

## **Bericht über das Frauenseminar-Wochenende vom 1. bis 3. Juli 2016 Selbstfürsorge oder „wie wir den Faulpelz locken“**

Wir haben uns vorgenommen, in der uns zur Verfügung stehenden Zeit zu versuchen, den „Faulpelz“ zu locken und innezuhalten, zur Ruhe zu kommen. Dies kann nur dann gelingen, wenn wir mit Veränderungen im Kopf beginnen, um dann die „schönsten Früchte“ im Leben reifen zu lassen und ernten zu können.

Begleitung in der Frage, was dem Selbstwert nützt oder schadet und welche Unterstützung notwendig sein könnte, erhielten wir von Frau Katharina Gladisch. Sie ist als leitende Psychologische Psychotherapeutin in der Parkklinik Bad Bergzabern tätig.

Zum Einstieg haben wir am Freitag-Abend OUPS kennengelernt. Er ist ein Wesen von einem fernen Stern, dem „Planet des Herzens“, auf dem das größte Gut die Liebe ist. Eine berührende Geschichte mit vielen liebenswerten Herzensbotschaften. OUPS vermittelte uns anschaulich, wo wir dem Leben mit Achtsamkeit und Wertschätzung begegnen können. Und, dass es nicht die „großen Sprünge“ sind, die uns dem Glück ein Stück näher bringen, sondern vielmehr die kleinen Schritte, die man mit Achtsamkeit geht...

Zur Entspannung gab es dann abschließend unter der Anleitung von Irma eine wechselseitige Handmassage – Genuss pur! Da konnten wir aber noch nicht wissen, dass das Thema Genuss uns am nächsten Tag weiter beschäftigen wird.

In angenehmer Atmosphäre mit der maritim gestalteten Mitte im Plenum blieb im späteren Verlauf dieses Abends jedoch die Sorge, wo denn unsere Referentin wohl steckengeblieben ist. Aber einige Baustellen und Umleitungen machten es ihr nach einem Termin schwer, uns noch zeitig anzutreffen.

Meine große Sorge um sie am Freitag-Abend habe ich unwissend ihres später erteilten Rates so gelöst:

**„Ich entziehe der Sorge meine Energie und lenke sie auf das Glück“.** Und wir hatten Glück (auch mit der Auswahl unserer Referentin – wie sich dann herausstellte)!

Sie kam gut auf Maria-Rosenberg am späten Abend an, um dann am darauffolgenden Samstag voller Elan in das Thema Selbstfürsorge einzusteigen.

Selbstfürsorge – achtsam mit seinen Bedürfnissen, Gefühlen und Kräften umgehen, dazu hat sie uns sensibilisiert und jede Menge Anregungen mitgegeben. Unsere Grenzen zu erkennen und auf unsere Kraft zu achten, ist die uns allen gestellte Aufgabe.

Standfest im wahrsten Sinne des Wortes zu bleiben, mit festen Füßen auf dem Boden stehen! Nur so kann man kraftvoll helfen. Wir haben gelernt, alte Glaubenssätze abzuschütteln:

**Nicht Eigenlob stinkt – nein – Eigenlob ist angesagt!** Uns Gutes tun und dem Genuss in allen Facetten Raum zu geben, sollte ab sofort unser Ziel sein – eine lebenslange Aufgabe!

„Das Leben ist zu kurz, um schlechten Wein zu trinken“ – meinte Oscar Wilde, ein Lebenskünstler. Wir sagen: **„Das Leben ist zu kurz, um nicht ab sofort zu genießen!“**

Um uns unserer Ressourcen bewusst zu werden, erhielten wir einen Ressourcenbaum. Die Krone mit ihren Blüten zeigt unsere Talente, der Stamm symbolisiert Stabilität, und die weit verzweigten Wurzeln sind Symbole für unsere Kraftquellen. Die uns gegebene Zeit zum Ausfüllen des Blattes und benennen unserer einzelnen Ressourcen reichte nicht. Im Verlauf des Tages fiel jeder von uns noch einiges dazu ein. Dazu trugen auch die verschiedenen Ausführungen von Frau Gladisch bei, die wiederum zu lebhaften Meinungsbeiträgen führten. So verlief dieser Tag wieder mal viel zu schnell, dafür um viele Erkenntnisse reicher bei einer jeden von uns.

Beim Italiener im Dorf fanden wir die erhoffte Abkühlung der Gemüter bei leckeren Eiskreationen! Bei den Fußballfans hielt diese Abkühlung jedoch nicht lange an. Der dann nachfolgende Fußballkrimi ist aber eine andere Geschichte!

Im Wortgottesdienst am Sonntagmorgen zum Thema „Muße“ haben wir auch unseren erkrankten Weggefährterinnen mit Genesungswünschen gedacht, die nicht bei uns sein konnten. Aber auch an jene, die terminlich verhindert waren.

Danach packten wir dann unsere Schatzkiste voll mit dem erlernten Wissen. Wir sollten bei aufkommender Hektik immer wieder diese Schatzkiste zur Hand nehmen. Genug Arbeitsmaterial wurde uns von Frau Gladisch überlassen, das vermittelte Wissen erhalte ich als PDF-Datei. „Eigentlich“ will ich die dann weitergeben ☺ Insiderwitz!! ☺

Abschließend gab Frau Gladisch jeder von uns noch eine Aufgabe für jeden künftigen Tag: Einfach im Alltag innehalten, bei dem zu bleiben, was „frau“ so tut und sich fragen:  
***Was brauche ich jetzt? Durchatmen – bei sich sein – bewusst genießen!!!  
Und einen fürsorglichen Umgang mit sich selbst pflegen.***

Auch an dieser Stelle wiederhole ich meine Wünsche an alle Teilnehmerinnen:

*Ich wünsche uns allen ein erfolgreiches Umsetzen des vermittelten Wissens in unserm Alltag, gutes Gelingen und eine genussreiche Sommerzeit – so sie denn bald kommt. Auf Selbstfürsorge – unsere Bedürfnisse - zu achten und Achtsamkeit zu üben ist eine Lebensaufgabe. Seien wir achtsam mit uns, unseren Gefühlen und Kräften.*

*Hannelore Seitz*

PS: Unsere Fotoserie gibt nochmal einen schönen Eindruck wieder!

Nachfolgend das Gedicht von Marianne, das uns allen so gefallen hat.