

Wochenendseminar auf Maria-Rosenberg am 10.-12. Juni 2022 Thema: Welche Ängste hindern mich bewusst oder unbewusst, frei und lebensfroh zu sein?

Am Freitag traf sich die Gruppe von 18 Weggefährtinnen auf Maria-Rosenberg. Nach der üblichen Vorstellungsrunde kamen wir dann schnell zum Thema, welches uns von Dipl.Psych. Dagmar Zimmermann-Baum sehr anschaulich vermittelt wurde. Mit ihrer Einleitungsgeschichte vom alten Indianer wurde uns klar, welchen Wolf ich füttere, der gewinnt (entweder der Wolf der Dunkelheit/Angst oder der Wolf des Lichtes). Die Geschichte haben alle erhalten.

Einzelne Schilderungen führten uns vor Augen, welche Ängste uns bewegen und diese sind sehr vielfältig. Starke Erinnerungen kamen hoch. Ängste kennt jeder von klein auf von Herzklopfen bis zur Panik bei Groß und Klein. Gut ist, wenn der Lernerfolg uns zeigt: „es klappt ja doch“. Wir lernen: Manche Ängste sind begründeter als andere. Einige sind so stark, dass sie lähmen – in Panik münden können, uns entmutigen.

Fazit: Angst ist der Gegenspieler von Mut! Ohne Angst kein Mut! Das Signal Angst ist lebensnotwendig, hat das Überleben der Menschen gesichert da es wichtig war und ist, vor auszusehen, was lebensbedrohlich sein könnte. Und wie kann ich vermeiden, mich und/oder andere in Gefahr zu bringen.

Mit einer Traumreise endete dieser Abend sehr spät gegen 22.00 Uhr.

Nach einem reichhaltigen Frühstück (Dank an die Damen vom Rosenberg) trafen wir uns wieder im Plenum. Die verschiedensten Arten der Ängste haben wir an der Tafel festgehalten (s. Bilder). Interessant zu hören waren einzelne Schilderungen von Frauen über sehr mutige Erlebnisse, gerade um Ängste einzudämmen, ihnen weniger Raum zu geben. Auch die Körpersprache bringt zum Ausdruck, ob wir ängstlich, mutig und/oder selbstbewusst auf unsere Mitmenschen wirken. An vielen Beispielen haben wir ANGST „aufgedrösel“

Und ... es gibt Arten von Angst, die müssen wir einfach „stehenlassen“ und solche, die wir überwinden können, wenn wir aktiv werden, die Themen und die Situation anpacken, die sie ausgelöst hat. Sie treibt uns dann an, statt uns zu lähmen.

Angst versetzt uns in Anspannung! Wir sollten daher täglich auf eine gewisse Entspannung/Balance zu achten! Dagmar verwies auch auf die Reaktionen unseres Körpers bei einem Stresspegel über längere Zeit. Dauerstress kann überschwappen in Panikattacken. Daher sollten wir jeden Tag auch für Bewegung sorgen.

Aber: Angst kann auch Positives bewegen! Wir fassen Zuversicht und Hoffnung auf Lösung der angstmachenden Situation.

Es fanden das ganze Seminar-Wochenende über sehr lebhaft Diskussionen und Austausch an Erfahrungen statt, viele Fragen, die bewegen, wurden an die Runde und Dagmar gestellt.

So konnten die uns ausgehändigten Arbeitsblätter nicht ganz durchgearbeitet werden, sie sind aber sicher sehr hilfreich bei der Nachbesinnung zu Hause.

Danke, Dagmar, für Deine fachkundige und menschliche Begleitung zu diesem Thema.

Auch die Geschichten „Der Sprung in der Schüssel“ und „Der Tempel der tausend Spiegel“

stimmten uns nachdenklich und sind auch künftig immer wieder hilfreich.

Ein Tipp von Dagmar: eine Hierarchie-Liste erstellen: was macht am meisten Angst? Mit der harmlosen Angst beginnen, überwinden, sich loben „das hab ich gut gemacht“ ... Immer wieder die Komfortzone verlassen und fühlen: da geht noch was! Wir erfahren, auch Existenzängste können abgebaut werden, gute Gefühle und Zufriedenheit stellen sich ein. Eventuell können uns auch neue Herausforderungen gut tun und motivieren (ein tolles Beispiel in unserer Runde – für sportliche Mädels- stand-up paddeling). Auch Achterbahnfahren wurde als Idee genannt. Weniger Begeisterung jedoch volle Achtung traf auf die gemachte Erfahrung mit „bungee jumping“.

Am Samstag besuchten uns kurz unser Vorsitzender des DV Alex Cunov und unser Schatzmeister Bruno Müller, der natürlich seinen „Dienst“ versehen musste und um den jeweiligen Obolus bat (und natürlich auch erhielt).

Der Sonntag begann mit einem Wortgottesdienst, dessen Texte -themenbezogen zu Angst - uns wie seit Jahren unsere Weggefährtin Waltraud Dahl zur Verfügung gestellt hat. Obwohl ich glaubte, bekannte Lieder ausgesucht zu haben, merkte ich an der „Stimmgewalt“, hier

können wir noch üben 😊

Und denkt daran: „*Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit*“.

Danach ging es zu einer Entspannungsübung ins Freie, in das Waldstück an der „Grotte“.

Wir sollten uns erden, wie die vielen alten Bäume, die dort stehen.

Entspannt ging es dann zur „Schlussrunde im Freien“ über. Danke für eure positiven Rückmeldungen, ich freue mich immer sehr, dieses Mal zusammen mit Dagmar, wenn allseits zufriedene Gesichter den Rückblick begleiten, und das angebotene Thema für den Alltag hilfreich sein kann.

Dies bestätigten diese Woche auch noch eingegangene Mails und WhatsApp Mitteilungen.

So möchte ich nun schließen mit einem herzlichen DANKE an alle Teilnehmerinnen aus unserer Kreuzbundfamilie, für den wieder so vertrauensvollen Umgang miteinander, die Rücksichtnahme und so manches „intimere“ Gespräch.

Unseren kranken Mädels gaben wir unsere besten Wünsche und Gedanken mit auf dem Weg, auf dass wir uns bald wieder sehen mögen. Denkt an den Smiley!

Hannelore Seitz

PS: Die Deko-Runde bestand aus 3 Phasen: der Angst/Konflikte, der Komfortzone und des Alltags