



Wohin geht die Reise? Orientierung im Ungewissen

Sechsteiliges Online-Seminar für Frauen in der Passionszeit

Jede von uns kennt die Vorher-Nachher-Fotos in Zeitschriften: wie aus einer grauen Maus eine attraktive selbstbewusste Frau wird. Manchmal erzielen schon kleine Veränderungen eine große Wirkung.

Blicken wir auf unser Leben, so stellen wir fest, dass es Ereignisse gab, die wir als Einschnitt empfinden. Es gab eine Zeit davor und danach. Während für alle anderen das Leben weiterging wie immer, markiert für uns selbst dieses Ereignis den Zeitpunkt, an dem sich unser Leben in ein Vorher und Nachher teilte.

Außergewöhnliche politische Ereignisse werden zum Wendepunkt der Geschichte, zum Beispiel der Fall der Mauer. Selbst unsere Zeitrechnung kennt die Zeit „vor Christus“ und „nach Christus“.

Und nun Corona. Noch wissen wir nicht, welche Folgen dieses kollektive Erleben für uns alle haben wird. Aber schon jetzt denken wir in den Kategorien „Vorher“ – „Nachher“. Und wir sind noch mitten drin in dem Umbruch.

Gerade da, wo das Gespräch so wichtig wäre, um sich in all den einstürmenden Fragen und Veränderungen zu orientieren, müssen wir unsere Kontakte einschränken.

Um dennoch mit anderen Frauen in den Austausch zu kommen, laden der Kreisverband Koblenz der Ev. Frauenhilfe im Rheinland und das eeb Rheinland-Süd zu einer sechsteiligen Online-Veranstaltungsreihe ein.

Im Zentrum stehen Impulse zu den Fragen, die uns derzeit bewegen, Impulse, die unseren Gedanken und unserem Leben **Orientierung** geben.

Die Themen der Treffen greifen ineinander; Sie können sich aber auch einzelne Veranstaltungen auswählen und nur für diese anmelden. Näheres zum Inhalt lesen Sie umseitig.

Den Auftakt bildet ein Tagesseminar am Aschermittwoch (mit vielen Pausen, wir sind nicht den ganzen Tag am PC), es folgen vier Nachmittage mit jeweils 2 Zeitstunden. Beim Abschlusstermin feiern wir einen Gottesdienst zuhause, und doch in Gemeinschaft!

Termine:

17.02.2021, 10.00 – 17.00 Uhr (mit Pausen)
24.02.2021, 15.00 – 17.00 Uhr
03.03.2021, 15.00 – 17.00 Uhr
10.03.2021, 15.00 – 17.00 Uhr
17.03.2021, 15.00 – 17.00 Uhr
24.03.2021, 15.00 – 17.00 Uhr

Sie benötigen einen internetfähigen PC/Laptop mit Kamera und Mikrofon.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einen Zugangslink zu den Veranstaltungen, mit dem Sie der ZOOM-Übertragung beitreten können.

Die Teilnahme ist kostenlos. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf 20 begrenzt.

Anmeldung unter eeb-sued@eeb-sued.de bis zum 10.02.2021, spätere Anmeldung für weitere Termine möglich.

Leitung: Margit Büttner, Koblenz
Mitwirkung: Bärbel Holthusen, Barbara Horn, beide Koblenz, Dr. Petra Liane Pohl, Sinzig
Referentinnen: Alexandra Graßler, Rettenbach, Cornelia Ullrich, Frankfurt

Die Veranstaltungen im Einzelnen

① **17.02.2021 (Aschermittwoch), 09.30-17.00 Uhr:**
**„Loslassen und entrümpeln –
nutzen Sie die frei- und frohmachende Energie“**
Tagesseminar mit Alexandra Graßler

Vielleicht geht es Ihnen in diesen Tagen und Wochen ja so wie vielen, dass Sie auf einmal mehr Zeit haben und sich selber was Gutes tun wollen.

Der Aschermittwoch als erster Tag der Passions- oder Fastenzeit bietet sich an, das eigene Leben neu in den Blick zu nehmen, sich selber und das eigene Umfeld neu zu ordnen und neue Lebendigkeit zu erfahren.

Bei unserem virtuellen Treffen sind wir im jeweils eigenen Zuhause. Diesen besonderen Umstand möchten wir nutzen.

Unsere Referentin Alexandra Graßler begleitet uns durch den Tag. Sie schenkt uns Impulse zum Thema „Loslassen“ - nicht nur für die tristen Gedanken, sondern ganz aktiv daheim oder in unserem Homeoffice. Sie schreibt:

„Vormittags um 09:30 Uhr gibt es einen Impuls für Sie, in dem wir Ihnen zeigen werden, warum Ausmisten und Ordnung-Schaffen nicht nur im Äußeren für mehr Ruhe sorgt, sondern auch im Inneren. Jede von Ihnen kann dann an einem selbst gewählten Bereich daheim daran arbeiten, dass mehr Luft und Licht einkehrt, indem Sie Dinge ausmisten und wieder an Ihren Platz bringen.

Mittags um 12:30 Uhr treffen wir uns zu einem Check-In und schauen mal, was Sie alles so geschafft haben oder wo es noch klemmt. Wir werden uns darüber austauschen, was Loslassen für Sie bedeuten kann und wie Sie sich dadurch mehr Stabilität und Zuversicht verschaffen können.

Wir haben im Moment so viel nicht unter Kontrolle, das ist nicht einfach für uns. Daher hilft es so sehr, wenn Sie selbst in Ihrem Umfeld aktiv werden und etwas verändern. Das wirkt im positivsten Sinne auf Sie zurück.

Nach der Mittagspause haben Sie nochmal die Zeit, sich einem weiteren Bereich zu widmen und dort so richtig klar Schiff zu machen. Um 16:30 Uhr gibt es dann ein letztes Zusammenkommen, in dem wir nicht nur unsere Erfolge feiern (groß wie klein), sondern noch mit einem weiteren Impuls für den Abend schließen werden. Nutzen Sie diesen Tag, um im wahrsten Sinne loszulassen und neue Energie zu spüren!“

② **24.02.2021, 15.00 – 17.00 Uhr**
„Die Zeit danach...“ Impulse und Gespräche

Nach vielen Wochen und Monaten der Einschränkung spüren wir deutlich, was uns fehlt. Anders als beim Entrümpeln haben wir hier erzwungenen Verzicht erlebt. Aber vielleicht hat auch diese Erfahrung innere Freiräume geschaffen, die nur darauf warten, wieder gestaltet werden zu können.

Wir sprechen über unsere Wünsche, Pläne und Gestaltungsmöglichkeiten nach Corona. Ein Nachmittag mit viel Gespräch!

③ **03.03.2021, 15.00 – 17.00 Uhr**
Auf(er)stehen! Was die Bibel sagt

Eine Bibelarbeit zum Leitmotiv der Ev. Frauenhilfe im Rheinland: In Aktion 2021 „Aufstehen“.

④ **10.03.2021, 15.00 – 17.00 Uhr**
Gut für sich selber sorgen. Frauengesundheit und Lebensfülle
Mit Cornelia Ullrich, Frankfurt

Gesund zu bleiben wünschen wir uns alle. Doch manche Grenzen gilt es zu akzeptieren, damit wir uns nicht überfordern. Denn Gesundheit ist viel mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Wie können wir – auch unter Belastungen – gut für uns sorgen?

⑤ **17.03.2021, 15.00 – 17.00 Uhr**
Neue Wege gehen. Orientierung und Bewegung in unbekanntem Räumen

Ein Urlaubstag in einer unbekanntem Stadt: Wir gehen Wege, die wir nicht kennen, entdecken Gassen und Höfe, Plätze und Parks... Wir fühlen uns frei und gut. Oder verloren und ängstlich...

Wir sprechen über unsere Erfahrungen und was daraus für die Orientierung in unserem Leben folgt. Noch einmal ein Nachmittag mit viel Gespräch.

⑥ **24.03.2021, 15.00 – 17.00 Uhr**
Wegweisung und Wegzehrung. Gottesdienst mit Mahlfeier.

Abschluss der Reihe mit einem rückblickenden Gespräch. Danach Gottesdienst mit Mahlfeier: Wir schreiben Ihnen noch, was Sie dazu brauchen.

Und nun: Herzlich willkommen!
Seien Sie dabei!

Ihre Pfarrerin Margit Büttner