



# FRAUENSEMINAR

Bad Salzschlirf 2.- 4. 11. 2018

„What a feeling!“ Nein, in diesem Artikel geht es nicht um den Song von Irene Cara aus dem Film „Flashdance“, den einige von den Lesern sicher kennen. Nein, es geht um das Thema „Zufriedenheit und andere Gefühle“, welches wir, die 13 Teilnehmerinnen auf dem Frauenseminar vom 3. bis 5. November 2018 in Bad Salzschlirf unter der Leitung der Psychotherapeutin Frau Andrea Pfeifer erarbeiteten.

Wir waren alle voll freudiger Erwartung, aber die eine oder andere von uns sah dem Seminar vielleicht mit gemischten Gefühlen entgegen, denn über Gefühle zu sprechen, fällt uns nicht immer leicht. Doch unsere Therapeutin verstand es wie immer, uns in dieses komplexe und auch nicht einfache Thema einzuführen, uns aus der „Reserve zu locken“, wie man sagt, uns zu motivieren, uns mit unseren Grundemotionen Angst, Freude, Trauer, Wut auseinanderzusetzen. Sie erläuterte uns u. a. auch den Sinn von Emotionen und welche Überlebensstrategien wir in diesem Zusammenhang als Schutz entwickeln. Ebenso war es beispielsweise spannend, zu erfahren, dass die o.g. Grundemotionen, die wir innerhalb unserer Familie zeigen, ganz stark von unseren gefühlten abweichen können und vieles mehr. Wollte ich das im Detail beschreiben, so würde dies zu weit führen und zugegebenermaßen bin ich ein Laie.

Das Ganze geschah teils in großer Gesprächsrunde, teils in Gruppenarbeit.

Der Gruppenarbeit stand ich zuerst skeptisch gegenüber, war dann jedoch angenehm überrascht, wie interessant und intensiv sich diese gestaltete. Es war sehr beeindruckend und zugleich rührend zugleich, zu erleben, wie es in dem kleinen Kreis mancher Teilnehmerin leichter gefallen ist, ihr „Herz zu öffnen“. d. h. über ihr Leben, ihre Probleme und Gefühle zu sprechen, was die anderen wiederum zu einem offenen Feedback ermunterte-wie gut jedem von uns tat!

Es gäbe noch vieles mehr zu berichten, zum Beispiel vom gemeinsamen Frühstück, Mittag und Abendessen, die für uns sicher entspannend waren, während Frau Pfeifer selbst da oftmals nicht abschalten konnte, weil sie mit Fragen von Teilnehmerinnen beansprucht wurde. In diesem Zusammenhang möchte ich und denke, dies ist im Sinn der anderen Teilnehmerinnen, ein besonderes „Danke“ noch einmal Frau Pfeifer zukommen lassen, die selbst in den Pausen zu unserer Verfügung stand.

**Resümee:** Das Seminar hat uns Frauen sehr gutgetan. Sicher hat jede von uns auf die eine oder andere Weise einen Denkanstoß, einen Impuls mit nach Hause genommen und wir freuen uns schon auf unser nächstes gemeinsames Seminar mit Andrea Pfeifer in 2019.

Petra Birgit Koch