

## Dokumentation

Workshop „Im Puls“ Mit Frauen der Natur und Kreativität auf der Spur  
27.-30.09.2010

Agnes Koller  
Gerda Sträußlmayr

### Einführung / Ziel:

Zum Workshop waren Frauen aus verschiedenen Einrichtungen eingeladen, um an einem kommunikativen und kreativen Netzwerk zu knüpfen.

Dabei sollte im ersten Teil die Begegnung mit sich, der Natur und untereinander möglich werden. Sinnesübungen und Wahrnehmungsschulung waren dafür hilfreiche Methoden, die zum Einsatz kamen.

Dabei kam auch die Möglichkeit des Austausches nicht zu kurz.

Im zweiten Teil des WS wurde den Teilnehmerinnen die kreative Auseinandersetzung mit unversponnenen Schafwollvlies in der Technik des Nassfilzens näher gebracht. Mit diesem persönlichen Kennen lernen des Materials, begleitet vom vertrauten Austausch mit den anderen Frauen, sollte im nächsten Schritt ein gefilztes Netzwerk entstehen, in das Naturmaterialien vom ersten Tag eingefilzt werden sollten.

### Ablauf: Naturtag

Am Workshoptag in der Natur fanden, trotz unfreundlichem Wetter, 9 Teilnehmerinnen in der Steyrer Au zusammen.

Während des gesamten Tages standen gesundheitsfördernde Impulse zu Kommunikation, Entspannung, Naturbeziehung und Sinneswahrnehmung am Programm. Wir wanderten dazu Stationen durch die Steyrer Au. Bei den Wegabschnitten gab es immer wieder kurze Inputs für vertiefende Gespräche zu zweit. Das gegenseitige Kennen lernen und Vertraut werden waren Ziel dieser ersten Wegstrecke.

Im Wald ging es mit Sinnesübungen zu zweit weiter.

Der Erfahrung folgte eine Zeit der Stille, die jede Teilnehmerin für sich nutzen konnte.

Nach einer gemütlichen Mittagspause, unweit von unserem Platz in der Natur, verbrachten wir am Nachmittag nochmals eine Zeit in „unserem Wald“, der uns bereits heimisch geworden war.

Eingeleitet von einer Qi Gong-Übung, sollte nun in der nächsten Sinnesübung „blind line“ jede TN mit verbundenen Augen sich mit Gefühlen, die der Kontrollverlust auslöst, auseinandersetzen.

Diese intensive Erfahrung bildete den Übergang zur reflexiven Abschlussphase dieses outdoor – Tages: Naturmaterialien wurden gesammelt und auf dem Waldboden zu einem Naturbild aufgelegt.

Zum Abschluss konnte jede TN einige Gedanken für sich notieren, die ihr im Laufe des Tages wichtig geworden oder aufgefallen waren.

Auch bereits tagsüber wurde nach den einzelnen Übungen jeweils reflektiert-, dadurch ermöglichte man bewusstes „Draufschauen“ auf die Erlebnisse.

Der Rückweg führte wieder entlang der Steyr durch die Aulandschaft – die TN zeigten durch Art und Inhalte ihrer Gespräche, wie nahe sie an diesem Tag sich und einander gekommen waren.



### Ablauf: Kreativtag – Filzen

#### **Heilende Filze...**

„...hier handelt es sich um ein Filzthema, das weit von Mode entfernt ist, das sein unvergängliches und perspektivisches Ziel in der Filzherstellung sieht, in der Hoffnung zu Heilen. Jeder, der beginnt mit Wolle zu arbeiten, weiß unbewusst, dass er ein wunderbares Material berührt, das die Arbeit mit Filz Freude macht...“

*aus dem Buch : „Heilende Filze“ von Mari Nagy und Istvan Vidak*

Diesen heilsamen Effekt konnte jede Teilnehmerin selbst erfahren und spüren. Filzen ist sehr entspannend und schafft Pausen im Alltag. Nassfilzen kann auch als therapeutisches Werkzeug gesehen werden. Es wird allgemein als ausgleichend und harmonisierend empfunden und bringt dadurch den Energiefluss wieder in Gang.

Die Arbeit mit Wolle ist uns ein Beispiel, wie unser Leben und unsere Beziehungen funktionieren – ein Netzwerk. Es war Spaß, Freude am kreativen, Ausdruck des Neuen und Arbeit, die uns an diesen Tagen verband.

Das kreative Arbeiten fand in den Räumlichkeiten des wollreich.atelier in Steyr statt.

Am Anfang stand die Erörterung der Qualitäten der Wolle unterschiedlicher Schafrassen in Vlies und Kardenband, bis hin zu den vielfältigen Verarbeitungsprozessen. Danach ging es schon zur Einführung in die Grundtechniken des Nassfilzens wie Kugel, Schnüre, Flächen filzen. Jede Teilnehmerin konnte sich alsbald aus den ersten Filzversuchen einen Ring gestalten. Dann ging es ans gemeinsame Erarbeiten eines sinnbildlichen Netzwerkes. Alle 9 Frauen gestalteten zusammen ein Filzbild. Es wurden dabei auch die ersten Filzversuche - Kugel, Wollschnüre und Flächen ebenso wie die Naturmaterialien eingearbeitet. Anfängliches Zögern ging rasch in enthusiastisches Arbeiten über. Es entstand ein beeindruckendes Werk, dass in nächster Zeit in unterschiedlichen Institutionen ausgestellt werden soll.



### Ergebnisse:

Aus unserem persönlichen Blickwinkel haben wir genau jene Frauen erreicht, die vom WS etwas mitnehmen konnten. Es haben sich Frauen verschiedenen Alters für den WS angemeldet, das ergab eine gute Bandbreite - nicht zuletzt war diese Gruppe deshalb so spannend.

Auffallend war zudem, dass die Themen Natur / Naturbeziehung, Zeit für sich und Zeit des Austausches gut ankamen und sicher mit ein Grund waren, warum die Teilnehmerinnen angesprochen werden konnten.

Das Vorhaben Interessentinnen aus Fraueneinrichtungen zu akquirieren und dabei insbesondere Ehrenamtliche zu unterstützen, ging nicht auf: offensichtlich fehlt ehrenamtlich Engagierten oftmals die Zeit, für sich selbst gesundheitsfördernde Impulse wahrzunehmen.

### Resümee:

Ein nächster Workshop dieser Art sollte nur 2-tägig (1 Abend + 1 Tag) ausgeschrieben werden, um die Teilnahmemöglichkeit mehrfach belasteter Frauen zu erhöhen bzw. zu gewährleisten.

Außerdem sollten Seminaurausschreibungen ab Beginn der Bewerbung neben der Folder-Bewerbung ebenso über berufliche und private e-mail Verteiler versendet werden.

Unser Eindruck war, dass alle Frauen diese Tage sehr genossen haben und neue Erkenntnisse gewinnen konnten, die ihrer Lebensgestaltung gesundheitsfördernd entgegen kamen.

