opusdei.org

Mut zum eigenen Lebensstil

Zum dritten Mal trafen sich Schülerinnen in den Ferien, um über ihren Lebensentwurf nachzudenken. Das Ausbildungszentrum am Hardtberg bot dafür wieder die ideale Umgebung.

01.05.2006

Oberstufenschülerinnen hinterfragten vom 17. bis 21. April im Hauswirtschaftlichen Ausbildungszentrum am Hardtberg (Kreuzweingarten) die

Herausforderungen des Lebens. Das Seminar fand in dieser Form nun schon zum dritten Mal statt. Hellhörig folgten die Schülerinnen den aus dem Leben gegriffenen Statements, wobei das spürbare Engagement der Vortragenden sie mit ihrer Aufmerksamkeit „online“ bleiben ließ.

Gabriele Gräfin Plettenberg sagte jeglichem Anflug von Pessimismus den Kampf an: „Lebensführung ist Ausdruck des freien menschlichen Willens. Es hängt von der Person ab, was sie daraus macht. Die Zukunft baut man, die baut ihr für euch!“ Sie machte Mut, die Alltagssituationen und auch die nicht so alltäglichen Situationen in die Hand zu nehmen, Schwierigkeiten anzupacken und daran zu wachsen.

Wer „Umgangsformen“ mit alt und verschroben assoziierte, revidierte im zweiten Kurzvortrag von Gräfin

Plettenberg schnell seine Vorstellungen: Umgangsformen als Ausdruck der Wertschätzung des Gegenübers, häusliche Gepflogenheiten quasi als Ritual oder Wegweiser, gutes Benehmen als Spiegel innerer Sicherheit waren Schlagworte, die im anschließenden Gespräch ausgiebig diskutiert wurden. „Das war echt cool“, meint die 15jährige Claire.

Mit Elisabeth Püllen, die als Diplom-Pflegepädagogin in Bonn arbeitet, erarbeitete die Gruppe Grundformen gelingender Kommunikation. Frau Püllen legte besonderen Augenmerk auf die Fähigkeit des Zuhörens und knüpfte dabei an Michael Endes „Momo“ an, ein Buch, das allen Teilnehmerinnen wohl bekannt war. Sie zeichnete daneben sehr anschaulich auf, wie hart das gesprochene Wort treffen kann: „Es liegt ein großer Unterschied darin, ob Du einer Person sagst: Du bist

bescheuert! Oder ob Du ihr sagst: Ich finde dich bescheuert!“

Der zweite Tag stand unter dem Motto der Mode. Susanne Strobl, Modeschöpferin aus Augsburg, hatte einen originellen Einstieg ins Thema gewählt: Sie breitete verschiedene Stoffmuster in unterschiedlichen Farben und Strukturen aus und legte nach einigen Minuten das Bild einer Nofretete dazwischen, um zu verdeutlichen, dass Stoffe, Farben, Muster immer zu einem Gesicht, zu einer Persönlichkeit passen müssen. Anhand eines Fragenkatalogs arbeitete sie mit der Gruppe heraus, wie Mode zeitgemäß ist, wie sie als Sprache dient, wie Kleidung Spiegel der Persönlichkeit des Menschen sein kann. Die 16jährige Katharina resümierte später: „Jetzt werde ich in der Schule auch mal außergewöhnliche Kleidung tragen…“

Dr. med. Ralf Kastenholz wägte zwar am Nachmittag seine Zuhörerinnen im „post Suppensyndrom“ , aber er hatte sich getäuscht: Sie folgten intensiv seinen Ausführungen darüber, wie gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung Ressourcen für die aktive Alltagsbewältigung frei setzen können. Für die 15jährige Eva gehörte das autogene Training, das Dr. Kastenholz mit der Gruppe machte, zu den Höhepunkten des Seminars.

Richtig Hand anlegen konnten die Schülerinnen am vorletzten Tag, denn sie erhielten von der Hauswirtschaftsmeisterin und Köchin Christine Vogl Tipps und Tricks für ein gelungenes Haushaltsmanagement und setzten gleich einige der neuen Erkenntnisse um: Sie verwandelten den Seminarraum in einen Restaurationsraum, gestalteten ihn

frühlingsmäßig und bereiteten ein Abendbuffet vor, zu dem sie das gesamte Personal des Hauses einluden. Es herrschte reges Treiben in der Küche und in den angrenzenden Räumen - das Ergebnis konnte sich sehen lassen.

Von Doris Roth

pdf | automatisch generiertes Dokument von https://opusdei.org/de-de/article/mut-zum-eigenen-lebensstil/ (19.12.2025)