

Generation 55plus – Wochenendseminar:

„Mein Atem – mein Leben. Die Landkarte meines Herzens“

Bereits am frühen Freitagnachmittag trafen 25 Weggefährten und Weggefährtinnen bei spätsommerlichem Wetter im Haus am Maiberg in Heppenheim zu Kaffee und Kuchen ein. Vorher wurde sich natürlich wieder geherzt und gedrückt, so wie es im Kreuzbund, und besonders in der Generation 55plus-Familie, guter Brauch ist.

Nach dem Abendessen begrüßte uns Margit Köttig, die Organisatorin des Seminares, sehr herzlich mit ihrem Team, und wir sangen zusammen das neue „Generation 55plus-Lied“ „Schön, dass Du da bist, schön, dass es Dich gibt. Gudrun Müller hatte im vorigen Jahr diesen Text vorgeschlagen, den Annegret Höpfner dann vertont hat. Neu für uns und sehr stimmungsvoll war, dass dieses Mal alle von uns gesungenen Lieder, auch im Wortgottesdienst, von Annegret Höpfner, F-Flöte, und Matthias Dieckerhoff, Gitarre, musikalisch begleitet wurden, Der Seminarraum war bereits mit einem Riesenstrauß an Sonnenblumen geschmückt, dem Wahrzeichen von Generation 55plus.

Zusammen mit unserem Referenten Matthias Dieckerhoff aus Münster stiegen wir dann in die Vorstellungsrunde ein.

Matthias Dieckerhoff, der Sozialarbeit und Soziotherapie studiert hat, ist z.Zt. im Bereich der Altenhilfe tätig.

Viele konnten sich unter dem Seminartitel „ Mein Atem – mein Leben. Die Landkarte meines Lebens“ zunächst einmal nicht so viel vorstellen.

Der Atem, der für uns Menschen existentiell notwendig ist, der uns vom ersten bis zum letzten Atemzug unseres Lebens begleitet, fließt ganz automatisch ohne unser Zutun. Matthias Dieckerhoff wollte uns an diesem Wochenendseminar unseren Atem bewusster machen. Er vermittelte uns keine Atemtechniken, sondern Atemübungen, in denen wir unserem Atem nachspürten, ohne ihn zu bewerten. Es gibt kein richtiges oder falsches Atmen, jeder Atem ist wie er ist und hat seinen eigenen Rhythmus.

Zum Abschluss des Abends mussten wir, auch unsere armen Männer, einen meditativen Tanz einüben, der am Ende des Seminares dann schon recht gut geklappt hat.

Wenn wir gezielt unsere Aufmerksamkeit auf unsere Atmung lenken, sind wir ganz bei uns und können dadurch ruhiger werden. Nur durch die Nase oder nur durch den Mund zu atmen sind gleichzeitig Achtsamkeitsübungen, die nicht immer sehr leicht fallen. Nach Enge- oder Weite-Atemübungen konnten wir beschreiben oder aufmalen, welche Bilder oder Gedanken uns dabei in den Sinn kamen.

Alle Teilnehmenden erhielten dann ein rotes Pappherz, auf dem sie **die** Momente oder Ereignisse ihres Lebens bildlich oder schriftlich darstellen konnten, die jeden von uns besonders geprägt haben, Es war zutiefst berührend, die z.T. schweren Schicksale der einzelnen Teilnehmenden anzuhören.

Samstagabends gab es dann noch in Heppenheim den traditionellen Eisbecher. Es wurde gemunkelt, dass es so manch einer auf 8 Bällchen brachte!!

Am Sonntagmorgen gestaltete Margit Köttig zusammen mit einigen Weggefährten(innen) einen wunderbaren Wortgottesdienst, der mittlerweile bei ihren Seminaren schon dazugehört. Mit dem Satz „Was wären wir ohne diesen Gottesdienst“ sprach Hans Gasper wohl vielen aus dem Herzen.

In der Abschlussrunde wurde klar, dass die Atemübungen von Matthias Dieckerhoff regelmäßig praktiziert werden müssen, um effektiver zu verlaufen.

Alle lobten dieses harmonische Seminar und das frohe Miteinander in der Kreuzbundgemeinschaft.

Unser aller Dank gilt dem einfühlsamen Seminarleiter Matthias Dieckerhoff und unserer hervorragenden Organisatorin Margit Köttig mit ihrem Team 55plus.
Wir möchten uns ebenfalls beim Vorstand des Kreuzbundes des DV Mainz e.V. sowie bei der DAK Hessen bedanken, ohne die dieses interessante Seminar nicht möglich gewesen wäre.

Bericht: Ursel Lux
Fotos: Hilbert Kapps
Margit Köttig