

opusdei.org

Den Mut haben, die eigene Persönlichkeit zu entfalten

Herbstferien mal anders:
Schülerinnen treffen sich in der
Eifel, um sich Gedanken über
ihren eigenen Lebensentwurf
zu machen.

08.11.2004

Kreuzweingarten. Bild dir deine
Meinung, finde einen Lebensstil, der
zu dir passt, lebe dein Leben danach.
Eine Gruppe von

Oberstufenschülerinnen traf sich in den Herbstferien im Ausbildungszentrum am Hardtberg (www.hauswirtschaftliche-ausbildungszentren.de), um sich mit der Verantwortung und Herausforderungen des Lebens eines Erwachsenen vertraut zu machen. Die Tagung mit dem Titel „basics-fürs-Leben“ war mit hochkarätigen Referenten besetzt. Themen wie Kommunikation in Schule und Familie, gesunde Ernährung sowie zeitgemäße Umgangsformen, Kleidung und Mode wurden in kurzen Statements vorgestellt und später in Arbeitsgruppen vertieft.

Gabriele Gräfin Plettenberg aus Mechernich appellierte an die jungen Zuhörerinnen „träumt, und setzt eure Träume um“, „sucht das Gespräch mit euren Eltern - und habt auch ein bisschen Verständnis mit ihnen, denn in manchen Dingen seid ihr ihnen voraus!“. Bezog sich das

erste Referat und die Gesprächsrunde auf Familie-Schule-Freunde, stand der Nachmittag unter der Thematik Umgangsformen und Kommunikation. Dabei wurde herausgearbeitet, ob Umgangsformen im Alltag und in besonderen Situationen heute noch hilfreich oder schon überholt sind. Mit dem Begriff des „Selbst-Bewusstseins“ der eigenen Persönlichkeit spannte Gräfin Plettenberg den Bogen zu ihrem Eingangsreferat: bewusst die eigene Persönlichkeit sein!

Unter der Leitung von Elisabeth Püllen, Dipl. Pflegepädagogin, erarbeiteten die Jugendlichen einige Grundlagen erfolgreicher Kommunikation: „Wie wichtig es ist, wie du etwas sagst, damit es so verstanden wird, wie du es meinst“, lautete der Untertitel dieses Programmpunktes der Tagung. Worte können retten, Worte können

auch zerstören. Zur Kommunikation gehört auch das Schweigen, das aktive Zuhören, das Lesen zwischen den Zeilen, sogar eine gewisse Risikobereitschaft. Hanna-Lisa zieht ihr persönliches Resumé: „Ich denke, ich könnte ein Stück offener sein und mit dem Blick auf mein Gegenüber sicherer und positiver kommunizieren“.

„Rhythmik“ wurde zum geflügelten Wort der Tagung. Dr. med. Bruno Zimmermann übernahm den Part „Gesundheit und Ernährung“, und „Gesundheit und Sport“. Den Rhythmus der Natur erkennen, den Rhythmus der Woche, des Jahres und danach den eignen Lebensrhythmus finden, indem man quasi mitschwingt. „Wir können Annehmlichkeiten des Lebens nur wirklich genießen, wenn wir auch verzichten können“, erklärte der Experte für ganzheitliche Medizin. Jasmin staunte nicht schlecht

darüber, dass man auch mit kaltem Wasser heilen kann...Das Fazit von Dr. Zimmermanns lautete: „Dazu noch ein Quäntchen Humor, Willensstärke und Stolz auf euer Frausein, dann lebt ihr gesünder und leichter“.

Susanne Strobl, Modeschöpferin aus Augsburg, war mit einem ganzen Sortiment unterschiedlicher Kleidungsstücke aus verschiedenen Jahren angereist. Gern schlüpfen einige der Jugendlichen hinein um die Modelle zu präsentieren. Frau Strobl demonstrierte anhand dessen, dass Mode nicht nur Ausdruck von Stimmung und Anlass ist, sondern auch von Persönlichkeit, von Haltung, von Stellung, von sozialer Anpassung und Nivellierung. Mode sei eine Art und Weise, sich auszudrücken. „Ein bekleideter Körper spricht eine Sprache“, erläuterte sie und ging dabei auch auf die Farbauswahl ein. Bei der

Frage nach der Bedeutung von Typberatungen, brachte sie zum Ausdruck, dass es nicht nur um äußere Stimmigkeit gehen dürfe, sondern dass der Spieß eigentlich umgedreht werden müsse: von innen her muss es stimmen, dann kann es nach außen wirken. Das gesamte Outfit einer Person solle wie eine zweite Haut für sie sein, die sie nicht als aufgesetzt oder übergestülpt empfindet, sondern durch die ihre Persönlichkeit durchscheint.

Das Thema „Haushaltsmanagement“ entpuppte sich als ein Renner. Christine Vogl, Köchin und Hauswirtschaftsmeisterin an der Ausbildungsstätte zeigte anschaulich und humorvoll, welche Leistungen ein Haushalt erbringt und welches Wissen dafür erforderlich ist. „Ich habe viel über Haushaltsführung gelernt und begriffen, dass Hausfrau sein, kein langweiliger Ausruhjob ist“, protokolliert die 15jährige

Theresa am Ende des Tages.
Gemeinsam hatten die Jugendlichen nach dem theoretischen Teil ein ideenreiches Buffet erstellt, das sich sehen lassen konnte. Blickfang war ein großer Kürbis, der eine köstliche gleichnamige Suppe enthielt und auf dem sie alle ihre Namen eingraviert hatten.

Unter ihren Freundinnen wollen die Schülerinnen auf jeden Fall für das Seminar Reklame machen, das mit gleicher Thematik wieder in den nächsten Herbstferien stattfindet.

von Doris Roth

pdf | automatisch generiertes
Dokument von [https://opusdei.org/de-at/
article/den-mut-haben-die-eigene-
personlichkeit-zu-entfalten/](https://opusdei.org/de-at/article/den-mut-haben-die-eigene-personlichkeit-zu-entfalten/)
(12.04.2026)