

Single Freizeit mit Tagesseminar vom 24.-27.Mai in Knoden-Lautertal

Das Wanderhaus des Odenwald-Klubs in Knoden-Lautertal ist seit zwei Jahren zum festen Bestandteil des Single-Treffens vom DV Mainz geworden. Alle Teilnehmende „darunter zum ersten Mal eine Teilnehmerin einer anderen Selbsthilfeorganisation“ waren pünktlich zum Freizeit-Wochenende am Donnerstag angereist. Gepäck ausladen und Zimmer belegen war jetzt nur noch reine Formsache. Nach der herzlichen Begrüßung durch Rosi Patzer und einer kurzen Info über die weiteren „Abläufe des Single Wochenendes“ konnten alle Teilnehmende sich erst einmal stärken. Bratwürste vom Grill mit verschiedenen leckeren Salaten, dazu ausreichend Getränke stillten den ersten Hunger und Durst. Alle waren nun gestärkt, zufrieden und entspannt. Man hatte sich viel zu erzählen und so verlief nach dem Essen bei interessanten Gesprächen die restliche Zeit des Tages wie im Flug.



Tag zwei war das Highlight des Wochenendes. Mit Solardraisinen der Überwald Bahn ging es von Mörlebach nach Wald-Michelbach (Gesamtlänge 18;8 km) Die Verantwortung als Draisinen-Führer übernahmen, nach der Einweisung zu den allgemeinen Fahrregeln, unsere beiden Weggefährten Wolfgang Röder und Hilbert Kapps. Die Rückfahrt wurde kurz von einem heftigen Regenschauer begleitet der aber die Stimmung keineswegs trübte, da der anschließende Besuch in der Waldgaststätte „Alt-Lechtern“ mit vorzüglichem und leckere Essen die ganze Sache wieder rundete, und den Tag bei herrlichem Sonnenschein bis in die späten Abendstunden ausklingen ließ.



Nun war aber auch das Wochenende dazu da, den Teilnehmenden mit dem Seminar (**Die Kunst sein Leben als Single zu gestalten**) produktive und sinnvolle Aussagen zu vermitteln, die sie bei ihren persönlichen Bedürfnissen und Abläufen im täglichen Leben sinnvoll unterstützen können.

Im Leben von Single sind „**Einsamkeit und Alleinsein**“ oft an der Tagesordnung und für viele ein großes Problem. Der Workshop soll uns Wege zeigen wie Singles damit besser umgehen können um ihren Alltag zufriedener gestalten zu können.

Nach einer kurzen Entspannungsrunde durch Frau Andrea Wiechert musste jeder Teilnehmende seine persönlichen Ansichten und Erfahrung zu den beiden Themen was bedeutet für mich „Einsamkeit und was Alleinsein“ zu Papier bringen und anschließend in der Gruppe vortragen. Festzustellen war das bei einigen Teilnehmenden viele Aussagen zu diesen Themen Ähnlichkeiten aufzeigten.

Einsamkeit ist ein negativer Gefühlszustand mit Selbstzweifel. Jeder rutscht da mal hinein, aber hat er auch die Fähigkeit herauszukommen? Was war die Ursache dazu (Klos Stau etc.) und kann ich das reflektieren? Reflektionsfragen bei negativen Gefühlen zum Alleinsein: Was fehlt dir oder würde dir helfen während du dich einsam und allein fühlst.

Etwa ein bestimmter Mensch der dir das Gefühl gibt für dich da zu sein - ein freundlicher Austausch mit anderen - Lebensfreude - Wertschätzung - Angst vor dem Alter - das Gefühl nicht dazuzugehören - Sexualität - Langeweile - eine starke Schulter oder einfach nur Wärme und Hautkontakt. !!!!!!!

Oder Gehöre ich zu den Menschen die bewusst aus ihrer persönlichen, psychischen und physischen Überzeugung allein sein wollen? Wie bin ich zufrieden mit mir? Oder wie und wo hab ich meine Faden zur Selbstbestimmung gefunden?

Für alle unerfüllten Bedürfnisse ist es eine Bereicherung und Entspannung, wenn du eine freundliche Annäherung aus der Einsamkeit an das Alleinsein finden und gestalten kannst.

Drei Faktoren sind maßgeblich dafür, ob wir schwierig empfundene Umstände zum „Gelingenden Alleinsein“ meistern können

Die Verstehbarkeit : wir müssen verstehen was uns geschieht und warum

Die Gestaltbarkeit: wir brauchen das Gefühl, aktiv auf unsere Situation einzuwirken, die Dinge zu beeinflussen

Die Sinnhaftigkeit: wir müssen in dem was uns widerfährt einen Sinn erkennen können.

Den etwas schwierigeren Part hatte man sich dann für den Nachmittag aufgehoben. Die Teilnehmenden sollten zu folgenden Fragen eine Bildcollage mit ihren persönlichen Erfahrungen und Eindrücken erstellen.

Was oder wer bereitet mir Freude? – Worin kann ich eintauchen und die Zeit vergessen? – Welche Leidenschaften und Hobbys hatte ich früher und heute? – Worin war ich in der Vergangenheit gut? – Was wollte ich schon immer einmal machen? – Welche Tätigkeiten schaffen Sinn und geben mir ein gutes Gefühl? – und welche erlebe ich mühsam und sinnlos? – Was gibt meinem Leben Sinn? – Was erfüllt mich? - Was müsste wegfallen damit es sich wieder leicht anfühlt?

Die anschließende Auswertung der einzelnen Collagen mit Fragen und Antworten war kurzweilig, aufschlussreich und sehr interessant. Festzustellen war die Offenheit der Teilnehmenden zu ihren persönlichen Darstellungen. Das wiederum setzt ein beachtliches Maß an Selbstwertgefühl und Wertschätzung voraus.

Zum Abschluss des Single Wochenendes gab es am Sonntag den obligatorischen Brunch mit einem Resümee der letzten Tage. In der Abschlussrunde bekundeten alle, im nächsten Jahr wieder teilzunehmen.

Ein besonderer Dank geht an Rosi Patzer und Alfred Köhler für die komplette Planung und Organisation, sowie unserem Weggefährten Gunter Kessler für seine hilfreiche Unterstützung zu diesem Freizeit-Wochenende.

Ebenso bedanken wir uns bei Barbara Neidhart für die geistigen Impulse zum Frühstück und natürlich auch bei Dipl. Sozialpädagogin Frau Andrea Wiechert für das interessante und gelungene Tagesseminar

Weiterhin bedanken wir uns bei den Verantwortlichen des DV Mainz für die finanzielle Unterstützung der Fahrkosten mit den Solardraisinen-Überwald Bahn

BARMER

Auch danken wir herzlichst der

für die finanzielle Unterstützung

Für den Gesundheitsprozess der Teilnehmenden Singles sind solche Freizeitveranstaltungen mit Seminartag ein wertvoller Bestandteil. Sie haben einen hohen therapeutischen Stellenwert. Erste Schritte und Möglichkeiten neuer Beziehungsaufnahmen zum Umfeld können erprobt werden.

Aus datenschutzrechtlichen Gründen (neue DSGVO) können wir keine Bilder mit Teilnehmenden an der Veranstaltung veröffentlichen. Vor Veröffentlichung müssen zuerst die schriftlichen Einverständniserklärungen der Betroffenen zur Abbildung der Fotos von der Single-Freizeit vorliegen.

Fotos: Roland Libert

Text: Hilbert Kapps, Rüsselsheim 3