

## Würzburger Diözesanverband der DJK stärkt weibliche Führungskräfte Online-Seminar über Achtsamkeit im digitalen Zeitalter

„Es kommt nicht auf die Anzahl, sondern auf die Qualität und auf unser Ziel an“, sagt DJK-Bildungsreferent Michael Hannawacker über ein Konzept beim Würzburger Diözesanverband. Der DJK-Sportverband will Frauen stärken: in ihrer Kompetenz, ihrem Auftreten und ihrem Bewusstsein der eigenen Kräfte. Sie sollen ermutigt werden, Führungsrollen zu übernehmen und gut auszufüllen. „Es ist so ungeheuer wichtig, dass Frauen sich etwas zutrauen“, unterstreichen die ehrenamtlichen Bildungsreferentinnen Renate Wendel aus Hausen und Conny Brendler aus Gramschatz das Ansinnen des DJK-Diözesanverbands.



Die Teilnehmerinnen des Online-Seminars „Achtsamkeit im digitalen Zeitalter“ mit Referentin Sophie Weiser (oben Mitte).

Bei ihrem Online-Seminar für weibliche Führungskräfte zum Thema „Achtsamkeit im digitalen Zeitalter“ hatten sich lediglich sechs Frauen angemeldet. Sie alle haben ein führendes Amt inne als DJK-Kreisvorsitzende, Vereinsvorsitzende, Übungs- und Seminarleiterinnen, Frauenbeauftragte oder Seniorenbeauftragte. „Natürlich wäre es schöner gewesen, wenn sich mehr Frauen für das dreistündige Seminar angemeldet hätten, aber wir hätten es auch mit nur drei Frauen durchgeführt“, sagen die Verantwortlichen. Jede der Frauen habe sich bewusst für die Fortbildung entschieden und somit Unterstützung verdient. Der Austausch über essenzielle Fähigkeiten, das Ausrichten auf den inneren Kompass oder die Fähigkeit, mit Veränderungen und Stress umzugehen, trage dazu bei, auch in turbulenten Zeiten authentisch zu bleiben.

Jede der Frauen habe sich bewusst für die Fortbildung entschieden und somit Unterstützung verdient. Der Austausch über essenzielle Fähigkeiten, das Ausrichten auf den inneren Kompass oder die Fähigkeit, mit Veränderungen und Stress umzugehen, trage dazu bei, auch in turbulenten Zeiten authentisch zu bleiben.

Referentin Sophie Weiser lud nicht nur zur Vorstellungs- oder Reflexionsrunde ein. Sie bot auch Impulse an und führte in ein „Search-Inside-Yourself-Programm, also ein „Training für achtsamkeitsbasierte emotionale Intelligenz“ ein. Beim Austausch in kleinen Gruppen in „break-out-rooms“ ging es auch um Themen wie „Was mache ich gern an meiner Arbeit?“, „Was lenkt mich ab?“, „Wo falle ich in gewohnte Denkmuster und Annahmen?“, „Wie kann ich meine Aufmerksamkeit neu ausrichten?“. Die Referentin wies darauf hin, dass Emotionen wichtige Informationen beinhalten und dazu helfen, Entscheidungen zu treffen. Sie gab Kurzübungen an die Hand, um sich mit anderen Menschen „zu verbinden“ und Empathie für sie zu empfinden. „Wir leben in interessanten Zeiten und es geht nicht nur um die Arbeit, sondern um unser allgemeines Leben“, lud sie ein zum Austausch darüber „was uns gerade bewegt im Leben“.

Die ehrenamtlich tätigen Frauen möchten vermitteln, dass die drei Säulen der DJK (Glaube, Gemeinschaft und Sport) echte Werte sind. Als Herausforderung nannten sie die aktuell fehlende direkte Kommunikation oder die Technologie. Eine Meditation schloss das Seminar ab. „Wir brauchen solche Tage wie diese, um den Alltag beruflich und privat bewältigen zu können“, zog Bildungsreferentin Conny Brendler Resümee. „Empathie trifft die tieferen Schichten in uns. Wir können sie alle, aber wir haben die Achtsamkeit und Geduld miteinander verlernt“, hofft die Referentin darauf, den schmalen Grat zwischen „sich kümmern um andere Menschen“ und „Grenzen zu ziehen“ gut zu meistern und „ein wenig mehr auf sich selbst aufzupassen“.

Der DJK-Diözesanverband wird auch in Zukunft Seminare für Frauen anbieten. Gern auch für jüngere Frauen und am liebsten in einer Präsenzveranstaltung! Themen und Anregungen werden gern und offen entgegen genommen.

Bericht: Irene Konrad  
Foto: DJK-DV Würzburg