



FRAUENGRUPPE

Körper- und bewegungsorientierte
Gruppe bei frauenspezifischen
Krebserkrankungen

Herzkraft und Wagemut

KURSBESCHREIBUNG

Jeder der 10 Einheiten beginnt mit einer Gesprächsrunde und mit Körper- und Wahrnehmungsübungen. Wir erforschen unterschiedliche Bewegungsqualitäten, die an das Thema der jeweiligen Einheit angepasst sind. Themen, wie z.B. Neubeginn, Körper-Grenzen, Berührung, Frausein, Sexualität, Selbstbestimmung, mein Immunsystem, werden wir gemeinsam erforschen.

In Bewegungs- und Entspannungssequenzen versuchen wir unserer inneren Stimme zulauschen und heilsame Bilder entstehen zu lassen. Die Freude an rhythmisch-musikalischen Bewegungseinheiten lässt uns Kraft und Lebensenergie tanken.

Ganz bei sich und gleichzeitig eingebunden in die Gruppe spüren wir sowohl Halt als auch den nötigen Freiraum, um die passende Landkarte für den eigenen Lebensweg zu finden.

VISION

Die Frauengruppe will einen Frei-Raum ermöglichen, einen Raum, wo es nicht um das Erfüllen von äußeren oder inneren Ansprüchen geht und nicht um Bewertungen. Ich muss nichts können, ich muss nichts wissen. Ich darf innehalten und nehmen mir Zeit für mich. Durch Entschleunigung und Entspannung stelle ich eine Körper-Geist-Seele-Verbindung her, die mir hilft, mit mir selbst in Fühlung zu kommen. Es ist wie das Ein- und Ausatmen.

Behutsam und achtsam geschieht die Hinwendung zum eigenen Körper. Meinem momentanen Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken-Bilder leiten mich. Ich folge meinen spontanen Bewegungs- oder Ruheimpulsen und bin präsent. „Es“ bewegt mich. Möglicherweise gelingt es mir so, einen Schritt aus der Angst, der Wut, der Verzweiflung und vielen anderen negativen Verstimmungen, herauszutun. Auf natürliche Weise fühle ich, was mein Weg ist, was für mich richtig ist.

*„Und was die innere Stimme spricht,
das täuscht die hoffende Seele nicht.“
(Friedrich Schiller)*

MEIN WEG ZUR FRAUENGRUPPE

Meine Krebsdiagnose war ein Riesenschok. Zuerst kamen Schuldgefühle (Was habe ich falsch gemacht?) und Wut (Warum ich?). Zusätzlich war da noch die Angst vor dem unsichtbaren Geschehen und vor wachsenden Tumorzellen in meinem Körper. Ärztliche Kontakte, Hilfesuche, Meinungen wollten eingeholt werden und doch konnten nur ich selbst die richtigen Entscheidungen treffen. Ich allein, musste die Verantwortung für mein Leben übernehmen, trotz Schlaflosigkeit, innerer Unruhe, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Depression und Erstarrung.

Hilfe, wo ist hier der Ausgang!

Nach vielen Tagen auf der Gefühlshochschaubahn konnte ich den Brustkrebs annehmen und alle Kräfte mobilisieren, meinen kämpferischen Geist irgendwo hervorholen. OP, Chemotherapie und Bestrahlungen folgten. Ich musste körperliche Symptome aushalten, wie Übelkeit, Schweißausbrüche, Schwellungen, Schmerzen und oft konnte ich meiner Verzweiflung keinen Namen geben. Es gab keine Worte dafür und ich verschonte meine Umgebung und wollte die Tapferere sein. Isolation, nicht sprechen können, Scham, Wut, Angst, Resignation. Ein ganzes Jahr lang dauerten diese ganzen Torturen. Doch am Ende war ich ganz erstaunt über dieses Wunder, das mein Körper fast unbeschadet überstanden hatte.

Diese Hundsgemeine, hinterlistige Krankheit hat mich dazu gezwungen, einen unbändigen Lebenswillen zu entwickeln, von dem ich vorher keinen blassen Schimmer hatte. Dieser Krebs hat mich gezwungen ganz in mein DA-SEIN, in mein LEBEN hineinzusteigen, mich für das Weiterleben bewusst zu entscheiden. In der Diagnosephase hatte ich immer wieder das Bild vor Augen, als würde ich von einem Schiff aus ins Wasser gestoßen. Ich musste mich entscheiden, will ich schwimmen oder untergehen. Auch die traurigen Augen meiner Familie und Freundinnen waren wie ein Turbo-Katalysator für den Entschluss: **„Liebes Universum, ich bleibe!“**

Das Auflegen meiner eigenen Hände auf meinem Körper und das Visualisieren (durchfluten meiner Körperzellen mit farbigem Licht) waren für das Wachstum meines „Liebe Dich Selbst-Projektes“ ganz wichtig. Ergänzt durch Meditation und Tanz konnte ich meine Ängste immer wieder vergessen und neues Selbstvertrauen finden. Es war ein stiller, innerer Prozess und läuft immer noch in mir.

Mein Entschluss den Beruf zu wechseln kam sehr rasch. Meine „guten Hände“ konnten auch anderen Menschen von Nutzen sein. Das Bild war ganz klar - ich will mit meinen Händen arbeiten -. Innerhalb eines Jahres konnte ich die wichtigsten manuellen Massage-Techniken wiederholen und die Prüfung für den Gewerbeschein absolvieren. Im September 2010 startete ich mein eigenes kleines Business: **Kailua - Massage & Körperarbeit.**

Zum ersten Mal in meinem Leben gibt es eine Arbeit, die mir wirklich Freude macht. Wo ich meine Talente gut einbringen kann und ich mich nicht verbiegen muss. So viele Jahre war ich auf der Suche nach dem richtigen Beruf gewesen und hatte mich als Karriereversagerin gefühlt. Die Lösung war so einfach! In meiner Arbeit als Masseurin gelang es mir präsent zu sein, die Bedürfnisse meiner Klientinnen wahrzunehmen und ein angemessenes Verhältnis von Nähe und Distanz zu finden.

Meine große Hingabe für den 5 Rhythmen Tanz lässt mich in die fantastische Welt von Musik und Rhythmus eintauchen. In den fünf Rhythmen von Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical und Stille kann ich albern, verspielt, verrückt, traurig, gerührt, wütend, wild und freisein. Es gibt keine Autorität, die meinem Tanz eine bestimmte Vorstellung von Ästhetik aufzwingt. **„It´s nota Performance!“** Es nimmt mir den Druck unbedingtanmutig, hübsch und spektakulär sein zu müssen. Das Tanzen ermöglicht, das in Bewegung bringen zu dürfen, was spontan und im Moment, mit dem Körper ausgedrückt werden mag, sich in die gegenwärtige Präsenz hineintanzen möchte. Es ergeben sich spontane Partner-Begegnungen mit größter Anmut und Intimität. Besonders schöne Erinnerungen habe ich an absichtslose Berührungen und Umarmungen mit anderen Frauen, in einer mürhen und nährenden „Schwester-Mutter-Frauseins-Gefühl“. Oder Augenkontakte, die möglicherweise zu spielerischen, flirtenden Balztänzen werden. Oder auch kraftvolle Begegnungen zu mehreren, die etwas von Stammesritualen haben, wo es ekstatisch, laut und wild wird. In der abschließenden Stille kann ich die Verbundenheit zu mir und zu den anderen spüren. **Tanz als heilendes Ritual.**

Diese wunderbaren Körperempfindungen und Gefühle nach dem Tanzen sind: Zufriedenheit, Lebenskraft, innerer Friede, Klarheit, Geborgenheit, Freude, Lebendigkeit, Wachsamkeit, Neugierde, satte Müdigkeit und ein wunderbares Gemeinschaftsgefühl.

All diese Erfahrungen beim Massieren und freien Tanzen sind der Ausgangspunkt für die **Frauen-Gruppe „Herzkraft und Wagemut“** geworden. Einen kleinen Schub habe ich von meinem Umfeld gebraucht, die mich immer wieder ermutigt haben, meine Erfahrungen mit anderen Frauen zu teilen.

Ein großes Dankschön gilt Verena für das webdesign (formsache), Anna für die Fotos (freygeist), Raphael und Steff für ihre steten Ermutigungen, Rosi, Uta, Ena, Kiara, Waltraud (den Models fürs Fotoshooting), Martin und Maria-Theresia für die Textbearbeitung, der Krebshilfe Wien, meiner Tochter Kiara, meinem Sohn Leon, meinem lieben Mann Sebastian und ganz besonders den Teilnehmerinnen meiner ersten Frauengruppe.

NEUE TERMINE

Ab OKTOBER 2015

VORANMELDUNG:

Kontaktieren Sie
Michaela May-Illichmann
unter 06991-954 16 58 oder
mimi@kailua-massage.at
www.herzkraftundwagemut.at

