

SHG Lipödem Weimar

Bericht zur Kurzseminar-Reihe „Innere Kraft mobilisieren“

Die Vorträge von Frau Steyer kamen in unserer Gruppe unheimlich gut an, weil wir die Erfahrung machen konnten, wie wir unsere innere Kraft mobilisieren können trotz der körperlichen und psychischen Beschwerden, die unsere Erkrankung mit sich bringt. Das hat uns viel Hoffnung gegeben, weil uns wichtige Zusammenhänge sehr verständlich erklärt wurden und weil wir konkrete Anleitung bekommen haben. So können wir im Alltag jetzt verschiedene Übungen machen, mit denen es uns besser geht.

Frau Steyer macht ihre Vorträge so lebendig, dass es eigentlich kleine, intensive Seminare sind, in denen wir als Teilnehmerinnen einbezogen wurden. So hat sie kleine Demonstrationen gemacht und viele Übungen. Dadurch wurden die von ihr vorgestellten Prinzipien sofort nachvollziehbar und wir konnten sie auch direkt umsetzen.

Im 1. Teil „Innere Kraft durch Aufrichtung“ ging es darum, wie Körper und Psyche zusammenhängen und was wir körperlich machen können, um unser Befinden positiv zu beeinflussen. Das hat uns sehr motiviert, weil es einfache Maßnahmen sind, die eine wirklich positive Wirkung haben.

Im 2. Teil „Innere Kraft durch Selbstachtsamkeit“ lag der Schwerpunkt auf einem liebevollen Umgang mit uns selbst. Wir haben gelernt, wie wir das immer wieder aufs Neue hinkriegen, selbst wenn unsere Umwelt abwertend auf uns reagiert (wegen der Körperfülle).

Im 3. Teil „Innere Kraft durch Selbstwürdigung“ hat uns Frau Steyer dann aufgezeigt, dass wir stärker werden, wenn wir Frieden mit uns schließen und unsere eigenen Anstrengungen zu würdigen lernen. Als Lipödem-Erkrankte kämpfen wir ja neben der Krankheit auch noch mit unseren Selbstzweifeln und viele von uns auch mit Depression. Die vorgestellten Übungen machen das zwar nicht komplett weg, aber wir haben schon viel Kraft dazugewonnen. Wir wollen mit Frau Steyer in diese Richtung unbedingt weiterarbeiten, damit sich die neuen Erkenntnisse festigen können.