

Bericht Wochenend-Seminar Frauen-Gender vom 12.-14.6.2020
-Maria-Rosenberg-
Thema: SELBSTACHTUNG oder
Auf der Suche nach Pippi Langstrumpf oder der Königin

„Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe!“ Dieses Zitat prägte von Anfang an unser Wochenend-Seminar, die Auswirkungen coronabedingt waren allgegenwärtig und daher wurde sich um 17.45 Uhr – noch vor dem Abendessen, im Plenum getroffen, um sich mit den aktuellen Hygienemaßnahmen vertraut zu machen. Der vorbereitete Gesundheitsfragebogen für jeden Gast des Hauses war ausgefüllt und unterschrieben.

Dass es nun nach einer Zeit des Abwartens auf aktuelle offizielle Vorschriften möglich war, sich hier zu treffen, wurde einhellig als wichtig und hilfreich erachtet, und löste nach Bekanntwerden des Stattfindens bereits große Vorfreude bei allen Teilnehmenden aus.

Die Nähe unter den Kreuzbündlern war da, trotz Mindestabstand, keine Umarmungen, 2-er Tische im Speisesaal, Frühstück wurde auf Tablett gereicht, Mittag- und Abendessen wurde am Buffet gereicht (ohne Selbstbedienung) und alles natürlich mit Mund- und Nasenschutz sowie nach den Wünschen der jeweiligen Person auf einem vorher ausgefüllten Essensplan.

Und vorweg, wir haben das Wochenende gut geschafft unter Einhaltung aller Vorschriften, und so war das obige Zitat ein gutes Omen für die Veranstaltung.

Der Freitagabend wurde lang bis nach 22 Uhr – bedingt durch das große Interesse am gebotenen Thema „Selbstachtung“ und dessen Arbeitstitel „Pippi Langstrumpf“, ein für die damalige Zeit vor rund 50 Jahren sehr mutiges und rebellisches Mädchen, das mit dem seinerzeit geltenden Rollenbild auf ihre Weise bricht und uns Frauen Vorbild sein kann, auch wenn es sich nur um eine Romanfigur handelt.

Ebenso engagiert begann der Samstagvormittag mit Überlegungen zu uns selbst.

Botschaften aus der Kinder-(erziehungs-)zeit, die uns leider all zu oft prägten, wurden genauer betrachtet und analysiert. Dies in unterschiedlichem Maße, je nach Altersstruktur der 12 Teilnehmerinnen, eine erfreuliche Entwicklung. Wir sollten dann je positive 3 Eigenschaften benennen, was zu Beginn schon eine Herausforderung war. Hilfestellung war dann aber der jeweilige Vorname und mit Hilfe der Gruppe war diese Herausforderung auch sehr gut lösbar. Ein Beispiel anhand des kurzen Vornamens MARY:

M = mutig – A = achtsam – R = risikofreudig – Y=I = impulsiv. Und so ging es reihum, bis jede ihre Vornamen mit den passenden Eigenschaften gefunden hatte.

Wir wurden uns dann weiter bewusst, durch die kompetente Anleitung von Dagmar, mit welchen Geboten wir erzogen worden sind, die uns oftmals im Leben hilflos machten und uns davon abhielten, uns etwas mehr zuzutrauen. Auch heute noch ist es hilfreich uns ganz bewusst in solchen Situationen zu fragen:

„Bin ich noch die erwachsene Person oder derzeit die Person aus meiner Kindheit?“

Als Vorbild kann uns die Romanfigur PIPPI sehr hilfreich sein, um uns eigene Regeln zu geben, ohne Vorschriften aus den alten Glaubenssätzen heraus leben zu wollen, mutig, eigenbestimmt und selbstbewusst.

Der Nachmittag war bestimmt durch die Betrachtungen:
Wie gehen wir mit unseren Erfolgen/Misserfolgen um?
Überlegungen zum inneren Kritiker vs. Wohlwollender Begleiter
Zehn Wege zur Resilienz

Zum Nachlesen füge ich als Anhang die uns von Dagmar überlassenen 4 Seiten bei, wo man entsprechende Literatur, Zitate und Stichworte zum Seminar findet. Vielleicht ist es für die Lesenden hilfreich, das würde ich mir sehr wünschen.

Eine weitere Herausforderung des Samstags war die Anfertigung einer Zeichnung unseres jeweiligen Lebensbaumes mit entsprechenden Fragestellungen von der Wurzel (unserem Fundament) über unser ganzes Lebensspektrum bis hin zu unseren Lebenszielen und -wünschen. Da konnte man ganz schön ins Grübeln kommen, aber dabei auch sehr kreativ werden. Auf jeden Fall waren die Ergebnisse, die wir dann sonntags ausbreiteten und nach Wunsch auch kommentierten, aufschlussreich und interessant, für jede Einzelne aber auch für das ganze Team. Ich hatte den Eindruck, dass trotz reicher Lebenserfahrung bei mancher (einmal mehr durch den Kreuzbund) ganz wichtige zum Teil auch fundamentale Erkenntnisse aufgekomen sind (Danke an Dagmar und euch alle!!)

Der Wortgottesdienst am Sonntagmorgen, von Waltraud liebevoll themenbezogen gestaltet, kam ebenfalls sehr gut an. Vielen herzlichen Dank -Waltraud - dafür, und ich denke, wir werden alle unseren „Standpunkt“ einnehmen, zu unseren Fähigkeiten sehen, festhalten an allem, was wir gut machen, aber auch zu den Fehlern stehen, die wir wohlwollend verändern können (wenn wir wollen 😊)

Der jeweilige Lebensbaum war dann anschließend nochmals Gesprächs- und Diskussionsthema, da er für die meisten von uns doch Fragen aufgeworfen hatte. Hier an dieser Stelle auch nochmal ein herzliches Dankeschön an Dagmar Zimmermann-Baum, die als Psychologin es hervorragend verstanden hat, uns zu leiten und vieles hilfreich und einfühlsam zu analysieren, wie auch schon in 2018.

In der Schlussrunde äußerten alle große Dankbarkeit und Freude über die gemeinsam verbrachte Zeit – trotz aller „veränderten Umstände“, die gerne hingenommen worden sind.

Mein Fazit: Liebe, gerade auch Selbstliebe, daran müssen wir täglich arbeiten!

Und mit dem Zitat von Pearl S. Buck „Die wahre Lebensweisheit besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen“ habe ich mich verabschiedet und möchte dieses auch hier noch einmal festhalten mit einem großen Dank an alle, die dieses Wochenende ermöglicht haben.

Speyer, im Juni 2020

Hannelore Seitz