



Zwölf Frauen aus drei verschiedenen Kantonen treffen sich in Weinfelden mit Regula Blaser-Imhasly. Gleich zu Beginn der Vorständeschulung stellt sich heraus, dass die Beweggründe zur Teilnahme dieses Care-Tages sehr persönlich und unterschiedlich sind.



*Make up! Care* – Ich Sorge für mich und andere. „Diesen Kurstag gönne ich mir“. „Heute möchte ich für mich etwas Gutes tun“. In der Kursausschreibung steht weiter: „Wie kann mir das gelingen?“ Antworten auf diese Frage zu erhalten, das ist die gemeinsame Erwartung an die Kursleiterin des SKF.

Die Care-Arbeiterinnen sind aufgefordert, sich selbst Lösungswege und Werkzeuge zu erarbeiten. In Gruppen und auch im Plenum werden Tipps und Ideen zusammengetragen. Während einer persönlichen Reflexion der eigenen Lebensbalance wird sichtbar, in welchen Bereichen „Frau“ besonders herausgefordert wird, wo Belastungen im Alltag zu gross werden. Wie kann das Gleichgewicht zwischen den vier Lebensbereichen Beruf + Finanzen, Familie + Bekannte, Gesundheit + Fitness und Sinn + Kultur bewahrt werden? Die Referentin aus dem Aargau macht für ein besseres Selbstverständnis die Teilnehmerinnen mit der eigenen Chefin und dem inneren Kritiker bekannt. Wie schnell sagt man sich: „Das hast du wieder einmal nicht gut gemacht, anderen wäre das nicht passiert“, oder „Die Kopfschmerzen sind doch nicht so schlimm, reiss dich zusammen“.



Die praktische Anleitung von Entspannungsübungen durch Regula Blaser zeigt einen weiteren Care-Aspekt auf. Auch auf der körperlichen Ebene soll achtsam und fürsorglich mit sich selber umgegangen werden. In der abschliessenden Diskussion werden selbst ausprobierte und bewährte Ideen und Methoden zum Innenhalten, und um sich Zeitinseln zu schaffen, ausgetauscht und gesammelt.

Mit einem selbst entwickelten Kraftsatz für die eigene Fürsorge zu Hause und im Alltag, und einer Gedankenstütze im Postkartenformat mit den 4W-Fragen wird es mir in Zukunft gelingen zu mir Sorge zu tragen.

*Priska Künzler-Hauser*