



Mediatorin Karin Lohöfener, Fabi-Leiterin Magda Meyer-Schulte, Kunsttherapeutin Grit Wutke, Autorin Dorothea Stockmar, Mediendesignerin Anu Stäpke und Motivationstrainerin Barbara Schubert (von links) gehören zum Team der Frauen-Akademie.

Alex Sorokin

Lebensfreude für Alltag

Akademie soll Frauen nach Feierabend zu Veränderungen ermutigen

CELLE. Frauen, die neugierig sind, sich in einer Umbruchsituation befinden oder etwas an sich verändern wollen, sind bei der Frauenakademie der evangelischen Familien-Bildungsstätte (Fabi) richtig. Das Curriculum von September 2015 bis Juni 2016 besteht aus 13 Programmpunkten. Sie sollen die Lebensfreude nach Feierabend steigern. Die Frauenakademie ist bereits in die siebte Runde gegangen. Durch neue Dozentinnen aus verschiedenen Bereichen wird das Programm stets belebt. Sie haben die Erfahrung gemacht, dass sie es verinnerlicht haben, wenn sie selbst etwas erklären können.

„Oft können Frauen nicht, wie sie wollen. Sie fragen sich stets, ob sich die anderen um sie herum wohlfühlen. Manchen fällt es schwer, sich zurückzulehnen. „Irgendwann muss man mal für sich selbst sorgen“, sagt Motivationstrainerin Barbara Schubert.

Ein Beispiel ist das laufende „Good-Aging-Energetraining“

Die Familien-Bildungsstätte führt Frauen zusammen, die sich neu orientieren wollen. Gemeinsam tauschen sie Erfahrungen und Ideen für ein erfülltes Leben aus. Neue Dozentinnen haben neue Perspektiven und Methoden im Gepäck.

mit Regisseurin Angela Linders. Mediendesignerin Anu Stäpke erzählt: „Es war wahnsinnig. Wir haben die Energie gespürt.“ Dazu gehört auch ein Schauspieltraining, bei dem die Teilnehmerinnen aus sich herauskommen sollen. Kunsttherapeutin Grit Wutke erklärt: „Frauen sollen ermutigt werden, sich im Alltag anders zu verhalten.“ Es wurden Türen

zugeschlagen, es wurde laut gebrüllt, sich entspannt. Fabi-Leiterin Magda Meyer-Schulte sagt: „Frauen sollen sich trauen, laut zu sein. Das löst Blockaden.“ Das Training habe nicht nur die Tage danach, sondern nachhaltig einen Einfluss gehabt.

Das Seminar „Konflikte im Berufsalltag besser lösen“ ist eine gute Ergänzung. Mediatorin

Karin Lohöfener sagt: „Viele Frauen fällt es leichter, sich zu öffnen, wenn Männer nicht dabei sind.“ Es gehe um konkrete Konfliktsituationen am Arbeitsplatz. Im Alltag habe man oft einen Tunnelblick. In Rollenspielen versuchen die Teilnehmerinnen, den Blickwinkel zu ändern. „In der Gruppe werden immer mehr Lösungen erarbeitet“, so Lohöfener.

In einer Schreibwerkstatt mit Dorothea Stockmar können die Frauen die Kraft des Schreibens für sich entdecken. Klassiker der Frauenakademie sind die Seminare über Engel, den Umgang mit Computern und die etwas andere Farb- und Stilberatung „Ich mach mir einen Schlitz im Kleid.“ Die Ausstellung „Frauen unterwegs“ war im vergangenen Jahr ein Erfolg. Daran soll jetzt die Schau „Das Rad anhalten“ anknüpfen. Noch bis zum 1. Februar können Freizeitskünstlerinnen Bilder einsenden.

Dagny Rößler

SEMINARE IN DER FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE

Good-Aging-Energetraining, je zwei Themenabende montags, am 18. Januar und am 15. Februar, Gebühr: 39 Euro; Konflikte im Berufsalltag besser lösen, dienstags 19 Uhr, 4 mal 2 Stunden, Beginn: 19. Januar; Gebühr: 64 Euro; Große Weite innen: Lesung am Mittwoch, 27. Januar, ab 19 Uhr, und Schreibwerkstatt am 30. Januar und 13. Februar von 15 bis 17 Uhr, Gebühr: 32 Euro; Anmeldung bis eine Woche vor Beginn auf www.fabi-celle.de