

NEUES AUS DEM EFAKS: OASENTAGE

Im HIER und JETZT sein: Nahe bei mir sein!

von Katharina Jost

Es war ein heiteres Wiedersehen derer, die sich im Rahmen des Selbstpflegeseminars „Jetzt bin ich mal dran“ kennen gelernt hatten. Viermal hatten sich die Teilnehmenden im Jahr



2013 zu verschiedenen Aspekten rund um das Thema Selbstpflege getroffen, gemeinsam diskutiert, Erfahrungen ausgetauscht und gelernt.

Dieses intensive Erleben von Zeit und kollegialer Nähe und Hilfe sollte wiederholt werden und so wurde im Laufe des Seminars die Idee eines Oasentages geboren.

Vom 22. auf den 23. Mai 2014 war es dann soweit. Die Gruppe traf sich im Martin-Niemöller-Haus in Arnoldshain im Taunus mit ihrem Coach Aurora Matticoli und erlebte erholsame und berührende Stunden miteinander.

„Nahe bei mir sein“, war das Motto der beiden Tage, die Gelegenheit bieten sollten, Kraft für den anstrengenden Arbeitsalltag zu schöpfen, sich zu erholen, zur Ruhe zu kommen und einzukehren. Ganz im Fokus stand dabei der Gedanke, achtsam mit sich selber zu sein, in sich hinein zu hören und ganz bewusst zu denken, zu spüren und zu fühlen, zu atmen und sich zu bewegen.

Hierzu wurden gleich am ersten Tag bei herrlichem Sonnenschein und wohliger Atmosphäre Aufwärm- und Entspannungsübungen gemacht. Auch das heilsame Singen in der Kapelle der Einrichtung war Teil des Abendprogramms. So konnte nach dem ersten Tag das Fazit gezogen werden: Nahe bei mir sein heißt, mir selbst Ruhe und Raum zu geben und mich mit mir zu verabreden.



Unsere Referentin Aurora Matticoli machte die Auszeit zu etwas ganz Besonderem für Jede und Jeden

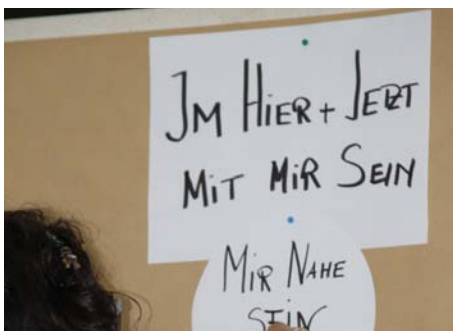
Nach einer morgendlichen Zeit der Stille wurde „gereist“. Mehrere Entspannungs- und Fantasiereisen sorgten für Wohlgefühl und deren Eindrücke wurden künstlerisch festgehalten.

Auch die Eindrücke aus einem in Stille und Bewusstheit für die Umwelt durchgeführten Waldspaziergang wurden festgehalten. „Waldmitbringsel“ der verschiedensten Art von Blättern und Steinen bis hin zu Gestecken zeugten von dem bewussten Wahrnehmen der eigenen Umgebung.



Weiterer Programmpunkt war „Lachyoga“. Obwohl die meisten TeilnehmerInnen hierin unerfahren waren, brauchte es nicht viel Anregung: Schon nach kurzer Zeit standen den Meisten Tränen vor Lachen in den Augen und Bäuche mussten gehalten werden. Lachen steckt eben an, Jede/n.

Aber auch die Gemütlichkeit und der kollegiale Austausch kamen nicht zu kurz. So wurde die Zeit miteinander abends und bei den Mahlzeiten ausgiebig genossen und so manche Erzählung „aus dem wahren Leben“ sorgte für großes Gelächter.



Dadurch kam man sich noch näher und es wurde verabredet, sich im nächsten Jahr ein weiteres Mal zu einem Oasentag in so schöner, entspannender und freundlicher Umgebung zu treffen.

Als schönstes Fazit des Seminars kann man wohl die Aussage einer Teilnehmerin werten, die nach den zwei Tagen zu dem Ergebnis kam:

Wer nahe bei sich ist, muss nicht lange laufen!