

# Abschlussbericht des Projekts Wanderseminar für Frauen "Vom Loslassen und der Kunst des Aufbruchs" vom 08. - 10. Oktober 2021 in Wermelskirchen

Webseite [www.boesken-stiftung.nrw](http://www.boesken-stiftung.nrw)

## Grundinformationen zum Träger und zum Projekt

### Angebote des Trägers:

Verbandsübergreifendes Seminar für die Suchtselbsthilfe - Frauenwanderseminar "Vom Loslassen und der Kunst des Aufbruchs". Das BKE war in Kooperation mit dem FAS Veranstalter des Seminars.

Das BKE ist eine Selbsthilfe-Organisation in der Suchtkrankenhilfe. Unsere Arbeit ist geprägt durch das Prinzip der Selbsthilfe, organisiert in den Gruppen vor Ort. Hier lösen wir gemeinsam unsere Suchtprobleme: Weil wir wissen, wovon wir reden. Weil wir Hilfe durch unsere ehren- und hauptamtlichen Experten und Expertinnen anbieten können. Aber auch, weil wir auf unseren Glauben setzen.

Das BKE lebt durch die ehrenamtliche Mitarbeit der suchtkranken Frauen und Männer und der Angehörigen. Die Blaukreuzler/-innen unterstützen sich in der Gruppengemeinschaft gegenseitig im Umgang mit ihrem Missbrauch bzw. ihrer Abhängigkeit vom Alkohol und von anderen Substanzen sowie Verhaltensweisen. Hierbei geht es um eine aktive Anpassung an die Lebensumstände, die sich aufgrund der Suchterkrankung ergeben haben. Dies wirkt entlastend und ermöglicht die Chance, alte und neue Fähigkeiten (wieder) zu entdecken, wodurch die Gesundheit und Lebenszufriedenheit gefördert wird. Dabei stehen ihnen hauptamtliche und auch pädagogische Mitarbeiter/-innen zur Seite.

Der über dem BKE stehende gemeinsame Sinn lautet: „In der Gemeinschaft autonom eine zufriedene Abstinenz und Selbsthilfe leben.“

Unter diesem gemeinsamen Sinn können sich alle Menschen im BKE unabhängig von ihrem Suchtmittel und der eigenen Betroffenheit wiederfinden. Uns geht es dabei um:

- eine zufriedene Abstinenz
- Lebendigkeit
- Gesundheit und
- das BKE-Motto: „Nicht einsam - gemeinsam“

Das gilt sowohl für Betroffene als auch für Angehörige.

### Verankerung des Projektes in den Angeboten des Trägers:

Das Projekt endete nach Durchführung. Eine feste Verankerung entsteht durch die teilnehmenden Frauen und dem Angebot weitere Wanderungen am Wochenende zu planen. Ein erster Termin für eine Tageswanderung ist am 06.11.2021 geplant. Karin Oerschkes übernimmt die Organisation und Durchführung.



## Titel des Projektes:

**Wanderseminar für Frauen "Vom Loslassen und der Kunst des Aufbruchs"**

## Schilderung des Projektes

### Anzahl der Teilnehmer\*innen:

8 Frauen

### Start - Ende des Projektes:

Das Projekt startete am 08.10.2021 und endete am 10.10.2021. Die Planung und Organisation begann Anfang 2021 und am Wochenende 10.09 - 12.09.2021.

### Situation zu Beginn des Projektes:

Um eine Verbindlichkeit zur Teilnahme zu schaffen, wurde ein Flyer erstellt und verbandsübergreifend an die Suchtselbsthilfe versendet. Die Anmeldung erfolgte über Karin Oerschkes und das BKE. Eine Teilnahmegebühr von 25,00 € würde bei Anmeldung erhoben. Durch die Teilnahmegebühr von 25,00 € konnten acht Frauen für das Seminar gewonnen werden, die zum Teil, finanziell keinen großen Spielraum haben.

### IM LOSLASSEN LIEGT DIE KUNST DES AUFBRUCHS

Unsere häufige Unfähigkeit zum LOS LASSEN zeigt auch unsere Verletzlichkeit. Es hat etwas mit Abschied, Entbindung, Ablösung, Befreiung zu tun. LOS LASSEN zwingt uns über uns hinaus zu wachsen. Sich von etwas befreien von dem wir wissen, dass es uns nicht guttut. Auch müssen wir oft von dem loskommen was wir am meisten lieben, damit es sich entfalten kann und zu uns zurückkommt. Das Buch von Dorothee Dziewas war die Inspiration zu diesem Seminar.

Das Wandern, oder auch Pilgern, bietet viele Möglichkeiten zu sich selbst zu finden, loszulassen vom Alltag, sich auf sich selbst zu konzentrieren. In der Natur zu sein bedeutet achtsam seinen Weg zu gehen, die Natur zu spüren, zu fühlen, zu riechen und das Auge zu verwöhnen. Im Wandern fällt es leichter den Gedankenballast zu sortieren und loszuwerden. Das Gepäck im Rucksack darf nicht zu schwer sein und schon hier beginnt der Prozess des LOS LASSEN.

So starteten wir am Freitag in ein Wochenende des "LOS LASSENS". Treffpunkt war die Linde im Innenhof des Hauses. Ein schöner Ort sich kennenzulernen und um in das Thema einzuführen. Das Wochenende zu besprechen und erste Impulse zu geben. Der Nachmittag endete mit dem Anfertigen eines Götterauges. Aus selbst gesammelten Ästen und Wollresten wurde diese, für uns Göttinnen Augen, erstellt. Als Zeichen unserer Gemeinschaft und um uns zu schützen wurde das Auge an unsere Rucksäcke befestigt. Nach dem gemeinsamen Abendessen gab es eine Überraschung für die Frauen, eine Wanderung mit Fackeln und Taschenlampen durch den Wald. Ängste und Vorbehalte von einigen Frauen wurden durch die Gruppe und die Referentin, schnell beseitigt. Sodass die Wanderung größer wurde als geplant. Am Ende der Wanderung waren alle stolz es gemacht zu haben und die eigenen Ängste los gelassen zu haben.

Nach einem stärkenden Frühstück starteten wir in den Samstag. Die Natur verwöhnte uns mit wunderbaren Momenten, Tau auf den Wiesen, leichter Nebel und die Sonne, die durch das Geäst der Bäume strahlte. Wir wanderten los und ließen los. Die Wanderung wurde von Gruppenarbeiten und Einzelreflexionen zum Thema LOS LASSEN begleitet. Wir haben Texte von Dorothee Dziewas und Jorge Bucay gelesen. Die Frauen konnten ihre Gedanken und Gefühle aufschreiben, für sich sein oder in der Gruppe arbeiten. Sorgen, den



Weg vielleicht nicht zu schaffen, waren schnell beseitigt. Die Möglichkeit zurück zu gehen oder den Wanderbus zu nehmen haben Mut gemacht es einfach zu versuchen. Das gemeinsame Wandern, die Gespräche, die Impulse, das Waldbaden und die Atemübungen haben die Frauen schnell zu einer ausgesprochen homogenen Gruppe werden lassen.



Das gemeinsame Abendessen war so ganz entspannt, es wurde viel geredet, gelacht und die Frau war sehr zufrieden mit sich selbst. Danach konnten sich die Frauen selbst entscheiden wie sie den Abend ausklingen lassen wollten. Manche Frauen blieben noch zusammen oder nutzten das Schwimmbad und/oder die Sauna.

Gut gestärkt und mit Proviant versorgt ging es am Sonntag nach Altenberg. Die Stimmung war richtig gut, alle Frauen voller Energie. Auch an diesem Morgen beschenkte uns der Wald und die Natur mit Glücksmomenten. Wir haben immer wieder inne gehalten um zu schauen und genießen. Alles los zu lassen was uns bedrückt. Einfach wir selbst sein.

Selbst ein total verschlammter Wanderweg, es hatten zwischenzeitlich Rodungsarbeiten stattgefunden, konnte uns nicht stoppen. FRAU half sich gegenseitig, suchte Wanderstöcke, wollte nicht umkehren und entwickelte Abenteuergeist. Nachdem wir dann eine Möglichkeit gefunden hatten, den Weg zu verlassen, ging es mitten durch den Wald und über Wiesen zum Hauptweg, schon ein kleines Abenteuer mit viel Freude. Es war ganz toll zu erleben wie die Gruppe das zusammen gemeistert hat und die Zufriedenheit zu spüren. Selbst eine sich abgelöste Schuhsohle konnte die Gruppe nicht stoppen. Mit Mullbinde und Sisalband wurde die Sohle befestigt und hat bis zur Rückkehr zum Hotel gehalten. Den Wanderbus zu nehmen, selbstverständlich mit Begleitung, kam für die Frau nicht in Frage. Mit der Gruppe bis zum Ende zu laufen war wichtiger.

Aber alles hat leider ein Ende, so auch dieses Wochenende. In einer recht langen Abschlussrunde - es war ein Gefühl von „die Zeit stoppen zu wollen“ - reflektierten wir das Seminar. Wir entdeckten, dass eine gute Gemeinschaft stark macht und welche Fähigkeiten und/oder Kreativität sie in jedem freisetzt. Wir wurden zu Malerin, zur Dichterin, zur Handwerkerin, zur Fährtsucherin, zur Abenteuerin und entwickelten Mut sowie Selbstbewusst. Eine tolle Erfahrung, auch für Ina Rath und Karin Oerschkes.



Es gibt noch ein erreichtes Ziel: alle Frauen möchten in die bestehende WhatsApp Gruppe und sind bei zukünftigen Wanderungen gerne dabei. Die Gruppe will im Kontakt bleiben und in naher Zukunft wieder zusammen wandern. Unsere erste geplante Wanderung findet am 6. November 2021 statt.

Unser Dank geht an alle Frauen, die an dem Wanderseminar teilgenommen haben, an das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche, den Fachausschuss Suchtselbsthilfe (FAS) NRW und ganz besonders an die Boesken-Stiftung. Wir bedanken uns für die Unterstützung sowie das Vertrauen dieses Seminar anbieten und durchführen zu können.

### Projektziele:

- Das Projektziel - Frauen die Möglichkeit zu geben, sich körperlich zu erleben und eigene Grenzen zu erspüren, wurde erreicht.
- Das Projektziel - den Zugang zur Natur und zum Wandern zu festigen, wurde erreicht.
- Das Projektziel - der Natur, sich selbst und den anderen Frauen zu begegnen, wurde erreicht.
- Das Projektziel - die eigenen Kräfte neu zu entdecken und sich im LOS LASSEN zu üben wurde erreicht.
- Das Projektziel - gleichermaßen Frauen anzusprechen, die bereits wandern und sich mit der Natur verbunden fühlen aber auch Frauen die das Wandern für sich neu entdecken, wurde erreicht.
- Das Projektziel - seine eigenen Kräfte zu erproben und zu entdecken, wurde erreicht.
- Das Projektziel - das Seminar in der Natur stattfinden zu lassen, wurde erreicht.
- Das Projektziel - durch zwei Referentinnen auf alle Frauen individuell eingehen zu können, wurde erreicht.
- Das Projektziel - Sich im "LOS LASSEN" zu üben und diese Erfahrung mit in den Alltag zu nehmen, wurde erreicht.
- Das Projektziel - die Teilnehmerinnen in die bestehende Gruppe zu integrieren und weitere Wanderung anzubieten, wurde erreicht.

### Leitung:

Ina Rath M.A.

Karin Oerschkes

### Aktivitäten:

#### 1. Tag, Freitag

Treffpunkt um 16:00 Uhr im Hof unter der Linde zum kennen lernen. Wir führen ins Thema ein, besprechen den Verlauf des Wochenendes, gebe erste Impulse und gestalten gemeinsam den Abend.

#### 2. Tag, Samstag (ca. 12-15 km, ca. 5 Std. Gehzeit, Anspruch: mittel mit steilen Anstiegen)

Nach einem leckeren und stärkenden Frühstück starten wir in den Tag. Das Thema "Vom Loslassen und der Kunst des Aufbruchs" ist es, mit denen wir uns beschäftigen. Dabei wandern wir durch die Natur, begegnen uns selbst, der Gruppe und dem Wasser. In einem Wechsel von Einzelreflexion und Gruppenarbeit können Sie sich an diesem Wochenende mit dem Thema "Vom Loslassen und der Kunst des Aufbruchs" vertraut machen und es erleben. Der vertrauensvolle Austausch mit anderen kann Sie unterstützen.

#### 3. Tag, Sonntag (ca. 12 km, ca. 4 Std. Gehzeit, Anspruch: mittel)

Am Sonntag frühstücken wir und starten in den Tag. Auf dem Weg reflektieren wir unsere Erfahrungen und Erkenntnisse zum Thema: "Vom Loslassen und der Kunst des Aufbruchs".



Es besteht immer die Möglichkeit, sich individuell zu entscheiden d.h. keiner ist gezwungen sich den anderen Gruppenteilnehmern mitzuteilen oder mitzuhaltten. Es ist o.k. sich heimlich zu betrachten oder zu ändern. Das Seminar endet gegen ca. 16:00 Uhr.

## Presseberichte

Es gab keine Presseberichte aber Veröffentlichungen auf den Homepages des BKE und des FAS. Zudem folgende Rückmeldungen von teilnehmenden Frauen:

**Gedicht:** inspiriert und geschrieben während einer Wanderung von Judith

Es ist so schön, lasst uns gehen.  
Lasst uns laufen ohne schnaufen. Strampeln lohnt sich!  
Ich kann hier sitzen ohne schwitzen.  
Ich bin dabei, mein Herz ist frei.  
Ich kann weit sehen, das Wetter ist schön.

Ich kann mich loben, bin weit oben.  
Der Sonnenschein ist klar und rein.  
Heute ist ein Tag wie ich ihn mag.  
Brauch mich nicht kümmern und sorgen, denk auch nicht an Morgen,  
Mach die Augen zu, genieß die Ruh.  
Diesen Weg zu gehen, das ist schön.  
Hab heute schon gelacht, hat Spaß gemacht.

**Liebe Karin, liebe Ina,**

nun finde ich die Zeit, dass wundervolle Frauen-Wanderseminar noch einmal zu reflektieren. Vom ersten Augenblick fühlte ich mich aufgenommen. Beginnend mit dem Basteln der Kreuze ist die erste Anspannung abgefallen. Es fanden schon da angenehme Gespräche statt und ich fühlte mich (wie wohl alle teilnehmenden Frauen) direkt sehr wohl in der Gemeinschaft.

Vor der ersten Wanderung im Dunkeln mit Fackeln hatte ich dann doch etwas Unwohlsein. Spät abends durch einen dunklen Wald zu laufen wäre mir vorher im Traum nicht eingefallen. Rückblickend muss ich sagen, dass es einige Ängste bei mir abgebaut hat und dank der Hilfe von Ina habe ich es gewagt, vor der mit Fackeln beleuchteten Gruppe zu laufen. Hier noch einmal herzlichen Dank an Ina.

Bei schönstem Wetter ging es dann ausgeschlafen und gut gefrühstückt mit Rucksack bewaffnet auf die erste große Wanderung. Viele Anregungen wurden unterwegs eingebaut von Karin und Ina, z.B. verschiedene Kräuter am Wegesrand zu probieren. Kleine Geschichten zum Nachdenken rundeten die erholsamen Pausen ab. Immer wurde von allen Teilnehmerinnen aufeinander Rücksicht genommen und bei unwegsameren Stücken haben alle einander hilfreich zur Seite gestanden. Der nächste Tag sollte eine Herausforderung für alle Teilnehmerinnen werden. Nach ausgiebigem Frühstück und verpacken des Proviant ging es wieder in die Natur zur letzten Wanderung dieses Wochenendes. Es sollte eine kleinere Wanderung als am Vortag werden, hin zum Altenberger Dom. Bei vollem Sonnenschein und hoch motiviert wanderten wir, begleitet wieder von vielen netten Gesprächen untereinander, los. Doch leider ist eben nicht immer alles planbar. So mussten wir einen Weg laufen, den wir als solchen eigentlich nicht mehr benennen konnten. Es glich einer Schlammlandschaft, bedingt durch die Hochwasser im Frühsommer diesen Jahres. Auch wenn uns allen oftmals nicht mehr klar war, wie es weitergehen sollte, haben wir gemeinsam diesen Weg bewerkstelligt. Alle Teilnehmerinnen haben sich anschließend selbst auf die Schulter geklopft, diese Herausforderung gemeistert zu haben. Auch hier zählte wieder das aufeinander Achtgeben und gegenseitige unterstützen. Das komplette Wochenende war durchzogen von Respekt, Harmonie, tollen Gesprächen und vielen Anregungen. Hilfreiche Gespräche zwischen Angehörigen und Betroffenen rundeten das gelungene Wochenende ab.



Vielen Dank an Ina und Karin für diese einzigartige Erfahrung. Ich hoffe, Ihr bietet weiterhin solche Seminare an. Ganz liebe Grüße, Barbara

### **Liebe Karin, liebe Ina!**

Vielen Dank für die Organisation und Durchführung des tollen Frauen-Wanderseminars. Wir konnten wirklich mal den Alltag loslassen und die schöne Gemeinschaft bei tollem Wetter in herrlichem Ambiente genießen, schön, dass dies trotz Corona wieder möglich war. Ich denke davon werden wir alle noch lange zehren. Durch ein paar kleine Kennenlernspielchen haben wir schnell Zugang zueinander gefunden. Ina schenkte jeder Frau einen wunderschönen Tiffanyanhänger, der uns noch lange an dieses schöne Wochenende erinnern wird. Jede Frau durfte sich dann ein kleines Schreibbuch aussuchen, um ihre Erlebnisse darin festzuhalten. Danach haben wir Gottesaugen, die wir an unsere Rucksäcke gehängt haben, gebastelt. Sie haben die Zugehörigkeit zur Gruppe demonstriert. Nach dem Abendessen sind wir zum ersten Mal losgegangen: Eine Fackelwanderung im dunklen Wald, ein ganz besonderes Erlebnis.

Am nächsten Tag sind wir gestärkt durch ein reichhaltiges Frühstück und Begrüßung des Morgens durch eine kleine Qigongübung zur Dhünntalsperre gewandert. Während der Wanderung hat uns Ina durch einige Übungen der Natur nähergebracht und uns einiges über essbare Pflanzen erklärt. Es war sehr schön, daß dieses Mal auch einige Angehörige mit dabei waren. Hier konnte ein reger Austausch zu speziellen Problemen der Angehörigen zwischen den Teilnehmerinnen stattfinden.

Am Sonntag fand die Wanderung zum Altenberger Dom statt. Diese war durch die Flut und Waldarbeiten recht abenteuerlich. Nachdem wir uns durch Matsch und unwegsames Gelände durchgekämpft hatten, mußten wir leider doch ein Stück umkehren und einen anderen Weg wählen, weil es einfach durch Baumfällarbeiten nicht mehr weiterging. Es hat uns aber trotzdem viel Spaß gemacht, uns diesen Herausforderungen zu stellen und letzten Endes sind wir auch wohlbehalten in Altenberg angekommen. Auf dem Rückweg nach Maria in der Aue hatten wir noch einen weiteren Zwischenfall zu meistern: Die linke Sohle meines relativ neuen Wanderschuhes hatte sich komplett abgelöst, sodaß ich erstmal nicht mehr weiter laufen konnte. Aber auch für dieses Problem fand sich schnell eine Lösung: Ina hatte Verbandszeug dabei und eine Teilnehmerin hat den Schuh fachgerecht verbunden, sodaß ich bis zum Schluß dabei sein konnte. Vielen Dank dafür!

Uns hat es allen so gut gefallen, daß wir uns weiterhin ab und zu Wanderungen treffen möchten. Schade, daß die Tagungsstätte Maria in der Aue Ende des Jahres schließen wird. Ich hoffe es wird sich für kommende Seminare eine Alternative finden. Vielen Dank auch an die Boesken-Stiftung für die Ermöglichung dieses tollen Seminars. Vielen Dank, Ute

## **Erreichte Ergebnisse**

### **Zielbeschreibung:**

Das Frauenwanderseminar war ein voller Erfolg und hat seine Ziele in vollem Umfang erreicht. Es ruft nach einer Wiederholung im Jahr 2022.

### **Besondere Vorkommnisse - Unerwartetes:**

Die Gruppe war voller Harmonie und hatte ein gemeinsames Tempo. Wir hatten erwartet ggf. die Gruppe teilen zu müssen bzw. eine Möglichkeit zu bieten, wenn eine der Frauen den weiteren Weg nicht schafft aber alle Frauen sind mitgewandert. Der bergische Wanderbus wurde nicht benötigt.



## Nachhaltigkeit – wofür war das Projekt Ihrer Meinung nach sinnvoll?

Das Projekt war nachhaltig, da sich eine verbandsübergreifende Frauenwandergruppe gefunden hat die zusammen weiter wandern möchte. Die gute Zusammenarbeit zwischen Karin Oerschkes (Suchtselbsthilfe) und Ina Rath (Dipl. Sozialarbeiterin und Sozialtherapeutin) hat gezeigt wie wichtig eine Zusammenarbeit der beiden Professionen ist um nachhaltige Projekte zu entwickeln.

## Wirkung und Blick in die Zukunft

### Wie ist ihrer Meinung nach die langfristige Wirkung?

Der Wunsch der Referentinnen und Teilnehmerinnen ist es, erneut im Jahr 2022 ein Wanderseminar als Projekt mit der Boesken-Stiftung, dem BKE und dem FAS zu gestalten. Die langfristige Wirkung ist groß, da die Frauen das Wandern, die Natur und das "LOS LASSEN" mit in Ihren Alltag nehmen können. Die Gruppe vom Projekt 2020 besteht und kann weiter durch neue Frauen wachsen. Die Effekte werden durch diese Gruppe nachhaltig gefestigt.

### Können Sie darauf aufbauen?

Ja, es ist möglich und wichtig weitere Projekt in diesem Rahmen anzubieten. Der Erfolg des Seminars hat gezeigt wie wichtig die Durchführung solcher Seminare in Verbindung von Natur und Bewegung sind. Die Frauenwandergruppe vom letzten Jahr besteht noch und freut sich auf neue Frauen die Freunde am Wandern haben.

