

Kraftoasen – Kommunikation und Selbsterfahrung. Liebevoll sich selbst versorgen

Fortbildung des Referats [Frauen, Familien und Gleichstellung](#) am 04.07.2026

Kurz vor den Sommerferien, in der wohl stressigsten Zeit des Schuljahres, fanden sich 16 LehrerInnen an einem unterrichtsfreien Samstag zu einem Tagesseminar ein, das den Titel der Veranstaltung gleich in die Tat umsetzte: Diese Fortbildung, die von Anne Bonn (Kommunikationstrainerin am Universitätsklinikum Bonn, Coachin und Ausbilderin am AIP) geleitet wurde, war von Beginn bis zum Ende eine Kraftoase, aus der die Teilnehmerinnen beflügelt und gestärkt herausgingen.

Zum Einstieg wurde der Raum eröffnet, persönliche Sorgen und Probleme zu schildern: zunehmender schulischer Arbeitsdruck, Zerrissenheit in der Ausübung der vielfältigen Rollen innerhalb des Berufs und der Familie und/oder Überforderung, die eigenen Ansprüche zu erfüllen. Souverän und fachkompetent bezog Anne Bonn die individuellen Anliegen auf das zentrale Thema:

Es besteht ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen unserem vorrangig in der Kindheit geprägten Verhaltensrepertoire und unserem Gehirn. Generell gilt, dass uns alte Muster vertraut sind und wir auch dann an ihnen festhalten, wenn sie uns psychisch und/oder körperlich an unsere Grenzen führen, da die Widerstände gegen Neues und Unbekanntes oft wider besseren Wissens zu groß sind. So ist der Weg zur Kraftoase zu gelangen, keineswegs ein ebener Spaziergang, sondern er bedeutet unter anderem eine intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie, der Gebundenheit durch die Eltern, der Kontaktaufnahme mit dem kindlichen Selbst, dem Sich-Einlassen auf eine konstruktive Streit- und Kommunikationsstruktur und insbesondere der Erkenntnis, dass wir uns vor allem durch Selbstfürsorge die Kraft und Energie geben müssen, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

Leichter gesagt als getan, denn die inneren Widerstände lassen sich nicht einfach zur Seite schieben. Einzelne [praktische Übungen](#) zu zweit oder in kleineren Gruppen konnten die gewonnenen Erkenntnisse vertiefen und das gewünschte Verhalten in Zukunft festigen: z.B. Klopftechnik als Möglichkeit, sich in schwierigen Situationen zu beruhigen, Meta-Standpunkte einnehmen oder innere Bilder zu den Bedürfnissen des kindlichen Selbst wachzurufen.

Neben vielen anderen interessanten Aspekten, wie konstruktiver Umgang mit hochbetagten Eltern, die Bedeutung der traumatisierten Kriegskinder und ihr Erbe an den nachfolgenden Generationen wurde zum Schluss ein markantes Plädoyer von einer Teilnehmerin formuliert: Wir wollen unser [Verhaltensrepertoire](#) in kleinen Schritten ändern, damit wir uns selbst auf Dauer eine Krafftase sein können.

Vielen herzlichen Dank an Anne Bonn, Jutta Bohmann und allen Teilnehmerinnen für diesen inspirierenden Tag.

Literaturempfehlungen:

- Susanne Bode: Die vergessene Generation
- Stefanie Stahl: Das Kind in dir muss Heimat finden
- Astrid Ruppert: Die Winter-Frauen-Trilogie

(Lena Hennen-Heiliger)



