

Frauenwochenendseminar im Kloster Jakobsberg in Ockenheim

vom 24. – 26.06. 2022

„Lust (Mut) zum Leben“

Mit Donner und Regen wie aus Kübeln wurden die 25 Weggefährtinnen auf dem Kloster Jakobsberg empfangen. Es war aber zum Glück kein schlechtes Vorzeichen für das diesjährige, besonders intensive Seminar, was so vom Titel her gar nicht zu erwarten war.

Nach langer Corona-Pause fiel das Wiedersehen sehr herzlich aus, und auch unsere beiden beliebten Referentinnen Ulrike Bergner-Schmitt und Mirjam Franke wurden mit großem Hallo empfangen.

Nachdem alle wieder in trockener Kleidung und gestärkt vom Abendessen waren, konnte das Seminar durchstarten.

„Wieso kommt Ihr eigentlich zum Frauenwochenend-Seminar?“ fragten uns die Referentinnen, und die meisten von uns hatten gar keine speziellen Themen mitgebracht. Das kristallisierte sich erst später heraus, als wir tiefer in die Thematik einstiegen. Wir wollten in erster Linie wieder einmal unser Miteinander genießen, auf das wir so lange verzichten mussten.



Nach einem „Brain Walking“ ging es in die Kleingruppenarbeit.

„Wenn Du könntest, wie Du wolltest, welche Veränderungen würdest Du gerne anstoßen? Und welche Gedanken, Gefühle und Hindernisse spürst Du dabei? Und was bräuchtest Du, um diese Veränderungswünsche zu aktivieren?“ Die Ergebnisse dieser Kleingruppenarbeit waren die Grundlage für den Seminarverlauf. Wieder in Kleingruppenarbeit versuchten wir unsere Veränderungswünsche und unsere Wege

zur Veränderung bildlich und mit Symbolen darzustellen. Es entstanden z.T. bedrückende Bilder aus der Vergangenheit, mehr oder weniger befriedigende Ist-Zustände und eindrucksvolle Wege zur Veränderung. Diese bildlichen Darstellungen wurden mit dem Einverständnis der jeweiligen Frauen zunächst von ihnen erläutert. Jede Weggefährtin trug dann dazu bei, die Symbolik dieser Bilder auf ihre Weise zu benennen, zu deuten und zu verstehen. In aller Vertrautheit, Offenheit und Ehrlichkeit wurden Sortierungs- und Werde-Prozesse angestoßen, die den Frauen helfen sollten, die Notwendigkeit zur Veränderung zu erkennen und den Mut und den Willen dazu aufzubringen.

Die Geschichte vom schwarzen Tütchen mit den schlimmen Erlebnissen und vom rosa Tütchen mit den schönen Erinnerungen des Lebens löste noch einmal viele Erinnerungen, Gedanken und Gefühle dazu aus.

„Was brauche ich, um das Erlebte im Alltag umzusetzen“? war die Schlussfrage, die noch einmal sehr intensiv diskutiert wurde. Um wirklich etwas zu bewegen und nicht alles im Alltagstrott versinken zu lassen, bedarf es sehr konkreter Schritte und klarer Vereinbarungen.

Wir waren an diesem Wochenende eine sehr vertraute Gemeinschaft, in der jede Frau ganz offen und ehrlich über ihre Probleme sprechen konnte, ohne dass sie dafür in irgendeiner Weise bewertet, kritisiert oder mit Ratschlägen überhäuft wurde.

In der Abschlussrunde sagte eine Teilnehmerin „Meine Seele fliegt wieder!“ Es kann kein schöneres Abschlusswort geben!

Das Seminar schloss mit einem Line Dance, den Mirjam Franke mit uns einstudiert hatte. Leider mussten wir uns von Mirjam Franke verabschieden, die aus beruflichen Gründen nicht mehr unser Frauenwochenend-Seminar mit moderieren kann. Das haben wir alle sehr bedauert.

Nach dem obligatorischen Abschlussbild wünschte uns Ulrike Bergner-Schmitt Allen einen guten Heimweg.

Wir möchten uns ganz herzlich bei unseren hervorragenden Referentinnen und dem Vorstand des DV Mainz für die Ermöglichung dieses tollen Seminar bedanken.

Ursel Lux