

## Frauentagesseminar „Meditation & Musik“ am 26.02. 2022 im Erbacher Hof in Mainz

17 Frauen aus dem DV Mainz waren der Einladung unserer Frauenbeauftragten Ursel Lux gefolgt.

Bei strahlend blauem Himmel und mit einer Leichtigkeit bin ich nach Mainz zum Frauenseminar gefahren. Endlich wieder im Kreise der Kreuzbundfrauen sein!  
Dieses Seminar versprach uns, den Alltag und die Vergangenheit einmal zu vergessen und mit Hilfe von Musik und Meditation Spannungen und Ängste abzubauen.

Die Referentin Antje-Fee Kielmann begrüßte uns Frauen ganz herzlich und gab uns eine Einführung in die bekanntesten Meditationen.



### Die bekanntesten Meditationen

Achtsamkeitsmeditation  
Vipassana  
Zen-Meditation  
Tantrische Meditation  
Geführte Meditation

Für was sind Meditationen hilfreich?

## Meditation hilft

Stress abbauen  
Mehr Gelassenheit  
Energie sparen, aufs  
wesentliche  
konzentrieren  
Um sich zu erden  
Loslassen

Um Kräfte zu aktivieren  
Um den Kopf frei zu  
bekommen

Um ins Hier und  
Jetzt zu  
kommen

Inneres Gleichgewicht

mit mir in Berührung  
kommen

sich sammeln und  
fokussieren  
die Basis zu schaffen um  
sich zu konzentrieren  
zur Ruhe kommen

um herauszufinden  
- was tut mir gut  
- was tut mir nicht gut!

Danach haben wir uns weibliche Qualitäten angeschaut.

## Die weiblichen Qualitäten

Loslassen, Vertrauen, Hingabe, Empathie,  
Fühlen, Beschützen, Kreativität, nach  
Innen gehen, Kümmern, (Leidensfähigkeit)  
Empfangen & Annehmen, Intuition,  
- wie geht's deiner Inneren Frau?  
- wie steht es um deine Erdung/ deine  
Mutter-Erdbeziehung/dein Uhrvertrauen?  
- wie steht es um dein Loslassen &  
Hingabe?

Nach ausgiebiger Diskussion und einer kleinen Pause konnten wir die erste, geführte Meditation, die „Innere Frau“, mit leiser Hintergrundmusik im Sitzen genießen.



Danach kamen doch viele persönliche Erfahrungen zur Sprache. Bei der nächsten Übung durften wir uns ein Instrument aussuchen, wie etwa kleine und große Bongos, Tamburine, Xylophone usw. Zunächst war nur ein großer Klangsalat zu hören, aber dann fanden wir schließlich Alle zu einem gemeinsamen Takt. Da uns das Allen so viel Spaß gemacht hatte, ging es gleich mit Singen weiter. Ich hatte mich so aufs Singen gefreut. Wann hatte ich schon während Corona Gelegenheit dazu gehabt? Wir sangen einen, an uns ausgeteilten Liedtext und wurden von Antje an der Gitarre begleitet.

Das war Mantra-Singen war super !!! Wir hatten das Lied dann sogar im Kanon gesungen. Leicht beschwingt ging es nun in die Mittagspause.

Frisch gestärkt nach einem guten Mittagessen starteten wir mit dem zweiten Teil des Seminars. Die nächste Meditation wurde stehend durchgeführt

Stell dir vor, du bist ein Baum.....so ging es los mit: Atme ein, Atme aus usw.

Es hat geklappt, Alle hatten einen festen Stand!!!

Interessant, so auf eine ganz andere Art und Weise zu meditieren. Wieder hatten wir Gelegenheit, über das persönlich Erlebte zu berichten.

Eine Frau hatte sich bereit erklärt, ihre Erfahrungen als Baum bildlich mit Instrument darzustellen. Dazu musste sie mehrere Frauen benennen, die die Rolle einer Wurzel, eines Stammes oder einer Krone mit jeweils dazu ausgesuchten Instrumenten übernahmen.

Erst waren wir etwas skeptisch, aber dann ergab das Ganze tatsächlich ein abgerundetes Klangbild.

Zu guter Letzt sangen wir noch ein Mantra mit Gitarrenbegleitung und dann ganz mutig im Kanon.

***Tief in der Erde wie ein Baum  
Hoch in den Himmel wie ein Baum  
Geh ich meinen Weg  
Geh ich meinen Weg***

Bei Kaffee und Kuchen gab es nochmal Gelegenheit, in den Pausen mit der einen oder anderen Frau ins Gespräch zu kommen.

Der Abschluss war für mich das absolute Highlight! Eine geführte Meditation mit Klanginstrumenten. Antje hatte viele Klangschalen, einen großen Gong und Vieles mehr aufgestellt. Wir hatten uns mit unseren Matten, Wolldecken und Kissen für die letzte, geführte „Klangmeditation“ ausgerüstet. So etwas Schönes habe ich noch nie erlebt. Ich werde noch lange daran denken.



Mir ging es nicht alleine so. In der Abschiedsrunde kamen viele positive Rückmeldungen, und jede Frau bedankte sich bei Antje für den schönen und gelungen Seminartag.

Zum Schluss bekamen wir noch ein Gebet mit auf unseren Weg nach Hause:

*Mögest du glücklich sein.  
Mögest du dich sicher und geborgen fühlen.  
Mögest du unbeschwert und mit Leichtigkeit durchs Leben gehen.*

**Namasté**

Rosi Patzer  
Bilder von Gaby Hub