

Wochenend-Seminar Frauen-Gender auf Maria-Rosenberg vom 15.6. bis 17.6.2018

Thema: „mit allen Sinnen (er-)leben“

Am Freitag konnte ich nach dem Abendessen alle Teilnehmerinnen und unsere Referentin, Frau Dagmar Zimmermann-Baum (Diplompsychologin), im Plenum begrüßen. Es war dies mein 10. Frauenseminar, das ich organisieren durfte! So vergeht die Zeit.

Ich stimmte auf das Thema ein unter den Begriffen Genießen – sinnlich sein.
LEBEN digkeit – SINN lichkeit – um nur 2 Schlagwörter zu nennen.

Kein **Genuss** ist vorübergehend; denn der Eindruck, den er zurücklässt, ist bleibend
(Goethe)

Die Stimmungslage war recht unterschiedlich, die Erwartungshaltung auch, jedoch hoffnungsvoll, oft mit der Aussage, bis jetzt waren alle Seminare hilfreich und wertvoll. Mit dieser „Anspruchshaltung“ hatte sich dann Dagmar auseinander zu setzen, was ihr nicht schwerfiel. Sie stellte das Thema der Runde vor und ihre Planung, dass wir unsere Sinne im Laufe des Wochenendes testen, evtl. wieder wecken und ... erleben werden.

Genießen – sehen – schmecken – hören – fühlen!

Aber vorher gab es eine Vorstellungsrunde in etwas anderer Art: zu unserem Vornamen sollten wir auch eine Eigenschaft mit gleichen Anfangsbuchstaben überlegen, z. B. Monika die magische. Spannend zu hören, was da so alles an Eigenschaften zum Vorschein kam, egal, ob wahr oder erwünscht, es war recht lustig und sicherlich zum besseren Einprägen des jeweiligen Vornamens gut geeignet.

Der Abend endete mit einer Atemübung in entspannter Atmosphäre.

Der Samstagmorgen begann im Plenum mit dem Gedicht „Sozusagen grundlos vergnügt“ als Einstieg in die weitere Arbeit, bestehend aus verschiedenen Einheiten zu unseren Sinnkanälen. Dabei haben wir auch erfahren, dass nicht alle Sinne abgestellt werden können (z. B. durch Schlaf), Hören und Riechen sind immer aktiv. An regelmäßige Alltagsgeräusche gewöhnen wir uns, bei veränderten Geräuschen stehen wir in „Hab acht“.

Mit der 1-2-3 Übung haben wir versucht unangenehme Situationen in den Griff zu bekommen. Dies haben wir im umliegenden Waldgelände paarweise eingeübt. Zunächst hat jede drei Dinge zum Hören, Fühlen, Sehen ausgesucht und der Partnerin mitgeteilt, danach zwei und im letzten Durchgang nur noch eine Sache. Spannend, worauf man bewusst achten kann.

Zum **Sehen/Fühlen** haben wir im Laufe des Tages in der schönen Umgebung von Maria-Rosenberg eine Übung absolviert, indem wir paarweise einem Seil zwischen mehreren Bäumen folgten, wobei einer der beiden „blind“ die Strecke zurück legte. Eine tolle Erfahrung!

Dann war da noch die Sache mit dem Glück! Wir haben uns vorgestellt, welche zehn Dinge wir unbedingt einpacken und mitnehmen würden, sollten wir z. B. in ein Seniorenheim ziehen. Es erstaunt wahrscheinlich wenig, dass sich Gegenstände

oder Wünsche überwiegend ähnelten, die jede Einzelne zu einem genussreichen Leben gerne bei sich hat.!

In alter Tradition verbrachten wir den Samstagabend in der Eisdiele des Ortes bei den bekannt leckeren Eisspezialitäten.

Der Sonntagmorgen begann mit dem von Waltraud schön gestalteten Wortgottesdienst, themenbezogen und mit von uns allen ausgesuchten Liedern. Einen herzlichen Dank auch an dieser Stelle an Waltraud!

Danach war es schon wieder Zeit: die letzte Einheit zu unseren Sinnen lag noch vor uns: **SCHMECKEN** war angesagt. Es ist unglaublich, aber wir haben es fast mehrheitlich praktiziert: gute 20 Minuten haben wir eine Rosine oder wahlweise Cranberry befühlt, geknetet, gerochen, angesehen – wie sich die Frucht leicht veränderte und dann endlich auch mal schmecken dürfen. Im Vergleich dazu haben wir die jeweilige Frucht, die wir ausgesucht hatten, auch „schneller“ verzehren dürfen. Welch ein Unterschied! Die erste hat viel an Aromen und Geschmack verloren. Auch so kann man Achtsamkeit mit Lebensmitteln einüben! Ehrlicherweise hat dieses Experiment so manche von uns geduldsmäßig stark gefordert! Aber ich glaube, das war von Dagmar so beabsichtigt. ☺

Nach einer Schlussrunde mit gelösten und frohen Frauen waren wir einstimmig wieder der Meinung, dass es ein gelungenes Wochenende mit einigen neuen Aspekten war. Mit den besten gegenseitigen Wünschen löste sich die Runde dann auf zum Mittagsessen und anschließender Heimfahrt.

Und zum Schluss: hier noch das Gedicht, das uns Dagmar zum Abschied überreichte, zum Nachlesen:

Achte gut auf diesen Tag

**Achte gut auf diesen Tag,
denn er ist das Leben.
Das Leben allen Lebens.
In seinem kurzen Ablauf
liegt alle Wirklichkeit und Wahrheit des Daseins.
Die Wonne des Wachsens,
die Größe der Tat
und die Herrlichkeit der Kraft.
Denn das Gestern ist nichts als ein Traum
und das Morgen nur eine Vision.
Das Heute jedoch – recht gelebt –
macht jedes Gestern zu einem Traum voller Glück
und jedes Morgen zu einer Vision voller Hoffnung.
Drum achte gut auf diesen Tag!**

aus dem Sanskrit