

Frauenwochenendseminar im Kloster Jakobsberg in Ockenheim

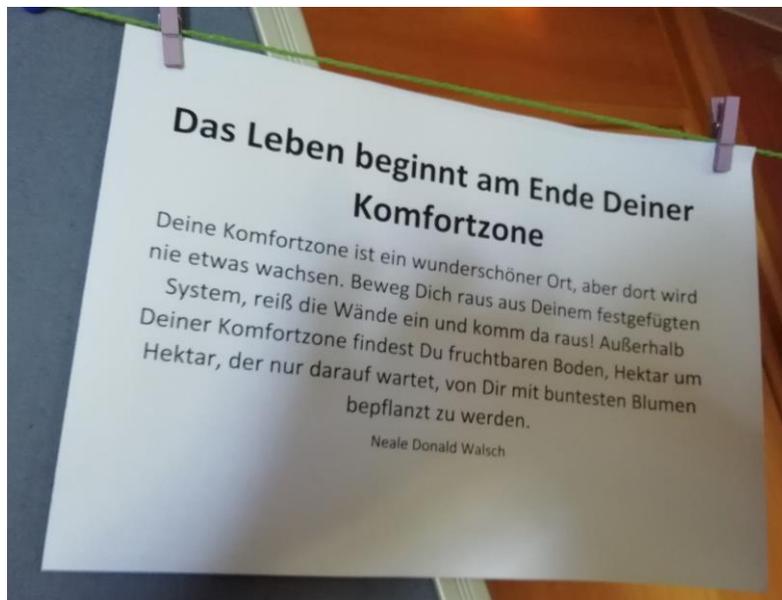
vom 28. – 30.06. 2019

„Zeit zum Leben, andere Wege gehen“

26 Weggefährtinnen trafen sich auf dem Jakobsberg zum diesjährigen Frauenwochenendseminar, das bei den Hitzegraden Einiges von den Teilnehmerinnen und unseren beliebten Seminarleiterinnen Ulrike Bergner-Schmitt und Mirjam Franke abverlangte.

Schon die 1. Runde am Freitagabend war mehr als nur Begrüßung. Nach einem kurzen Impulsreferat von Ulrike Bergner-Schmitt trugen die Weggefährtinnen in Kleingruppen mit Hilfe des „World Café“ ihre Gedanken zum Thema „Zeit zum Leben, andere Wege gehen“ zusammen. Es ist oft mit einem Risiko verbunden, wenn wir neue Wege betreten. „Eigene Verbotsschilder“ können uns daran hindern, unsere Komfortzonen zu verlassen.

Am Samstag wurde die Arbeit, wie schon gewohnt, in 2 Gruppen weitergeführt. Wir sollten uns unserer alten Pfade und Lebensmottos bewusstwerden, indem wir unsere bisherigen Lebenswege mit Hilfe von Bildern und sonstigen Utensilien sichtbar machten. Diese Standortbestimmung steht immer am Anfang, erst dann können wir uns neuen Wegen, Aufgaben oder Wünschen stellen. Wir gestalteten dann wieder bildhaft unsere neuen Wunschziele; viele Nah- und Fernziele lagen nun vor uns.



In einem weiteren Schritt mussten wir überlegen, was wir für die Umsetzung unserer Visionen brauchen. Aus dieser langen Liste seien nur einige Begriffe wie Bereitschaft zur Veränderung, Mut, Kraft, Sehnsucht, Begeisterung, Geduld und die nötigen Finanzen hervorgehoben.

Stolpersteine oder negative Aussagen wie „Was sollen die anderen Leute denken“ oder „Über Gefühle redet man nicht“ könnten uns auf unserem neuen Weg aufhalten. Nur in kleinen Schritten werden wir unser neues Ziel erreichen. Die Veränderung ist immer ein Prozess. Dabei sollten wir auf unseren Körper hören und auch mal Hilfe annehmen.

Schließlich konnte jede Teilnehmerin ihren eigenen „Fußabdruck“ gestalten und in einer Fußabbildung ihre Strategien und „Gedankenanker“ zur Umsetzung von neuen Zielen eintragen.

Am Ende des FWS warben vier Vorstandsmitglieder zusammen mit den Reporterinnen Ulrike und Mirjam in Form eines Interviews für eine aktivere Beteiligung der Weggefährtinnen an der Frauenarbeit des KB DV Mainz. Den Abschluss des FWS bildete traditionsgemäß das getanzte Vaterunser unter Anleitung von Annemarie Lücke.

Wir möchten unseren Moderatorinnen sowie unserer Frauenbeauftragten Andrea Thimm für die tolle Seminargestaltung danken. Ein großes Dankeschön geht auch an den Vorstand des DV Mainz sowie an die IKK Classic, die uns dieses Seminar ermöglicht haben.

Ursel Lux