

## Unser DJK Frauenseminar - einmal anders - digital!

Am 15. September 2021 fand unser DJK Diözesanfrauenseminar mit dem Thema Stressbewältigung und Entspannung digital statt. Karin Müller, stellv. DJK Diözesanvorsitzende Würzburg, begrüßte alle Teilnehmerinnen mit folgendem Impuls: „Jeden Tag gibt es etwas Gutes, auch wenn nicht jeder Tag gut ist. Es gibt diese Tage, an denen scheinbar alles schief läuft und sich jeder und alles gegen dich wendet. Es sind Tage, die du am liebsten aus dem Kalender streichen würdest. Nimm dir an solchen Tagen immer mal wieder eine kleine Auszeit. Atme ein paar Male tief ein und aus. Dann mach dich bewusst auf die Suche nach Dingen, die gut sind. Die gibt es. Sie sind nur verborgen. Frage dich: Worüber könnte ich mich freuen? Wofür könnte ich dankbar sein?“



Besonders freute es mich, erwähnte Karin Müller, dass die Teilnehmerinnen aus dem Diözesanverband Würzburg, dem Landesverband Bayern und auch dem DJK Bundesverband waren.

Referentin Antonia Hannawacker, Sportwissenschaftlerin, Bachelor of Arts im Studiengang Sportwissenschaft mit dem Schwerpunkt Gesundheit und Bewegungspädagogik, erklärte am Anfang was Stress allgemein bedeutet:

„Durch spezielle Stressoren hervorgerufene psychische und physische Reaktionen. Mögliche Stressoren: Leistungsdruck, Freizeitstress, Reizüberflutung usw.“.

Dann ging es weiter mit vervollständigen eines Satzes z. B.:

„Ich gerate in Stress, wenn ...“ jeder sollte für sich oder verbal eine Antwort darauf geben.

„Wenn ich im Stress bin dann ...“

„Was bedeutet Stress für mich?“

Es folgten Tipps zur Stressbewältigung:

Faktor 1: Reduzierung möglicher Stressoren.

Was belastet mich? Will ich etwas ändern?

Faktor 2: Die Verbesserung der Kompetenz zur Stressbewältigung.

- Gute körperliche Basis,
- Sport und Bewegung,
- stabiles Selbstvertrauen.

Nach so viel Theorie folgte Entspannung für die Teilnehmerinnen mit praktischen Übungen:

- Eine Minute schütteln, eine Minute Kopf kreisen nach links, nach rechts.
- Dann im Stehen:
- Durch den Raum laufen, langsam, dabei bewusst den Fuß abrollen.
- Was spürst du dabei?
- Von der Zehenspitze aus zur Ferse hin abrollen.

Am Ende führte Antonia mit uns noch ein autogenes Training durch.

Für den nächsten Frauentag in Form einer Präsenzveranstaltung kam die Anregung noch mal auf das Thema Entspannung einzugehen. Ebenso sollten Online-Seminare beibehalten werden vor allem mit praktischen Übungen.

Karin Müller bedankte sich bei Michael Hannawacker, der für die Technik zuständig war, und ganz besonders herzlich bei Antonia Hannawacker für ihr überaus lebendiges und praxisnahe Seminar. Unsere Konferenz endete mit den Schlussworten:

*„Je mehr du dich so behandelst als wärst du liebenswert,  
umso liebenswerter fühlst du dich.“*

Karin Müller  
stellv. DJK Diözesanvorsitzende Würzburg