

## ERFAHRUNGSBERICHT HAUSDÖRFER-SEMINAR IN NITTENDORF VOM 13.-15.5.2011

Am mittleren Wochenende im Mai fand im wunderschön gelegenen und komfortablen Haus Werdenfels, etwa 20 km nördlich von Regensburg, ein Hausdörfer-Seminar mit der Referentin Anke Schoppmann aus Bonn statt.

Von den angebotenen zwölf Plätzen blieben einige frei, sodass sich am Freitagabend schließlich acht Teilnehmer und Frau Schoppmann zum Beginn des Seminars einfanden.

Es begann nach der Zimmereinteilung mit einem reichhaltigen Abendessen (kaltes und warmes Buffet), dass auch die ersten Gespräche mit alten Bekannten und Neueinsteigern brachte. Danach machten wir eine kurze abendliche Einführung mit einer „tönenden“ Vorstellungsrunde und einigen körperlichen Lockerungsübungen. Anke brachte uns in lockerer und anschaulicher Weise die Grundzüge der Hausdörfer-Methode näher.

Wir sollten dabei klangvoll sprechend auf unserem Ton achten. Was beim Singen automatisch funktioniert, sollte dabei auch beim Sprechen angewendet werden. Die Aufmerksamkeit gilt mittels des Ohrs dem Ton und der eigenen Stimme und nicht mit dem geistigen Auge (schwierigen) Buchstaben und Wörtern.

Dazu konnten wir die Methode in einigen Übungen anwenden: Vorlesen eines Textes, Erklären eines auf einer Karte abgebildeten Gegenstandes oder auch freie Reden. Durch Rückfragen kam es auch zu interessanten Diskussionen, da einige von uns in der Methode schon viel Erfahrung gesammelt hatten.

Anke führte uns auch kurz in die Autosuggestion nach Coué ein. Dieser französische Apotheker lebte etwa zur gleichen Zeit wie Hausdörfer und entwickelte die Methode der Selbstbeeinflussung mittels regelmäßigen Wiederholungen von positiven Formulierungen, wodurch das eigene Unterbewusstsein in erfolgreiche Bahnen gelenkt wird. Er stellte die These auf, dass die Vorstellungskraft immer stärker als der Wille ist. Trotz größter (krampfhafter) Willenskraft würden wir demnach unser Ziel nicht erreichen, wenn unsere geistige Kraft nicht auch von positiver Energie erfüllt wäre. Alles auf der Welt je Erschaffene ist nur das Ergebnis von geistigen Vorstellungsbildern, der bloße Wille allein reicht dazu nicht aus.

Dazu bekamen wir auch eine Übungsanregung für zuhause. Täglich morgens und abends, wenn das Unterbewusstsein noch frei von Eindrücken ist, sollten wir den Satz „Es geht mir jeden Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser“ 20 x schnell hintereinander vorsagen, um im Unterbewusstsein verankert zu werden. Bei konsequenter Anwendung würde die Wirkung nach etwa 21 Tagen einsetzen. Eine einfache und zielgerichtete Übung, die wir alle dankbar annahmen.

Vor Ende des Seminars am Sonntagvormittag wiederholten wir die gleichen Vorlese- und Beschreibungsübungen, wobei unsere Versuche diesmal mit Videokamera aufgenommen und dann auf Laptop wiedergegeben wurden. Jeder konnte seine Sprechmelodie und Lautstärke dann analytisch beobachten.

Die Verpflegung und Beherbergung im Haus Werdenfels ließ keine Wünsche offen und auch das Wetter erlaubte am Samstagnachmittag eine kurze Wanderung mit anschließender Einkehr im nahegelegenen Naturfreundehaus.

Vielleicht finden sich für das nächste Seminar an diesem schönen Ort wieder zahlreiche Interessierte, denn in dieser Umgebung könnte man zum Entspannen auch länger verweilen.

Anke für ihre liebevolle Gestaltung und Albert für die umsichtige Organisation sei gedankt.

Bis zum nächsten Mal!

Harald Ehrendwendtner