

Ein (Frauen)Wochenende wie aus einem Bilderbuch

Bereits zum neunten Mal fand ein besonderes Wochenende der IEB e. V. Debra für Frauen, die mit Epidermolysis Bullosa (EB) leben, und für Mütter von sogenannten Schmetterlingskindern statt.

Dank der Unterstützung der KKH Kaufmännische Krankenkasse sowie des Vereins trafen wir uns 2019 an einem wunderschönem Frühlingswochenende (29.03.-31.03.2019) im Göbel's Hotel Rodenberg in Rotenburg an der Fulda. Ziel war es, dort gemeinsam mit Glückscoach und Waldtherapeutin, Pia Hötzl, an der langfristigen Stärkung unserer Ressourcen zu arbeiten.

Daraus wurde für alle ein Erlebnis wie aus einem Bilderbuch...

Seite 1

„Sommerglück im Frühling“

Es war einmal vor (gefühl) sehr langer Zeit an einem Freitag im März 2019.



Obwohl es noch nicht Frühling war, strahlte die Sonne kräftig vom Himmel, die Luft war mild und die Vögel zwitscherten um die Wette.

Genau wie die zwölf Frauen, die aus ganz Deutschland zusammengekommen waren und sich einander seit einem Jahr nicht gesehen hatten bzw. sich teilweise noch gar nicht kannten.



Ihre lebhaftere Unterhaltung über all die vergangenen Geschehnisse konnte nur von Pia, ihrer Dozentin, kurz unterbrochen werden, um einen Einblick in das Programm mit dem verheißungsvollen Titel „Endlich einmal Zeit für mich“ zu geben.

Seite 2



Erst weit nach Sonnenuntergang löste sich die Gruppe auf.

Das hinderte die Frauen jedoch nicht daran, am folgenden Morgen früh und voller Elan in den neuen Tag zu starten.



Bei erneut schönstem Frühlingswetter ging es statt in einen Seminarraum direkt in den Stadtpark von Rotenburg a. d. Fulda, um dort von Pia hautnah mehr darüber zu lernen, was Stress und Ärger in uns bewirken und wie wir diesen aktiv begegnen können.



Seite 3

Dabei verdeutlichte Pia uns neurologischen Laien eindrucksvoll und amüsant anhand einfacher Darstellungen die evolutionäre Entwicklung des menschlichen Gehirns. Weil dieses in stressigen oder belastenden Situationen auch heute weiter nach primitivsten Gefahr- und Fluchtmechanismen reagiert, ist uns in solchen Momenten kein rationales Denken möglich; wobei es gerade dann gebraucht würde!



Es gibt allerdings Möglichkeiten, das Gehirn „auszutricksen“. In solchen Situationen kann es beispielsweise helfen, dem Verstand „vorzugaukeln“, es bestünde aktuell keine Gefahr mehr, um schnell wieder aus dieser Spirale aussteigen zu können.

Pia erklärte uns, hierfür genüge es, 60 sec. lang übertrieben zu grinsen. Damit gelange das Signal an das Gehirn, dass die Gefahr vorüber sei, denn wir könnten wieder lachen. Folglich beruhigen wir uns und werden wieder aktionsfähig.

Seite 4

Daneben hilft es, sich regelmäßig schöne Erinnerungen ins Gedächtnis zurückzurufen, um noch einmal alte Glücksempfindungen zu erleben und dadurch insgesamt positiver gestimmt zu werden.



Auch die Natur kann uns helfen, aus einem rasenden Gedankenkarussell auszusteigen. Sie richtet unsere Aufmerksamkeit auf vermeintliche Kleinigkeiten und bringt uns dadurch aus dem Kopf in das Fühlen.



Als Waldtherapeutin motivierte uns Pia, dabei auch stets die Kraft der Bäume zu nutzen. Das probierten wir beim Waldbaden, dem bewussten Eintauchen ins Refugium Wald, selbst aus und erfuhren, wie klein und unbedeutend wir in diesem riesigen Lebensraum sind.

Seite 5

Zu fühlen, einmal keine Verantwortung tragen zu müssen, befreit und regt zum Weiterüben daheim an. Für alle Skeptiker: Waldbaden ist übrigens kein „Hokus-Pokus“, sondern wissenschaftlich fundiert.

Mittlerweile ist es im Stadtpark sommerlich warm geworden. Keine von uns trägt mehr eine Jacke, dafür umso mehr Sonnenbrille. Die schöne Atmosphäre ermöglicht es, sich vollendens in der stärkenden Abschlussmeditation fallen zu lassen.

So viel gedanklicher Input verlangt schließlich nach Ausgleich – in Form eines Stadtbummels mit zwingendem Stopp an einer Eisdiele. Pia hat wiederholt bekräftigt; schöner Gefühle kann es nie genug sein.



Seite 6



Unter gleichem Motto endet dieser erfüllte Tag schließlich mit etwas Wellness und einem gemütlichen Abendessen unter Gleichgesinnten.

Am Sonntagmorgen erhalten wir von Pia noch einige praktische Tools an die Hand, um künftig Probleme oder Entscheidungen sicher und schnell für uns bewertbar zu machen und damit oft lang anhaltendem Druck aus dem Weg zu gehen. Das übten wir anhand der Frage einer Teilnehmerin, wie eine Typverwandlung aussehen könnte.



Vom dabei zwischenzeitlich diskutierten pinken Kurzhaarschopf über einen Stufenschnitt fällt die systematisch getroffene Entscheidung schließlich zu Gunsten eines klassischen Bobs aus, was im Weiteren mit einer verpflichtenden Deadline konkretisiert wird.

Seite 7



Irgendwann heißt es wieder, schweren Herzens Abschied zu nehmen.

Mit jeder Menge Glückshormonen, neuem Wissen über die Wirkungsweisen von Stress und Ärger sowie hilfreichen Strategien im Gepäck entschwinden die zwölf Frauen wieder in alle Himmelsrichtungen des Landes.

Und wenn sie nicht im Alltagsstress untergegangen sind (was aufgrund von Pias Tipps nicht passieren wird!), dann sehen sie sich im nächsten Jahr wieder zu einem Frauenwochende der IEB Debra...



PS: Die diskutierte Typverwandlung der Seminar-
teilnehmerin ist mittlerweile realisiert worden.

ENDE