

Artikel „Wir bewegen was!“

In der wunderschönen Umgebung der Tagungsstätte Heilsbach in der Südpfalz verbrachten 27 engagierte Menschen zwei bewegte Tage.

Die Therapeutinnen und Yoga-Lehrerinnen Margrit Hieronymie und Ulla Hieronymie-Pinnock leiteten sanfte und schwungvolle Atem- und Bewegungsübungen an.

Die Aktivitäten wurden durch summende Töne unterstützt, so konnten die Schwingungen uns auch von innen lockern. Meditationsübungen waren hilfreich um den eigenen Körper besser zu spüren und sie bereiteten auf neue Bewegungserfahrungen vor.

Auch im Rollstuhl sitzende Menschen mit Aphasie konnten sich durch die achtsam durchgeführten Bewegungen körperlich betätigen. Durch die zusammen erlebten Erfahrungen wurde ein Austausch über Gemeinsamkeiten und Unterschiede im Empfinden in Bewegung gebracht. Die verschiedenen Gefühle, die ausgelöst wurden, animierten zur Kommunikation über das Erlebte.

Die mitbetroffenen Angehörigen nahmen zusätzlich am Gesprächskreis teil und tauschten sich zu konkreten Fragen, wie z.B. der ärztlichen Verordnung von Sprachtherapie oder der Beantragung eines Pflegegrads aus. Aber auch die eigene, ganz veränderte Lebenssituation war ein wichtiges Thema. „Wie komme ich damit klar, dass die Krankheit mir meinen Gesprächspartner auf Augenhöhe genommen hat?“ und „Wo gibt es Hilfe für mich?“ waren Fragen, über die intensiv diskutiert wurde.

Am Ende des Seminars wurde von einer Teilnehmerin ein Gedicht vorgetragen, welches die bewegten Tage wunderbar zusammenfasst. Hierfür bedanken wir uns ganz herzlich bei Christa Huschet.

*„Wir bewegen was“, so hieß das Seminar,
was sollen wir sagen, es war wunderbar.
„Nichts muss, alles kann“,
mit diesen Worten alles begann.
Durch euch ließen wir locker, haben Stress abgebaut,
unser Körper fühlte sich wohl in seiner eigenen Haut.
Wir haben uns gestreckt, gedehnt und entspannt,
so etwas Schönes haben wir noch nicht gekannt.
Wir haben auch viel erzählt und gelacht,
es hat uns allen Riesenspaß gemacht.
Sehr gut und erfolgreich war auch unser Gesprächskreis,
was der eine noch nicht kennt, der andere aber schon weiß.
Wir haben die Ruhe und Verpflegung genossen,
und des Abends ist auch ein Gläschen Wein geflossen.
Doch so schnell verging die Zeit,
die Koffer stehen schon zur Abreise bereit.
Mit vielen kostbaren Erinnerungen im Gepäck,
fahren wir heute aus Schönau weg.
Und so wollen wir euch ganz viel Danke sagen,
wir wünschen uns alle noch ganz viele von solch schönen Tagen.*

*Mit Freude im Herzen wir nun auseinander gehen
und freuen uns schon jetzt auf ein Wiedersehen.*

Die AOK hat dieses bewegende Projekt großzügig unterstützt. Dafür bedanken wir uns sehr herzlich!