

Frauentag „Ankommen. Im Leben sein“

Von Fürsorge und dem wertschätzenden Umgang mit dem (eigenen) Leben

Ein Tag für alle Frauen anlässlich 15 Jahre FrauenAkademie

am Samstag, 15.2.25, 10 bis 17.30 Uhr



"Ankommen im Leben" ist ein Gefühl, nach dem Viele streben – insbesondere in unsicheren Zeiten: Ein innerer Ort, an dem man sich sicher und mit sich selbst im Reinen fühlt.

Wie uns das gelingen kann, welche Bedeutung das frühkindliche Ankommen im Leben für uns im späteren Leben haben kann, wie wir auch in Zeiten mit widrigen Bedingungen Inseln schaffen können, um im Leben zu sein – diesen Themen wollen wir uns an diesem Frauentag widmen, uns darüber austauschen und miteinander erleben.

Der erste Teil des Tages ist dem Thema „Im frühen Leben ankommen“ gewidmet.

Am Beispiel der matrilinearen und friedvollen Gesellschaft der Mosuo, die dem werdenden und frühen Leben mit besonderer Achtung und Würde begegnet, wird sichtbar, welche ihrer Werte uns helfen können, das Leben zu einem friedvollen Ort des Ankommens zu machen: Fürsorge, Wertschätzung und Gemeinschaft.

In den Workshops „Im Leben sein. Jetzt“ im zweiten Teil des Tages geht es vor allem um Themen, die helfen, heute im Leben zu sein.

Indem wir Achtsamkeit üben, uns wertschätzend uns und unserem Körper zuwenden, uns mit anderen verbinden, eine Atmosphäre der Fürsorge uns selbst gegenüber und für andere schaffen, können wir an jedem Tag einen inneren Ort der Ruhe finden und ankommen. Im Leben sein.

PROGRAMM

- **10 – 10.10 Uhr:**
Ankommen und Begrüßung

Im frühen Leben ankommen

- **10.10 – 10.35 Uhr:**
Exkurs: Was bedeutet eigentlich Matriarchat?
Film „Matriarchate weltweit: Eine Mosuo besucht die Khasi“
Es gibt unzählige Orte weltweit mit matriarchaler Sozialstruktur. Die Dokumentation gibt einen Einblick in matrilineare Gesellschaftsstrukturen und die Lebensweise der Menschen.
- **10.35 – 10.45 Uhr: Pause**
- **10.45 – 12.15 Vom guten Ankommen im Leben**
Film „Die ersten 40 Tage“ und Erfahrungsberichte, Fragerunde und Diskussion mit den Filmemacherinnen
Es heißt, das matriachale Volk der Mosuo in China sei deshalb so friedlich und zufrieden, weil sich ihr gesellschaftliches Zusammenleben am innigen Verhältnis zwischen einer Mutter und ihrem Neugeborenen ausrichtet.
Gleich nach der Geburt bleiben die beiden 40 Tage lang zusammen im geschützten, vertrauten Raum und erfahren von den Menschen aus ihrem Umfeld viel Zuwendung, Fürsorge und Achtung. Die Aufmerksamkeit aller richtet sich in liebe- und respektvoller Weise auf diese beiden. Sie werden von Anbeginn so behandelt, wie es jedem lebendigen Wesen zusteht. Das Geschehen zwischen Mutter und Kind wird durch nichts gestört. So erfährt es Ehrung und Achtung in einem Raum, der heilig ist und für alle in der Gemeinschaft Orientierung bietet.
Der Film zeigt Szenen aus diesen 40 Tagen.

Referentinnen:

Uscha Madeisky ist Filmemacherin und produziert seit den 90er-Jahren Dokumentarfilme, die von matriarchalen Gesellschaften und Lebensweisen erzählen. Dafür bekam sie den Tony-Sender-Preis der Stadt Frankfurt am Main und den Elisabeth-Selbert-Preis des Landes Hessen. Sie ist Mitgründerin von MatriaVal e.V. und im Vorstand.

Dagmar Margotsdotter ist Diplom-Sozialpädagogin, Mutter dreier Kinder, Autorin und Kulturreferentin für Matriarchatskunde. Auf ihren Reisen engagiert sie sich unter anderem für die weltweite Vernetzung dieser friedlichen und ausbalancierten matriarchalen Gesellschaften und publiziert ihre Erkenntnisse in Zeitschriften, Büchern, Kongressen und in Filmen.

- **12.15 – 13.30 Uhr: Pause**
Vegan/vegetarischer Mittagsimbiss von „Rote Beete“ Karlsruhe
Falafel-Wrap, gefüllte Weinblätter, Kartoffeltasche, Hummusbrote und Getränke
- **13.30 – 14.15 Uhr: Vom guten Ankommen im Leben**
Vortrag: Die Bedeutung von geburtlichen und vorgeburtlichen Erfahrungen
Erkenntnisse der Pränatalen Psychologie zeigen, dass Ungeborene über ein eigenständiges elementares Gefühlsleben verfügen und die Zeit der Schwangerschaft sowie der Geburt affektiv miterleben. Das ist eine vorsprachliche Erfahrung, die in unser späteres Leben ausstrahlen kann.
Diese lebensgeschichtliche Bedeutung der Geburt erkannten erstmals Psychoanalytiker Anfang des 20. Jahrhunderts. Die Erlebnisbedeutung der Geburt wurde weltweit kontrovers diskutiert, aber erst in den vergangenen Jahren allgemein akzeptiert – nicht zuletzt wegen der empirischen Belege aus Stressforschung und Psychotraumatologie.
Es geht dabei darum, wie wir diese frühesten Erfahrungen in der vorsprachlichen Zeit bis zum 3. Lebensjahr wahrnehmen und was sie für unser inneres Erleben und Ankommen – auch im späteren Leben – bedeuten. Dr. Ludwig Janus, der die verschiedenen Linien der Erforschung der Geburtserfahrung als Psychotherapeut begleitet und mitgestaltet hat, fasst diese Erkenntnisse am Beispiel des gezeigten Films „Die ersten 40 Tage“ in seinem Vortrag zusammen.

Referent:
Dr. med. Ludwig Janus ist Mediziner und Psychoanalytischer Psychotherapeut. Ihm ist die Pränatale Psychologie ein besonderes Anliegen. Er ist seit 1975 in eigener Praxis tätig und war lange Jahre Vorsitzender der Internationalen Gesellschaft für Pränatale und Perinatale Psychologie und Medizin (ISPPM, www.isppm.de) und beschäftigt sich seit 50 Jahren mit dem Thema der Bedeutung von geburtlichen und vorgeburtlichen Erfahrungen.
- **14.15 – 15 Uhr: Pause: Stehkaffee/-tee, Kekse und Obst**

„Im Leben sein. Jetzt“:

15 – 16.45 Uhr: Parallelworkshops. Teilnahme an einem der folgenden Workshops:

- **WS 1: Wie frühe Lebenserfahrungen in unsere Lebensgestaltung einbezogen werden können**
Im Anschluss an die Ausführungen von Dr. Ludwig Janus schauen wir in diesem Workshop in die reale Welt des Hier und Jetzt. Traumatische Erfahrungen in den sensiblen Lebensphasen rund um die Geburt und im frühen Kindesalter können langanhaltende Auswirkungen auf das Wohlbefinden im Erwachsenenalter haben. Doch es gibt Wege, diese Wunden zu heilen und inneren Frieden zu finden.
Mit Hilfe von Fallbeispielen und am Beispiel imaginativer Techniken, wie z.B. innere Bilder oder die Reise zu einem sicheren inneren Ort, wird aufgezeigt, wie ein Zugang zu den inneren Ressourcen geschaffen werden kann. Diese können helfen, neue Perspektiven zu entwickeln und auch inneren Frieden zu finden.
Bitte bequeme Kleidung tragen.
Leitung: Ingrid Walbrach-Fickler, Psychiaterin und tiefenpsychologische Psychotherapeutin
Workshopanmeldenummer: **251-21001**
- **WS 2: Ankommen im Leben – von Anfang an**
Dieser Workshop richtet sich an alle Schwangeren, Mütter und Großmütter mit Kindern unter einem Jahr, die sich intensiv mit einem guten Start ins Leben auseinander setzen möchten.
Wir beginnen mit einem Impuls-Beitrag, in dem die Themen Geburt, Bonding, Bindung und Beziehung zwischen Mutter/Großmutter und Kind im Vordergrund stehen. Wir besprechen den Umgang mit Erfahrungen rund um die Geburt und welche Möglichkeiten es gibt, in der Schwangerschaft und dem ersten Lebensjahr des Kindes die Bindung zu fördern. Hier widmen wir uns auch der praktischen Umsetzung von bindungsfördernden Techniken, wie z.B. Tragehilfen, (Re-)Bonding, usw. Und wir gehen Fragen nach, welche Möglichkeiten es gibt, sich in den verschiedenen Phasen Unterstützung im näheren Umfeld zu suchen.
Es wird Raum für Fragen und Beratung geben.
Kinder bis zu einem Jahr sind herzlich willkommen.
Leitung: Malin Trautnitz, Hebamme
Workshopanmeldenummer: **251-21002**

- WS 3: Selbst-/Stressmanagement: Ankommen im Jetzt“**
 Im hektischen Alltag ist es oft schwierig, innerlich anzukommen und zur Ruhe zu finden. In diesem Workshop erkunden wir, wie wir Stress reduzieren und uns selbst liebevoll begegnen können – durch gezielte Techniken des Stressmanagements und Übungen, die zu mehr Selbstwahrnehmung führen. Passend zum Thema „Ankommen. Im Leben sein“ lernen Sie, wie es gelingt, auch in stressigen Zeiten innere Ruheinseln zu schaffen und sich sicher und geerdet zu fühlen.
 Bitte bequeme Kleidung tragen und ein Handtuch oder eine Decke mitbringen.
 Leitung: Nadine Ketterer, M. Sc. Psychologie
 Workshopanmeldenummer: 251-21003
- WS 4: Selbstliebe – klar mit sich sein**
 Selbstliebe lässt sich mit so vielen Begriffen und Sätzen beschreiben. Selbstfürsorge, die Fähigkeit eigenen (Selbst-) Wert klar zu sehen und auch den Mut zu haben Grenzen zu setzen. Mit sich im Klaren sein. Der Workshop gibt einen kleinen Einblick in die verschiedenen Begriffe und deren Bedeutung. Dazu wird versucht mit einer kleinen Übung dem Thema Selbstliebe auch aktiv ein bisschen auf die Spur zu kommen.
 Leitung: Eva Danker, Dipl.-Psychologin und Systemische Therapeutin
 Workshopanmeldenummer: 251-21004
- WS 5: Das Unsagbare - Vom Umgang mit Gefühlen**
 Emotionen sind eine universelle Sprache, die wir alle von Anfang an in uns tragen. In der Kindheit lassen wir uns von ihnen leiten, um die Welt um uns herum zu verstehen und mit anderen in Verbindung zu treten. Doch mit zunehmendem Alter scheint diese Fähigkeit oft zu verblassen: Wir lernen, unsere Emotionen zu kontrollieren, zu verstecken oder gar zu ignorieren. Häufig fällt es uns schwer, unsere Gefühle klar zu benennen oder auszuleben. Was hindert uns daran, offen mit unseren Emotionen umzugehen? Was braucht es, um wieder Mut zu fassen und das Unsagbare auszudrücken? Wie können wir uns wieder mit unseren Emotionen verbinden? Und wie können wir andere dabei unterstützend begleiten?
 Wir arbeiten mit Methoden des logotherapeutischen Ansatzes, der das Streben des Menschen nach einem sinnvollen Leben in den Mittelpunkt stellt.
 Leitung: Bettina Herzog, Logotherapeutin DGLE
 Workshopanmeldenummer: 251-21005
- WS 6: Achtsam im Leben**
 Wir üben uns bewusst zu machen, dass jeder Atemzug ein Zugang zum Hier und Jetzt ist. Daraus entsteht die Möglichkeit wacher für unser Leben zu werden und dadurch immer mehr bei uns selbst anzukommen. Wir kreieren uns die Wahl zur Selbstfürsorge und zu einem neuen Umgang mit altbekannten Mustern.
 Bitte bequeme Kleidung tragen.
 Leitung: Jutta Burger, Achtsamkeitstrainerin MBSR
 Workshopanmeldenummer: 251-21006
- WS 7: Bodypercussion – Der eigene Körper als Rhythmusinstrument**
 Stampfen, Patschen, Klatschen, Schnipsen – in diesem Workshop entdecken wir unseren eigenen Körper als Rhythmusinstrument. Ob Rhythmus im Blut oder nicht: Bodypercussion stärkt das eigene Körpergefühl und fördert neben Motorik, Rhythmusgefühl und Körperkoordination die eigene Kreativität, die Wahrnehmungsfähigkeit und nicht zuletzt das soziale Miteinander. Wir entlocken unserem Körper die unterschiedlichsten Klänge und bringen uns zum Grooven.
 Bitte bequeme Kleidung tragen.
 Leitung: Leonie Klein, Schlagzeugin
 Workshopanmeldenummer: 251-21007
- WS 8: Mein Körper – mein Instrument. Stimme und Atem**
 Mit einfachen Übungen der Körperarbeit (u.a. Feldenkrais) und mit Atem- und Stimmübungen lenken wir unsere Aufmerksamkeit nach innen. Dadurch nehmen wir uns neu wahr und können ganz im Körper ankommen. Die Übungen können gut in den Alltag integriert werden.
 Bitte bequeme Kleidung tragen.
 Leitung: Bettine Kampp, Systemische Therapeutin, Opern- und Konzertsängerin und Musikpädagogin
 Workshopanmeldenummer: 251-21008

- **WS 9: Gedanken in Ton - Keramik**

Mit den eigenen Händen etwas erschaffen, kann sehr meditativ sein und hilft unsere innere Ruhe und Kraft zu fühlen. Sich auf das Material fokussieren, es im Wortsinn begreifen, formen - ohne den Anspruch eines perfekten Endproduktes - weckt eine kreative, schöpferische Energie, die aus uns selbst entspringt. Wir sind im Kontakt mit uns und lernen neue, vielleicht ungeahnte Fähigkeiten kennen.

Wir werden Hohlkörper formen, in die wir kleine Erinnerungs- oder Gedankenkugeln einmodellieren, so dass sie für immer unsichtbar, aber trotzdem nicht verloren, sondern hörbar sind.

Bitte für Material 5 € mitbringen (wird im Kurs direkt mit der Kursleiterin abgerechnet).

Leitung: Susanne Eckert-Trautnitz, Freischaffende Künstlerin und Kunsttherapeutin

Workshopanmeldenummer: 251-21009

- **WS 10: Maria – Mythos – Mutter**

Ankommen im eigenen Frauenbild bzw. im Mutterbild ist auch geprägt durch visuelle Vorbilder. Eines davon ist Maria. Maria wird durch die gesamte Kunstgeschichte hinweg als DIE Mutter dargestellt. Doch betrachtet man die Darstellungen genauer durch die verschiedenen Epochen, dann fällt auf, dass auch dieser Firnis bröckelt.

Wir schauen auf die Darstellungen Marias, aber auch Evas und Venus und überlegen gemeinsam, was wir davon tief verinnerlicht haben und wie dies unser Mutterbild und Frausein bis heute prägt.

Bitte mitbringen: Ein persönliches, ideales Mutterbild (wer mag)

Leitung: Sandra Müller-Buntenbroich M.A., Kunsthistorikerin

Workshopanmeldenummer: 251-21010

Gemeinsamer Abschluss:

17 – 17.30 Uhr: Zeit zum Verweilen mit Gesprächen und

Trommelmusik zum Zuhören, Wippen, Klatschen, Tanzen mit der Schlagzeugin Leonie Klein

Gebühr: 32 €

für Filme, Vorträge, einen Workshop, gemeinsamer Abschluss – inkl. 13 € für Mittagsimbiss von „Rote Beete Karlsruhe“, Kaltgetränke, Kaffee, Tee, Kekse und Obst.

Anmeldung bis 31.1.25

bei Sigrid Abeln, bevorzugt über Mail: abeln@vhs-karlsruhe.de. Telefonisch unter 0721-9857532 (Karin Müller) oder 0721-9857523 (Sigrid Abeln).

Bitte bei der Anmeldung unbedingt **Wunschworkshopnummer und -titel** angeben. Bei Mehrfachanmeldung bitte Namen der weiteren Personen und deren jeweiligen Workshopwunsch angeben. Nach der Anmeldung erhalten Sie von uns je eine Anmeldebestätigung für den Gesamttag und für den gewählten Workshop.

Ort: vhs Karlsruhe, Kaiserallee 12e, 76133 Karlsruhe

Bitte für den Tag Schreibzeug mitbringen.

PROLOG:

Am Donnerstag, 13.2.25 wird um 17 Uhr die Ausstellung „Von Mutter sein und Fürsorge“ mit Fotografien von Teilnehmer*innen der vhs-Kurse von Volker Wasserthal im Foyer (Hofgebäude der vhs) eröffnet. Zu dieser Veranstaltung sind auch Männer eingeladen. Eintritt frei – ohne Anmeldung. Herzliche Einladung!