

7. Frauenseminar des DVMB Landesverbandes Mecklenburg-Vorpommern vom 07.09. – 09.09.2018

Freude an Bewegung

Das Motto unseres Selbsthilfevereins die „3 B`s „ aktiv verwirklichen

„Noch bevor die Menschen schreiben konnten, tanzten sie. Die Bewegung zur Musik verleiht Kraft und Selbstbewusstsein“, sagt Gunter Kreutz von der Universität Oldenburg. „Tanzen entspannt und hilft gegen Krankheiten. Tanzen ist erst einmal Bewegung - und Bewegung tut uns allen gut.“ Wir leben in einer Gesellschaft, in der viele Menschen an Krankheiten des Muskel- und Bewegungsapparates leiden, weil sie sich zu wenig körperlich betätigen. Das Tanzen hat auch einen langfristigen Effekt auf die Gesundheit.

14 Frauen des Landesverbandes der DVMB Mecklenburg-Vorpommern trafen sich zum diesjährigen Seminar um Musik und Tanz auf sich wirken zu lassen.

Nachdem wir alle gut im Diakonie Haus Prillwitz angekommen und uns in einer gemütlichen Runde bekannt gemacht haben, erfolgte eine Diskussion über den Nutzen des vergangenen Seminars. Mit großem Interesse verfolgten die Frauen, die das erste Mal an einem Seminar teilnahmen, den Worten der Diskussionsrunde.

Wir fieberten mit voller Erwartung dem Beginn des diesjährigen Seminars entgegen.

Bereits am Freitagabend stiegen wir in die Riege der Tanzenden ein. Das Besondere beim Tanzen ist, dass Musik und Bewegung zusammen kommen. Wir wissen, dass Musik z.B. entstressende Wirkung hat und wenn dann auch noch Bewegung dazu kommt, hat man den doppelten Effekt. Es ist was Besonderes, weil man mit seiner ganzen Aufmerksamkeit in dieser einen Tätigkeit ist. Wenn man was mit seiner vollen Aufmerksamkeit tut, ist das eine ganz andere Aufmerksamkeit in dem Moment und hat natürlich andere Effekte. Bewegt man sich nach Musik, macht man automatisch ein Herz-Kreislauftraining und natürlich auch ein Muskeltraining.

Dank der einleitenden Worte: ES GIBT KEINE FEHLER –NUR VARIATIONEN war die anfängliche Anspannung rasch verflogen.

Wir merkten schnell, dass die meisten Tanzformen sehr vielfältige Körperbewegungen beinhalten. Beim Tanzen hat man schon von vornherein ein sehr ausgeglichenes Ganzkörpertraining.

Am Samstagmorgen waren schon alle Teilnehmerinnen rechtzeitig zum Frühstück erschienen, weil sie voller Erwartung den Übungsstunden entgegenfieberten. Der Vormittag verflog im Nu. Der Nachmittag wurde für gemeinsame Spaziergänge in der schönen Natur und intensiven Gesprächen genutzt. Voll getankt mit frischer Luft und mit neuen Erkenntnissen ließen wir uns das von Harald gegrillte Abendessen munden. Anschließend wurde gemeinsam zu Akkordeonmusik gesungen und geschunkelt.

Tanzen und Singen steigert nicht nur Vitalität und Wohlbefinden von gesunden Menschen, sondern hat auch eine heilsame Wirkung auf Kranke, wie immer mehr internationale Studien bestätigen. Singen kann bei Stress und Schmerzen Medikamente ersetzen.

Die Abwehrkräfte des menschlichen Körpers werden schon nach 20 Minuten Singen aktiviert, das Stresshormon Adrenalin abgebaut und die Sauerstoffversorgung der Organe verbessert. Und als Draufgabe macht Singen auch noch Spaß.

Singen ist einmal sich selber begegnen, den Körper in Schwingungen bringen und die Atmung über das Singen zu regulieren. Die menschliche Stimme als Therapie. Allein durch Singen wenig Aufwand, große Wirkung, mit ausschließlich positiven Nebenwirkungen, wenn man sich darauf einlässt.

Mit vollem Elan, wie bereits am Samstag begann für uns auch der Sonntag.

Sind wir am Freitag mit vielen Gedanken im Kopf angereist, waren sie doch recht bald vergessen. So manch einen Schmerz, der uns beeinträchtigte war verflogen.

Dieses Wochenendseminar hat uns gelehrt, dass Musik und Tanz nicht nur der Freizeitgestaltung dienen, sondern auch der Gesundheit. So werden der Kopf frei, die Muskulatur gelockert und gekräftigt, Atmung und Herz-Kreislauf trainiert. Da wir alle regelmäßig Medikamente einnehmen, die nachweislich viele Nebenwirkungen haben, ist es gut zu wissen, wie andere Methoden dem Wohlbefinden nutzen können.

Wir Frauen entwickeln unterschiedliche Strategien und Bewältigungsmuster um Krankheiten zu verarbeiten. Frauenseminare mit besonderer Spezifik, die der Landesverband der DVMB Mecklenburg-Vorpommern durchführt sind sehr lehrreich. Der ein oder andere Teilnehmer dieses Seminars hat für sich eine neue Alternative zur Bewältigung des Alltags trotz chronischer Erkrankung gefunden. Auch werden die Teilnehmer dieses Wissen den Mitgliedern der örtlichen Gruppen weiter vermitteln. So können auch die Mitglieder der DVMB, die an diesem Seminar nicht teilnehmen konnten davon profitieren.

Wir bedanken uns bei der IKK Nord, die dieses Seminar gefördert hat.

Anita Blumberg