

# Artikel im „Freilassinger Anzeiger“ zum Seminar am 03. Juli 2010 zum „Tag der Frau“

LOKALES

Freitag, 9. Juli 2010

## Frauen entdeckten ihr Bewusstsein

Seminar mit Heilpraktikerin für Psychotherapie Monika Osel am „Tag der Frau“

**FREILASSING (bre)** - Aus dem Trubel am „Tag der Frau“ in der Fußgängerzone in Freilassing (wir berichteten) heraus ins innere Selbst entführte **Monika Osel**, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Präventiv-Gesundheitstrainerin, die Teilnehmer ihres Workshops in die Stille des Seminarraums vom Hotel Krone in Freilassing. Den Interessierten, unter ihnen auch ein emanzipierter, mutiger Mann, bot sie einen Einblick mit persönlichem Erlebenswert in die Arbeit der Systemischen Familienaufstellung.

An einem symbolischen Wunschebaum konnten die Teilnehmerinnen Bänder mit ihren Wünschen an die Frauen der Mutter Erde und sich selbst anbringen. Monika Osel arbeitet in ihrer Praxis für ganzheitliche Therapie und Beratung mit den Schwerpunkten Systemisches Familienaufstellen, psychoenergetische Kinesiologie, schamanische Energiearbeit und Rückführungsarbeit. Sie bietet zudem Seminare für Systemisches Familienaufstellen für Erwachsene und auch Märchenaufstellungen für Kinder sowie verschiedene Workshops aus den genannten Themenbereichen an und hat 2004 einen offenen „schamanischen Arbeitskreis“ ins Leben gerufen. „Ich bin keine Schamanin, sondern wende bei meiner Arbeit schamanische Techniken an“, erklärte sie.

Dabei sei die Trommel eines der wichtigsten Hilfsmittel. Der eindringliche Rhythmus des Trommelschlags bringe die Zuhörer in ihre eigene Mitte, helfe das Ego auszuschalten und

nur noch eigene Emotionen zu erspüren. Zu Beginn forderte sie auf: „Machen Sie Ihren Nabel frei vom Druck ihrer Kleidung, damit der Atem ungehindert fließen kann.“ Monika Osel begleitete die Teilnehmer mithilfe der Trommel auf ihrer inneren Reise zur „Würde der Frau“. Sie animierte die Damen zur Auseinandersetzung mit den Fragen „Was heißt für mich Würde?“ und „Wie lebe ich diese Würde?“.

Um den Teilnehmern einen Einblick in die Arbeit der Systemischen Familienaufstellung zu geben, bildete sie Dreiergruppen. In dieser Übung würdigte die Seminarbesucher über Blickkontakt mit ihrem wechselnden Gegenüber ihre Ursprungsfamilie wie Eltern, Großeltern und weitere Ahnen bis hin zur Gegenwart und Zukunft mit Kindern und Enkelkindern. „Bei Problemen kommen wir oftmals über unseren Kopf und Verstand nicht zur Lösung, hiermit können wir reinschmecken“, so ihr Erklärungsansatz. „Ich habe mir nie



Wünsche in Form von bunten Bändern für die Frauen der Mutter Erde und alle Anwesenden hängte Monika Osel mit ihren Gästen an den Wunschestrauch. Foto: Brechenmacher

vorstellen können, was es bedeutet. Jetzt konnte ich es faszinierend spüren“, berichtete eine Teilnehmerin begeistert.

Zum Abschluss des Workshops „Bewusst-Frau-Sein“ nahm sich zu entspannender Hintergrundmusik je-

der aus dem Kreis der Besucher ein farbiges Band und schmückte mit seinen offen ausgesprochenen Wünschen für alle Frauen auf Mutter Erde und für sich selber kahle Zweige in einer Vase und entzündete ein Hoffnungslicht in Form einer Schwimmkerze. Das Ritual war für alle Beteiligten besonders tiefgreifend und emotional bewegend.

Monika Osel wünschte den anwesenden Frauen und allen Frauen dieser Erde „mehr Respekt und Achtung untereinander grundsätzlich und in Bezug auf Herkunft, Kultur und Religion.“ Weitere Wünsche der Teilnehmerinnen waren die Bitten um mehr Aufmerksamkeit, in Würde leben zu können, innere Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein, tiefen inneren Frieden, ein selbstbestimmtes Leben sowie körperliche Achtung und Unversehrtheit. „Es wäre schön, wenn wir jeden Tag einen ‚Tag der Frau‘ hätten“, sprach eine Teilnehmerin vielen aus der Seele.

Angereichert mit der im Seminar gewonnenen Energie sangen zum Abschluss alle gemeinsam ein von Sandra Unterrainer auf der Gitarre begleitetes Danke-Lied. Eine Strophe daraus hatte den Inhalt: „Danke, dass ich als Frau geboren, danke, dass ich dies fühlen kann, danke, dass all die Weiblichkeit in mir wachsen kann.“