

FKW-Jahresrückblick 2009

Wir blicken zurück auf ein ganz besonderes Frauenkraftjahr in verschiedenster Hinsicht.

Singwochenende im April

Mit einem Singwochenende Anfangs April 2009 im Seegüetli feierten wir unsere Freude, dass wir für das Jahr 2009 die 10. Frauenkraftwoche ausschreiben konnten. Elke Voltz – eine sprühende und begnadete Sängerin, Referentin von der FKW 1998 in Lützelflüh – führte uns mit viel Power und Humor durch das Wochenende. „Das Feuer meiner Stimme – Heilsame Klänge, kraftvolle Gesänge“ war das Thema des Seminarwochenendes. Schon die Vorstellungsrunde war lustvoll und spannend – konnte sich doch jede der Frauen mit kreativen Lautmalereien in die Mitte des Kreises stellen und sich auf ganz besondere Art effektiv „vorstellen“ – witzig, protzig, elegant ausschweifend oder kurz und klar; es war einfach amüsant. Während zweier Tage genossen wir kraftvolles und sanftes Tönen, lernten Lieder aus verschiedenen Sprach- und Kulturräumen (zum Teil in Verbindung mit einfachen Tanzschritten), besangen einander zu zweit, gestalteten einen wohltuenden „Klangtunnel“ und vieles mehr – wir nährten damit Körper, Seele und Geist und tankten einmal mehr Kraft im Zusammensein.

Am Samstagabend präsentierte Elke ganz speziell für uns ein feuriges Frauenkraft-Konzert, zum Teil auch zum Mitsingen – ein Frauen-Power-Freude-Event der ganz besonderen Art.

Dies war der würdige Rahmen, um die beiden Gründerinnen der FrauenKraftWoche Schweiz, Magdalena Kaufmann und Maru Stocker, gebührend für ihren 17-jährigen Einsatz für Frauen zu würdigen. Mit einem Hamam-Luxus-Gutschein und einem langanhaltenden Applaus überreichten wir ihnen dieses herzliche, grosse Dankeschön für ihre Arbeit und Kreativität, welche sie in all den Jahren dem Verein zur Verfügung gestellt haben. Maru und Magdalena gehen für einige Minuten in die Gründungszeit zurück und erzählen uns, wie sie sich kennengelernt haben und wie die Frauenkraftwochen entstanden sind. Wir sind alle berührt.

An der GV dann am Sonntagmorgen verabschieden wir offiziell - mit Wehmut aber Verständnis für ihren Entscheid - Maru Stocker aus dem FKW Organisationsteam - unsere langjährige, kraftvolle, humorvolle und äusserst inspirierende Teamfrau.

Unsere neue Perle im Team, Jacqueline Spühler, beantragte an dieser GV, finanzielle Mittel bereit zu stellen für eine eigene, gute Website für die alleinige Nutzung der Vereinsfrauen. Mit unglaublichem Einsatz das ganze Jahr über und sehr viel Herzblut hat sie diese Vision im Verlaufe des letzten Jahres umgesetzt, so dass wir nun auf eine supergute Homepage Zugriff haben, die alles, was unsere Vereinstätigkeit betrifft, abdeckt und uns mit hunderten von Fotos an die tollen, kraftvollen Wochen erinnert.

Uebrigens: Im Laufe des Frühsommers stellt Magdalena nach x-maligem Nachrechnen fest, dass wir gar nicht die zehnte FKW durchführen in Gais, sondern bereits die elfte!!! Gerade noch rechtzeitig können wir den vorbereiteten Werbetext für Lokal- und Frauenzeitschriften anpassen ☺.

FKW Ferienwoche in Gais

Am 9. August trifft sich eine bunte Schar gut gelaunter Frauen im wunderschönen Seminarhaus Idyll im Appenzellerland. Das alte, verwinkelte und heimelige Appenzellerhaus ist der ideale Rahmen für unsere Ferienwoche. Es liegt am Rand eines Naturschutzgebietes inmitten der sanften Hügel der Appenzeller Voralpen – ein toller Ort, um täglich draussen gemeinsam die Seele baumeln zu lassen, einfach zu sein oder sich zu bewegen.

Eine Woche mit dem Thema „Lebenszeit – Körperzeit – Erdenzeit“ mit Katharina Picard steht für alle in Aussicht – und es ist deutlich spürbar, wie gross die Vorfreude darauf ist, sind doch die wenigsten Teilnehmenden ohne FKW-Erfahrung.

Nach dem Eintreffen und einem ersten feinen Mittagessen starten wir die Woche mit einem Parcours rund ums Haus. Die Frauen werden einzeln – und zum Teil mit verbundenen Augen - zu 9 Themenstationen geführt, beginnend mit Zeit loslassen, Vertrauen haben, Reinigen, Verwurzen, Staunen, Geniessen, Ankommen, Sein. Bis alle Frauen sich im Pavillion einfinden, dauert es eine Weile ☺. Ein wunderbares Geschenk, so zeitlos und mit allen Sinnen berührt die FKW zu beginnen!

Jeden Morgen hat die Frau die Wahl, den Tag mit verschiedenen meditativen Einstimmungen zu beginnen: das traditionellen Shibashi unter freiem Himmel, der Zen Kreis-Meditation, oder das Begrüssen des Sonnenaufgangs auf einem nahe gelegenen Hügel.

Nach dem sehr reichhaltigen und superfeinen Morgenessen ist der geräumige, achteckige Seminarraum mit seinen grossen Fenstern einladende Basis für den täglichen Start – Präsenz aus der Körpermitte, in welche uns Katharina jeweils feinfühlig einführt. Später, nach der ersten Pause, treffen wir uns täglich draussen in der Nähe des Seminarhauses zum naturverbunden Teil des Tages. Ein wunderschöner Platz im nahen Wald - am Rande einer grossen Wiese - lädt ein, in Kontakt zu treten mit unserer Innenwelt und mit der Natur. Katharina schafft mit ihren achtsamen Anleitungen verschiedene Zugänge, die das Einssein mit der Schöpfung immer wieder zu einer tiefen Erfahrung werden lassen. Wir lernen, durchlässig zu sein und trotzdem zentriert. In Ritualen treten wir in Verbindung mit den 4 Himmelsrichtungen und den Kräften der 4 Elemente, beim gemeinsamen Gestalten und Geniessen des Kraftplatzes finden wir Ausdruck für die Dankbarkeit über alles, was uns umgibt.

Gerlinka führt uns mit grosser, ansteckender Begeisterung in das Geheimnis des Kraft-Bündels ein, das unser Alltag zu Hause stärkend begleiten soll. Mit Hingabe entstehen so über Tage hinweg vielfältige, oft wundersame Kunstwerke aus Fell, Stoff, Fäden und Holz, welche im Laufe der Woche gefüllt oder behängt werden mit Kostbarkeiten aus der Natur, die jede Frau für sich auf ihren Streifzügen durch die Umgebung entdeckt.

Ein weiteres Erlebnis ist das Naturkunstwerk, das wir mitten auf unserer Lichtung errichten. Katharina gibt uns 20 Minuten Zeit dafür – und wir erschaffen schweigend und konzentriert, fliessend und organisch ein dreidimensionales Prachtwerk aus allem, was der Wald hergibt

Der Dienstagabend steht ganz im Zeichen des Rats der Weisen. Wie wohltuend ist es doch, von andern zu hören, wie es im Alltag gelingen kann, immer wieder diese

innere Verbindung zum grossen Ganzen zu erspüren und zurück zu holen, wenn sie verloren gegangen ist. Entlastend ist auch das Erkennen, dass dieses Herausfallen aus der Verbindung im Alltag eben einfach immer wieder passiert, so natürlich, wie der Hunger sich immer wieder einstellt, obwohl wir regelmässig etwas essen... Offenbar ist eben auch das ein natürlicher Prozess von kommen und gehen, je nachdem in unterschiedlich hohen Wellen...

Höhepunkt der Woche ist am Mittwochabend das bewusste Miterleben des Uebergangs von der Abend-Dämmerung in die Nacht – und von der Morgendämmerung in den Tag . Wer will, kann das Ritual mit einer stillen Frage ergänzen.

Alle Frauen wandern nach einem kurzen Ritual auf unserer Naturkunstwerk-Lichtung gemeinsam in der steigenden Dämmerung in die Hügel hoch, suchen sich still einen Platz und versenken sich in den Anblick des Sonnenunterganges. Schweigend und doch getragen von allen andern, die ebenfalls dazu bereit sind, sich auf die Nachterfahrung einzulassen. Wir sehen die Sonne hinter den Tannenwipfeln und Bergspitzen in glühenden Farben untergehen, sehen erste Sterne aufleuchten, fühlen den starken Erdboden unter uns, hören den Wind in den Tannen rauschen... Loslassen, sich einlassen und entstehen lassen – der Natur nachspüren, welche uns täglich daran erinnert, dass die dunkle Nacht der Anfang des neuen Tages ist. Darauf vertrauen, dass die Sonne immer wieder von neuem aufgeht...

Einige Frauen übernachteten unter freiem Himmel, auf der Wiese direkt neben dem papierlampenbeleuchteten Kraftplatz. Anja schläft noch tief und fest in ihren Schlafsack eingekuschelt, als wir uns alle wieder um 6h zum Morgendämmerungsritual einfinden ☺. Wir platzieren unsere Bündel im Kraftplatz-Kunstwerk, umrunden es gemächlich und singen dabei sanft ein Lied – dann wandern wir gemächlich und schweigend zum höchsten Hügel, um dort die Sonne zu begrüßen – und vielleicht eine Antwort auf unsere am Vorabend gestellte Frage zu erhalten.

Dieses gemeinsame Uebergangserlebnis von der Dämmerung in die Nacht, von der Nacht in den Morgen, ist ungemein nährend, wohltuend und erfüllt viele von uns mit grosser Dankbarkeit. Still gehen wir zurück ins Haus, wo wir schweigend frühstücken und uns um 8h wieder im Pavillion treffen, wo die Matten und unsere Bündel ein sternförmiges Nabenrad bilden. Wir sind parat für das Mond- und Sternengeflüster. Der Erzählstab wandert von Frau zu Frau und mit leisen Stimmen wird andächtig einander geschenkt, was mitgeteilt werden will.

Der Donnerstagnachmittag steht zur freien Verfügung. Was einige der Frauen dabei erleben, ist wohl ein gut gehütetes Geheimnis. Das Organisationsteam ist zur weiteren Wochenplanung in den Hügeln unterwegs und hat nur aus zweiter Hand davon erfahren – und auch das nur bruchstückhaft, weil die Erzählerinnen in Erinnerung daran in so heiteres Gelächter ausbrachen (ohne sich wieder ganz richtig fassen zu können), sodass wir wohl für immer nur eine Ahnung davon haben werden, was sich dort am Fluss im Schlamm wirklich zugetragen hat. Fact ist jedoch, dass die Stimmung beim Nachtessen bei vielen aussergewöhnlich ausgelassen ist ☺. Auch das Organisationsteam hat einen inspirierend lustvollen Nachmittag unterwegs in der Natur erlebt und dabei einen speziellen Schlussevent für den Abend vorbereitet. Auch bei diesen Frauen herrscht allerbeste Laune beim Abendessen. Doch bei einer Frau ist das anders: Verena ist nachmittags beim Spaziergang auf den Hausberg von Gais so unglücklich ausgerutscht, dass sie sich einen Bänderriss zuzog.

Der Abschlussabend beginnt mit einer wohligen Wohlfühl-Sequenz, die mit dem „Surprise-Bonbon“ des OK-Teams abgerundet wird. Es hätte eine witzige und kurze Parodie auf die Appenzeller Gesundheits-Szene werden sollen, mit Katharina als vertrauensseelige Patientin, Gerlinka als zackige Frau Doktor, Magdalena und Rita als Arztgehilfinnen und Jacqueline als tumbe Lehrtochter. Die am Nachmittag unter viel Gelächter gesammelten Natur-Ingredienzen für ausgefallene Heilmethoden und die Müdigkeit der Schauspielerinnen treiben jedoch am Abend allzu üppige Blüten, so dass das Publikum heil-los überstrapaziert wird mit all den endlosen un-heil-samen Ideen ☺. Anschliessend der Spontaneinlage, als die „medizinischen Gerätschaften“ kurzerhand zu Musikinstrumenten umfunktioniert werden, sind alle nur noch betreif...

Am Freitag pilgern wir ein letztes Mal zu unserem Kraftplatz oben im Wald; allerdings ohne Verena. Sie hat sich schweren Herzens entschlossen, das Seminar frühzeitig abzubrechen und sich sofort dem Heilungsprozess ihres Fusses zu widmen.

Ein letztes Mal laufen wir ‚unseren‘ Waldrand entlang, an den Vogelbeeren vorbei, zur Frauenkraft-Lichtung. Im strahlend hellen Tageslicht liegt unser Naturkunstwerk vor uns. Eindrücklich, was wir im Verlauf der Woche gestaltet haben! Die ganze Lichtung ist mit ineinander verwobenen Einzelstücken zu einem Ganzen geformt, hier mit Blüten geschmückt, dort mit Moos umwickelt, Tannenzapfen zum Mosaik geformt, ein Blütenkreis hier, Baumpilze dort, gebogene Aeste, die Brücken zwischen Himmel und Erde schaffen... Nochmals treten wir mit allem was Entstanden und Aufgetaucht ist in dieser Woche in innere Verbindung, stehen lange schweigend im Kreis, ein letztes Lied, um dann gemeinsam - in Dankbarkeit und Stille und im Wissen um die Vergänglichkeit von allem - unser Kunstwerk aufzulösen. Innert wenigen Minuten sieht die Lichtung wieder so aus, wie wir sie ursprünglich vorgefunden haben – eine eindruckliche Erfahrung, die viele von uns sehr berührt.

Zurück im Pavillion machen wir konkrete Pläne zur Nachhaltigkeit dieser FKW und nehmen Wünsche für die nächste FKW entgegen. Und dann gehen wir barfuss hinaus, zum Sonnenaufgangs-Hügel über die grüne, saftige Wiese, und bewegen uns ein letztes Mal zu den Himmelsrichtungen. Dann lösen wir die FKW auf, indem sich die Frauen langsam nach Osten, Westen, Norden und Süden auseinanderbewegen, jede in ihre Heimreiserichtung.

Obwohl das Wetter nicht einfach sommerlich sonnig und warm war, hat es mit unseren Plänen wunderbar mitgespielt – nur ganz selten sind wir draussen von Niesel oder Regen überrascht worden, das Shibashi konnte bis auf einmal immer draussen stattfinden, das Dämmerungs- und Nachtritual begingen wir in sternenklarer Nacht und wolkenfreiem Morgenlicht und an den freien Nachmittagen strahlte die Sonne in vollem Glanz.

Und wer weiss – vielleicht sind einige der Frauen noch immer daran, die Hausaufgaben weiter zu führen, um den Glanz ab und zu wieder in den Alltag zu holen? Wir haben vereinbart, dass wir in 3er Gruppen ab und zu den Kontakt zueinander aufnehmen und uns austauschen wollen, was wir von den Ideen des Weisen-Rates im Alltag aufgegriffen und umgesetzt haben. Falls nicht, wäre heute vielleicht eine Gelegenheit, hier nochmals anzuknüpfen?