

# Zwei Tage Auszeit und Vorträge für die Landfrauen

**OEVERSEE** Ein Jahresbeginn ohne Landfrauen-Tagung in der Akademie Sankelmark? Das können sich viele Mitglieder aus den 21 Ortsvereinen im Kreisteil Flensburg nicht mehr vorstellen. Eine kleine Auszeit nach dem Feiertagstrubel, anregende Gespräche mit Gleichgesinnten in der Wohlfühl-Atmosphäre der Bildungseinrichtung am See und dazu ein Thema, das alle berührte: „Wandlung – Aufbrechen und Losgehen“. Die 120 Teilnehmerinnen ermutigte Direktor Christian Pletzing mit einem Zitat von Christian Morgenstern: „... und 1000 Möglichkeiten laden uns zu neuem Leben ein.“

Seit bereits 15 Jahren prägt Dr. Karin Schäfer als Leiterin diese Landfrauen-Seminare. Kreisvorsitzende Anja Greggensen gratulierte zu dem „kleinen Jubiläum“. „Sie machen unsere Veranstaltung zu et-

was Besonderem“, sagte sie im Namen aller Landfrauen.

Den unabänderlichen biologischen Kreislauf und den damit verbundenen Wandel in den verschiedenen Lebensphasen erläuterte aus medizinischer Sicht Sören Schmolling, Arzt für Allgemeinmedizin und Psychotherapie aus Brunsholm. „Altern ist keine Krankheit“, betonte er und stellte die Bedeutung der älteren Generation für die Gesellschaft heraus. Für den langen Erhalt der Lebensqualität lautete seine Empfehlung, Nervenzellen und Muskeln zu trainieren: „Was nicht benutzt wird, geht verloren.“

Jeder Mensch erfährt Umbrüche und Wendepunkte in seinem Leben, ob gewollt oder durch Schicksalsschläge von außen. Die Sozialpädagogin Hannelore Ingwersen aus Neukirchen setzt hier auf die Kraft



**Kreisvorsitzende Anja Greggensen (r.)** mit den Referenten Wolfgang Teichert, Dr. Ursula Gast, Dr. Karin Schäfer, Hannelore Ingwersen (v.l.).

SUP

der Stille und der Begegnung, um zu sich selbst und das Vertrauen in seine Stärken zu finden. „Der Wandel braucht Zeit und Raum“, versicherte die erfahrene Trauerbegleiterin.

Um Rituale ging es in dem Vortrag des Theologen und Publizisten Wolfgang Teichert. In schweren Lebenskrisen seien feierliche, symbolische Handlungen ein geeignetes Mittel, aus der Sprachlosigkeit herauszukommen und wieder handlungsfähig zu werden, sagte der Journalist. „Rituale stiften Gemeinschaft und können Trauer und Freude verbinden.“

Für die Psychotherapeutin Dr. Ursula Gast aus Mittelangeln ist der achtsame Umgang mit sich selbst der erste Schritt, die Notwendigkeit von Veränderungen zu erkennen. „Nehmen Sie Ihre körperlichen Symptome ernst“, riet die Ärztin. Dabei spielen die „gesunde innere Haltung“ und eigene Kraftquellen eine große Rolle. Mit einer Übung schickte sie die Teilnehmerinnen auf die Suche nach ihrem persönlichen Glücksmoment.

sup