

Kleine Auszeit, große Wirkung – ein persönlicher Erfahrungsbericht

Tag 1

Anreise und Ankunft

Alles erschien grau und kalt an diesem Montagmorgen und meine Hoffnungen auf Sommerfeeling in der Natur sackten in den Keller. Eigentlich war mir jede Lust vergangen. Unmotiviert kramte ich warme Kleidung zusammen und dabei wurde es spät. Mit Glück und Tempo erreichte der Taxifahrer die Abfahrtstelle Nähe Alex dann noch kurz vor zehn Uhr.

Das war knapp! Schon traf der Reisebus ein, schnell war das Gepäck verstaut und das kleine Grüppchen Menschen hatte sich im Bus verteilt. Das riesige Fahrzeug setzte sich erstaunlich sanft in Bewegung und auf super bequemen Sitzen schwebten wir alsbald durch die bekannte Landschaft Brandenburgs.

Ein Schild wies uns zur Dahmshöhe, dem Seminarhaus mitten im Wald. Der Weg dahin entsprach der abgelegenen Lage. Definitiv keine Infrastruktur für Menschenmassen. Wer dahin will, muss in der Lage sein, einen mit Schlaglöchern übersäten Weg zu befahren, ohne das Auto zu schrotten. Zum Glück hatte es nicht geregnet, so dass keine Gefahr des Steckenbleibens im Schlamm bestand.

Aber das fühlte sich jetzt ja direkt nach Abenteuer an! Die Spannung stieg.

Einchecken, das erstes Mittagessen...

Dann ein kurzer Spaziergang: auf einem moosbewachsenen Weg durch einen Teppich aus Heidelbeersträuchern. Vereinzelt fielen jetzt Sonnenstrahlen durch die dichten Baumkronen, paradiesische Stille. WoW - hier war es traumhaft schön!

Eröffnung

Um 14.00 Uhr eröffnete Joachim das Programm. In der Vorstellungsrunde teilten alle das Wesentliche über ihre persönliche Situation mit. Wenig Worte und dennoch: Schmerz, Stärke und Hoffnung werden für mich spürbar und bewegen mich. Ich fühle Verbundenheit.

Ein kleines Namensspiel empfand ich als echte Herausforderung. Die Runde wurde am anderen Ende des u-förmigen Tisches begonnen. 'Wie sollte ich mir bloß die ganzen Namen merken? Noch dazu die typische Bewegung, die es zu wiederholen galt. Zu meinem großen Erstaunen war das für niemand ein Problem, und ich schaffte es auch ganz gut.

Mit dieser Runde war für mich ein Ton gesetzt: unspektakulär, akzeptierend, offen - das fühlte sich gut an.

Therapeutisches Tanzen

Weiter ging's mit dieser Leichtigkeit: Therapeutisches Tanzen

Im „Hof“ war bereits ein Stuhlkreis aufgebaut. Zwei junge Menschen erwarteten uns sichtlich neugierig, vermittelten: Wir sind jetzt ganz für euch da, das hier ist nur für euch. Das erlebt man nicht so oft!

Es ging los mit der Aufgabe, sich ein Objekt in der Umgebung auszusuchen und dieses mit dem Arm in die Luft zu zeichnen. Da kommen Zweifel bei mir auf: was hat das denn mit Tanzen zu tun?

Na ja, ich machte halt große Armbewegungen zu fetziger Musik, zunächst im Sitzen und dann auch im Stehen und als nächstes im Gehen – und wie von Zauberhand war ich - waren alle - bald tanzend „auf der Bühne“. Es entstand ein fröhliches Miteinander mit freundlichen Begegnungen in Unbefangenheit und Leichtigkeit!

Was war das denn? Der Arm hat geführt und den ganzen Körper mitgenommen in die tänzerische Bewegung? Das finde ich ja genial! Und kein Problem, wenn ich mehr davon will: der Tanzlehrer ist regelmäßig in den Treffen der ShG! Und auch seine Tanzschule macht ein Angebot.

Was für ein toller Auftakt für die Programmpunkte der nächsten Tage!

Tag 2

Die Sonne lacht – und die Vorfreude auf mehr Bewegung steigt.

Tai Chi

Statt Seminarraum treffen wir uns auf der Wiese, blauer Himmel zwischen den hohen Baumwipfeln. Bühne frei für unsere Einführung ins Tai Chi!

Langsame Armbewegungen, bewusstes Atmen, stabiles Stehen mit voller Achtsamkeit: wir lernen die Grundlagen des ganzheitlichen Bewegungskonzeptes aus China, das Kraft, Balance und Gelassenheit fördert.

Auf Nachfrage demonstriert der Trainer, wie sich meditative Langsamkeit in kraftvolle Energie und Schnelligkeit verwandelt. Das zeigt noch deutlicher die Bedeutung des richtigen, „stabilen Stehens“ und wie wichtig es ist, sich mental darauf zu fokussieren. Stabilität und Balance werden verbessert, wenn ein guter Stand eingenommen wird. Sich darin zu üben erscheint absolut prioritär für die Vermeidung von Stürzen.

Was so einfach klingt, fühlt sich für mich aber ganz anders an. Ich hätte nie gedacht, dass langsames Armeheben und -senken im Stehen so anstrengend sein kann. Und wie

soll ich bloß die Aufmerksamkeit in den Füßen halten, wenn doch außen rum immer so viel los ist? Und bei den anderen? Entspannte Gesichter, auch wenn mal jemand ins Straucheln kam! Wie heißt es doch? Aufstehen, Krönchen richten, weitermachen – das schienen hier die meisten drauf zu haben. Ich war schwer beeindruckt!

Als ich mich dann an frühere Erfahrungen aus einem Achtsamkeitstraining erinnerte, lief es besser. Das zeigt, wie wichtig unterschiedliche Ansätze sind: Achtsamkeit in den Füßen im Rahmen einer Gehmeditation kann ich anscheinend leichter aufbringen, als beim „richtigen Stehen“ im Tai Chi! Ich beschloss, zukünftig in meinen Erinnerungen nach Analogien zu kramen – und landete prompt bei Widersprüchen. Wie ist das bei Tai Chi mit den Bauchmuskeln und mit der Atmung...? Hatte ich nicht gelernt...? Ganz klar, dies hier ist eine andere Methode und erfordert sowohl Aktivierung von früher Gelerntem als auch das Loslassen von bisher erfolgreichen Strategien als auch das Lernen von Neuem! Was für ein Beispiel für die Herausforderungen im Umgang mit der Erkrankung. Eine fürwahr ganzheitliche Erfahrung.

Therapeutisches Boxen

Ich hatte mich zu der Gruppe am Nachmittag gesellt, wollte vom Rand aus nur so zuschauen, denn ich dachte, mir fehlt die Kraft für s Boxen. Wie erstaunt war ich, als sich meine Arme ganz mühelos in der empfohlenen Art bewegten. Das war ja ganz was Neues! Der Trainer bot uns Boxhandschuhe an, um in die Pratzten zu schlagen. Sehr schöne Handschuhe, weich gepolstert, weiß, das fühlte sich gut an, und das sah richtig toll aus. Und dann setzte ich kraftvolle, schnelle Schläge in die Pratzten, die mir freundlicherweise hingehalten wurden. Links, rechts, rechts oben, unten...

Welche Kraft sich da konzentriert entladen konnte! Bis heute kann ich es kaum glauben, dass ich das war, wo ich mich doch meist schwach und energielos fühle. Sehr denkwürdig!

Klar ist: Auch hier spielt der gute Stand eine ganz entscheidende Rolle. Nur wer mit den Beinen und Füßen in gutem Kontakt ist, kann mit großer Kraft mit den Armen zuschlagen ohne ins Wanken zu geraten. Das konnte man auch deutlich bei anderen beobachten. Das war also die zweite Lektion zum Thema „guter Stand“ an diesem Tag!

Ernährung – der Vortrag musste zu Gunsten eines langen Waldspaziergangs für mich ausfallen. Vermutlich gibt es das Material als download?

Tag 3

7.30 Uhr erst einmal Tai Chi – oder Gigong? Die acht Brokate als tägliche Morgenroutine

Alle waren da und schienen die Anweisungen des Trainers wieder ganz mühelos umzusetzen. Wie machen die das bloß? Ich hatte echt zu kämpfen!

10.30 Uhr Yoga

Die Yogastunde begann sitzend um den großen Tisch im Besprechungsraum. Welche Erleichterung, nicht stehen zu müssen!

In seiner Einführung betonte der Yogalehrer, dass es ein riesiges Spektrum an Yoga - Richtungen gibt und sich die Stile ständig weiterentwickeln. Für alle Stile gilt jedoch die Definition: „Yoga ist der innere Zustand, in dem die Bewegung des Geistes zur Ruhe kommt“.

Die Übungen sind zu 90% Gymnastik, dh. Körperübungen, die ASANAS genannt werden. Die Besonderheit liegt darin, dass die Körperübungen mit dem Atem verbunden werden. Dadurch kann das Nervensystem entspannen oder stimuliert werden. Die Übungen erlebt jeder Mensch anders und jeder Mensch ist gefordert, seine eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu achten. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit, die eigenen Grenzen behutsam zu erweitern. Hierbei arbeitet Yoga auch mit der Vorstellungskraft, d.h. körperliche Einschränkungen können mit der Vorstellungskraft überwunden werden. Um das volle Potential von Yoga zu nutzen, ist regelmäßiges Üben erforderlich. Natürlich ist die tägliche Praxis am effektivsten, aber auch bereits eine Stunde wöchentlich macht sich relativ schnell bemerkbar.

Es folgten beispielhafte Übungen, die mit Hilfe der Stühle durchgeführt werden können.

Die Einführung des Lehrers leuchtet mir sehr ein und entspricht meinen Erfahrungen in meinem früheren Leben! Und jetzt bin ich sehr müde! Ich erlaube mir, die Empfehlung umzusetzen meine Grenzen zu achten, und nehme mir für den Rest des Tages „frei“.

Das Bogenschießen am Nachmittag

...fand ohne mich statt. Wie mir berichtet wurde, spielt dabei das Stehen eine wichtige Rolle! Achtsamkeit, Konzentration und das Dehnen des Brustkorbes beim Spannen des Bogens sind die relevanten, gesundheitsfördernden Aspekte für uns.

Abendliches Grillen

Das schöne Wetter und die lauen Temperaturen wurden genutzt, um das für den folgenden Tag geplante Grillen vorzuziehen. Wir saßen ungezwungen zusammen und es ergaben sich spannende und bereichernde Einblicke in die Lebenswelt der anderen.

Tag 4 - Physiotherapie

Eine fröhliche Referentin gab einen Input zum Thema Physiotherapie. Besonders hervorgehoben wurde die Notwendigkeit, Kraft aufzubauen, insb. auch Rotationskraft. Erfolge kann dies bspw. durch Krankengymnastik am Gerät (KGG), die der Arzt verschreiben kann. Es erfolgte eine längere Diskussion über die Frage, welcher Facharzt die Verschreibung vornehmen darf und bei welcher Diagnose. Es gibt Erfahrungen, dass es der Neurologe nicht darf.

Die Referentin betont die Bedeutung von Regelmäßigkeit! Drei Mal pro Woche sollte mind. trainiert werden. Um das durchzuführen, braucht es mehr als Disziplin. Es sollte Spaß machen!

Die Empfehlung ist also, sich unbedingt Bewegungsformen auszusuchen, die mit Freude gemacht werden und optimalerweise auch Freude bringen.

Um das zu demonstrieren, durfte dann wieder getanzt oder mit dem Luftballon gespielt werden. Und das war herrlich entspannend.

Der Kreis hat sich geschlossen: Bewegung zur Musik am Anfang und am Ende des Seminars – eine tolle Unterstützung, um in Leichtigkeit zu gehen! Und ganz am Schluss noch eine Dosis Energie durch Rhythmus. Angeleitet von Joachim wird wild getrommelt! Und das macht riesigen Spaß!

Mein persönliches Fazit

Leichtigkeit durch Bewegung zur Musik, Stabilität durch Fokus auf das richtige Stehen, achtsames Atmen – das sind die Aspekte, die allen vorgestellten Bewegungsformen gemein sind – hinzu kommt Krafttraining und Regelmäßigkeit! Dafür habe ich sowohl konkrete körperliche Erfahrungen machen dürfen als auch theoretische Inputs erhalten.

Die Umsetzung heißt für mich eigentlich Wiederaufnahme einer täglichen Praxis. Ich kenne noch viele Übungen aus früheren Zeiten, als alles noch so selbstverständlich war. Man weiß ja: man kann immer wieder neu anfangen – und für den Fall, dass es trotz bester Absicht nicht so richtig läuft: man kann sogar jeden Tag neu anfangen!

Großes Dankeschön an Joachim für die Organisation und Unterstützung bei allen Fragen. Daß seine Hündin Laila dabei war, hat den Tagen eine besondere Note gegeben. Was für ein liebenswertes Tier!

Last but not least natürlich herzlichen Dank an alle anderen in der Gruppe, für die allseits freundliche Offenheit und das Aufzeigen von mutiger, unbeirrbarer Entschlossenheit, dem Leben Positives abzugewinnen. Diese Tage haben meinen nicht stattgefundenen Sommer 2025 nun doch noch etwas ganz Besonderes gegeben!

Anna Niklasch/2.9.2025

