

„In Fluss kommen“

Bericht vom Seminar am 03. – 05. Juli 2009 in Nittendorf Haus Werdenfels.

Voller Spannung fuhr ich in das Bildungs- und Exerzitenhaus nach Nittendorf nördlich von Regensburg. Ich wusste vom letzten Jahr schon, was mich dort erwarten würde: Ein helles, freundliches Haus mit schönen Zimmern, ein abwechslungsreiches Essen, eine große Terrasse mit Ausblick und, und, und... Aber die Referentin war uns allen unbekannt. Zudem sollten wir malen, was wir aber schon lange vorher entrüstet abgelehnt hatten. Nach einer Vorstellungsrunde, bei der ich viel Neues auch von „alten“ Freunden erfuhr, gingen wir zu fröhlicher Musik, bewaffnet mit farbigen Kohlestiften, immer um ein langes Bild herum, das auf drei Tischen befestigt war. Dabei entstanden individuelle Linien und Striche. Es war beeindruckend, was für ein tolles Bild am Ende des Seminars entstanden war, denn immer wieder konnten wir es je nach Thema ausmalen und verschönern. Zum Schluss sah es aus wie ein Kirchenfenster und bekommt einen Platz in einem Seniorenheim.

Wir sollten auch einen Gegenstand mitbringen, der uns besonders am Herzen lag und das dann malen. Auch hier war die Überraschung groß, welche phantasievollen Bilder aus unserer „Feder“ flossen.

Von mindestens 30 willkürlichen Begriffen zu einem Thema durften wir daraus eine Kurzgeschichte basteln und diese dann stehend vor der Gruppe mit oder ohne Sprechtechnik vortragen.

Noch vor dem Frühstück haben wir als Einstimmung in den Tag im wunderschönen Meditationsgarten eine Qui-Gong-Übung am Brunnen als Atem- und Entspannungsübung gemacht und nach dem Abendessen eine Zen-Übung, die mir zu ganz neuen Eindrücken verhalf. Die Atmung und der Pulsschlag verlangsamten sich und selbst der Augenlidschlag machte öfter Pause.

Alles in allen war es ein interessantes Wochenende, wobei der ganzheitliche Ansatz zum Tragen kam, denn Malen kann Einfluss auf die Redeunflüssigkeit nehmen. Frau Bezold-Braun hat es durch ihre Ausstrahlung und Persönlichkeit auf „raffinierte“ Weise verstanden, uns tatsächlich zum Malen zu bringen. Öfter wurde spaßeshalber gesagt: Wir malen ja gar nicht !

Herzlichst Brigitte Friedrich