



Selbsthilfe nierenkranker Kinder und Jugendlicher e. V.



Mütterseminar 28.2.-1.3.2020

Das Positive erkennen.

Auch in diesem Jahr machten sich wieder einige Mütter aus unserem Verein auf den Weg zum Mütterseminar. Wir waren gespannt auf eine neue Referentin und eine Unterkunft, in der wir bislang noch nicht waren.

Mit der Referentin, Dr. Claudia Berger, waren also 11 Mütter vom 28.2. bis zum 1.3. in der Landesschule vom Roten Kreuz in Bad Pyrmont. Claudia Berger hat viele Ausbildungen und ist u.a. Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie hatte für uns das Thema „Das Positive erkennen.“ vorbereitet und unseren schönen hellen Seminarraum in Bad Pyrmont mit ihren Materialien in ein Kunstatelier verwandelt.

In einem Vortrag über die sogenannte „Positive Psychologie“ konnten wir erfahren, wie sich positive Gedanken auf positive Gefühle und eine freie, offene und selbstbestimmte Lebensgestaltung auswirken, und wie auch Wissenschaftler\*innen dies in Studien belegen können.



Auf der Basis dieser Erkenntnisse arbeiteten wir über die drei Tage verteilt jede an ihrem eigenen kreativen Maltagebuch für positive Gefühle, Gedanken und Erlebnisse. Die Materialien und Hilfestellungen setzten bei uns viel Kreativität frei. Wir konnten immer wieder im Flow versinken, viel Schönes herstellen und auch Neues über uns selbst erfahren im kreativen Prozess.

Immer wieder zwischendurch leitete die Referentin Minipausen an mit Atemtechniken, Wahrnehmungslenkung und Imagination. Diese Minipausen können auch später einfach in den Alltag eingebaut werden. Und natürlich haben wir auch wie in den letzten Jahren

unsere freie Zeit gemeinsam genossen, gut in Ruhe gegessen, viel in den Pausen miteinander gesprochen und einen Spaziergang unternommen.



Am Ende in der Abschlussrunde konnten wir gegenseitig in unseren Gesichtern sehen, dass Zufriedenheit, Freude und innere Ruhe deutlich zugenommen hatten im Laufe dieses Wochenendes. Ob das nun an den Atemtechniken, am kreativen Tun oder an der schönen Atmosphäre in der Gruppe lag.....? Wir wissen es nicht genau. Es ist vermutlich das Gesamtpaket.

Also werden wir achtsam für das ‚Hier und Jetzt‘ und freuen uns auf das nächste Mütterseminar!!

Nicole

im Namen von Barbara, Conny, Ilka, Ingrid, Jetty, Jutta, Katharina, Maide, Nicole, Rebecca und Susanne