

Begegnungswochenende LV Baden-Württemberg / Bayern April 2018 in Nördlingen



Das Begegnungs- Wochenende der Landesverbände aus Baden-Württemberg und Bayern fand dieses Jahr gemeinsam statt - und das aus gutem Grund: Der LV Bayern feiert sein 30-jähriges Bestehen, den LV Baden-Württemberg gibt es sogar noch zehn Jahre länger - in Summe also erfolgreiche 70 Jahre „Selbsthilfe im Süden“, die den Rahmen für unser Treffen bilden sollten.

Zu diesem Anlass kamen im April knapp 40 Teilnehmer zusammen, um ein schönes Miteinander zu erleben und gemeinsam zu feiern. Zentral an der Grenze zwischen Baden-Württemberg und Bayern gelegen, bot Nördlingen hierzu beste Voraussetzungen für ein gelungenes Wochenende.

Nach der individuellen Anreise am Freitag Nachmittag und einem ersten gemeinsamen Abendessen gab es Gelegenheit, an einer nächtlichen Führung durch die Nördlinger Altstadt teilzunehmen. Wer wollte, traf sich im Anschluss noch zum gemütlichen Ausklang in einer Weinstube ganz in der Nähe unserer Unterkunft.

Am Samstag Vormittag fanden drei Arbeitskreise statt, an denen auch rege teilgenommen wurde: Im Workshop „Stimmig auftreten“ konnten wir etwas über die Kraft und Wirkungsweise unserer Stimme erfahren, der Workshop „Ich bin ich - light“ bot die Gelegenheit, bisherige Verhaltensmuster zu prüfen, aufzulösen und neue Sichtweisen zu gewinnen, um so sein Selbstbewußtsein zu stärken. Im dritten Arbeitskreis „Imagine - praktische Einführung in Kognitions- und Imaginations-Training“ konnten wir trainieren, wie man sich auf anspruchsvolle Situationen einstellen und sein Potential auf den Punkt genau abrufen kann.

Der Nachmittag stand dann zur freien Verfügung: Man konnte sich einer ausgiebigen Stadtführung anschließen, Stadt und Natur auf eigene Faust erkunden oder einfach die Seele baumeln lassen und bei einem leckeren Eis das herrliche Wetter genießen und mit anderen Teilnehmern ins Gespräch kommen.

Im unteren Wasserturm an der Stadtmauer trafen wir uns dann nach dem Abendessen zum Feiern und zu einem fröhlichen Zusammensein. Nach den Grußworten der beiden LV- Vorsitzenden wurde gegen später sogar noch die Gitarre ausgepackt und es wurde viel gelacht und gesungen - je nach Kondition bis weit in den Morgen hinein.

Den Abschluss des offiziellen Programmes bildeten am Sonntag Vormittag die Mitgliederversammlungen, die beide Landesverbände getrennt voneinander abgehalten haben. Nach einem letzten gemeinsamen Mittagessen war das Begegnungs- Wochenende dann leider auch schon viel zu früh wieder zu Ende.

Für mich als Erstteilnehmer waren es sehr spannende Tage mit vielen guten Gesprächen und Erfahrungen und ich bin mir sicher, dass dies nicht meine letzte Teilnahme an einem Begegnungs-Wochenende war.

Michael Reichard
Stottern & Selbsthilfe Stuttgart