

## Freundeskreis-Freizeit 10.08.-24.08.2007 Travemünde-Brodten



Die Steilküste von Brodten

An einem Abend in der Adventszeit 2006 legte mein Mann mir ein Prospekt auf den Tisch und sagte: „Du, da findet nächstes Jahr im August mal wieder eine Freundeskreis-Freizeit statt, morgens Therapie und nachmittags freie Zeit, lass uns hinfahren. Es würde uns bestimmt gut tun und an der Ostsee waren wir seit 14 Jahren nicht mehr!“ Ich dachte, oje nicht schon wieder Therapie, habe doch gerade meine 3-jährige Angst-Panik-Therapie erfolgreich beendet. Ich brauche dringend Therapeuten-Pause, die Wörter: „annehmen“ und „loslassen“ konnte ich nicht mehr hören, deswegen antwortete ich mit: „Nein, das geht überhaupt nicht, ich muss mich um Mutti kümmern, der Ort ist viel zu weit weg und außerdem haben wir keine großen Probleme. Unsere Meinungsverschiedenheiten und Missverständnisse sind doch normal in der Ehe.“

An 2 Freundeskreis-Freizeiten hatten wir vor 12 und 14 Jahren teilgenommen und die damaligen großen Ordnungs- und Verständigungsprobleme wunderbar inzwischen gelöst.

Doch mein Mann gab nicht auf, mich zu überzeugen. Als die Anmeldefrist näher rückte, stimmte ich, ihm zuliebe, am Jahresende zu, uns für Travemünde anzumelden.

Im Mai 2007 wurde der Gesundheitszustand meiner Mutter so kritisch, sodass sie vom Krankenhaus direkt ins Seniorenheim gebracht wurde. Laut Arztanweisung musste ich sie überzeugen, dass sie nicht mehr in Ihre Wohnung zurückkehren konnte.

Angst und Zweifel bauten sich in mir auf. Wie soll ich das schaffen bis August?

Langsam begann ich mit dem Umzug und Nachmietersuche. Die körperliche und seelische Belastung waren für mich enorm. Öfter gab ich heulend die Hoffnung auf, es je zu schaffen. Welch Glück, Freunde zu haben!!! Dank deren Hilfe schaffte ich alle Termine und fand 3 Helfer für Haus, Blumen, Post, Katze, Grabpflege und die Wünsche meiner Mutter vom 10.-24.08.07 zu erfüllen.



Blick auf Priwall



Blick auf Travemünde

Am Freitag den 10.08.07 sind wir, trotz regenreicher Fahrt und Auto-Staus, pünktlich um 16<sup>00</sup> Uhr in dem AWO-Ferienzentrum Brodten angekommen. Ich musste mich zwicken, ist es wahr oder träume ich?

Es ist eine schöne entspannende grüne Anlage mit einem Hauptempfangshaus, Speisesaal, Seminarhaus, 8 ebenerdigen Bungalows, innen aufgeteilt in je 8 Appartements, ein sehr hübsches Aufenthaltshaus mit Reeddach und einem großen Kinderspielplatz. Das gesamte Gelände ist eingezäunt und liegt am Rand eines kleinen ruhigen Bauerndorfes.



Das Reedhaus der AWO Anlage

Unser Appartement war geräumig mit Doppelbett, Essecke, Bad und Kochnische. Wir packten unsere Koffer aus und trafen uns um 18<sup>00</sup> Uhr zum Abendessen mit den anderen Freundeskreislern aus verschiedenen Orten Bayerns. Insgesamt waren wir 27 Erwachsene und 4 Kinder, davon 7 Erwachsene vom Fk-Lindenberg. Welche Freude unsere Therapeuten Ev und Endrik Marischka nach 12 Jahren wiederzusehen. Von den andere Gästen waren uns auch noch einige bekannt und alle waren guter Laune. Um 19<sup>00</sup> Uhr trafen wir uns alle im Seminarhaus zur Begrüßungsrunde. Danach machten Wolfgang und ich einen kleinen Entspannungs-Spaziergang um die etwa 800m entfernte Steilküste, an der Ostsee, zu bewundern.

Am Samstagmorgen fand nach dem Frühstück, eine kurze Gemeinschaftsrunde statt. Wir stellten uns alle

vor und wählten den Therapeuten aus, mit dem wir in den 2 Wochen unsere Probleme bearbeiten wollten. Wolfgang und ich entschieden uns für Ev.

Anschließend wurde unsere Runde von der Haus-Chefin herzlich begrüßt und erklärt, wo und was wir in der Anlage und Umgebung finden. Für die Kinder bestand die Möglichkeit vormittags von einer Fachkraft der Ferienanlage betreut und beschäftigt zu werden.

Wolfgang und ich nahmen uns nach dem Mittagessen erst mal den „Timmendorfer Strand mit Ort“ zum Fußbewegungstraining vor. Am Sonntag besichtigten wir das sehr interessante „Sealife Aquarium“ und machten einen Ausflug nach Travemünde und Boltenhagen. Das war schon mal zum Eingewöhnen ein erholsames Wochenende.

Wir hatten inzwischen festgestellt, das Essen wurde stets von sehr netter Bedienung in Buffet-Stil serviert. Die Auswahl war vielseitig, üppig und lecker. Das Einzige, was mich an den Mahlzeiten störte, war der hohe Geräuschpegel um mich herum. Natürlich nicht zu vermeiden, bei den etwa 100 Feriengästen mit Kindern.



Seebrücke von Timmendorfer Strand



Hotel in Travemünde

Montag, den 13.08.07 begann von 9<sup>00</sup> bis 12<sup>00</sup> Uhr unser „Gedankenarbeitsernst“. Die gesamte Gruppe traf sich zuerst im großen Raum zu einer etwa 5-minütigen Entspannungsmusik, mit einem nachdenklichen Gedicht oder Geschichte, die abwechselnd von Ev oder Endrik vorgelesen wurde. Danach verteilten wir uns in 2 kleinere Räume zu unserem gewünschten Therapeuten. Etwas Aufregung rumorte im Bauch, was kommt da auf mich zu?

Nach der Vorstellungsrunde schrieben wir auf Zettel, was wir von der Therapie erwarten und was unsere Probleme sind. Ev hörte sich unsere Gründe an und schrieb in passenden Worten über 20 Themen auf 2 große Blätter, die an einem Ständer befestigt waren. Ich schaute auf diese langen Listen und bekam Bedenken: „Das sollen wir alles in 24 Therapiestunden bearbeiten??? Es gab einige Themen, die von mehreren von uns genannt wurden z. B.: Verletzung des Selbstwertgefühls, Unfreundlichkeit, ungerechte Behandlung, Nichterfüllung unserer Erwartungen, Belehrungen, Wertschätzung und Akzeptanz.“

Bei einer 15-minütigen Pause erholten sich unsere Gehirnzellen etwas und Ev machte uns Mut, „Das schaffen wir schon, indem wir einen Punkt nach dem anderen durchsprechen“. Sie teilte es, in den folgenden Therapiestunden, wunderbar ein und fand jedes Mal einen guten Abschluss, um zum nächsten Thema zu wechseln.

Als Erstes beruhigte es mich enorm, einen Ansprechpartner in der Gruppe gefunden zu haben, der sich auch große Sorgen um seine Mutter machte.

Hellhörig wurde ich immer bei einem Problem, welches auch bei uns vorhanden ist, mit den Gedanken, wie kann ich das beseitigen?, und wie kann ich daran arbeiten?

Stolz und Freude flammten in mir auf, wenn ich merkte: So war es vor 12 Jahren bei uns auch. Wolfgang und ich haben das super gemeistert und berichteten, wie wir das langsam geschafft haben.

Trauer und Mitgefühl rieselten durch meinen Körper bei Ehepaaren mit erschütternd großen und festgefahrebenen Problemen, wie kann ich ihnen helfen? Am besten zuhören, Ratschläge könnten fehl am Platz sein.

Die gesamten Therapiestunden waren hochinteressant und sehr lehrreich. Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, dass mein Partner seine Eigenarten hat, die ich nicht ändern kann. Ich muss üben und lernen ihn zu akzeptieren, mein Verhalten nach meinen Möglichkeiten ändern und meine Wünsche im ruhigen Ton äußern! Um eine gute Ehe-Partnerschaft zu erhalten, werde ich bemüht sein, mein ganzes Leben daran zu arbeiten.

Nachmittags kursierten immer noch Gedanken und Pläne durch meinen Kopf, die ich mit meinem Mann oder anderen besprochen habe. Aber wir hatten auch viel Spaß, Freude und entspannten uns alleine oder in kleinen Gruppen beim Spazieren gehen, Eis essen, baden in der Ostsee, Besichtigungen von Sand World, (Sandfiguren aus Altertum bis heute) dem Museums-Segelschiff Passat, Vogelpark, Grömitz, Rostock, Warnemünde und Schifffahrt mit anschließender Stadtführung, der gesamten Gruppe, durch die wunderschöne interessante Altstadt von Lübeck.



Lydia in Lübeck



Freundeskreisler warten nach getaner Arbeit auf die verdiente „Eis“-Stärkung



Rathaus Lübeck



Warnemünde

Durch einen gemeinsamen Abschiedsabend, bei alkoholfreier Früchtebowle und Eis, wurde diese Freundeskreis-Freizeit gemütlich, mit einem Dankeschöngeschenk an unsere Therapeuten und Organisation, abgerundet.

Es war herrlich, ich konnte wirklich abschalten von meinen Sorgen und hätte gerne noch 1 Woche Urlaub drangehängt.

Ich bin sehr glücklich an dieser Familienfreizeit, dank der Überredungskünste meines Mannes, teilgenommen zu haben!!!

Text: Lydia  
Mitglied im Freundeskreis Westallgäu  
Fotos: Lydia und Uwe