

Single Freizeit vom 16.-19.Mai 2019 Knoden Lautertal

Es war wieder mal soweit! 16 Weggefährtinnen und Weggefährten trafen sich im Wanderhaus des Odenwald-Klubs in Knoden im Lautertal zu ihrer drei tägigen Single Freizeit mit Seminar.

Nach und nach trafen alle Teilnehmenden am Donnerstagmittag ein, Gepäck ausladen und Zimmer belegen war wie immer reine Formsache. Nach der herzlichen Begrüßung durch Rosi Patzer und einer kurzen Info über die weiteren Abläufe des Wochenendes, stärkte man sich mit Getränken und einer leckeren Gulaschsuppe. Der Nachmittag verlief wie all die Jahre bei interessanten Gesprächen. Man war angekommen und konnte entspannen.

Am Tag zwei stand ein Besuch des alten Silbers und Vitriol Bergwerks **Grube "Anna-Elisabeth"** in Schriesheim an der Bergstraße auf dem Plan.

Erstmals wurde es im Jahre 1473 urkundlich benannt und war mit Abbauberechungen bis 1817 in Betrieb. Im 15. und 16. Jahrhundert diente sie zur Gewinnung von Silbererzen später wurde Eisenvitriol abgebaut und verarbeitet. Die 1,5 stündige Führung in den teils sehr engen Gängen des Bergwerks war einerseits sehr interessant aber auch beklemmend. Kaum vorstellbar unter welche Bedingungen und mit welchen Werkzeugen die Menschen damals arbeiten mussten. Ziemlich geschafft von den teils steilen und beengten Stollen, dem auf und ab, konnten nun alle eine Kräftigung vertragen.

Unser Weggefährte Alfred Köhler hatte da schon vorgesorgt und Plätze im Lokal zum „Uhren Schorsch“ reserviert. Den weiteren Verlauf des Nachmittags verbrachte jeder nach seinen persönlichen Bedürfnissen.



Nun war aber auch das Wochenende dazu da den Teilnehmenden mit dem Seminar am Samstag

(Ich und meine Gefühle als Single Frau/Mann - Stärkung der Emotionalen Intelligenz)

produktive und sinnvolle Aussagen zu vermitteln, die sie bei ihren persönlichen Bedürfnissen im täglichen Leben sinnvoll unterstützten können.

Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um?

Welche Möglichkeiten haben wir im Umgang mit unseren Gefühlen?

Wie können wir intelligenter mit Gefühlen in unseren menschlichen Beziehungen umgehen?

Viele unserer Tätigkeiten des Tages dienen bewusst oder unbewusst dazu, angenehme Gefühle in uns entstehen zu lassen. Wir wollen mehr von dem was uns gefällt, und weniger was schmerzt oder Unwohlsein auslöst. Doch die schlechten Gefühle kommen nicht nur wenn wir sie rufen.

Das Seminar soll uns im Umgang mit negativen inneren Stimmen und Gedanken zeigen?

Nehme ich sie wahr - versuche ich sie anhand der Realität zu überprüfen - oder unterbreche ich die Gedanken.

Sinnvolle und heilsame Einstellungen sind: Wo ist mein sicherer Ort? Was gibt mir Halt und Sinn? Wofür bin ich dankbar? **Rahmenbedingungen:** Klarheit schaffen? - habe ich einen guten Tagesrhythmus? - habe ich Bewegung und Ruhe im Blick? - habe ich ausreichend gegessen getrunken Habe ich mit Menschen Kontakt? - habe ich heute etwas Schönes erlebt?

Viele Fragen die letztlich für alle ein lehrreiches und zufriedenes Ergebnis brachten.

Der Sonntag bildet wie immer den Abschluss mit dem obligatorischen Brunch und einem Resümee der letzten Tage. Alle bekundeten im nächsten Jahr wieder teilzunehmen.

Ein besonderer Dank geht an das Organisation Team Rosi Patzer, Alfred Köhler sowie unsere Weggefährtinnen Barbara Neidhardt / Annemarie Lücke für die geistigen Impulse zum Frühstück und natürlich auch bei Dipl. Sozialpädagogin Andrea Wiechert für das gelungene Tagesseminar



Auch danken wir herzlichst der

BARMER

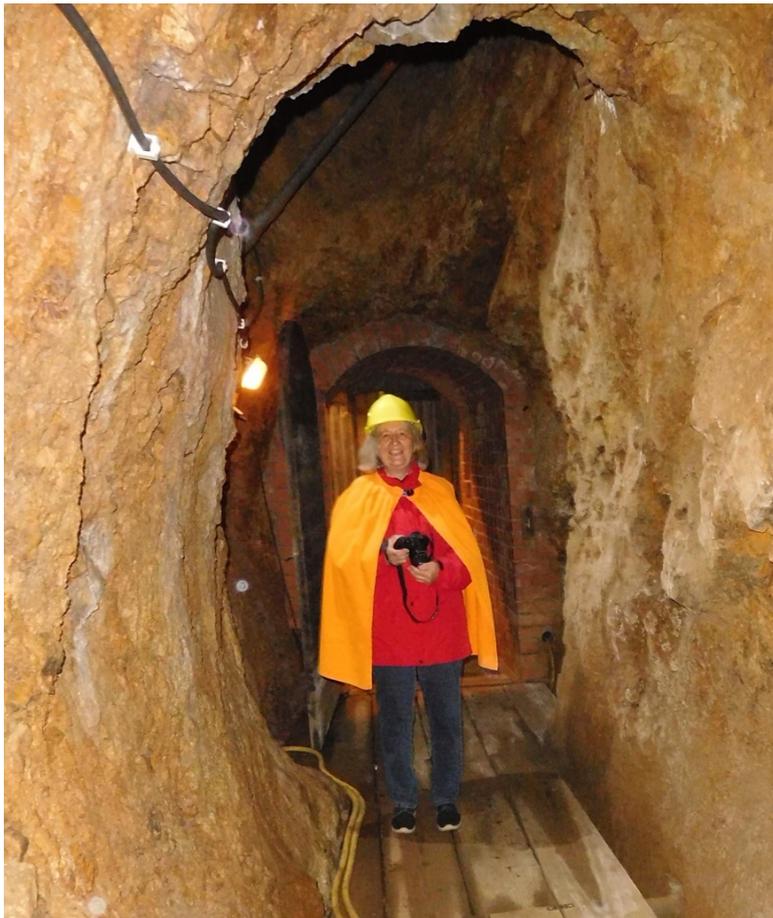
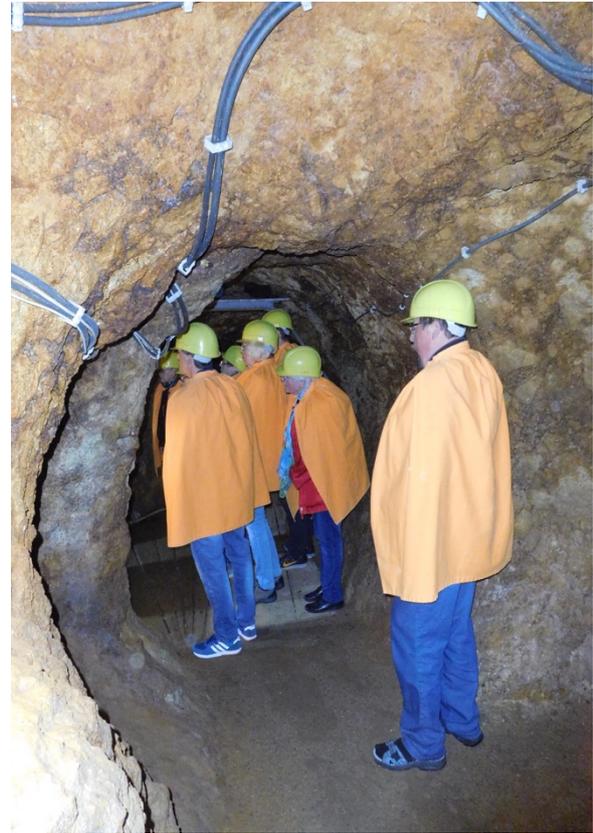
für die finanzielle Unterstützung

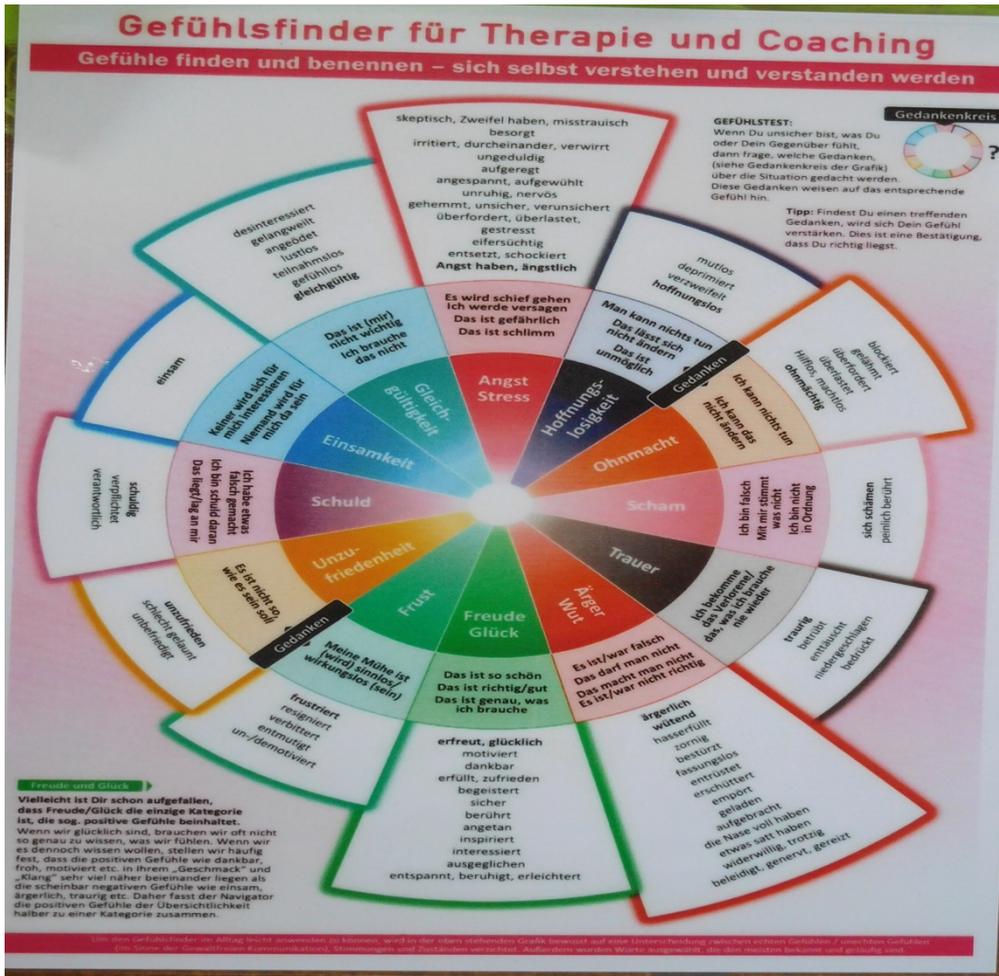
Für den Gesundungsprozess der Teilnehmenden Singles sind solche Freizeitveranstaltungen mit Seminartag ein wertvoller Bestandteil. Sie haben einen hohen therapeutischen Stellenwert. Erste Schritte und Möglichkeiten neuer Beziehungsaufnahmen zum Umfeld können erprobt werden.

Text: Hilbert Kapps

Bilder: B. Neidhardt, Roland Libert

Hier noch ein paar Bilder







P



Danke Frau Wiechert



Panorama Bild vom Odenwald



ENDE