

Frauentagesseminar in Darmstadt im Katholischen Bildungszentrum NR 30 am Samstag, 28. Januar 2023

„Lieber agieren als reagieren“

Schon früh morgens machten sich an diesem trüben und grauen Samstag 17 Weggefährtinnen auf den Weg nach Darmstadt, um zum ersten Mal in den freundlichen Räumen des Katholischen Bildungszentrums „NR30“ das Frauentagesseminar zu besuchen.

Für Viele neu war auch unsere Referentin Heike Slangen, die sehr viele Jahre als Therapeutin im Suchtzentrum der Caritas in Darmstadt tätig war und sich seit kurzem im Ruhestand befindet. Sie war kurzfristig für die erkrankte Heike Sohl und Susann Kirst eingesprungen, wofür wir ihr ganz herzlich danken.



Dieses Seminar bestand im Wesentlichen aus einer zweiteiligen, intensiven Gruppenarbeit, in der wir uns im ersten Schritt mit der Beschreibung von Situationen beschäftigten, die uns hilflos und ohnmächtig hinterlassen haben.

Fehlendes Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein, Schuldgefühle, Ängste, mangelndes Vertrauen, Unsicherheit und „alte Glaubenssätze“ (Erziehung) können die Ursachen dafür sein, dass wir uns in einer Situation in Kontakt mit Anderen ohnmächtig, hilflos, wütend oder gar verletzt fühlen. Wir ersticken fast an dem schlechten Gefühl, nicht spontan und schlagfertig reagiert zu haben und schleppen den Ärger Tage, Wochen und Jahre mit uns herum.

Wir möchten aber lieber selbstbewusst und gelassen auf Verletzungen, Respektlosigkeit, Übergriffigkeit und Heuchelei reagieren. Im zweiten Schritt erinnerten wir uns der Stärken, die wir durch unsere Abstinenz gewonnen haben. Selbstvertrauen, ein gutes Selbstwertgefühl, Gelassenheit und Zufriedenheit, Selbstschutz, Humor, Verzeihen und Verständnis lassen uns in schwierigen

Situationen kompetenter, souveräner, vielleicht auch einfühlsamer reagieren. Es entstehen neue Lösungsansätze, wenn wir unsere Segel immer wieder anders setzen!



Wir können uns auch ruhig mal verzeihen, wenn wir nicht die so ganz gewünschte Reaktion gezeigt haben. In bestimmten Situationen dürfen wir uns auch erlauben einfach zu gehen! Vieles hat sich seit der Abstinenz bei uns schon zum Positiven gewendet

Heike Slangen wies uns auf die Yoga-Übung „der Krieger“ in You Tube hin, die uns auch physisch zu einem guten Stand verhilft. Das Anlegen eines Dankbarkeits-Tagebuches soll uns an gute Tage im Leben erinnern. Mit einer Meditation aus „Mit Buddha die Trennung meistern“ von Petra Biehler, bei der wir uns selbst Wärme gaben und die den Teilnehmerinnen sehr gut gefiel, beschloss Heike Slangen das Seminar.

Die Abschlussrunde zeigte, wie gut allen Weggefährtinnen dieser Tag nach der langen Coronapause getan hatte. Die Gruppenarbeit war sehr intensiv und von großer Offenheit geprägt. Eine Teilnehmerin konnte es nicht besser ausdrücken:

„Im Kreuzbund haben wir einen Ort, an dem wir uns nicht erklären und Andere überzeugen müssen“.

Wir danken Heike Slangen ganz herzlich für ihre kompetente und einfühlsame Moderation sowie allen Weggefährtinnen für ihre tolle Mitarbeit.
Vielen herzlichen Dank an Frau Martinez, die für unser leibliches Wohl gesorgt hat, an Sarah Rogge für ihre zuverlässige Organisation und an den Vorstand des DV Mainz, der uns dieses Seminar ermöglicht hat.

Ganz herzlich bedanken wir uns auch beim Katholischen Bildungszentrum „NR30“ für die großzügige Bereitstellung der Seminarräume.

Bischofsheim, 29.01.2023

Bericht: Ursel Lux

Fotos: Sarah Rogge

Literaturhinweis von Heike Slangen: „Eine Frage der Chemie“ von Bonnie Garmus