

SINGLE - FREIZEIT - WOCHENENDE v. 26.Mai – 29. Mai 2016



Zu dieser Freizeit fand am Samstag, 28.5.2016 ein Workshop speziell für uns Singles statt. Wir Singles wollen eigene positive Qualitäten steigern und setzen uns mit den Themen Alleinsein, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Selbstannahme sowie Alternativen zum Suchtmittelmissbrauch und verhaltensverändernde Maßnahmen auseinander.

-Rosi Patzer-

Die Single- Freizeit im Forsthaus in Ober- Schönmatte wog erlebte eine gelungene Premiere

Rosi Patzer und Alfred Köhler hatten die Veranstaltung bis ins Kleinste bestens vorbereitet. Das mitten im Odenwälder Wald gelegene Forsthaus der Klinik Schloss Falkenhof ist ja schon seit langem ein beliebter Rückzugsort der Gruppen aus dem Bistum Mainz und, wie ich erst kürzlich erfahren habe, auch der Limburger Kreuzbündler.

Die Anreise mit den hochbepackten PKW's der Selbstversorger ging problemlos vonstatten. Dabei waren einige der Teilnehmenden aufgrund eines Missverständnisses schon sehr frühzeitig angereist. So groß war die Vorfriede!

In kürzester Zeit wurden die Zimmer belegt und die Betten gerichtet. Das Treffen an der ersten Kaffeetafel mit einer reichlichen Auswahl an Kuchen und Gebäck ließ schon mal keinen Gedanken an Mangel in der Verpflegung aufkommen.

Es folgte eine kurze Vorstellungsrunde und das Benennen der Erwartungen an das Wochenende.

Die danach anstehende freie Zeit wurde dazu genutzt sich mit der näheren Umgebung vertraut zu machen und vor allem viel miteinander zu reden.

Der Freitag wurde geprägt durch eine Fahrt zum Nachbarort Raubach, um sich hier auf die Spuren des Raubacher Jockel' s zu machen. Entlang eines Rundweges durch Wiesen und Wald konnte man sich auf kleinen Tafeln mit kleinen Geschichten über das, im Odenwald gut bekannte Original vertraut machen.

Am Samstag fand ein Workshop unter der Leitung von Frau Monika Horneff, Dipl. Sozialpädagogin und Suchttherapeutin mit dem Titel "Der Weg zu mir- so wie ich bin, bin ich gut" statt.

Gleich im Anschluss an das wie immer üppige Frühstück, fanden wir uns zu unserer Runde im Stuhlkreis ein. Frau Horneff führte uns mit Hilfe von ausgelegten Karten und einer Meditation in das Thema ein. In Zweiergruppen tauschten wir die ersten Eindrücke und Gedanken aus.

In 10 weiteren Schritten wurde Begriffe wie Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Authentizität definiert und Wege für eine realistische Selbsteinschätzung, Selbstverwirklichung und Problemlösungskompetenz erarbeitet. All das mit dem Hinweis: "Ich gehe kleine Schritte"

Nach so viel Nachdenken und Reflektieren war eine Abwechslung dringend notwendig. Zuerst gab es Mittagessen: Heißer Leberkäse mit Spiegelei, Pellkartoffeln und bunter Salat, wie immer von Rosi und Alfred liebevoll zubereitet.

So gestärkt verließen wir mit Frau Horneff das Forsthaus zu Achtsamkeitsübungen in freier Natur. Leider wurde dieser Aufenthalt durch das Wetter verkürzt. Erste Regentropfen und vor allem Donnerrollen trieben uns recht schnell wieder ins Forsthaus zurück. Vorher sollte sich aber noch jeder von uns etwas aus dem Wald zur Erinnerung mitnehmen.

Mit dem Text des Liedes "Ich bin ich" von Rosenstolz widmeten wir uns dem Thema "Mach dir ein Bild von deinem Selbst und akzeptiere dich". Das durften wir dann als Symbolisation mit einem selbstgemalten Bild darstellen. Am Ende des Tages breitete sich auf dem Boden in der Mitte unseres Kreises ein buntes Bild unserer Tätigkeiten aus. Rosi bedankte sich in unser aller Namen mit einem Blumenstock für den gelungenen Workshop.

Ein wirklich bunter Abend mit sehr viel Gelächter und witzigen Pointen rundete den ereignisreichen Tag ab.

Und schon war es Sonntag und die Taschen wurden wieder gepackt. Das Forsthaus wurde gefegt und geputzt, die Lebensmittelreste verteilt und verpackt.

Während der letzten Gesprächsrunde wurde das Fazit des Wochenendes gezogen. Einhellige Meinung: Eine Wiederholung ist dringend erforderlich!!! Schnell einigten sich die teilnehmenden Singles auf einen Termin in 2017 und wählten auch wieder das Forsthaus im Odenwald als Ort der Veranstaltung.

Ein herzlicher Dank von uns allen geht an Rosi und Alfred für die hervorragende Organisation und Verpflegung, an Anne Lücke für den geistigen Impuls zum Frühstück und vor allem an Monika Horneff für den abwechslungsreichen Workshop.

Ich freue mich auf 2017
TEXT: **Silvia Altmannsberger**
Offenbach 9

Ebenso danken wir der

BARMER GEK

für die finanzielle Unterstützung.

Hier noch einige Bilder von der Freizeit von Rosi Patzer



Wolfgang der Mars-Mensch

