



10. WSWD-Treffen in Hattingen vom 21.-23.10.2016

Das Wir-sind-wieder-da-Treffen scheint in Hattingen im DGB-Bildungszentrum seine Heimat gefunden zu haben. Bereits zum dritten Mal trafen sich Betroffene und Angehörige von aus dem Koma wieder Erwachten zum gemeinsamen Austausch und zum Perspektiven erweitern.

Dank des BKK Dachverband, der dieses Treffen mit 14.000,-- Euro gefördert und somit abgesichert hatte, konnten 56 Teilnehmer aus dem ganzen Bundesgebiet drei Tage der Gemeinsamkeit, der Förderung, der Lebensfreude und auch der Aufklärung erleben.

1.Tag: Zwischen 14 und 15:00 Uhr war Anreise und Zimmerbelegung. Von 15:00 bis 15:30 nahm sich die Vorsitzende des CERES e.V., Frau Saur genügend Zeit um alle gebührend zu begrüßen und auf den Programmablauf aufmerksam zu machen.

Nachdem die Organisatorin, Frau Manuela Pläskén im letzten Jahr das „Trommeln“ für uns entdeckt hatte, war es spürbar, dass alle Teilnehmer hier auf eine neue Ebene kommen wollten.

Trommeln ist eine hoch effiziente Therapie gegen Angst, Nervosität, Depressionen und viele andere körperliche, psychische und psychosomatische Beschwerdebilder. Kein Instrument kommt dem Herzschlag näher als die Trommel. Wenn wir eine Trommel schlagen hören, fühlen wir, wie sich etwas tief in uns rührt. Der Rhythmus der Trommel berührt unser Herz und findet den kürzesten Weg zu unserer Seele.

Durch das Trommeln kann der Mensch starke Gefühle ausdrücken und sogar Wut, Ärger oder Zorn abreagieren. Menschen mit emotionalen und sozialen Störungen lernen dank der rhythmischen Schläge mit ihren Gefühlen besser umzugehen, sind entspannter gegenüber ihren Mitmenschen und ihrer Umwelt. Durch die geförderte Aufmerksamkeit wird die Kommunikation mit anderen Menschen verbessert, was sich auch in der Familie positiv auswirkt.

Die rhythmische Folge der Trommelschläge kann aber auch körperliche Verspannungen seelischen Ursprungs lösen, die motorischen Fähigkeiten von Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit erweitern und durch den Ausgleich beider Gehirnhälften die Körperkoordination verbessern. Gerade deshalb wird heute das therapeutische Trommeln vermehrt in vielen Bereichen eingesetzt, wie etwa in der Rekonvaleszenz, bei Koordinationsproblemen, aber auch bei nervösen, ängstlichen und depressiven Verstimmungen.

Und all das war bereits beim „Zusammentrommeln“ zu spüren. Ulf Heße und Foo Kwame schafften es bereits im 1. Anlauf, aus über 50 Individualisten eine Gruppe im Einklang zu machen.

Nach einer kurzen Pause ging es dann für die Angehörigen zum Yoga. Die Betroffenen übten weiter an der Trommel. Elvira de Pasqua nahm sich viel Zeit, um die Angehörigen in die sanfte Welt der ayurvedischen Bewegungstherapie einzuführen. Ob sitzend oder liegend: alle Gelenke wurden durchgearbeitet – was von der Mehrheit der Teilnehmer als sehr angenehm und wohltuend empfunden wurde. „Manchmal vergessen wir in der Hektik des Alltags das Wichtigste – uns selbst.“ Elvira de Pasqua, lädt ein, sich wieder zu spüren, wahrzunehmen, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Übend stellen wir den Kontakt her zu unserem Körper, stärken und entlasten ihn durch die Techniken des Yoga, wie Körperhaltungen und -abläufe, Atemwahrnehmung und -schulung. Man erlernt dabei auch den Umgang mit Gedanken, Gefühlen und Geräuschen.

Am Anfang des Yoga-Kurses stehen Übungen, die spielerisch helfen sollen den Druck des Tages loszulassen und einzutauchen in die eigentliche Arbeit des Yoga. „Dadurch besteht dann die Möglichkeit, wieder die Balance herzustellen, zwischen den hohen Anforderungen des Alltags und dem Bedürfnis man selbst zu sein.“

Für Männer scheint diese Art der Bewegung nicht ganz das Richtige zu sein. Die Frauen zeigten sich hierbei offener und zugänglicher.

Nach einem sehr guten Abendessen trafen sich alle in der Kneipe zum gemütlichen Ausklang.

2.Tag:

Nach einem ausgiebigen und vielfältigen Frühstück, traf sich die Gruppe bei Frau Herma Portsteffen, einer Biologin, die uns auf Ernährungsirren- und wirren hinwies. Frau Portsteffen stellt sich selber folgendermaßen vor:

Als Biologin und Coach helfe ich Menschen, die alles dafür geben, ihr Team voranzubringen und selbst nach Kraftquellen für sich zu suchen.

Wenn Dein Gehirn die Seele macht und die Seele mit der Zeit die Farbe Deiner Gedanken annimmt, dann ist es von überragender Wichtigkeit WAS Du isst und WIE Du denkst. Den Menschen meiner Umgebung stehe ich mit meiner Kompetenz, meinen Fähigkeiten als Biologin und Gesundheitsberaterin sowie als Coach zur Seite. Gemeinsam gehen wir eine Zeit lang einen der vielen Wege zu mehr Gesundheit mit zunehmender Gelassenheit, Freude und Motivation. Die Ausgeglichenheit der biologischen Wirkstoffe aus den Lebensmitteln zur bestmöglichen Versorgung Deiner Zellen und die Stärkung durch immer hilfreichere Gedanken sind zwei wichtige Faktoren für einen seelenvollen, zufriedenen und gestärkten Lebensweg.

Das seelische Gleichgewicht stofflich ermöglichen und als Mensch positiv gestärkt zu leben, das gelingt schon vielen, die ich begleiten durfte.

Ich setze meine Energie, Kreativität und Freude ein, um Menschen ihre eigene Macht entdecken zu lassen und zeige die Werkzeuge zu ihrer Bewahrung.

Um 10:45 waren dann die Angehörigen wieder bei einer Trainingseinheit mit Elvira de Pasqua währenddessen die Betroffenen mit Ulf Heße die Trommeln zum vibrieren brachten.

Nach dem Mittagessen durften wir dann von Herma Portsteffen mehr über gesunde Ernährung erfahren. Mitgebrachte Marmelade und Schokocreme brachten alle ins Schwärmen, da hier eine zuckerfreie und gut schmeckende Variante aufgetischt wurde.

Von 15:30-18:00 Uhr hatte es die Gruppe geschafft, ein ganzes Stück ein zu studieren. Bravo!

Nach dem Abendessen, trafen sich dann alle wieder in der Kneipe zur Disko mit viel Tanz und Geselligkeit.

3.Tag:

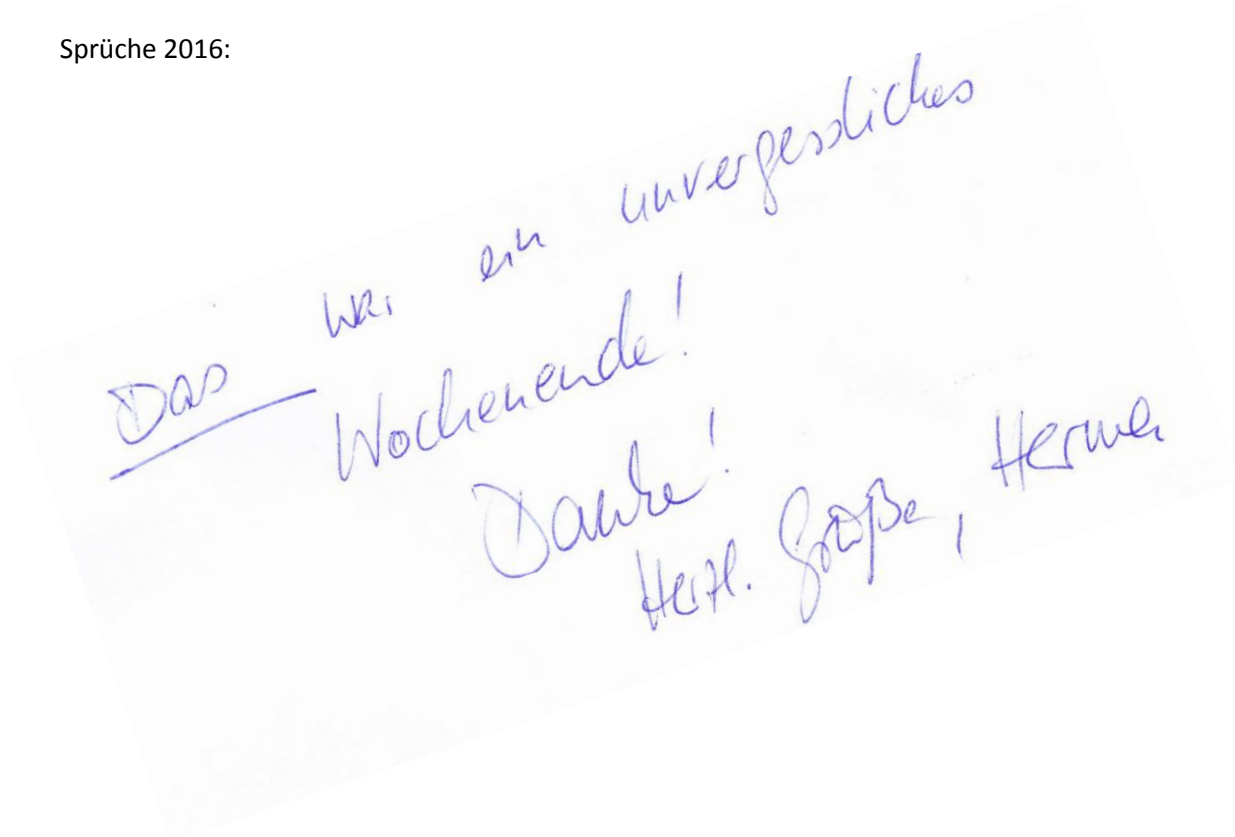
Nach dem Frühstück trafen sich nun die Betroffenen bei Frau de Pasqua. Mit viel Lachen und Heiterkeit und lustigen Kommentaren und Einlässen, wurde der Tag begonnen. Währenddessen die Angehörigen von Ulf Heße und Foo in Zweiergruppen vor die großen Basstrommeln gestellt und bespielt wurden. Auch die großen Gongs gingen durch Mark und Bein. Diese Klangerfahrungen wollte keiner missen und die Kommentare waren von „Urgewaltig bis bombastisch“!

Gemeinsam beging man nach einer Pause das „Raustrommeln“. Das einstudierte Stück wurde der Band von Ulf Heße vorgespielt, die sich freundlicherweise mit einem herzlichen Applaus bei uns bedankten. Danach erhielten wir ein Privatkonzert, welches uns alle ob seiner Vielfalt und Eindrücklichkeit begeisterte. So auch Volker mit seinem Didgeridoo, der von einem zweiten Didgeridoo durch Ulf untermalt wurde. Welche Klangfaszination!

Ein schöner Moment um Resümee zu fassen und sich bei allen Teilnehmern für das Kommen zu bedanken. Selbstredend, dass für nächstes Jahr alle Referenten wieder eingeladen wurden. Nur ein paar mehr Teilnehmer dürften noch dazu kommen. Dies der Wunsch der Gruppe.

(A.Saur im November 2016)

Sprüche 2016:



"MK-LR ist!"
"Spitze"
"mit Hesse + Foo Kwame"

"Goldenes Händchen"

"Sehr rund!"
"Bitte Ausflung oder
Spaziergang einplanen"

"Alles gut!"

"Mir geht es sehr gut
- ich hab jetzt ein goldenes Herz!"

"Entspannungs-
übungen - mehr davon"

"Herna - ich
will mehr"

Alles super!

"bischen mehr
Luft lassen"

"Manuela: du bist ein Schatz!"

"Danke CERES
Danke Lunette"

"Tronnelu
noch mehr!"

