

Sabine MORATH-GEHRIG

## Frau Sein mit Herz und Hand

Eine Einladung zum Frauentreff für Einheimische und  
Zugezogene

IHP Manuskript 1417 G \* ISSN 0721 7870





Sabine Morath-Gehrig

# Frau Sein mit Herz und Hand

Eine Einladung zum Frauentreff für Einheimische  
und Zugezogene



Sabine Morath-Gehrig

## **Frau Sein mit Herz und Hand**

Eine Einladung zum Frauentreff für Einheimische und Zugezogene

### **Inhaltsverzeichnis**

I. Entstehung der Projektidee

II. Mein Kernanliegen: Frauenpotential nutzen und zusammenführen

III. Das Herzstück dieser Frauenbegegnung

A - Frau Sein durch Gemeinschaft stärken

B - Eigene Kraft unterstützen und erleben

C - Verschiedenheit als Bereicherung erfahren

D - Kreativer Ausdruck

IV. Der Frauentreff in seinem Verlauf

„Ich habe einen Namen“

„Ich lasse mich ein“- Begegnung jenseits des Verstandes

„Voller kreativer Lebenslust und Inspiration“

„Auf Wiedersehen“ - Abschlusskreis

IV. Anmerkungen

V. Bibliographie

# Frau Sein mit Herz und Hand

## Eine Einladung zum Frauentreff für Einheimische und Zugezogene

Zuerst sind wir FRAUEN, in der Grundschiwingung ähnlich, dann erst unterscheiden wir uns durch Kultur, Sprache, Hautfarbe usw. Das Ziel dieses Projektes ist, das Frau Sein durch Gemeinschaft zu stärken, damit jede in ihre eigene Kraft zurückfindet bzw. unterstützt wird und die Verschiedenheit als Bereicherung erfahren werden kann. Wir begegnen uns von Herz zu Herz, lassen uns voneinander berühren und geben unserer Kreativität Ausdruck.

### I. Entstehung der Projektidee

Seit mehreren Jahren bringe ich mich in die Sprachförderung im Kloster Karthaus in Konz ein. Das wöchentlich stattfindende Treffen richtet sich an alle Menschen, welche die deutsche Sprache erlernen und verbessern möchten, bis vor 2 Jahren ausschließlich an Frauen.

Zum Zeitpunkt, als wir Frauen unter uns waren, ist eine starke Nähe und Verbundenheit entstanden, so dass sich einzelne auch dringende Probleme vom Herzen geredet haben. Diese Vertrautheit prägt noch immer das Klima untereinander, von dem auch die in den letzten Jahren dazugekommenen Frauen und Männer zehren.

Untereinander sind persönliche Freundschaften entstanden. Dadurch ist mir bewusst geworden, dass kaum eine dieser Frauen die Gelegenheit hat, mit Deutschsprachigen in Kontakt zu treten und ihre Sprachkenntnisse anzuwenden bzw. davon zu profitieren.

Bei allen Kursteilnehmerinnen sind die Männer hauptsächlich für die finanzielle Versorgung der Familie verantwortlich, während die Frauen für das Wohl ihrer Lieben zu Hause sorgen und v.a. ihr Bestes geben, um die Kinder erfolgreich durch die Schule zu bringen. Sie sind am meisten mit den Anforderungen des Alltags befasst und müssen den Spagat „zwischen den beiden Welten“ meistern. Das soziale Netz greift hauptsächlich in der Muttersprache, die Probleme aber entstehen in der „deutschen Welt“, zu der sie oft keinen wirklichen Zugang haben, vor allem wegen der mangelnden Sprachkenntnisse. Die Nachhilfe der Kinder wird durch das finanzielle Budget begrenzt, für die Unterstützung bei Behördengängen oder wichtigen Arztbesuchen fehlt eine deutschsprachige Hilfe oder Freundin.

Es ist ein gesellschaftlich relevantes Problem, ob Integration und Verstehen wirklich stattfinden können. Ein intensiverer Austausch mit der deutschen Kultur ist dabei ebenso wichtig wie Verständnis und Respekt vor der fremden Kultur. Es bedarf der Vermittlung, dass alle Kulturen wertvoll und reichhaltig sind.

So ist es mir ein Bedürfnis, das Feld für interkulturelle Begegnungen zu öffnen und das Angebot auf eine breitere Basis zu stellen. Dafür gibt es viele mögliche Ansätze. Mein Schwerpunkt ist es, deutsche und fremde Frauen zusammenzuführen, um das Spektrum des facettenreichen fremd- und deutschkulturellen Frauenpotentials zu bündeln und ein gemeinsames Wirken entstehen zu lassen.

## **II. Mein Kernanliegen: Frauenpotential nutzen und zusammenführen**

Wir sind als Frauen durch die Verkörperung des weiblichen Urprinzips zunächst alle gleich. Das bedeutet, dass wir die aufnehmende, transformierende Kraft des Weiblichen erfahren, rein physiologisch ähnliche Erfahrungen teilen, verschiedene Rollen als Frau kennen, durch die Gebärfähigkeit sehr nah mit dem Kreislauf von Leben und Tod verwoben sind und so dem Leben auf besondere Weise dienen.

Ich habe selbst erlebt, welche innere Freiheit, Ganzheit, Kreativität, Unabhängigkeit und Liebe zu mir selbst und anderen entstehen kann, wenn ich immer mehr in mein Frau Sein hineinwachse. Das großartige innere Wachstum und die sich ausdehnende Bewusstheit, die damit einhergehen, führen zu einer fortschreitenden Befreiung von dem, was nicht (mehr) zu mir gehört. Dieser Bewusstseinsprozess für mein eigenes Frau Sein ist verfeinert worden durch die Verbindung mit anderen Frauen, auch mit Frauen anderer Kulturen.

Es ist großartig und sehr inspirierend für mich, einen Zugang zur fremden Frau zu bekommen – und gleichzeitig ganz natürlich. Das könnte damit zusammenhängen, dass einige Frauen fremder Kulturen noch viel selbstverständlicher als deutsche Frauen Netzwerke bilden und dadurch Halt in ihrer entwurzelten Situation finden. Araberinnen sind dafür ein berührendes Beispiel. Diese Frauen bewahren ihre kulturellen Wurzeln, bilden untereinander ein ausgeprägtes soziales Netz und tauschen sich über ihre innersten Empfindungen, Herausforderungen und Themen offen aus. So bildet die Frauengruppe ein deutliches Gegengewicht zur patriarchalen Struktur ihrer Gesellschaft. Sie stärken sich dadurch gegenseitig, formen eine tragende Gemeinschaft und schließen jede Frau bereitwillig mit ein, sogar mich aus einer anderen Kultur.

Hier sehe ich auch eine große Bereicherung für deutsche Frauen, vor allem jene, die alleinstehend sind, alleinverdienend, alleinerziehend, ohne Einbindung in ein soziales Gefüge. Wenn sie offen und kulturell interessiert sind, kann durch eine interkulturelle Frauenbegegnung eine wunderbare neue Möglichkeit erblühen.

Die Idee eines Frauentreffs als Kommunikationsplattform reifte in mir heran und wurde zu einem innigen Wunsch. Seit Oktober 2013 gibt es nun die monatliche Veranstaltung:

„Frauen treffen Frauen - Eine Begegnung für alle Frauen dieser einen Welt“

### **III. Das Herzstück dieser Frauenbegegnung**

Das Herzstück dieser Frauenbegegnung ist es, auf kreative Weise Frau Sein durch Gemeinschaft zu stärken, damit jede Zugang zu ihrer eigenen Kraft findet und die kulturelle Verschiedenheit als Bereicherung erfahren werden kann.

Hieraus ergeben sich die Gliederungspunkte dieses Kapitels

- A Frau Sein durch Gemeinschaft stärken,
- B damit jede in ihre eigene Kraft zurückfindet bzw. dabei unterstützt wird
- C und die Verschiedenheit als Bereicherung erfahren werden kann.
- D Dafür finden wir kreative Ausdrucksformen.

#### **A - Frau Sein durch Gemeinschaft stärken**

So, wie der Mensch nicht nur von Brot allein lebt, so findet er in der Fremde nicht nur durch eine Wohnung, ein Zuhause. Sich mit anderen Menschen verbunden zu fühlen, sich mitteilen und in Kontakt treten zu können, bestimmen wesentlich das Lebensgefühl an einem neuen Ort. Vor allem für Frauen ist dies eine neurobiologische Notwendigkeit. Wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge bauen Frauen allein schon dadurch Stress ab, dass sie sich mit anderen Frauen treffen, um sich zu verbinden, auszutauschen, gemeinsam zu lachen oder auch ihre Herausforderungen miteinander zu teilen.

Die Frauenbegegnung ist eine Einladung, sich auf allen Ebenen zu entspannen und sich einzulassen auf eine „grenzen-lose“ Versammlungskultur. Sie versteht sich als ein Angebot, kreativ mit sich und anderen Frauen in Begegnung zu kommen und dabei ein Netz zu knüpfen, das aus losen bis festen Beziehungen bestehen kann. Durch regelmäßige Treffen verbreitet sich das Empfinden, aus der Anonymität heraus zu treten und etwas von sich zeigen zu können, willkommen und wertgeschätzt zu sein.

Diese Erfahrungen sind bei den fremdsprachigen Frauen im gesellschaftlichen Umfeld nicht so sehr verbreitet, denn Kontakte mit der deutschen Kultur vollziehen sich im Wesentlichen in unterschiedlichen Abhängigkeitsverhältnissen (als Eltern in der Schule, gegenüber dem Arbeitgeber oder Amt, als Mieter...)

In unserem Kreis entstehen persönlichere, manchmal intensivere Verbindungen. Beispiel dafür ist eine junge Frau, die als Ansprechpartnerin und Nachhilfelehrerin eine tamilische Familie mit 3 Kindern unterstützt und dabei selbst Einblicke in deren Kultur erhält.

Dieser natürliche Austausch beider Kulturen geschieht durch das beständige Miteinander. Hierdurch können neue Blickwinkel eingenommen werden und mehr Verständnis erwachsen.

Die Begegnung im Kreis hat auch Auswirkungen auf einfache Begegnungen im Alltag. Beim Einkauf z.B. werden ein Blickkontakt möglich, ein freundliches Grüßen und Wiedererkennen, evtl. ein Gespräch, man lernt Ehemänner und Kinder kennen, was zu einem Gefühl von „Dazugehören“ führt. Manchmal erzählt mir meine

Tochter, dass sie jemanden getroffen und sich unterhalten hat, und immer wieder erstrahlt das Interesse an diesen Menschen und ihren anderen Kulturen.

## **B - Eigene Kraft unterstützen und erleben**

Meine Intention ist es, jeder Frau mit Respekt zu begegnen und sie in ihrer Einzigartigkeit wertzuschätzen. Sie kann ihre Würde erleben, die nicht an Leistung gekoppelt ist. Zwischenmenschliche Liebe soll in Fülle fließen und bedingungslos jede Frau erreichen. Deshalb bin ich sehr um eine entspannte, achtsame und liebevolle Atmosphäre bemüht. Alle sollen innerlich ausruhen und Kraft schöpfen können.

Bewusst unter Frauen zu sein, gibt sogleich ein Gefühl von unantastbarem Wert, Bestärkung und Gelöst Sein. Ebenso kann sich die Frau ohne Befürchtungen in ihrer körperlichen und seelischen Verletzlichkeit zeigen.

Dabei erinnere ich mich immer an die Situation beim ersten Treffen, wo sich eine Frau, die der deutschen Schrift nicht mächtig ist, traute, mit ihrem aufgeschriebenen Vorschlag vor das Plenum zu treten. Wie alle anderen auch heftete sie so ihre Idee für ein Frauentreff-Thema auf das Plakat. Ich kenne sie schon seit Jahren aus der Sprachförderung und hatte sie dazu ermuntert. Weil sie vertraute, konnte sie bei dieser scheinbar „nichtigen“ Kleinigkeit dazugehören und ihr Handicap überwinden.

Wichtig ist mir außerdem die Würdigung des Frau Seins an sich. Wenn wir der Quelle der Weiblichkeit nachspüren, die sich durch Körper, Herz und Geist in unser Leben ergießt, haben wir Zugang zu unserer Kreativität, Liebe, inneren Stimme und Ursprünglichkeit. Diese Bewusstheit bedingt eine größere Authentizität, Selbstvertrauen und Selbständigkeit.

Das Leuchten, das dabei entstehen kann, hat sich auf allen Gesichtern widergespiegelt, als wir zusammen getanzt haben. Einzelne leiteten zu arabischem und indischem Tanz an und immer mehr Frauen bewegten sich schließlich nach ihrem eigenen Stil, waren in sich gekehrt oder in Blickkontakt mit anderen. Jede konnte die unterschiedlichen Temperamente der Tanzenden erfassen, sich mitreißen lassen oder staunen. Wir waren alle Teil dieser bewegten Gemeinschaft und konnten uns öffnen nach individuellem Maß, uns selbst und den anderen gegenüber.

Gerade weil die Kommunikation im Frauenkreis häufig nicht über Sprache stattfindet, kann eine unmittelbarere Begegnung entstehen, d.h., dass oft die reine Essenz sichtbar wird. Dabei erlebe ich mein Gegenüber sensibel in der Offenheit und unser Innerstes kann miteinander Kontakt aufnehmen.

Besonders beim Tanzen wurde deutlich, dass eine vertrauensvolle Frauengemeinschaft wie eine Oase ist, in der sich jede in ihrer Kraft erleben und gleichzeitig üben kann, ganz bei sich selbst zu bleiben. Diese Erfahrung wirkt in das Lebensumfeld dieser Frauen hinein, sodass sie ihren Männern kraftvolle Partnerinnen sein können.

## **C - Verschiedenheit als Bereicherung erfahren**

Wir nutzen unsere multikulturelle Basis, um einander in eigene Traditionen einzuführen und uns in die unbekanntem entführen zu lassen. Anschluss an das Neue, Unerforschene zu finden, indem wir die Prägung des anderen erfahren und uns einfühlen, ist das Zentrum des interkulturellen Austausches, den wir pflegen. Unsere eigenen Traditionen, Denkmuster, Handlungsweisen etc. erscheinen uns oft selbstverständlich, und erst in der Begegnung mit dem Anderen und Fremden werden wir uns ihrer bewusst. Wir reflektieren quasi durch das Gegenüber unsere eigene Kultur. In diesem Bewusstwerdungsprozess wird deutlich, dass auch die eigene Kultur ein breites, oft regional bedingtes Spektrum an Möglichkeiten bietet und es das Nationaltypische letztlich kaum gibt. So weichen Stereotypen einzelner Nationen („die Deutschen, die Russen...“) der lebendigen, persönlichen Erfahrung mit einem Menschen der entsprechenden Herkunft.

Es entsteht eine weltoffene Atmosphäre, die zur Teilnahme einlädt und in der wir uns anstrengungsfrei einbringen können.

Die Frauenbegegnung stellt damit ein Feld zur Verfügung, in dem viele Anliegen zusammentreffen. Zugezogene (aus anderen Regionen Deutschlands oder aus fremden Ländern) und Einheimische haben dabei die Möglichkeit, andere interessierte Frauen kennenzulernen und aus einer eventuellen Isolation herauszutreten.

## **D - Kreativer Ausdruck**

Wir Frauen sind bereits durch das Bilden der Eizelle in unserem Körper mit der schöpferischen Urkraft verbunden. Jahrtausende lang war es unsere wichtigste Funktion und Aufgabe, Kinder zu gebären und ins Erwachsensein zu begleiten. Meist sind es Frauen, die für ein wohlige Zuhause sorgen, körperlichen und emotionalen Halt bieten, zuhören, Speisen zubereiten, Feste ausschmücken mit ihren Ideen, Kultur mitprägen, usw... Immer wieder sind sie bereit, ihre eigenen Bedürfnisse zurückzustellen, um für die Bedürfnisse der Kinder und des Mannes da zu sein. Mit ihrer Kreativität gelingt es ihr, all diese multidimensionalen, herausfordernden Aufgaben unter einen Hut zu bringen.

Durch das Miteinander im Frauentreff geschieht die Würdigung dieser vielen, oft unbemerkten alltäglichen Selbstverständlichkeiten, mit denen Frauen das Leben der Gesellschaft bereichern, ob sie Familie haben oder nicht. Die Fülle der weiblichen Kraft möchte entfaltet und verwirklicht werden als Ausdruck der Seele, als Gabe an diese Welt. Des Weiteren kann das schöpferische Tun ein Ventil sein, um innere Themen zu verarbeiten.



## **IV. Der Frauentreff in seinem Verlauf**

Im Folgenden stelle ich den strukturellen Ablauf der Frauentreffen dar, verbunden mit konkreten Beispielen. Die Gliederungspunkte A-D sind integraler Bestandteil und greifen in der Regel ineinander, so dass ich sie nicht näher zuordne.

Es ist immer eine Steigerung von einfachen Impulsen zu mehr Nähe oder Intensität gegeben. Dies bezieht sich auf die Organisation jedes einzelnen Frauentreffs und findet sich auch im zeitlichen Ablauf der letzten 9 Monate wieder.

### **„Ich habe einen Namen“**

Beim Eintreten in den großzügigen, hellen Raum des Frauentreffs schreibt jede Teilnehmerin ihren Namen auf ein Etikett, das sie sich anklebt, damit sie persönlich angesprochen werden kann. Dies hat sich schnell als festes Ritual etabliert.

Mit dem Namen ändert sich sofort die Atmosphäre, denn wir treten aus der Anonymität heraus und öffnen uns für die Möglichkeit, uns verbindlich zu zeigen und vertraut zu werden beim Zusammensein. Werde ich mit meinem Namen angesprochen, so fühle ich mich willkommen und eine, vielleicht auch nur flüchtige, Beziehung kann entstehen.

Durch komplexe, für Deutsche fast unaussprechbare Namen, entsteht manchmal eine große Empathie für die Schwierigkeiten, Deutsch zu lernen, wenn man schon an Namen scheitern kann.

### **„Ich lasse mich ein“- Begegnung jenseits des Verstandes**

Wir beginnen unsere Veranstaltung immer im Kreis und haben bei jedem Treffen von einer Teilnehmerin "Guten Morgen" in ihrer Muttersprache gelernt mit der landestypischen Gestik, die wir alle nachahmten.

„Vanakkam“ (Tamil), "Dobry den" (Russisch), "Esselam aleikum" (Arabisch, Islamisch), "Namaste" (Indisch), "O siehe" (Bagangte, ein westkamerunischer Dialekt), " Dobrogo ranku" (Ukrainisch) - diese Begrüßungen repräsentieren unsere kulturelle Vielfalt.

Anschließend folgt ein Begegnungsmodul, d.h., dass wir uns zu zweit oder in einer Kleingruppe kennen lernen, bewegen, etwas darstellen oder erleben. Dabei kann ein persönlicher Kontakt hergestellt oder gepflegt werden und Teilnehmerinnen mit wenig Deutschkenntnissen können sich integriert wissen, da hauptsächlich non-verbal kommuniziert wird. Im Laufe der Zeit haben wir uns in verschiedenen Situationen erlebt und nehmen unser Gegenüber vielschichtiger wahr.

Diverse Kennenlern-Spiele, bei denen es einen Innen- und Außenkreis gibt, stellen immer nur einen Anfangsimpuls dar, aus dem heraus sich jedes Mal eine lebhaftere Unterhaltung ergibt.

Im weiteren Verlauf war es möglich, mit verschiedenen Tanzspielen auch Berührungen zu erfahren und schließlich zu zweit mit geschlossenen Augen über Händekontakt Thai Chi-Übungen zu machen, die den ganzen Körper bewegen. Sich Rücken an Rücken mit einer Partnerin auf Musik zu bewegen lädt immer mehr Frauen ein loszulassen und dahin zu schmelzen.

Beim "Rettungsboot" hatten wir viel Spaß. Es treibt falsch herum auf dem Wasser und muss gedreht werden, d.h. 12 Menschen stehen auf einer Decke, die gewendet werden muss, ohne dass jemand den Boden außerhalb betritt. Man kann erahnen, dass dadurch engster Körperkontakt und Festhalten erforderlich ist, was alle Teilnehmerinnen gut zulassen konnten.

Eine besonders heitere Stimmung kam auf, als die Teilnehmerinnen in Gruppen vorgegebene Begriffe gemeinsam pantomimisch darstellen und gegenseitig erraten sollten: „Hochzeit, Geburtstagsfeier, Frauentreff, Schulstunde, ... - wurden mit viel Applaus bedacht.

Oft genügt eine liebevolle Erfahrung, um zwischen den Beteiligten ein Band und große Offenheit entstehen zu lassen. Bei eher schüchternen und ungeübten Teilnehmerinnen hat sich gezeigt, dass sie nach mehreren Erfahrungen immer mehr aus sich herauskommen und dem Prozess vertrauen.

## **„Voller kreativer Lebenslust und Inspiration“**

Beim ersten Treffen haben wir gemeinsam in Gruppen Ideen gesammelt, die wir bei den monatlichen Veranstaltungen gerne realisieren würden. Auf diese Sammlung und später hinzugefügte Ideen können wir zurückgreifen und so steht jede Frauenbegegnung unter einem Motto, das wir am Ende des letzten Treffs für den Folgetermin festlegen.

Das Spektrum reicht von kreativem Arbeiten über Spaziergänge und Tanz bis zum Bedürfnis nach Kontakt und kulturellem Austausch. Wir nutzen die Zeit, um miteinander ins Gespräch zu kommen und uns in neuen Situationen auszuprobieren, Anregungen zu erfahren und zusammen Freude zu erleben. Das hat eine indische Frau wunderbar zusammengefasst in ihrer Äußerung: „Danke, dass wir hier einfach mal 2 Stunden Spaß haben und alle Probleme vergessen können!“

Zu Beginn waren wir symbolisch tätig und haben an Gruppentischen einen kleinen Becher voll Erde gefüllt und Samen hineingesteckt, auf dass die Saat aufgehe. Während des Tuns konnte man sich leichter beschnuppern und schließlich sollten Interessen und Ideen notiert werden als Anregungen für unsere Aktivitäten. Jene Zettel wurden im Plenum teamweise von jeder einzelnen Frau selbst vorgetragen und an das vorbereitete Plakat geheftet.

Beim gemeinsamen Binden oder Stecken von Herbstkränzen brachten einige zusätzlich Zweige, Bänder oder Dekorationsmaterial mit und haben sie der Allgemeinheit zur Verfügung gestellt. Auffällig war, dass gerade die Beiden, die

keine Lust darauf hatten, schnell zu Ende kommen wollten. Sie steckten die Zweige rasch, ohne besondere Achtsamkeit, aber letztlich wurden sie durch die anderen so inspiriert, dass sie plötzlich immer mehr nachbesserten und sogar motiviert ihre Gestecke fertig stellten. Ihr ganzer Stolz darüber ist auf den Ergebnisfotos zu sehen. Sie haben sich selbst überrascht mit ihrer Geduld in einem kreativen Prozess, was ohne die Gruppe nicht möglich gewesen wäre.



Bild 3: Stolze Bastlerinnen



Bild 4: Kreativer Prozess

Der Austausch über die unterschiedlichen Weihnachts- und Neujahrsbräuche war sehr lebhaft. Dadurch treten natürliche Tatsachen wie die verschiedenen Kalender der einzelnen Kulturen in den Blickpunkt und ebenso die Ähnlichkeiten bei manchen Festen, auch wenn sie zu anderem Zeitpunkt stattfinden. So decken sich viele Bräuche, die wir von der deutschen Weihnachtszeit kennen, mit der russischen Tradition der Neujahrsfeier. Daraus entwickelt sich ein Gefühl, dass die Arten, wie die Menschen feiern, vor allem auf Gemeinschaft, Zuwendung und Muße gründen und damit wesentliche Grundbedürfnisse erfüllen.

Als wir uns zu Beginn des neuen Jahres trafen, haben wir mit einem Neujahrsbrauch aus Süddeutschland (meine Wurzeln) begonnen und uns dabei ein frohes, neues Jahr gewünscht. Ich hatte eine große Neujahrsbrezel gebacken, von der wir jeweils ein Stück abgebrochen und es mit einem Glückwunsch an unsere Nachbarin überreicht haben.

Diese Tradition war auch für die anderen Deutschen neu, so dass daran regionale Unterschiede innerhalb Deutschlands deutlich werden konnten. Durch diese Erkenntnis kamen wir in ein ausführlicheres Gespräch über verschiedene Bräuche in den jeweiligen Herkunftsländern.

Für das Herstellen eines „Frühlingsgrußes“ habe ich mich im Vorfeld mit der Ideengeberin getroffen und mich ganz auf ihren Vorschlag eingelassen. Dabei haben wir abgesprochen, wer welche Materialien mitbringt. Durch solche Kooperationen wächst dem Frauentreff ein breiteres Fundament und so können sich immer mehr Frauen dafür verantwortlich fühlen.



Bild 5: Phänomenale Synchronizität



Bild 6: Bunte Vielfalt

Beim Spiele-Vormittag haben wir im Kreis begonnen und einige Übereinstimmungen festgestellt. Eine tamilische Frau hat uns zu „Der Fuchs geht rum“ und eine Variation von „Herr Kaiser, wie tief ist das Wasser“ angeleitet, was im Russischen und Arabischen ebenso bekannt ist.

Zwei Frauen, die Mitte 60 und gesundheitlich eingeschränkt sind, haben für sich Verantwortung übernommen und vom Rand aus amüsiert zugesehen. Es war das erste Mal, dass die Ukrainerin selbstsicher an der Seite stand, ohne sich zuvor zu entschuldigen. Das ist das Ergebnis eines Prozesses, in dem ich sie stets ermunterte, ihre Befindlichkeiten ernst zu nehmen, anstatt dem Gruppensog oder Verpflichtungsgefühl nachzugeben.

Außer Puste haben wir uns den verschiedenen Karten- und Brettspielen zugewendet, die vor allem von deutschen Frauen mitgebracht wurden. Die Konzentration bei den Spielen am Tisch stand in starkem Kontrast zu der quirligen, bewegten Atmosphäre zu Beginn.

Ein persönlicher Höhepunkt bei unseren Treffen stellte für mich jener Vormittag dar, an dem wir uns gegenseitig die Hände mit Henna verzierten, eine indische, türkische und arabische Tradition.

Zum ersten Mal hatte ich mich ganz auf zwei Teilnehmerinnen verlassen, die die wesentlichen Zutaten (angerührtes Henna, Tüten...) besorgten. Wir konnten aus rotem und schwarzem Henna aus Arabien und fertigen „Maltütchen“ original aus Indien auswählen, um einander mit Handgemälden zu würdigen. Viele hatten Tattoo-Vorlagen als Anregungen dabei. Eine Inderin gab uns eine Einführung in die Tradition des Henna-Malens, traf Vorbereitungen und zeigte sich ganz verantwortlich für das Gelingen dieses Vormittags. Am Ende hatte ich, so wie alle anderen Frauen, eine bemalte Hand, während sie, aufgrund der Koordination des Geschehens, keine Zeit dafür gefunden hatte.

Ich konnte ganz loslassen und mich genauso neugierig und unbedarft auf unser Abenteuer einlassen - ebenso wie die anderen Teilnehmerinnen.



Bild 7 und 8: Kunstwerke für Frauenhände

Gerne möchte ich mich noch häufiger zurücknehmen, um jeder Frau die Möglichkeit zu geben, sich in unserem geschützten Feld auszuprobieren. Es ist mir sehr wichtig, die Beteiligten in unsere Aktivitäten mit einzubeziehen und mitgestalten zu lassen, deshalb wende ich mich in der Regel an die Urheberinnen der jeweiligen Ideen und bitte um Unterstützung, die mir immer gewährt wird.

## **„Auf Wiedersehen“ - Abschlusskreis**

Nach dem Aufräumen treffen wir uns noch einmal im Kreis zu einem gemeinsamen Abschluss. Dabei werden Fragen aufgegriffen, Informationen weitergegeben und Ideen für den nächsten Treff gesammelt und festgelegt. Dann verabschieden wir uns und immer häufiger sprechen einzelne Frauen in ihrer Muttersprache den Abschiedsgruß. Das werde ich aufgreifen und beim nächsten Mal zu Papier bringen.

## IV. Anmerkungen

Ich führe diesen Kreis ehrenamtlich im hellen, großzügigen Bürgersaal, der uns von der Verbandsgemeinde Konz zur Verfügung gestellt wird. Der Kreis Trier-Saarburg übernimmt die anfallenden Sachkosten, so dass die Teilnahme am Frauentreff kostenfrei ist.

An der Frauenbegegnung nehmen regelmäßig 12 bis 19 Frauen teil. Dabei ist der Anteil der deutschen Muttersprachlerinnen zwischen 25 und 40 %. Die Altersspanne der Teilnehmerinnen reicht von Mitte 20 bis Mitte 60.

Bisher setzt sich der Kreis hauptsächlich aus Frauen zusammen, die ich persönlich kenne und eingeladen habe. Ich bleibe neugierig und offen, wie sich mein Herzensprojekt weiter entwickelt.

## V. Bibliographie

DEMIRKAN, Renan: Respekt, Heimweh nach Menschlichkeit, Freiburg (Herder-Verlag), 2011.

MARX HUBBARD, Barbara/ARDAGH, Arjuna: „Wings Meets Roots“ (Internet-Seminar) Day 10 - Dealing with stress; Day 25 - The Rise of the Feminine, <[wingsmeetsroots@awakespeak.com](mailto:wingsmeetsroots@awakespeak.com)>. 2014.

ARDAGH, Chameli/the Awakening Women Team: „Durga-Sadhana“, <[support@awakeningwomen.com](mailto:support@awakeningwomen.com)>. 2014.

Sabine Morath-Gehrig

## **Frau Sein mit Herz und Hand**

Eine Einladung zum Frauentreff für Einheimische und Zugezogene

Zusammenfassung:

Zuerst sind wir FRAUEN, in der Grundschwingung ähnlich, dann erst unterscheiden wir uns durch Kultur, Sprache, Hautfarbe usw. Ziel dieses Projektes ist, Frau Sein durch Gemeinschaft zu stärken, damit jede in ihre eigene Kraft zurückfindet bzw. unterstützt wird und die Verschiedenheit als Bereicherung erfahren werden kann. Wir begegnen uns von Herz zu Herz, lassen uns voneinander berühren und geben unserer Kreativität Ausdruck.

Lehrcounseling bei:

Dagmar Lumma, 52249 Eschweiler  
Wolfgang Röttsches, 47918 Tönisvorst

Lehrtrainerin der Weiterbildung:

Hannah Schell, Institut für Integrale Begegnung,  
54310 Kersch

Biographische Notiz:

Sabine Morath-Gehrig, 54329 Konz  
Lehrerin, Wegbegleiterin und Counselor grad.  
BVPPT, Fachrichtung Begegnungstherapie



**IHP Bücherdienst** \* Schubbenweg 4 \* 52249 Eschweiler

---

Tel 02403 4726 \* Fax 02403 20447 \* eMail office@ihp.de

[www.buecherdienst.ihp.de](http://www.buecherdienst.ihp.de)

IHP Manuskript 1417 G \* ISSN 0721 7870

2014

