Herunterbremsen, Boxenstopp einlegen, Wartungsarbeiten durchführen und wieder fit für die nächste Runde Alltag



Foto: KAS.

Immer mit High-Speed durch die Gegend düsen, alles regeln und ohne Pause für jeden ansprechbar sein – das schafft kein Mensch. Muss man auch nicht! – So die Botschaft der Frauenwerkwoche „Boxenstopp im Alltag – Entschleunigung – Kraft tanken!“ des Katholischen Militärpfarramtes Bad Frankenhausen vom 27. bis 29. August 2019 in Fulda. Dank der Organisation von Militärpfarrer Clemens Dzikowski und Pfarrhelfer Christian Heindl erlebten die acht Teilnehmerinnen – allesamt Gleichstellungsfrauen des Kommando Sanitätsdienst der Bundeswehr – im Fuldaer Bonifatiushaus eine Zeit, in der es ausschließlich um ihre Anliegen ging. Gemeinsam erkannten sie, dass es wie beim Autorennen nötig ist, Boxenstopps einzulegen, herunterzubremsen, auszuscheren aus der gewohnten Bahn, Wartungsarbeiten durchzuführen, sich fit zu machen. Dann erst kann man wieder auf Kurs bleiben und ist stark für die nächste Runde im Rennen des Alltags.



Foto: KAS.

Das Bonifatiushaus bot dafür die geeignete Kulisse: Vortragsräume im angenehmen Ambiente und weitere Seminarräume unterschiedlicher Größe sowie gemütliche Zimmer zur Unterkunft nebst ausreichender Sorge für das leibliche Wohl überzeugten alle Teilnehmer gleich zu Beginn davon, dass eine außergewöhnliche Zeit bevorstand. Jetzt waren die optimalen Bedingungen dafür gegeben, dass alle Damen mental ankamen und einige Tage abschalteten. Pfarrhelfer Christian Heindl unterstützte dieses „Ankommen“ mit seinen morgendlichen und abendlichen religiösen Impulsen. Dieser spirituelle Rahmen wurde durch eine Besichtigungstour – begleitet von hervorragendem Wetter – ergänzt. Zu sehen bekamen die Teilnehmerinnen die Stadt Fulda und das Stadtschloss. Letzteres stellt den glanzvollen Mittelpunkt unter den profanen Bauwerken Fuldas dar, war Residenz der Fuldaer Fürstbischöfe und wird heute größtenteils als Sitz der Stadtverwaltung genutzt.



Foto: KAS.

Nachdem das Bonifatiushaus und die Stadt Fulda mit ihren architektonischen Besodnerheiten erkundet waren, widmeten sich die anwesenden Damen dem eigentlichen Themenschwerpunkt der Frauenwerkwoche: Auf dem Plan stand eine Seminareinheit mit etwa drei Stunden kreativer Arbeit und Selbstreflexion. Entsprechend dem Thema „Boxenstopp im Alltag – Entschleunigung – Kraft tanken!“ stellte die gemeinsame Arbeit im Seminar heraus, dass Aufgaben und alltägliche Erledigungen nicht immer sofort und am besten „gleich gestern“ vollzogen werden müssen. Auch muss man nicht immer sofort mit einem Ergebnis glänzen. Sogar für Familie und Arbeit gilt: Nicht permanent muss man für Familie und Arbeit abrufbereit sein. Vielmehr sollte man sich selbst und seinen Wünschen etwas Raum und Bedeutung beimessen. Um sich selbst nicht zu vergessen, ist es wichtig, auch die eigenen Bedürfnisse in den Vordergrund zu rücken, sich zu fokussieren, sich zu fragen: „Was macht mich glücklich? Was sind meine Wünsche und Bedürfnisse? Wie stehen diese mit der Familie in Verbindung – oder eben nicht?“



Foto: KAS.

Genau diese Fragen stellten sich die Damen in der Seminareinheit, die von unserer Frau Constanze Schmack durchgeführt wurde. Sie begleitete die KAS-Frauenwerkwoche für die KAS. Der Erkenntnisgewinn, der durch das Seminar hervorgerufenen Selbstreflexion blieb bei allen Anwesenden haften und fand Eingang in aussagestarke Collagen. Auf einer Hälfte der Bilder war dargestellt, was persönlich für jeden

Einzelnen wichtig ist, während die andere Hälfte im fließenden Übergang und trotzdem in Abgrenzung die Interessen der gesamten Familie ins Bild rückte. Großzügig und kreativ griffen die Teilnehmerinnen dafür zu Papier, Zeitungen und Klebestiften. Nach einer Auswertungsrunde wurde das Ergebnis dieser Kreativarbeit – jede einzelne Collage – sorgsam eingerollt, bereit für den Transport nach Hause. Von Zeit zu Zeit soll das Kunstwerk dort daran erinnern, das „Ich“ nicht in Vergessenheit geraten zu lassen und die eigenen Wünsche zu berücksichtigen.

Im Ergebnis kamen alle Teilnehmerinnen durch Fragenstellen, durch kreative Arbeit und durch intensive Gespräche zu individuellen Erkenntnissen für sich, ihren Alltag sowie für das familiäre Zusammenleben. Möglich wurde das, weil die Frauen ein „Sich-Öffnen“ zuließen, ihre Sorgen artikulierten, sich Bedürfnisse vor Augen führten, z.T. sogar solche, von denen sie zuvor gar nicht wussten. Fazit: Boxenstopp erfolgt und „Wartungsarbeiten“ am Menschen erfolgreich durchgeführt! Jetzt kann es fit zurück in die nächste Runde Alltag gehen.

Die KAS dankt allen Kollegen für ihr Mitwirken, insbesondere dem Katholischen Militärpfarramt Bad Frankenhausen. Alles ging Hand in Hand zugunsten unserer Bundeswehrfrauen.

KAS-Tätigkeitsbereich: Familien- und Bildungsarbeit