

Entspannung an der Supermarkt-Kasse

Abendreihe für Frauen aus Sulzbach-Rosenberg mit spannenden Themen von Irina Frescher und Maria Boßle

Sulzbach-Rosenberg. Bereits zweimal haben sich einheimische und zugewanderte Frauen getroffen, um die Themenbereiche Gesundheit, Gesundheitsvorsorge und -fürsorge zu erörtern. Beim ersten Abend berichtete Irina Frescher über ihre Arbeit bei „donum vitae“, einer Beratungsstelle für Fragen rund um die Schwangerschaft. Dabei werden auch Konflikte wegen einer ungeplanten Schwangerschaft oder Fragen rund um mögliche Hilfen aufgeklärt.

„In einer für die Frau schwierigen Entscheidungs-Situation ist ein Blick von außen, durch geschulte Fachkräfte hilfreich, entlastend oder Perspektiven gebend“, so Irina Frescher. Beeindruckt waren die Zuhörerinnen über die Möglichkeiten der Hilfe, ohne dass den Frauen in dieser schwierigen Situation eine Entscheidung aufgezwungen wird.

Über 20 Zuhörerinnen

„Loslassen mit funktioneller Entspannung“, lautete der Titel des zweiten Abends, zu dem über 20 Frauen der Einladung des Diakonischen Werkes und der „Brücke“ gefolgt waren. Maria Boßle, ehrenamtliche Leiterin einer Selbsthilfegruppe für Schmerzkranken in Sulzbach-Rosenberg, berichtete zunächst anhand ihrer persönlichen Erfahrungen, wie

ihr die funktionelle Entspannung bei Schmerzen so hilfreich war, so dass sie bald für sich beschloss: „Diese Ausbildung will ich auch machen.“ Denn sie wollte ihr hier angeeignetes Wissen an andere weitergeben.

Boßle stellte in ihrem Vortrag klar, dass es sich hier um eine körpertherapeutische Methode handelt, deren Ziel unter anderem ist, eine verbesserte und differenzierte Selbstwahrnehmung zu erreichen. Es handle sich nicht um eine reine Entspannungstechnik, wie viele vermuten: „Den Körper durch behutsamen Um-

gang anregen, sich funktionsgerecht bewegen, so dass zum Beispiel Gelenke wieder leichter und gängiger benutzt werden können, darum geht es“, so die Referentin.

Seufzen wie die Omas

Dass es dazu keiner aufwendigen Übungen oder viel Zeit bedarf, erstaunte die interessierten Frauen. „Auch in der Schlange an der Supermarktkasse ist es möglich, funktionell zu entspannen“, so Boßle. Dass dabei das Seufzen, wie es viele von ihren Omas kannten, hilfreich und

wirksam sein kann, erlebten die Teilnehmerinnen gleich an sich selbst. Mit vielen Tipps für zu Hause, zufrieden und auch entspannt gingen die Frauen nach Hause, nicht ohne vorher der Referentin persönlich zu danken. Möglich gemacht wurden

Den Körper durch behutsamen Umgang anregen, sich funktionsgerecht bewegen, darum geht es.

Maria Boßle



„Loslassen mit funktioneller Entspannung“ lautete das Vortragsthema von Maria Boßle bei ihrem Vortrag in der Abendreihe für Frauen, bei der die Gesundheit im Mittelpunkt stand.

Bild: hfz

die beiden Abende und auch folgende durch die finanzielle Unterstützung der Stiftung „Welten verbinden“ des Diakonischen Werkes Bayern.

Der nächste Abend am 7. Mai, 19 Uhr, widmet sich dem Thema „Beckenbeweglichkeit durch orientalischen Tanz“. Am 4. Juni, 19 Uhr, wird im evangelischen Gemeindezentrum, Pfarrgasse 3, Shiatsu als Gesundheits-stärkende Methode im Mittelpunkt stehen.

Wer teilnehmen möchte, kann sich beim Diakonischen Werk unter Telefon 8 77 70-0 vormerken lassen. Der Abend ist kostenlos, um eine kleine Spende wird gebeten.

Erfolgreiche weibliche „Vernetzung“

Gesundheitsprojekt beim Frauenkreis „Brücke“: Orientalischer Tanz und „Fingerdruck“

Sulzbach-Rosenberg. Dass Veranstaltungen für die Gesundheit auch mit viel Lachen, Spaß und Freude verbunden sein können, konnten nahezu 50 Frauen an zwei Abenden des „Gesundheitsprojektes“ des Frauenkreises „Brücke“ in Zusammenarbeit mit der Migrationsberatung des Diakonischen Werkes feststellen.

Beim 3. Treffen dieser Art genossen die Frauen erst einmal, sich mit glitzernden und klingenden Tüchern zu schmücken: „Weil da die Bewegungen viel besser fließen können“, wie Referentin Sabine Krause, die selbst viele Jahre den orientalischen Tanz gepflegt hat, den Frauen zurief.

Mit Dehn- und Aufwärmübungen wurden erste Bewegungen ausprobiert, mit Kreisen und Achterbewegungen, Schiebe- und Pendelbewegungen der Hüften, sah dies schon professionell aus. Nach einer Weile, mit passender Musik und unter Zuhilfenahme eines Schleiens präsentierte sich jede Frau der Gruppe, begleitet von viel Applaus. Im Nu waren

zwei Stunden vergangen, die Frauen verlangten „bitte noch eine Fortsetzung, der Abend war viel zu kurz!“ Der „Fingerdruck“ so die Übersetzung aus dem asiatischen Shiatsu stand im Mittelpunkt des vierten

Abends der Gesundheitsreihe. Alexandra Doleschal und Gabi Wendl, beide in Ausbildung zur Shiatsu-Therapeutin, zeigten den 25 Frauen abwechslungsreiche, entspannende Übungen, die auch zu Hause an-



Unter fachkundiger Anleitung erfuhren die Teilnehmerinnen eine Menge über Entspannungstechniken, die selbstständig angewandt werden können.

wendbar sind: zuerst Aufwärmübungen mit Klopfen, danach Dehnübungen, die die Meridiane und den Energiefluss anregen. Ganz still wurde es bei gegenseitigen Handmassagen, das behutsame Ausstreichen tat allen gut. Verblüfft stellten die Frauen fest dass „die eigene linke oder rechte Hand sich jeweils anders anfühlt und unterschiedlichen Druck braucht“.

Wie ein bunter Blumenstrauss war die Mischung: Frauen, die noch nie etwas von Shiatsu gehört hatten, solche, die um entspannende Wirkung wussten, Aussiedlerfrauen, von der Selbsthilfegruppe Schmerz, vom evangelischen Frauenkreis, Frauen aus der Kommunalpolitik, die sich im Gemeindezentrum der evangelischen Christuskirche versammelten.

Gemeinsam etwas tun, sich gemeinsam an etwas freuen und sich dadurch immer besser kennendlernen – so kann Vernetzung nicht nur von Aussiedlerinnen und Einheimischen, sondern auch innerhalb von einheimischen Gruppen entstehen.

Erfolgreiche Reihe stärkt den Rücken

„Gesundbleiben – wir tun was dafür“ nun beendet – Frauen wollen Kurse fortsetzen

Sulzbach-Rosenberg. Bepackt mit Isomatte und Turnschuhen trafen sich unterschiedlichste Frauen zu einem Abend aus der Veranstaltungsreihe „Gesundbleiben – wir tun was dafür“ im Gemeindezentrum der Christuskirche.

Das Motto „den Rücken stärken“ wurde sogleich bewegt umgesetzt: Mit flotter Musik angewärmt, ging es sofort zu gezielten Übungen für alle wichtigen Muskelpartien. Beine und Bauch, die gesamte Rumpfmuskulatur, der Nacken ebenso wie die Armmuskulatur wurden im Stehen im Sitzen und im Liegen gedehnt, gestreckt und damit gekräftigt.

Auf die richtige Ausgangsstellung und eine gute Atmung wurde ebenso sehr geachtet wie auf die entsprechende Körperspannung. Claudia Dietrich, erfahrene Rückentrainerin zeigte, dass auch ohne große Hilfsmittel diese Übungen einfach, auch zuhause, durchgeführt werden können.

Lediglich einige kleine Wasserflaschen wurden als Trainingsmittel eingesetzt, um sie in der Pause dann natürlich zu trinken – „denn auch die ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit ist für den Körper wichtig“, so die Referentin.



Mit einer Partnerübung, die das Körperempfinden schulte, sowie Zeigen und Üben von rückenfreundlichem Bücken, Tragen und Sitzen wurde der abwechslungsreiche Abend abgerundet. Ein Übungsblatt zum Mitnehmen und die Erfahrung,

„dass die Lust auf Bewegung mit den Übungen wie von selbst wächst“, so eine Teilnehmerin, gab es obendrein, ebenso Beifall für die Referentin.

Die Gesundheitsreihe hatte mit der letzten Veranstaltung ihren Abschluss gefunden. Die aus unterschiedlichsten Gruppen (Aussiedlerinnenkreis, Schmerzgruppenmit-

glieder, politisch engagierte Frauen u.a.) stammenden Teilnehmerinnen freuten sich aber über das von Gertrud Strauß, Migrationsberaterin im Diakonischen Werk, gegebene Versprechen, sich wieder um Mittel zu bemühen, damit die erfolgreiche Reihe fortgesetzt werden kann. Dort sind dann auch neue Mitglieder jeden Alters willkommen.

Begeistert vom Erfolg der Reihe zeigten sich die Teilnehmerinnen der Übungsstunden.

Bild: hfz