

Gefördert durch:



WSWD-Treffen in Hattingen vom 02.11. – 04.11.2018

Programmablaufplan

Freitag, den 02.11.2018

14.00 – 15.00 Uhr	Anreise, Stehkafee im Foyer, Schlüsselausgabe
15.00 – 15.30 Uhr	Begrüßung durch Annette Saur
15.30 – 17.00 Uhr	Workshop mit Ulf "Zusammentrommeln" T4
17.00 – 17.30 Uhr	Pause
17.30 – 18.30 Uhr	Manuela GK Angehörige, Ulf Klangwelten Betroffene T1
18.30 – 20.00 Uhr	Abendessen
ab 20.00 Uhr	gemütliches Beisammensein
	20.00-22.00 Ulf Klangwelten mit Betroffenen

Samstag, den 03.11.2018

8.00 – 9.00 Uhr	Frühstück
9.00 – 10.30 Uhr	Workshop mit Herma Gesundheit und Ernährung T4
10.30 – 10.45 Uhr	Pause
10.45 – 12.15 Uhr	Manuela GK Angehörige, Ulf Klangwelten Betroffene T1
12.15 – 13.00 Uhr	Mittagessen
13.00 – 14.30 Uhr	Workshop mit Herma Gesundheit und Ernährung T4
14.30 – 15.30 Uhr	Kaffeepause
15.30 – 18.00 Uhr	Workshop mit Ulf Trommeln für alle T4
18.00 – 19.00 Uhr	Abendessen
ab 19.30 Uhr	gemütliches Beisammensein
	20.00-22.00 Ulf Klangwelten mit Betroffenen

Sonntag, den 04.11.2018

8.00 – 9.00 Uhr	Frühstück
9.00 – 10.30 Uhr	Manuela GK Angehörige, Ulf Klangwelten Betroffene T1
10.30 – 10.45 Uhr	Pause
10.45 – 12.15 Uhr	Workshop Ulf „Raustrommeln“ T4
12.15 – 13.00 Uhr	Mittagessen
13.00 – 14.00 Uhr	Abschluss und Verabschiedung Annette Saur

Freitag, 02.11.2018

Schon wieder ein Jahr vorbei! Für so manchen war kaum Zeit vergangen, für andere war die Vorfreude auf unser Treffen so groß, dass die Zeit kaum zu verstreichen schien. So begrüßte Frau Saur alle Teilnehmer auf's herzlichste und richtete Grüße von bisherigen Teilnehmern aus, die dieses Jahr leider nicht teilnehmen konnten. Hattingen hat sich etabliert. Alle fühlen sich wohl, auch wenn die Anreise für so manchen beschwerlich oder gar sehr weit ist. Dank des BKK Dachverbandes Berlin, war die Finanzierung für das diesjährige Treffen gesichert – dafür auch von hier aus ein herzliches Dankeschön!

Und so begrüßte Frau Saur Ulf und Volker, die sich als bewährte WSWD-Teilnehmer nicht lange vorstellen mussten. Seit 4 Jahren besteht die Zusammenarbeit mit Ulf Hesse und seinem Team. Daraufhin wurde dieses Jahr eindeutig festgestellt, dass sie in die große WSWD-Familie aufgenommen sind. Freundschaften sind entstanden – unterm Jahr hat man sich gesehen. Ein Zusammenwachsen, wie es schöner nicht sein kann. Und so war das gemeinsame „Zusammentrommeln“ ein hör- und sichtbarer Akt der Freundschaft.



Nach einer 30-minütigen Pause zogen sich dann die Angehörigen mit Manuela Pläskén zurück. Ausgiebig und mit viel Enthusiasmus wurde über das Programm, den Ablauf, die Erfolge und Einsichten diskutiert. Alle Teilnehmer waren sich einig, dass das „winning team“ mit Ulf Hesse, Herma Portsteffen und Manuela Pläskén beibehalten werden soll. Die Zeit der Aufklärung ist vorbei. Die Zeit der Aktivitäten gekommen.

Nach dem Abendessen trafen sich Ulf und Volker wieder mit mehreren Betroffenen, um die Klangwelten ausgiebiger mit den Einzelnen fortzuführen. Klangliege, Didgeridoo, Klangschalen, Basstrommeln und Gong - alles wurde eingesetzt und ausprobiert !



Die anderen trafen sich nach und nach in der Bar, schauten Fotoalben aus vergangenen Treffen an, unterhielten sich und genossen das Beisammen sein.

Samstag, 03.11.2018

Pünktlich um 9.00 Uhr trafen sich alle bei Herma. Auch Herma ist zwischenzeitlich in die WSWD-Familie aufgenommen. Durch ihre Teilnahme an allen Workshops zeigt sie nicht nur berufliches, sondern auch privates Interesse an unserer Gruppe. Viele von uns nutzen die Gelegenheit eigene Fragen nochmal unter vier und sechs Augen zu stellen. Diesmal entführte sie uns im großen Kreis mit der Grubenlampe in die Tiefen unseres Darms. Gekicher und lustige Wortmeldungen waren hier eine immer wiederkehrende Aufheiterung für die Gruppe. So lief ein Beutelchen mit 3 Monate altem gebratenem Käse von Hand zu Hand. Keiner hatte erraten, dass es sich hierbei um Käse handelte. Die Erklärung für dieses greifbare Beispiel gab Herma folgendermaßen: Auf der Innenseite unseres Darm gibt es Ablagerungen, die diese Konsistenz aufweisen können und viel zu gut haften. Um dem entgegen zu treten, kann man Nahrung zu sich nehmen, die mit einer Art Schmirgeleffekt die Darmwände wieder reinigen. Hierzu sind Heilerde oder auch Lebensmittel wie die Scheingetreide Quinoa und Amarant geradezu prädestiniert, so Herma. Einen Teelöffel voll, gemahlen, mit Wasser aufnehmen, sollte schon reichen. Beachte: Dies sollte vor dem Frühstück auf nüchternen Magen passieren, wenn das Gehirn noch hungrig ist. Dies führt zu mindestens einem weiteren Effekt: Einer der guten Bausteine wird vom Gehirn in den Glücksbotenstoff des Tages umgewandelt: Serotonin. Ein wirklicher Geheimtipp für Energie, gute Laune und einen ausgeschöpften Tag. Herma lässt grüßen und ist sehr gespannt auf unsere persönlichen Erfahrungen. Für diejenigen unter uns, die den Rat von Herma vom letzten Jahr bereits umsetzen, nämlich morgens vor dem Frühstück 2 Gläser lauwarmes

Wasser zu sich zu nehmen, also eine kleine Zusatzeinheit. Wie schön, dass sich beides so gut miteinander verträgt.



Samstag nach dem Mittagessen kommen alle wieder zusammen zum Einstieg in den Nachmittag mit Herma. Nun konnten alle das unterhaltsame ins Leben holen. Was würden wir denn so für ein Frühstück auswählen? Und wie groß ist der Anteil an Lebendigkeit unserer Zutaten? Wie lebendig hält uns unser Frühstück. Herma ließ uns erleben, was wir alles schon wissen und anwenden können. Überraschend war der Blick auf unsere Teller nachdem wir so viel über unseren Tellerrand hinaus gesehen hatten: Was genau ist unser Frühstück, Mittagessen, Snack, Abendessen? Welche Werte kommen da zu uns? Verblüffend, so auf unsere lieben Lebensmittel zu schauen. Daher weht also der Wind: Was wir mögen, gibt es immer auch in der wertvollen Variante.

Nachdem wir in Gruppen zusammen überlegt und für alle vorgetragen haben, ging so manchem ein Licht auf. Und nun konnten wir uns dank Herma gleich mal vorbereiten auf Nikolaus und die Leckereientüte. Wir können also auch an Nikolaus gleich noch mal an Herma denken. Und hier unser praktisches Ergebnis für geliebte Menschen, denen wir eine lebensförderliche Überraschung bringen wollen (so nennt Herma das)

- Einen Tannenzweig mit roter Kugel (oder einem verrückten Baumbehang) und roter Schleife
- schöne Tüte, rot vielleicht
- Ein Bienenwachsteelicht (auch mehr)
- Dattelkonfekt: Dattel ohne Kern mit einer Mandel oder Walnuss füllen, eventuell halb in dunkle Schokolade tauchen
- Aprikosenkonfekt: Auf eine getrocknete Aprikose eine Mandel legen und zur Hälfte in dunkle Schokolade tauchen

- Weihnachtstee, verschiedene Sorten
- Eine schöne Karte
- Kleine Schokoladen statt große (Maßhalten statt verzichten)
- Dunkle Schokolade
- Einen kleinen Weihnachtskuchen, klein. Winzig. Muffin.
- Einen kleinen klassischen Nikolaus aus Schoko oder gebacken oder einen Stutenkerl aus Vollkorn
- Ein Glas, 500 ml, gefüllt mit den trockenen Zutaten für Plätzchen oder Muffins, Schleife drum, Rezeptkärtchen und Aussteckförmchen daran gebunden.

In so ein Plätzchenglas passen: 250 g frisch gemahlenes Kamutmehl, 1 Prise Salz, 2 EL Kakao, 1/2 TL Zimt, 1 Pck Vanille, 1/2 Pck Backpulver (Ein Beutelchen mit 50 g gehackten Mandeln oben auf die Mischung ins Glas legen, ist zum Verzieren)

Auf das Kärtchen kommt dann das Rezept für die Ausstecherli.

Plätzchenmix plus

125 g kalte Butter in Scheiben

1-2 Eidotter

Die Zutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten, eine Stunde kalt stellen. Portionsweise auf Folie oder Nussmehl ausrollen, 3 mm dick und mit der Plätzchenform ausstechen.

Mit verschlagenem Eiklar bestreichen und mit den gehackten Mandeln bestreuen.

Bei 180 °C in 8-11 Min backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.



Dr. rer. nat. Herma Portsteffen:

Ich durfte 2016 und 2017 die WSWD-Familie kennenlernen an einem Wochenende voller guter Gespräche, Lachen, Feiern und miteinander bewegen. Bewegend war nicht nur die Bewegungseinheit, sondern viel mehr der Trommelrhythmus, der von jedem einzelnen der Gruppe mit ganzem Herzen erzeugt wurde. Ulf Hesse führte uns darin ein und er führte uns an, ja er ließ uns erleben, wie wir uns über die Trommeln aufeinander hörend auch unterhalten können.

An diesem Wochenende 2018 traten wir alle die Ernte unserer Trommelarbeit an: Bald waren die Vorübungen wieder bekannt und alle erlebten sich als Band, die Stücke mit einander spielte. Wobei Annette Saur blitzgescheit tatsächlich noch vorher die kurzen und langen Variationen sagen konnte als Ulf in die Runde fragte. Wie macht sie sowas?

Annette löste auf: Sie hat trommeln können in Mössingen mit ebenfalls Begeisterten und das WSWD-Hattingen aufleben lassen können. Aha, getan und viel Freude gehabt, dem Herzton gefolgt und wieder in den Rhythmus gekommen.

Allen herzlich lieben Dank, dass ich persönlich hören durfte, dass sogar ein paar Ernährungsübungen Freude und Erleichterung bereiten konnten. Fast ein bisschen wie trommeln. Klar bin ich davon höchst

überzeugt und zutiefst davon bewegt: Ernährung rockt Euch! Und bewegt dann auch was. Ich darf ein bisschen zusammenfassen, was ihr mit mir - neben euren Fragen - als eure Ergebnisse geteilt habt.

- Dass ihr alle zusammen in meinem Workshop seid, probiert und gemeinsam eure Erkenntnisse und Wünsche miteinander teilt, führte wohl auch dazu, dass überwältigend viele Smoothies ausprobiert haben und beinahe alle (oder sogar alle...?!) einen elektrischen Küchenhelfer dafür angeschafft haben. Daraus folgte wohl, dass ihr euch auch zuhause mit Smoothie zuprostet.*
- Darüber hinaus haben viele von uns den Wunsch, gut für unsere Angehörigen sorgen zu dürfen. Schön, dass sich die TeilnehmerInnen alle gemeinsam von mir haben begeistern lassen, gesunden Kram auszuprobieren. Betroffene äußerten den Wunsch nach Smoothie, der begeistert auch erfüllt wurde.*
- Von denen die Milchentzug ausprobierten, stellten sich Vorteile ohne Milch heraus. Klasse, das ist ein gar nicht so leichtes Ausprobieren. Butter und Sahne dürfen wir ja beibehalten.*
- Sogar meine Geschichte zu den zwei großen Gläsern warmes Wasser nach dem Wachwerden haben ein paar umgesetzt und dürfen am eigenen Leib erfahren, dass die Verdauung dann von allein sehr gut "fluppt". Und als Ergebnis fühlt sich der ganze Tag heller, leichter und freundlicher an. Vielen Dank, dass ihr mir das erzählt habt! Und für alle anderen: Probiert es auch aus. Wasser löst Alarmstoffe, verdünnt auch Konzentrationen, fördert die Ausleitung, hellt das Gemüt auf! Da strahlt die Sonne nämlich aus dem Po! Wir wissen das!*
- Und das ist erst das Ergebnis von so etwas scheinbar kleinem wie „Wasser trinken“.*
- Auswirkungen kann man in der Dunkelfeldmikroskopie erkennen: Fließeigenschaften des Blutes, Formen und Aktivität der Blutzellen, blank geputzte Zwischenräume und weniger Erkältungen bemerkt ihr selbst an euch.*
- Es ist ein Vergnügen euch gut unterhalten zu haben. Ein großes Geschenk macht ihr mir mit euren vielfältigen Gesundheitszugewinnen, nachdem ihr neues ausprobiert: Glattere, rosige Haut, leichtere Verdauung, weniger Kopfweh, andere Beweglichkeit, mehr Frische am Tag, Freude am Essen UND Trinken, Vorfreude auf die guten Auswirkungen und Lust auf mehr Neues.*
- Toll euch auch diesmal zeigen zu können, dass ihr schon so viel wertvolles wisst. Die Working Groups haben treffsicher gute Ergebnisse zusammengetragen. Nikolaus kann kommen.*
- Der Tipp Quinoa und Amarant ist es wert, von euch ebenso ausprobiert zu werden.*

Während die Betroffenen wieder zu Ulf in die Klangwelten gingen, begaben sich die Angehörigen mit Manuela zur Entspannungstherapie. Abschalten, sich selbst wahrnehmen, Text oder Musik folgen um wieder seine Mitte zu finden. Egal wohin einen diese Reise trieb – es tat gut und wurde von allen Teilnehmern dankend angenommen.

Nach dem Mittagessen gingen alle gestärkt in den zweiten Teil von Herma's workshop.

Danach war dann für 2 1/5 Stunden gemeinsames Djembeetrommeln angesagt. Nach dem Abendessen trafen sich Ulf und Volker wieder mit betroffenen in den Klangwelten. Hier konnte Frank H. bei einem Anruf 6 Tage später berichten, dass die Behandlung seiner Hände mit einer mit Wasser gefüllten Klangschaale – ein umwerfender Erfolg gewesen sei und die Wirkung auf seine Finger 5 Tage voll angedauert habe. Bravo! Diese Erfolge sind keine kleinen Schritte, sondern wirklich große Erfolge. Weiter so Frank!

Wer Probleme mit einer spastischen Hand hat, sollte unbedingt diese Therapie versuchen selber durchzuführen – wir wünschen viel Erfolg und erwarten eure Kommentare dazu.

Am Sonntag fanden dann nochmals Klangwelten, workshop mit Manuela und das „Raustrommeln“, statt, bevor wir alle noch ein Mittagessen zu uns nahmen, dies aber nicht ohne sich untereinander von allen zu verabschieden. Teilweise traurig wurde hier Abschied für ein Jahr genommen – das Schöne aber ist, dass wir uns vom 06.-08.09.2019 wieder sehen werden.





WSWD-Treffen 2018 Bildergalerie



WSWD-Treffen 2018 Bildergalerie





WSWD-Treffen 2018 Bildergalerie



WSWD-Treffen 2018 Bildergalerie





WSWD-Treffen 2018 Bildergalerie



WSWD-Treffen 2018 Bildergalerie

