

ECHT JETZT? EINFACH FRAU SEIN IM HIER UND JETZT

Verbandsübergreifendes Frauenseminar AK Frauen und Sucht FAS NRW

11.03 – 12.03 2023 in der Wolfsburg in Mühlheim an der Ruhr

Referentin Ina Rath: M.A. Sozialtherapeutin Suchtselbsthilfe

Nach einer, durch Corona verursachten Zwangspause, war es dem AK Frauen und Sucht in diesem Jahr möglich, ein Frauenseminar anzubieten.

Frauen der Alos Freundeskreise, des BKE, Kreuzbund, AN und der freien Suchthilfe Wuppertal haben daran teilgenommen.

Und so haben wir uns an diesem Wochenende mit dem“ FRAU SEIN“, dem HIER UND JETZT und der ACHTSAMKEIT beschäftigt:

Wie können wir Frau sein ohne uns klein zu machen, das hier und jetzt genießen und achtsam mit uns umgehen. Stress vermeiden und negative Emotionen umgehen.

Wichtig war es somit auch, auf uns zu schauen und zusammenzutragen, was uns als Frau ausmacht und was wir schön an uns finden.

Erarbeitete Beispiele für das, was wir sind:

Empathisch, mutig, stark, Netzwerkerinnen, sozial kompetent, zickig, sensibel, sexy, aber auch Mütter, Partnerinnen, Kolleginnen, Freundinnen, wir kämpfen mit den Hormonen, den Wechseljahren und vielen Wendepunkten in unserem Leben.

Jedes Seminar setzt auch eine gewisse Erwartungshaltung voraus und auch da war es wichtig zu schauen, was erwarten die Frauen von diesem Wochenende.

Erarbeitete Beispiele:

Neue Methoden erlernen, Energie tanken, Ich sein – Frau sein, Offenheit zeigen, erkennen was mir fehlt, Entspannung, wie kann ich Authentisch sein, in mir ruhen, Achtsamkeit, mentale Gesundheit. Austausch auf Augenhöhe.

Es gibt verschiedene Methoden und Werkzeuge, die es uns ermöglichen im Hier und Jetzt zu leben. Die Achtsamkeit und der Atem gehören dazu.

Achtsamkeit bezeichnet man den Zustand der Geistesgegenwart, in dem bewusst das hier und jetzt wahrgenommen wird, ohne es zu bewerten, oder sich gar von Emotionen, Erinnerungen, oder in Gedanken ablenken lassen.

Klingt einfach, ist es aber nicht.

Besonders wir Frauen tun uns schwer, einfach mal „ich“ zu sein. Ständig machen wir uns über alles Mögliche Gedanken und bewerten.

So haben wir in Gruppen oder Einzelübungen mit Atemtechniken, Meditation und Fantasiereisen gearbeitet:

Dem Kopf eine Pause gönnen, negative Emotionen und Stress ausblenden. Im Wechsel dazu konnten wir an verschiedenen Themen arbeiten, offen über persönliche Probleme sprechen. Und das immer ohne Beurteilung und Bewertung.

Nicht einfach, aber es geht, wenn wir uns konzentrieren.

Und wir haben gesungen.

Denn das Singen macht glücklich und ist gesund.

Ein ganz wichtiger Baustein ist unser Atem. Der Atem lässt uns leben und kann unsere Sinne unterstützen.

Wir lernen tief ein und aus zu atmen. So wird der Körper besser mit Sauerstoff versorgt und wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit aus.

Psychische Gesundheit bedeutet auch, weniger Suchtpotential, Zufriedenheit und Glück.

In einer Abschlussrunde erarbeitet Beispiele:

Einen liebevolleren Umgang mit sich selbst, Entschleunigung, sich vergeben, neue Impulse, Klarheit, Gemeinschaft achtsam erleben, Bewertungen weg lassen, Zeit nehmen – Zeit für mich, wach gerüttelt worden, Dankbarkeit empfinden, Gefühle zulassen, weiter entwickeln, neues entdecken, Achtsamkeit beim Essen, den Atem als Anker betrachten.

Es war ein sehr abwechslungsreiches Wochenende, mit tollen, offenen Frauen.

Ich denke, jede Frau konnte etwas für sich oder ihre Gruppe mit nach Hause nehmen.

Vielen Dank an alle Frauen, die an diesem Seminar teil genommen sowie an Ina Rath, die uns kompetent und achtsam durch das Seminar geführt hat.