

VOM ERLEBEN DER FREUDE UND DEN KLEINEN GLÜCKSMOMENTEN

Wanderseminar für Frauen aus der Suchtselbsthilfe

Daran teilgenommen haben Frauen aus. DV Essen, DV Köln, BKD, Freundeskreise, NA

Referentin Ina Rath, M.A. Sozialarbeiterin, Sozialtherapeutin/Sucht

Die kleinen Glücksmomente bereichern unser Leben ungemein. Wir müssen nur die Augen offen halten und unserer Glücksmomente bewusst werden. Oft kann schon etwas Abwechslung Freude in unser Leben bringen. Das zusammen sein mit Menschen, ein gutes Gespräch, Ein Kompliment, sich Zeit zu nehmen, die Natur beobachten, einen Spaziergang machen oder ein gutes Buch zu lesen. Möglichkeiten gibt es viele.

„Ich kann nicht lange bleiben,,
flüsterte der Glücksmoment
„Aber ich lege eine Erinnerung in dein Herz,,

Treffpunkt für unser diesjähriges Seminar war das sehr reizvoll gelegene Hotel „Bergische Schweiz“, im Kreis Engelskirchen. Nachdem alle Frauen ihre gemütlichen Zimmer bezogen hatten, starteten wir in unser Wochenende. Nach einer Vorstellungsrunde, Einführung in das Seminar und ersten Impulsen, wurden wir kreativ. Denn auch die Kreativität, etwas selbst schaffen oder anfertigen, lösen Glücksmomente aus. Und da wir uns im Kreis Engelskirchen befanden, war es naheliegend einen Schutzengel zu basteln. Die Frauen hatten Filz und andere Materialien zur Verfügung, um sich ihren persönlichen Engel zu fertigen. Es wurde sehr intensiv gearbeitet und entstanden sind sehr fantasievolle Schutzengel, die uns das ganze Wochenende über begleitet haben.

Nach dem gemeinsamen Abendessen sind wir dann zu einer Nachtwanderung aufgebrochen. Mit Teelichtern und Taschenlampen ging es durch einen schmalen Waldweg hinauf zu einer Anhöhe. Dort erwartete uns ein wunderbarer Sternenhimmel. Als sich eine der Frauen noch als Hobbyastrologin outete und uns einige Sternbilder, Satelliten und auf eine Sternschnuppe aufmerksam machte, war das Glück für diesen Abend perfekt.

Glücklich und zufrieden haben wir uns in unsere Zimmer begeben.

Am Samstag mussten wir etwas umdisponieren, da einige Frauen nach überstandenen Erkältungskrankheiten Angst hatten, den Weg nicht zu schaffen. Ein Auto wurde ins Tal gebracht um vorbereitet zu sein.

Nach einem gemütlichen Frühstück ging es dann los. Jede Frau hatte einen kleinen Beutel mit Unterstützern für dieses Wochenende erhalten. Unter anderem auch Kichererbsen für die Hosentasche. Diese sollten bei einem Freude und Glücksmoment die Tasche wechseln. Und der Tag gab vieler dieser Momente preis. Die herrliche Herbststimmung mit ihren tollen Farben, der Himmel, Sonnenstrahlen die sich den Weg durch die Bäume suchten oder auch der Austausch miteinander. Es gab immer wieder Pausen mit Übungen, Geschichten, oder Zeit für sich. Die Hälfte des Weges sind wir gemeinsam gelaufen, im Tal haben wir uns dann getrennt. Die Eine Gruppe ist über den Berg gelaufen, die andere durchs Tal. Am Ende haben wir uns dann wieder getroffen und jede Frau konnte entscheiden zum Hotel zu laufen oder zu fahren.

Am Ende waren alle sehr zufrieden, mit der Lösung, den vielen Glücksmomenten und der Freude über diesen Tag.

Nach dem Abendessen und vielen Gesprächen freuten sich alle auf eine gute Nacht.

Der nächste Morgen begrüßte uns mit einem wunderbaren Sonnenaufgang. Schon wieder so ein Glücksmoment. Uns so ging es an diesem Morgen nach dem Frühstück zum Liederweg.

Der Liederweg bietet mit 12 Stationen und mit Liedertexten, für interessierte und neugierige Wanderinnen einen reizvollen Weg. Und Singen ist gesund macht fröhlich und stärkt die Atmung.

Wir haben bei strahlendem Himmel die Stationen besucht, gesungen, eine Polonaise gemacht, keimende Eicheln in abgeholzten Gebiet vergraben, unsere Füße gebadet und immer wieder Übungen, Ruhe und Meditation genossen. Es war für uns alle ein schönes Erlebnis, das uns lange in der Erinnerung bleiben wird.. Es sind auch wieder viele Kreative Dinge entstanden. Bilder , Geschichten und ein Gedicht.

So kam es auch zu einer recht langen Abschlussrunde da die Frauen vieles mitteilen wollten und konnten.

Aber leider hat alles ein Ende so auch dieses Wochenende. Doch wir alle konnten viel mitnehmen, die Glücksmoment, die Freude, Erinnerungen und so gestärkt in die nächste Zeit schauen.

Am Ende sind wieder neue Frauen in unsere WhatsApp Gruppe gekommen und es steht auch schon ein Treffen an.

Danke an alle Frauen die sich das Wochenende über so wunderbar eingebracht haben. Für das Vertrauen, das Miteinander und ihrer Bereitschaft das Wochenende zu etwas besonderem werden zu lassen.

11 Frauen auf dem Weg zum Glück,
Schritt für Schritt, Stück für Stück.
Der Weg ging ab und auf,
die Tour nahm ihren Lauf.
Vorbei an Höhen und Bäumen,
die rechts und links den Weg säumen.
Zwischendurch `ne Pause machen.
Essen, Trinken, heftig lachen,
Ein Schauer durfte auch nicht fehlen,
zwischen durch die Schritte zählen.
Wie geht`s weiter? Welche Richtung?
Schau da hinten ist `ne Lichtung.
Weiter über Stock und Stein,
`nen Eis dürfte es jetzt sein.
Ein Eiscafé lugt um die Ecke,
Cappuccino, Eis, keiner braucht eine Decke.
Danach zum letzten Anstieg,
die Frauen erhielten ihren Sieg....
.....der Freude 08. 10. 2022

Wir können uns auch nur wieder bei der Boeskenstiftung und dem BKE bedanken durch deren Unterstützung so was nur möglich ist.

VIELEN DANK