

**„Entspannung und Sprechangstneurose -
Seminar in Kostenz vom 23. - 25. Oktober 2009**

Als Neuling in der Selbsthilfe war dieses Seminar das erste Treffen Mit-Betroffenen in einem größeren Rahmen. Das Kloster der Barmherzigen Brüder in Kostenz war dafür sehr geeignet. Bei unserer Ankunft verbarg leider dichter Nebel die bewaldeten Höhen des Bayerischen Waldes. Nach dem Abendessen versammelten sich die Teilnehmer im Seminarraum zu einer kurzen Vorstellungsrunde und zum Kennenlernen- „Entspannung und Sprechangstneurose“ war das Thema der Veranstaltung. Gabriele Stobbe, die Leiterin des Seminars, machte uns mit verschiedenen Entspannungsmöglichkeiten bekannt. Einige Übungen kann man sowohl im Sitzen als auch im Liegen ausführen. Es war für jeden etwas dabei.

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und Mudras, symbolische Handgesten, fand ich für mich sehr geeignet.

Den spontanen Entschluss an diesem Seminar teilzunehmen, habe ich nicht bereut. Im Gegenteil! Die Offenheit in der Gruppe, die ruhige und entspannte Atmosphäre des Zusammenseins ließen meine große Erwartungsangst und Scheu in den Hintergrund treten. Die gute Küche, das schöne Zimmer und der Bayerische Wald am Tag der Abreise im Sonnenlicht. Es war prima! Das Seminar der Selbsthilfe zeigte mir Kontakte und Wege aus der, vielleicht selbst gewählten, Isolation. Ich bin nicht allein!

Laura Kuhbandner