

Frauenseminar 11. -12.07.2020 in der Wolfsburg in Mühlheim

AK Frauen und Sucht FAS NRW

Referentin Ina Rath

Das Thema: Krisenkunst- Ein Mülleimer aus dem es blüht Sigbert Latzel Philosoph

Der neue Virus Covid 19 hat eine ganze Welt verändert. Jeden Tag erreichen uns neue, oft verängstigende Nachrichten.

Stresssituationen beeinflussen unsere Psyche, machen uns Angst und lähmen uns. Trotz allem haben wir uns entschlossen auch in diesem Jahr unser Seminar durchzuführen. Für all die Frauen, die auch während der Pandemie gearbeitet, sich für andere eingesetzt, sich um Gruppenmitglieder gekümmert haben, die ihre Familie nicht sehen konnten, die alleine und die verängstigt waren. Für die Frauen, die etwas dazu beitragen können, die nächste Krise besser zu meistern.

Leider konnten wir nicht alle Frauen, die sich gemeldet haben berücksichtigen und hoffen durch diesen Bericht einen Einblick in unsere Seminararbeit zu vermitteln.

Die wichtigsten Fragen in unserem Seminar waren deshalb auch:

Was macht eine Krise mit uns und was können wir aus ihr lernen.

In verschiedenen Arbeitseinheiten haben wir uns mit diesem Thema befasst. Mutige Frauen haben sich befragen lassen und über die Zeit des Lockdowns und danach berichtet. Alle Ergebnisse wurden gesammelt und in die verschiedenen Gruppenarbeiten integriert.

Kleingruppenarbeit

Minimalismus als Neuanfang:

Was brauche ich wirklich: wie oft gehe ich einkaufen?
 wie gehe ich damit um?
 gehe ich zu Fuß, fahre ich mit dem Fahrrad oder mit dem Auto?
 gebe ich mich auch mit weniger zufrieden?
 Konsum wird weniger wichtig!
 nachhaltig denken!
 Menschen, Gespräche, Zusammensein rücken in den Vordergrund!

Ergebnisse der Krise: Persönlich miteinander reden, Natur genießen (als Heilmittel),
 die kleinen Dinge schätzen, aussortieren: Inhalte aus Wohnung, Schränken,
 Keller minimieren, Beziehungen die mir nicht guttun reduzieren

Fazit *die Krise hat auch viele positive Aspekte, hat auch gutgetan.*

Gesundheitsförderung, was kann ich für mich tun?

die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen, keine Norm erfüllen!
Konsequenz, ein Ziel haben!
sich wohl fühlen, Seelen-Nahrung!
nicht unter Druck setzen!
Gesundheit und Bewegung, es müssen nicht 100% sein!
was ist MIR wichtig, was tut MIR gut?
Einsamkeit, wie habe ich mich davor geschützt?
etwas dagegen tun, ist etwas anderes als davor wegzurennen!
Arbeitsplatz und Kollegen sind wichtig!
nach neuen Kontakten schauen, wie mache ich das?
Zeitungsanzeigen lesen und in Kontakt gehen, telefonieren, Sport, Kirche, Ehrenamt!
kleine Schritte und mit Maß!
am Anfang nicht zu viel wollen!

Was wächst aus dem Mülleimer

kreativ sein bekommt einen neuen Sinn!
an Dinge, anknüpfen die wir früher gern gemacht haben:
backen, kochen, Handarbeit, Musik, Kunst, spazieren gehen,
Familie, Freunde, Nachbarn, Videoanruf!
Kommunizieren über WhatsApp, Skype, Telefon – Briefe schreiben!
Tagebuch führen!
Zeit für sich selbst nehmen und das ohne schlechtes Gewissen, achte da-
bei darauf was du den ganzen Tag gemacht hast!

Im Plenum

Krisen gehören zum Leben. Überprüfe die Realität (ich kann nicht alles kontrollieren)!
eine Krise wirkt immer stärkend, ein Geschenk, wenn ich die Krise über-
wunden habe!
wir müssen die Routine, das Gewohnte verlassen!
Kopfkino beenden - neue Strategien entwickeln, überprüfen!
wie weit gehe ich, negative Gefühle verdrängen oder ersetzen durch posi-
tive Erinnerungen?
eine Vertrauensperson finden, diskutieren, zuhören, Gefühle zeigen und
das Thema wertschätzen!
schlechte Gefühle nicht verharmlosen oder bagatellisieren!

Das sind die wichtigsten Erkenntnisse der Kleingruppen und der Gespräche. Wie an den Fotos zu sehen ist, gab es viele kreative und wichtige Beiträge.

Die Frauen haben sehr intensiv und auf Augenhöhe miteinander gearbeitet. Es gab viele mutige und offene Aussagen und ich kann mich nur, auch im Namen von Gabi Schuffenhauer Hempel und Ina Rath, bei allen Frauen bedanken.

Auch ein Dank an die Frauen, die nicht teilnehmen konnten, uns mit ihrem Interesse aber das Gefühl gegeben haben, die richtige Entscheidung getroffen zu haben.

Ein Dankeschön und ein Lob an das Seminarhaus „Die Wolfsburg“, das mit ihren Hygiene- und Abstandsregeln und mit seiner Betreuung uns ein sehr gutes Gefühl vermittelt hat.

Und auch ein Danke an den FAS NRW, durch den es trotz der schwierigen Situation möglich war, dieses Seminar durch zu führen.

Karin Oerschkes