

## Verbandsübergreifendes Seminar für die Suchtselbsthilfe

### Frauenwanderseminar "Mein Lebenselixier"

Wer wandert entfernt sich vom Alltag. Wir sind eine Weile geschützt vor der Reizüberflutung, dem Tempo des Alltags, unsere Augen können sich erholen, störende Geräusche verschwinden. Der Anblick von Natur ist nachweislich gut für die Seele. Der Wald hilft uns gegen Depressionen, psychische Stressbelastungen. Er stärkt unser Immunsystem, kann uns vor chronischen Erkrankungen schützen und sogar vor einem Herzinfarkt.

Ausgangspunkt für dieses Wanderseminar war das idyllisch gelegene Tagungshotel "Maria in der Aue" im Bergischen Land.

Frauen aus verschiedenen Suchtselbsthilfeverbänden hatten sich dazu angemeldet, um mit uns zu wandern, sich neu zu entdecken und die Natur und ihre heilende Wirkung zu erfahren. Der Freitagabend begann mit einem gemeinsamen Abendessen, an dem wir schon eine erste Möglichkeit hatten, uns kennen zu lernen. Nach einer Vorstellungsrunde und Einführung in das Seminar, starteten wir mit einer Fackelwanderung. Begleitet wurde diese mit kleinen Geschichten und Impulsen zum Thema Wasser und Natur. Es war ein großartiges Erlebnis und machte neugierig auf den nächsten Tag.

Am Samstagmorgen hatten wir Gelegenheit das Hallenbad zu nutzen und nach einem guten Frühstück starteten wir zur nächsten Wanderung.

Es ging durch tiefen Wald, Lichtungen, entlang des Eifgenbachs, über breite Wege oder schmale Steige. Es duftete nach Moos und Harz und unsere Füße spürten den Unterschied von Nadelboden oder steinigem Wegen. Begleitet wurde die Wanderung mit Achtsamkeitsübungen, Einzelreflexionen, Atemübungen, Übungen aus dem Tai-Chi und Gruppenarbeiten. Jede Frau konnte sich entscheiden allein zu gehen oder in der Gruppe. Achtsam mit sich und den anderen Frauen umzugehen. Das Tempo richtete sich immer nach der Schwächsten in der jeweiligen Situation. Jede passte auf die andere auf. Es war von Anfang an ein sehr vertrauensvoller und offener Umgang miteinander.

Da es sich bei dieser Wanderung um einen Rundweg handelte kamen wir am späteren Nachmittag wieder gesund, glücklich darüber, es alle geschafft zu haben, an unserem Hotel an. Alle fühlten sich angenehm erschöpft und sehr zufrieden mit sich.

Am Sonntag starteten wir in Richtung Altenberger Dom. Auch hierbei gab es Übungen und Geschichten. Auf dem Weg reflektierten wir unsere Erfahrungen und Erkenntnisse der letzten beiden Tage. Keine der Frauen war gezwungen sich zu äußern oder sich anderen Gruppenteilnehmerinnen mitzuteilen. Jede konnte sich heimlich ändern, ihre Gedanken behalten. Bei unserer Abschlussrunde haben wir viele positive Rückmeldungen bekommen. Wandern bei Regen macht Spaß, in der Gruppe zu wandern ist toll und gibt mir Mut über mich hinaus zu gehen, ich bin stolz auf mich, ich würde gerne mehr wandern, ich fühle mich beschenkt, ich habe Kraft getankt, ich bin dankbar für das Erlebte, sind nur einige der Erkenntnisse.

Das war für alle ein ganz besonderes Wochenende, aus dem wir viel mitnehmen konnten. Der Umgang immer auf Augenhöhe und vertrauensvoll.

Alle Frauen fühlten sich gestärkt und zuversichtlich die nächste Zeit gut meistern zu können.

Es gibt noch einen schönen Nebeneffekt: alle Frauen haben sich dafür entschieden eine WhatsApp Gruppe zu gründen. Wir wollen in Kontakt bleiben und in naher Zukunft wieder zusammen wandern.

Unser Dank geht an alle Frauen, die an dem Wanderseminar teilgenommen haben, an das Blaue Kreuz Bochum und an die Böskenstiftung, die das letztendlich möglich gemacht hat. An den FAS für seine Kooperation unsere Einladung auf der Homepage zu veröffentlichen und zu versenden. Auch wir, Ina Rath und Karin Oerschkes, bedanken uns bei allen Sponsoren und den Frauen, für das Vertrauen dieses Seminar anbieten und durchführen zu können.