

# Endlich wieder ein Wohlfühlwochenende

Angehörige von MS-Erkrankten trafen sich in der Saarwaldklinik in Nohfelden vom 18. bis zum 20. Juni

Endlich war es wieder soweit. Die Einladung von Frau Görgen zu unserem zweiten Wohlfühlwochenende flatterte uns ins Haus. Die Vorfreude war groß. Was uns dieses Mal erwartete? Nun war es wieder soweit, die Batterien aufzuladen, Emotionen rauszulassen, Wünsche und Bedürfnisse zu erfüllen.

Die Betreuerin der Angehörigengruppe, Elke Görgen, konnte leider diesen Termin nicht wahrnehmen. Frau Ulla Weber, Entspannungspädagogin und selbst Angehörige, gestaltete das Seminar. Schon beim Vorgespräch konnten wir uns die Termine für Anwendungen, z.B. Massagen, Fußpflege, Medizinische Bäder u.ä. für dieses Wochenende terminieren. Freitag, 18. Juni, reisten neun Angehörige mit Gepäck und guter Laune zwischen 15 und 18 Uhr in Nohfelden an. Um 16 Uhr ging es dann auch gleich los mit den Behandlungen. Danke an das Therapeutenteam, das uns drei Tage kompetent und mit Witz betreute. Wie gut es tat, gefragt zu werden:

- ♣ Wo sind Ihre Beschwerden?
- ♣ Wie fühlen Sie sich?
- ♣ Wie geht es Ihnen?
- ♣ Ist es so recht?

Das tat gut! Seinen eigenen Körper



nochmals neu zu erleben und zu erfahren. Die Seminarteile, durch die uns Frau Ulla Weber führte, waren angefüllt mit:

Gesprächen, Blitzlichter, positive Feedback-Übung mit „Thron“. Meditation nach „Jacobsen“, Phantasiereise zu meinen eigenen Bedürfnissen und

anschließendem „Brief schreiben“. Entspannungs-, Besinnungs- und Konzentrationsübungen.

Spiele mit der Klangkugel, Ball-Spiel zum Kennenlernen, Klopfspiel, kleiner Synchronübung (Gymnastik), „Pizza backen“ (auf dem Rücken des Vordermanns), „Ich wünsche mir ...“

In diesen gemeinsamen Tagen konnten wir persönliche Erfahrungen im Umgang mit unseren kranken Partnern austauschen. Das wirkte verbindend und befreiend. Nicht zu kurz kamen die gemeinsamen Mahlzeiten. Groß geschrieben wurde die Geselligkeit. Danke an Frau Elke Görgen und Frau Ulla Weber - insbesondere die Betreuung unter dem Motto „weniger ist mehr ... Raum lassen ...“ – einfach toll!

Fazit: Dieses Wohlfühlwochenende hat dazu beigetragen, dass wir als Angehörige von MS-Kranken die Zeit hatten zum Kraft-tanken und zum Luft holen.

Rita Barowski