

Frauenwochenendseminar in Ockenheim im Kloster Jakobsberg vom 15.-17.07.2016 - Thema „Wer nachtragend ist, hat viel zu schleppen“

29 Kreuzbundfrauen sowie die beiden Therapeutinnen Ulrike Bergner-Schmitt und Mirjam Franke trafen sich am Freitagabend erwartungsvoll zum diesjährigen Frauenwochenendseminar mit dem nicht gerade leichten Thema „Wer nachtragend ist, hat viel zu schleppen“. Erstmal aber begrüßten sich die Frauen als alte und sehr lieb gewonnene Freundinnen. Das war schon ein großes Hallo! Auch die neuen Teilnehmerinnen wurden herzlich in unserer Runde aufgenommen.



„Neu“ war auch die Referentin Mirjam Franke, Diplompädagogin und mit langjähriger Erfahrung in der Suchthilfearbeit, die kurzfristig von Ulrike Bergner-Schmitt als Ersatz für die verhinderte Referentin Petra Lucas gewonnen werden konnte.

Übrigens: Ulrike Bergner-Schmitt leitet bereits seit 2003 unsere Frauen-Wochenendseminare und ist auch bei anderen Kreuzbund-Schulungen eine sehr bewährte Referentin.

Nach den ersten Kennenlernübungen stellten wir fest, dass alle 29 Teilnehmerinnen zusammengerechnet 354 Jahre beim Kreuzbund sind. Das ist doch eine stolze Zahl!

Wenn wir Kränkungen oder Verletzungen erfahren, reagieren wir entweder mehr oder weniger oder gar nicht nachtragend. Die Reaktion ist von Mensch zu Mensch verschieden und von den unterschiedlichsten Befindlichkeiten, Situationen und Beziehungen zueinander abhängig. Entscheidend ist dabei das Selbstwertgefühl sowie die Selbstliebe eines Menschen, und wie er mit Kritik umgehen kann. Genauso spielen die eigene Biographie und Erziehung eine wichtige Rolle.

Sender und Empfänger von Botschaften können auf 4 verschiedenen Ebenen miteinander kommunizieren („4-Ohren-Prinzip“), und zwar auf der Sach-, Beziehungs-, Selbstoffenbarungs- und Appell-Ebene. Wir können also erkennen, von wie vielen Faktoren so ein Kommunikationsprozess abhängig ist.

In der Kleingruppe stellten wir akute und auch lang zurückliegende Kränkungen zusammen und überlegten, welche früheren und welche aktuellen Lebensmottos auf mich zutreffen, die mir weitergeholfen oder mich blockiert haben.

In einer vorgelesenen Phantasiereise waren über Nacht alle meine persönlichen Belastungen und Kränkungen verschwunden, und ich fühlte mich danach wunderbar leicht und euphorisch: Es ist also auch im wirklichen Leben Zeit, innezuhalten und zu überlegen, welchen Ballast ich abwerfen kann. Fazit: Ich Sorge gut für mich und bereite mich innerlich vor, um Kränkungen vorzubeugen bzw. nicht jede Kränkung anzunehmen.

Wir haben im Kreuzbund gelernt, uns auszutauschen, Hilfe zu suchen und nicht alle Belastungen alleine zu tragen. Mehr Gelassenheit und aufhören, sich selbst zu kränken, kann uns dabei helfen, zukünftig besser mit Kränkungen und Verletzungen umzugehen.

Das Seminar beschlossen wir mit dem gemeinsam gesungenen und getanzten ‚Vater-
unser-Lied‘, mittlerweile eine kleine Tradition in unseren Frauen-Wochenendseminaren.
Zuvor gab es jedoch eine kleine „Foto-Session“ und die Teilnehmerinnen konnten ihre
Bilder als Andenken an das Wochenende mit nach Hause nehmen. –



Es war, wie eingangs bereits erwähnt, ein schweres Thema. Unsere beiden
Therapeutinnen, Ulrike Bergner-Schmitt und Mirjam Franke, führten uns jedoch sehr
einfühlsam durch das Seminar und gingen mit großer Geduld auf die jeweiligen
Teilnehmerinnen ein. – Herzlichen Dank nochmals an die Beiden.

Gaby Hub bedankte sich zum Schluss bei Ursel Lux, der Organisatorin des
Frauenwochenendseminares sowie ihren Helferinnen, wie z.B. Annemarie Lücke, die die
Abendandacht wunderbar gestaltet hatte.

Abschließend danken wir dem Vorstand des Kreuzbund DV Mainz sehr herzlich, der uns
auch dieses Mal wieder dieses einmalige Frauenseminar ermöglicht hat, nicht zuletzt
durch die finanzielle Unterstützung der IKK-Classik-Krankenkasse.

Ursel Lux
Frauenbeauftragte
Kreuzbund DV Mainz

Hier einige Bilder vom Seminar:

