

## **Frauenwochenendseminar „Ich bin ok so wie ich bin – und das ist gut so“ vom 30. Juni - 02. Juli 2017 im Kloster Jakobsberg in Ockenheim**

Bei kühlen und nicht gerade sommerlichen Temperaturen trafen sich 25 Weggefährtinnen und 2 Therapeutinnen zum Frauenwochenendseminar vom 30.06. bis 02.07. 2017 traditionell im Kloster Jakobsberg in Ockenheim.

Die Wiedersehensfreude war wie immer sehr groß und auch sehr berührend. Alle genossen vor dem Seminarbeginn nochmal die herrliche Aussicht auf die Rheinebene, um dann nach dem Abendessen voller Schwung in das Seminar einzusteigen.

Unsere beiden Therapeutinnen Ulrike Bergner-Schmitt und Marita Kraus versuchten nach einigen Kennenlernrunden zusammen mit uns ein ungefähres Bild unserer momentanen Stimmungen auf einer Skala von 1-10 einzufangen. Erfreulicherweise fand sich niemand auf dem unteren Skalenbereich von 1-3 wieder. In Kleingruppenarbeit konnten wir feststellen, in welchen Lebensbereichen wir uns am wohlsten fühlen.

Die Gruppenarbeit am Samstag begann damit, dass wir nach einem Warm Up, einer ausführlichen Befindlichkeitsrunde sowie einer Meditation mit Fäden Körperumrisse von uns erzeugten. Jede von uns war nun aufgefordert, ihren jeweiligen Umriss mit Gegenständen wie Puppen, Postkarten, Bauklötzen, Figuren, Tüchern etc. aufzufüllen, die symbolisch für eine positive oder negative Eigenschaft von uns bzw. für bestimmte Interessen und Vorlieben stand. Interessant war dabei, dass viele Teilnehmerinnen nach der Sucht in der Abstinenz vorwiegend ihre positiven Merkmale herausstellten. Wir sind so wie wir sind, mit allen guten Charakterzügen, mit allen Fehlern, mit allen Gedanken und Gefühlen, alles gehört zu uns. Schuld und Scham sind keine guten Wegbegleiter. Wir sollten uns aussöhnen mit Dingen, die einmal waren und uns ins Bewusstsein rufen, was wir geschafft haben. Ohne die leidvolle Erfahrung des Trinkens wären wir heute in unserer Entwicklung nicht so weit. Wir haben viele Kompetenzen in Krisen gewonnen. Die erfahrenen Weggefährtinnen im KB können deshalb für die jüngeren Frauen sehr hilfreich sein.

In einer weiteren Übung zur Selbstakzeptanz stellten wir in Kleingruppenarbeit verschiedene Räume zum Thema Selbstakzeptanz dar, die eine bunte und vielfältige Welt widerspiegelten. Trotz aller Verschiedenheit widersprachen sich die dargestellten Aussagen nicht und waren bei aller Vielfalt verbindend. Mut, Wohlgefühl, sich selbst annehmen, Vertrauen, Stärke, Risikobereitschaft, Entspannung Gelassenheit, Freude, Dasein, Selbstvertrauen, Offenheit, Selbstliebe, Selbstfürsorge, dies alles können Fassetten der Selbstakzeptanz sein. Ohne große Absprachen erreichten wir mit diesen unterschiedlichen Darstellungen eine große Einheit. Wir leben im KB in einer großen Gemeinschaft, in der das „dazugehören“ sehr wertvoll ist und wir nicht einsam sind.

Über eine größere Selbstakzeptanz gelingt es uns, auch Anderen oder Fremden gegenüber toleranter zu sein.

Am Sonntag ließen wir nach einer weiteren Befindlichkeitsrunde Schritt für Schritt das ganze Wochenende Revue passieren und erstellten an Hand von Symbolen

(Postkarten, Figuren, Bauklötzen, Tüchern etc.) ein buntes Bild unserer Wochenendarbeit.

Wir möchten unseren beiden Therapeutinnen ausdrücklich für Ihre hervorragende Moderation und Einfühlsamkeit danken, aber auch unseren Dank weitergeben an Andrea Thimm für die gute Organisation dieses Wochenendes und an Annemarie Lücke für ihren wunderbaren Wortgottesdienst.

Wir bedanken uns ebenfalls beim Vorstand des DV Mainz, der uns dieses tolle Wochenende ermöglicht hat.

Ursel Lux

Kreuzbund DV Mainz  
Stellvertr. Vorsitzende

Wir danken der  
Veranstaltung.



für die finanzielle Förderung unserer