

Frauenseminar in Hachenburg

Mit gemischten Gefühlen und einem großen Paket schlechtem Gewissen packte ich meine Tasche für das Frauenwochenende in Hachenburg.

Kurz zu meiner Person, ich bin 45 Jahre alt, lebe mit meinem Mann und meinen beiden Söhnen zusammen, arbeite in Vollzeit bei der Bank und engagiere mich wo immer nur möglich ehrenamtlich in der Schule meiner Söhne und im Sportverein. Seit 30 Jahre lebe ich mit Rückenschmerzen und seit ca. 1 Jahr mit der Diagnose Morbus Bechterew. Für oder besser gegen den Bechterew habe ich zumindest mal angefangen Sport zu treiben, 2 bis 3-mal pro Woche. Mehr Zeit nehme ich mir üblicherweise nicht für mich selbst. Immer nur Familie, Haushalt, Arbeit, Schule, Sportverein ... Deshalb auch das schlechte Gewissen. Mein Mann verabschiedete mich mit den Worten: „Nimm dir die Zeit, ruhe dich aus, genieße es und mache dir keine Gedanken. Wir bekommen alles hin“. Okay, ich packe das schlechte Gewissen wieder aus und los geht es. 😊

Bereits Tage vorher wurde ich herzlich in einer WhatsApp-Gruppe aller Teilnehmer begrüßt. Die Kommunikation in der Gruppe ließ ahnen, dass sich einige Teilnehmer bereits gut kennen. Na, mal schauen, worauf ich mich da eingelassen habe. Jegliche Zweifel waren nach wenigen Minuten verflogen. Mit einer herzlichen Umarmung wurde ich genauso wie alle anderen begrüßt. Bei Kaffee und Kuchen und ersten Kennenlorgesprächen wuchs die Gruppe nach und nach auf 17 liebe, herzensgute Frauen. Nachdem alle ihre wirklich sehr schönen Zimmer bezogen haben, ging es zum ersten gemeinsamen Abendessen im Parkhotel in Hachenburg. Das Essen war lecker und reichlich, so dass ich direkt die Entscheidung getroffen habe, das Wochenende uneingeschränkt ohne Kalorienzählen zu genießen. 😊 Nach dem Abendessen starten wir gemeinsam zu einer organisierten nächtlichen Stadtführung durch Hachenburg. Neben der katholischen und evangelischen Kirche bestaunten wir den Schlosshof und die wunderschöne Altstadt mit ihren kleinen romantischen Fachwerkhäuschen. Zwischendurch gab es zur Stärkung die eine oder andere Leckerei. Der Stadtführer überzeugt mit reichlichem historischem Fachwissen, und einem ganz speziellen Charme. Zurück im Hotel mussten wir (leider) feststellen, dass die Bar bereits Feierabend machte. Aber das hielt uns nicht davon ab, uns trotzdem zu einer gemütlichen Runde zusammzusetzen. Glücklicherweise fanden sich im Gepäck einiger Teilnehmerinnen das ein oder andere mitgebrachte Getränk und Knapperzeug.

Da Bechtis meist sowieso nicht lange schlafen können, war es für mich kein Problem, dass es am nächsten Morgen relativ früh los ging. Gestartet wurde mit einem leckeren Frühstücksbuffet, dass keine Wünsche offenlies. Und 8:30 Uhr ging es bereits los mit unserer Wanderung zum Kloster Marienstatt. 90 Minuten bei schönem Wetter durch Wald und Flur entlang der Nister. Vom Tempo so angemessen, dass es ausreichend Gelegenheit gab sich auch während des Laufens auszutauschen. Im Kloster wurden wir herzlich zu einer privaten Führung empfangen. Abgesehen von der sehr interessanten Führung überzeugten allein schon die Räumlichkeiten und der riesige Klostergarten mit ihrer Größe und Ausstrahlung. Man konnte die Geschichte und den damit verbundenen Glauben regelrecht spüren und die Ruhe auf sich wirken lassen. Nach der Führung waren wir eingeladen den Mönchen in der Kirche beim Mittagsgebet, dem Hores zuzuhören. Ich kann nur versuchen, es mit den Worten „beeindruckend, beruhigend, meditativ“ zu beschreiben. Normalerweise habe ich 1000 Gedanken im Kopf, was alles noch erledigt werden muss und schaffe es nicht, abzuschalten. Aber der beeindruckende Gesang der Mönche hat meinen Kopf für diese Zeit von jeglichen Gedanken befreit. Im Anschluss haben wir das Erlebte beim Spaziergang durch den Klostergarten noch nachwirken lassen. Im Klostershop noch ein paar Andenken geshoppt ging es anschließend ins Kloster-Brauhaus zum Mittagessen. In geselliger Runde mit 1-2 Bierchen und gutem Essen haben wir uns gestärkt für den Nachmittag. Zurück ins Hotel ging es

dank 2 Fahrerinnen mit dem Auto, da dort bereits die liebe Gabi Link Grifone, Therapeutin der Gruppe Betzdorf, auf uns wartete, um im hoteleigenen Schwimmbad mit uns Wassergymnastik zu machen. Von der Mittagssonne erwärmt, empfand (nur) ich die Dusche vorher und das Schwimmbad eine gelungene Erfrischung. Die persönlichen Meinungen über die Wassertemperatur gingen allerdings weit auseinander. Für mich war es aber perfekt. Auch die Übungen haben echt Spaß gemacht. Nach dem Wasserprogramm konnten wir uns erstmal wieder mit Kaffee und Kuchen stärken. Und nicht, dass irgendjemand kurz danach schon wieder Hunger gehabt hätte, aber das Abendessen ließ nicht lange auf sich warten. Da zeitgleich im Hotel eine Hochzeitsgesellschaft feierte gab es nebenbei noch viel zu beobachten und musikalisches Unterhaltungsprogramm. Den Abend ließen wir auf der Terrasse noch gemütlich mit 1-2 Gläschen, netten Gesprächen und einer unterhaltsamen Gute-Nacht-Geschichte ausklingen.

Den Sonntagmorgen haben wir wieder entspannt mit einem guten Frühstück gestartet und anschließend schonmal die Zimmer geräumt, was allerdings noch nicht das Ende des Wochenendes bedeuten sollte. Mit einem kompletten Auto voller Utensilien reiste im Laufe des Vormittags die liebe Jutta an. Nach und nach verwandelte sich unser Seminarraum in eine meditative Entspannungsoase. Je nach persönlichem Empfinden hat es sich jeder auf einer Turnmatte oder einem Stuhl bequem gemacht. Mit geschlossenen Augen tauchten wir zur Klangschalentherapie von Jutta in eine tiefe Entspannungsreise ein. Mich hat während der Reise jegliches Zeitgefühl verlassen, sowie alle Gedanken an Alltag und Stress, die mir bald wieder bevorstehen würden. Es war eine wundervolle, entspannte Erfahrung, die man sich öfter mal gönnen sollte.

Nach der Entspannung nutzen wir die Zeit, um uns nochmal auszutauschen und bereits Pläne für ein neues Treffen zu schmieden. Zum abschließenden letzten gemeinsamen Mittagessen kamen bereits die ersten wehmütigen Gedanken an das Ende des traumhaften Wochenendes auf. Anschließend gab für jeden 16 herzliche Umarmungen und ein Versprechen, direkt mit der Planung des nächsten Treffens zu beginnen.

Ich persönlich möchte mich ganz herzlich bei Sabine und Christiane für die Planung und Ausrichtung des Events bedanken. Ich habe ganz viel Kraft gesammelt in diesen 3 Tagen und werde versuchen, solange wie möglich davon zu zehren. Wir hatten ein sehr schönes, interessantes und abwechslungsreiches Programm ohne Stress und mit ausreichend Zeit, sich miteinander auszutauschen. Vielen lieben Dank.

Uns alle hat die gleiche Erkrankung der Morbus Bechterew zusammengeführt. Obwohl uns das allen bewusst war und jeder dadurch auf seine Art mehr oder weniger eingeschränkt ist, hat es sich für mich ganz anders angefühlt als sonst. Normalerweise wissen Freunde oder Bekannte nicht, wie sie damit umgehen sollen, wenn sie das erste Mal davon hören. In diesem Rahmen war es aber ganz natürlich. Der Bechterew war dabei, aber nicht der Mittelpunkt. Natürlich haben wir uns vereinzelt darüber ausgetauscht, wenn man das wollte, aber nicht gejamert und bemitleidet. Es war ganz normal und okay, wenn sich jemand nicht so fühlte und irgendwas nicht mitmachen wollte. Es war okay, zu sagen, wenn man schlecht geschlafen hat. Es war einfach ganz normal. Kein künstliches Mitleid und keine Rechtfertigung notwendig. Diese Normalität habe ich wirklich genossen.

Ich wünsche allen neu gewonnenen Freundschaften viel Kraft für den Alltag und eine möglichst schmerzarme Zeit mit zum nächsten Treffen.

Diana Dunsch