

Aktuelles / Mitmachen

Berichte über Aktivitäten / Aktuelles

Frauenwochenendseminar im Kloster Jakobsberg in Ockenheim

21. Juni 2026

vom 19. – 21.06. 2026



„Zwischen Erfüllung und Erschöpfung. Die Kunst des Helfens ohne sich zu verlieren“

Die meisten der 18 Teilnehmerinnen des Frauenwochenendseminares 2026 trafen nach Staus, Bahnverspätungen und Temperaturen um 39 Grad völlig erschöpft im Kloster Jakobsberg ein. Es war schon eine Kunst der Moderatorinnen Ulrike Bergner-Schmitt und Heike Slangen, uns am Freitagabend noch aufnahmebereit zu halten.

Zu Beginn fragten wir uns, woraus das Bedürfnis zu helfen und Bedeutung zu haben entsteht. Warum entwickeln wir so viele Ängste davor, nicht mehr gebraucht zu werden? Wir haben Angst, nicht mehr wichtig zu sein und nicht mehr geliebt zu werden. Wir können uns gar nicht vorstellen, um unser selbst geliebt zu werden. Schon seit unserer Kindheit wiederholen wir das Verhalten, für das wir belohnt wurden. Wir freuen uns über Anerkennung und sind enttäuscht, wenn wir nicht für unseren Einsatz gewürdigt werden. Diese Ängste können schlimmstenfalls dazu führen, dass wir weiter bei abhängigen Partnern bleiben und sie "retten" wollen. Hinter einem selbstlosen Verhalten steckt nicht immer nur der Wunsch nach Anerkennung sondern auch die Angst, vergessen und einsam zu werden.

Welche Rollen (die Beratende, die Empathische, die Kümmerin, die Organisatorin etc.) übernehmen wir eigentlich in welchen Lebensbereichen (Familie, Beziehung, Freundeskreis, Beruf, Kreuzbund etc.), und was würde passieren, wenn wir einige dieser Aufgaben abgeben würden? In verschiedenen Fragebögen beantworteten wir, welche eigenen Bedürfnisse wir bei allem Helfen dabei übersehen und was wir tun würden, wenn wir mehr Raum und Energie für uns selbst nutzen würden.

Nur wer gezielt Prioritäten setzt, kann lernen Nein zu sagen und für sich selbst zu sorgen. Wie kann Fürsorge oder Hilfe gelingen, ohne die Fürsorge für sich selbst zu verlieren? In einem Fragebogen beantworteten wir, woran wir erkennen, dass wir uns selbst vergessen haben. Nervosität, Hektik, mangelnde Konzentration, Rückzug; Depression, Burnout etc. stellen sich ein. Trotzdem hindern uns Gefühle wie Schuld, Angst und Wut daran Nein zu sagen. In unseren Familien wurden von uns meistens Fleiß, Gehorsam, Respekt und Unauffälligkeit gefordert. Wir müssen uns entscheiden, welche Werte wir in unserem jetzigen Leben übernehmen wollen und wovon wir uns distanzieren möchten. Wenn uns unser ganzes Leben Ängste vor Vergessenheit und Einsamkeit begleiten, dann sollten wir nach den Ursachen unseres mangelnden Selbstwertgefühls suchen. Wir können ihm mit neuen, positiven Einstellungen begegnen, wie „Ich muss mich nicht täglich über meinen Einsatz beweisen“ oder „Es ist mein Recht glücklich zu sein.“

Wir haben im Seminar Sätze zur Selbstfürsorge und Selbststärkung formuliert wie „Ich mache das, aber ich bestimme wieviel, wann und wie lange“ oder „Du kannst Dich aus Zwängen freischwimmen“ oder „Balance zwischen Geben und Nehmen“. Wir legten eine Selbstfürsorge-Liste an, um in kleinem Schritten zu uns zurück zu finden.

Viele Selbstreflektion- und Body2Brain-Übungen von Claudia Cross-Müller ergänzten dieses intensive, hilfreiche und so einfühlsame Seminar.

Wir danken unseren wunderbaren Referentinnen, aber auch den offenen und engagierten Teilnehmerinnen, die das Seminar erst richtig rund machten.

Vielen herzlichen Dank dem DV Vorstand, der dieses Seminar ermöglichte und den tatkräftigen Organisatorinnen.

Bischofsheim, 22.06.2026

Ursel Lux



[Weiter zum Archiv Aktuelles](#)

Archiv

Sorry, für das Archiv-Menü muss JavaScript in Ihrem Browser eingeschaltet sein
`document.getElementById("ArchivNaviForm").style.display='inline';`

- [Archiv](#)