

Durch Qigong wieder lernen aufeinander zuzugehen und achtsam miteinander umzugehen.

Verfasser:

Bettina Schiller

Landshuter Str.2a

84166 Adlkofen

08707/932 165

Bettina.Schiller@t-online.de

Vorgelegt bei

Dr. Zuzana Sebkova-Thaller

Ausbildungs- und Forschungsinstitut Qigongweg

Schrannenstr.8

86150 Augsburg

Inhaltsverzeichnis

Prolog

1. Kursleiterausbildung in Augsburg
 - 1.2. Welche Rolle spielt Qigong im Umgang miteinander?
2. Die Kursleiterin
3. Zur Problematik des Zusammenlebens
 - 3.1. Ursache und Wirkung
 - 3.2. Ein Weg zur Lösung
4. Wie ich Qigong erfahren habe
5. Mein erster selbstgeführter Qigong-Kurs
 - 5.1. Organisation und Aufbau
 - 5.2. Die Schnupperstunde
 - 5.3. Der Kurs
6. Fazit
 - 6.1. Mein persönliches Fazit

Danke

Prolog

Dezember 2011. Es ist der Samstagabend vor dem dritten Advent. Ganz vorn auf einer Kirchenbank im Augsburger Dom sitzen drei Frauen. Eng beieinander und eingeharkt. Die Hände im Schoß, die Handflächen nach oben. Sie empfangen das Licht. Sie spüren die kraftvolle, magische Energie, die von diesem Ort ausgeht. Mit Tränen in den Augen lauschen Sie den wundervollen Liedern, die das gewaltige, altehrwürdige Kirchenschiff mit hellem, sanftem Klang erfüllen. Ihre Herzen wollen überlaufen. Es ist ein überwältigender Augenblick. In der abendlichen Dunkelheit erstrahlen hunderte von Kerzen um sie herum. Aufgestellt von Menschen, die gerade in dieser Zeit des Advents nach Wärme, Liebe und Geborgenheit suchen. Aufgestellt von Menschen, die ihre Gebetswunschkärtchen in eine kleine Schachtel am Altar stecken und dann im stillen Gebet verharren. Doch jeder betet für sich allein.

Ich denke mir so, wie schön es doch wäre, wenn sich alle so bei den Händen fassen würden wie wir, meine beiden inzwischen besten Freundinnen, Steffi und Dörte und ich. Wenn wir alle gemeinsam diese schönen Lieder singen würden. Und wenn wir alle gemeinsam ein Gebet sprechen, wie stark würde es sein.

Auch wir haben einen Gebetswunschkärtchen ausgefüllt, aber miteinander.

Und deshalb möchte ich mich in meiner Abschlussarbeit beschäftigen mit dem Thema:

Durch Qigong wieder lernen aufeinander zuzugehen und achtsam miteinander umzugehen.

Unsere Aufgabe ist es, „ein Samenkorn der Nächstenliebe und der Achtsamkeit in die Herzen der Menschen zu legen“. (nach Zuzana)

1.Kursleiterausbildung in Augsburg

Die riesigen roten Kerzen auf dem überdimensionalen grünen Adventskranz schräg über uns flackern. Ich schaue ihnen zu. Meine Gedanken schweifen. Auch Steffi und Dörte, die noch immer eng links und rechts neben mir sitzen, ergeht es ähnlich. Ich genieße unsere Dreisamkeit. Doch bald wird sie vorbei sein, denn unsere Kursleiter-Ausbildung geht dem Ende zu. Und das ist schade, denn es war eine so schöne Zeit. Viel, sehr viel haben wir gelernt. Nicht nur über Qigong, Chan Mi und die leidigen Meridiane. Auch über uns haben wir gelernt, allmählich haben wir uns verändert. (Die meisten jedenfalls, so denke ich.)

Im April 2010 kamen wir alle zusammen. Wir waren einander fremd. Aus Menschen, die sich im Leben zuvor noch nie begegnet sind, wurden Vertraute. Vom ersten Ausbildungstag an.

Es bildete sich eine feste Gruppe. Klar, der eine oder die andere blieben mit der Zeit den Ausbildungswochenenden fern, aber darum geht es nicht. Eine starke kleine (Kurs)-Gemeinschaft hatte sich herausgebildet. Wir lachten und diskutierten, feierten Geburtstage, krönten lange Ausbildungstage am Abend mit lustigen Rotweinrunden. Und natürlich fühlten wir uns pudelwohl, alle miteinander auf unseren Matratzenlagern. Wir waren wieder Teenager. Und wir waren eine Einheit.

Was machte (und macht noch) diesen gewaltigen Zusammenhalt und diesen liebevollen Umgang aus?

Starke Lehrer haben uns geprägt. Allen voran Zuzana. Berta nahm uns in unserer allerersten Unterrichtseinheit die Berührungsängste. Sie lehrte uns liebevoll, „Bäuerin zu sein und den Teig zu walken“. Evelyn führte uns geduldig durch die Theorie und in die „Welt der Meridiane“ ein. Mit viel Fleiß und Einfallsreichtum bereitete sie den Unterricht vor.

Christine brachte uns einen Abend lang Ton und Klang näher, ausgehend vom Herzschlag. Auch den kleinen Kreislauf durften wir mit ihr üben.

Aber das Wichtigste von allem, und das will ich mit dieser Aufzählung sagen, Ihr, das starke Team, habt uns gelehrt, achtsam miteinander umzugehen, Unstimmigkeiten auch ohne böse Worte zu klären und ehrlich und offen aufzutreten. Ihr habt den Samen in uns zum Keimen gebracht und Ihr wart uns Vorbild.

Ja, wir haben uns verändert. Leider gibt es keine Vorher-Nachher Show für die Seele, das Herz und den Geist!

Nun ist es an uns, die Saat weiter auszustreuen.

1.2. Welche Rolle spielt Qigong im Umgang miteinander?

„Schön und gut“, wird sich jetzt der Leser fragen. „Was hat das alles mit Qigong zu tun?“

„Thema verfehlt?“ – Nein. Ganz und gar nicht. Qigong spielt eine wesentliche Rolle im besseren Umgang miteinander.

Das zeigt sich sehr gut am Zusammenwachsen unserer Gruppe, besser gesagt unserer Gruppen, denn die „Kinder-Qigongler“ waren fester Bestandteil.

Durch gemeinsames Üben entstand eine Gruppendynamik. Partnerübungen schafften Vertrauen. Gemeinsames Tönen „Ohm in Kontinuum“ und stilles Qigong bzw. Chan Mi ließen uns gewaltige Energien erwecken. Erstaunen und Neugier erfassten uns.

Wir lernten mit den Dantian-Übungen und den edlen „18fachen“Übungen, unseren Körper besser zu erspüren und unsere Haltung zu verbessern, die äußere wie die innere. Mit dem daoistischen Stand ordneten wir unser inneres Chaos. Mit Chan Migong ließen wir los. Versuchten, alte Bewegungs- und Verhaltensmuster aufzulösen. Wir arbeiteten hart an den drei Basisübungen. Unsere Wirbelsäule dankte es uns mit Durchlässigkeit.

Die „Meisterübung“ möchte ich besonders erwähnen. Sie ist eine höhere Qigong-Übung, die vom Herzen ausgeht.

Wir senden Wärme und Herzenswünsche aus und empfangen neue Energien. Negative Energien werden in positive umgewandelt und wieder ausgesandt.

In alle Richtungen des Universums. Das Herz filtert und absorbiert „energetischen Müll“ (Zuzana) und wandelt ihn um. Ich habe das als „energetisches Klärwerk“ bezeichnet. Die energetische Verschmutzung ist größer als die materielle, „Plastiktüten kann man einsammeln“, so Zuzanas Worte.

Deshalb ist gerade die Meisterübung von so großer Bedeutung. Sie ist eine meiner Lieblingsübungen, eine Kraftübung, die ich unbedingt weitergeben werde.

Energiearbeit bereichert nicht nur unsere Essenz, sie erfrischt auch unseren Geist und macht ihn aufnahmefähiger.

Wir sind innerlich gewachsen. Wir sind auf dem richtigen Weg.

2. Die Kursleiterin

Einer Qigong-Kursleiterin obliegt eine große Verantwortung, dessen bin ich mir durchaus bewusst. Es geht nicht nur darum, Menschen mit körperlichen Beschwerden zu helfen oder Stress abzubauen und Entspannung zu verschaffen. Der Mensch ist eine Einheit aus Körper, Geist und Seele. Das heißt, ist die Seele krank, so wird es der Körper auch und umgekehrt. Der Geist kann nicht mehr richtig arbeiten.

Ich bin der Meinung, die meisten körperlichen Erkrankungen resultieren aus seelischen Krisen, die wiederum ihre Ursache in zwischenmenschlichen Konflikten in Familie, Ehe oder im beruflichen Umfeld haben.

Schon als Kinder werden wir geprägt. Erste Verhaltensmuster bilden sich. (Hier setzt Qigong mit Kindern an.)

Das alles sollte eine gute Kursleiterin in Betracht ziehen und darauf eingehen. Es gilt, die Übungen entsprechend auszurichten.

Qigong kann, und das hat sich schon vielfach bewiesen, aus seelischen Krisen heraushelfen. Es stärkt Körper, Geist und Seele und damit das Selbstbewusstsein. Was wiederum hilft, sich aus Abhängigkeiten **selbst** zu befreien.

Ein gesunder Geist mit einem starken Selbstbewusstsein braucht keine Drogen und wehrt Aggressionen ab!

Mir ist aufgefallen, gerade auch in unserer Augsburger Qigong Gemeinschaft, dass viele Menschen aus einer seelischen Krise heraus oder/und aufgrund körperlicher Beschwerden, Qigong für sich entdeckten. Jeder von uns hat seine Geschichte.

All das sollte berücksichtigt werden beim Aufbau und Leiten eines Kurses.

Mit der Ausbildung zur Kursleiterin wird uns bewusst gemacht, dass wir das Wissen und die Möglichkeit haben, zwischenmenschlichen Konflikten entgegenzuwirken, die Menschen zu lehren, achtsamer mit sich selbst und anderen umzugehen.

Das ist eine große Verantwortung, der wir uns stellen.

3. Zur Problematik des Zusammenlebens

3.1. Ursache und Wirkung

Wenn viele Menschen auf relativ engem Raum zusammenleben, so bedarf es einer gewissen Ordnung, Erziehung und Bildung, um in Harmonie miteinander auszukommen, so erkannte schon Konfuzius (551-479 v. Chr.) dieses Problem und erschuf seine Lehren über die gesellschaftliche Ordnung. Er stellte „Grundregeln“ des menschlichen Zusammenlebens auf.

So sollten z.B. die Kinder ihre Eltern achten und ehren; die Jüngeren den Älteren mit Achtung und Respekt begegnen; die Schüler ihre Lehrer achten usw. Diese Grundregeln sind auch heute noch von großer Bedeutung, finden aber zunehmend weniger Beachtung.

Jeden Tag begegnen wir angriffslustigen, respektlosen Zeitgenossen. Die Ursachen solchen Verhaltens können sein mangelnde Bereitschaft zur Kommunikation und fehlendes Einfühlungsvermögen; vordergründiges Interesse an der eigenen Person (Egoismus); falsches Konkurrenzdenken, als Ausdruck und Erscheinung der Gesellschaftsform. Der Grundstein dazu wurde bereits in der Erziehung gelegt in Form von falschen Werten, falschen Vorbildern, mangelnder Liebe und Zuwendung, Emotionen, die nicht zugelassen werden.

Weitere Auswirkungen können sein ausgelebte Aggressionen, Machtstreben und Unterdrückung anderer. Aber auch seelische Krankheiten, Depressionen, hervorgerufen durch fehlendes Selbstbewusstsein (Minderwertigkeitskomplexe) können die Folge sein.

3.2. Ein Weg zur Lösung

Nun, Lösung ist vielleicht nicht das richtige Wort, denn dies ist ein gesellschaftliches Problem mit tiefliegenden Ursachen. Und der Weg zum harmonischen Miteinander ist lang. Aber man sollte einen Anfang machen.

Qigong sehe ich als einen guten Weg zur Entwicklung einer gesunden Persönlichkeit in Körper, Geist und Seele. Qigong fördert innere Ruhe und Gelassenheit, die wesentlich sind für die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins, das keine Konsumtrends braucht, um künstlich zu wachsen.

Wenn wir im Alltag unseren Mitmenschen freundlich, ruhig und gelassen begegnen, ist ein Anfang gemacht. Ich habe es selbst schon oft erlebt, wie durch mein Lächeln und ein freundliches Wort aus einem mürrischen Zeitgenossen ein aufgeschlossener freundlicher Mensch wurde.

4. Wie ich Qigong erfahren habe

Vor sieben Jahren las ich das erste Mal das Wort „Qigong“. Auf einem Aushang in unserem damaligen Fitnesscenter. Christine Klinger-Böhm lud ein zu einer Schnupperstunde Qigong. Mein Interesse war geweckt, zumal ich damals unter starken Rückenschmerzen litt und ich mir vom Qigong-Üben Linderung versprach.

In dieser ersten Qigong Stunde übten wir „Der Tag geht auf“. Eine Übungsfolge für Kinder, welche aber auch für Erwachsene, gerade Anfänger bestens geeignet ist. Sie enthält u.a. auch die drei Basisübungen aus dem Chan Mi Gong. Auch ich habe sie in der Schnupperstunde meines ersten eigenen Kurses mit meinen Teilnehmern geübt. Aber dazu später.

Damals war ich zwar etwas verwundert über diese Übung („Das ist Qigong?!“), so wie meine Teilnehmer wohl auch, aber heute liebe ich diese Übung.

Ich belegte Christines Kurs und folgte ihr fortan auf ihrem Weg. Lernte in jeder Kurs-Stunde etwas Neues dazu. Zu Hause übte ich weiter, wollte ich doch die Übungsfolgen auf keinen Fall vergessen. Etwa drei Jahre später spürte ich etwas. Mit einem Mal. Einen Fluss, eine Leichtigkeit, ein leichtes Kribbeln. Jetzt wurde ich wirklich vom Atem bewegt, vorher waren es wohl eher gymnastische Übungen. Mir fiel auf, dass meine Körperbewegungen fließender und weicher geworden waren. Die Steifheit war weg. Und die Rückenschmerzen auch.

Im Dezember 2009 sprach mich Christine auf meine bisherige Entwicklung an und machte mir den Vorschlag, eine Kursleiterausbildung in Augsburg zu beginnen. Nach einiger Überlegung (ich bin Sternzeichen „Krebs“, da überlegt man etwas länger, bevor man eine Entscheidung trifft) entschloss ich mich, die Kursleiterausbildung zu machen. Nur für mich in erster Linie, um meinen persönlichen Weg zu finden. Einen Kurs leiten wollte ich eigentlich nicht.

Mit Beginn der Ausbildung im April 2010 begann eine neue (Entwicklungs-)Phase in meinem Leben. Zuzanas umfangreiches Wissen ließ meinen Geist wieder neu erwachen. Es war schon beeindruckend und spannend, zu erfahren, dass alles miteinander in Zusammenhang steht. Sich Philosophie und Innere Alchemie in Qigong- und Chan Mi-Übungen wiederfinden. Als ein Beispiel führe ich hier wiederum die Meisterübung an und die 4. Dantianübung „Trennen und verbinden“ (solve et coagula).

Die meisten der Qigong-Übungsfolgen kannte ich bereits durch Christine, aber ich erarbeitete mir die korrekte Ausführung, die Feinheiten sozusagen. Ich konnte mehr in die Tiefe der Übungen gehen und machte ganz neue Erfahrungen.

Nach jedem Wochenende in Augsburg war ich fit und voller Kraft und Elan. Das fiel sogar meinen Kolleginnen auf. Mein Qi-Fluss war frei von Blockaden, so schien es mir. Allmählich konnte ich auch eine Veränderung an bzw. in mir entdecken: ich war ruhiger geworden. „Früher“ war ich oft sehr impulsiv, sehr „im Holz“. Aggressionen von außen begegnete ich mit Aggression meinerseits. Das war nicht besonders klug.

Kurz, ich erarbeitete mir innere Ruhe und Gelassenheit. In sich ruhend kann man eine Situation weit besser beurteilen und meistern. Ich entdeckte, dass sich ein ruhiges, freundliches Wesen auch auf das menschliche Umfeld auswirkt. Strahlt man Ruhe und Gelassenheit aus, beruhigt das schnell erhitzte Gemüter. Schickt man ein Lächeln aus, so erhält man es „fünffach“ zurück.

Und so kam **ich** zu meinem Lächeln. Und ich fand meinen Weg.

5. Mein erster selbstgeführter Qigong-Kurs

Erste Erfahrungen, eine Kurs-Stunde anzuleiten, konnte ich sammeln, als ich Christine im Dezember 2010 „vertrat“. Auch wenn man die Übungen selber gut ausführen kann, so heißt das noch lange nicht, dass man sie auch gut weiter vermitteln kann. Meist fehlen die passenden Worte. In meinen „Vertretungsstunden“ kam mir zugute, dass meine Schüler gleichzeitig meine Mitschüler waren. Sie kannten die Übungsfolgen bereits. Aber vor Qigong-Anfängern zu stehen, die über keinerlei Grundkenntnisse verfügen, ist schon sehr viel schwerer. Diese Erfahrung machte ich schon bald.

Wieder war es Christine, die den Anstoß gab, mir einen eigenen Kurs aufzubauen. Sie eröffnete mir im Juli 2011, sie werde unseren Montagskurs nicht mehr weiterführen. Aber vielleicht könnte ich ihn übernehmen. Ich fühlte mich geehrt, traute mich aber nicht so recht. Erst ein Zuspruch von Zuzana stimmte mich um.

Irgendwo hatte ich den Satz gelesen: „Nur durch Lehren kann man lernen.“ Daran hielt ich mich, denn wenn man anderen Menschen etwas lernen möchte, beschäftigt man sich viel intensiver mit dem „Lehrstoff“, liest, studiert und übt. Vertieft sich in die Übungen. Also nahm ich diese Chance wahr und begann im August mit meinen Vorbereitungen zum Aufbau eines eigenen Kurses.

5.1. Organisation und Aufbau

Zuerst organisierte ich mir einen geeigneten Raum. Meine Wahl fiel auf den Schulungsraum des Obstbaubetriebes, der mit seinen schönen ausladenden Apfelplantagen direkt vor meiner Haustür liegt. Alles stand unter einem guten Stern. Der Leiter des Betriebes willigte nach anfänglicher Verwunderung, was Qigong denn sei, gern ein, mir den Raum für knapp zwei Stunden in der Woche zur Verfügung zu stellen. Nun brauchte ich auch noch Teilnehmer. Ich erarbeitete also einen Flyer und einen Aushang in Din A4, erklärte darin, was Qigong ist und warum man es üben sollte.

Und natürlich warb ich mit einer Schnupperstunde Qigong, die am 20. September 2011 um 20.00 Uhr stattfinden sollte.

Im ganzen Umkreis verteilte ich meine Aushänge und Flyer an gut frequentierten Stellen wie Netto-Markt, Apotheke, Bäcker, Gemeindebrett usw. auch im Gemeindeblatt inserierte ich. Freunde und Bekannte halfen beim Verteilen und Werben. Auch sie wurden natürlich von mir eingeladen.

Gespannt wartete ich auf Resonanz. Bald darauf riefen mich einige interessierte Damen an und wollten an der Schnupperstunde teilnehmen. Ich fertigte eine kleine Teilnehmerliste an und hatte bald feste Zusagen.

Der 20. September rückte immer näher und ich wurde immer aufgeregter.

Ich bereitete mich gewissenhaft auf diese erste Stunde vor. Übte und plante, was ich machen wollte. So wie in meiner allerersten Qigong-Stunde wollte ich auch mit meinen Teilnehmern „den Tag aufgehen lassen“. Mithilfe von Zuzanas CD probte ich alles durch. Ich glaube, Frank mein Lebenspartner, kannte die Musik dazu dann auch in-und auswendig. Dann kam der „große Abend“.

5.2. Die Schnupperstunde

Am Abend des 20. Septembers hatte ich großes Lampenfieber. Frank half mir bei den Vorbereitungen des Raumes. Tische und Stühle mussten zur Seite gerückt werden. Die Mitte gestaltete ich liebevoll und sorgfältig mit Kerze und Blumen, auch mein kleiner Buddha und Räucherstäbchen durften nicht fehlen.

Alles war bereit und langsam trafen die ersten Teilnehmer ein. Bekannte und unbekannte Gesichter. Um 20.00 Uhr schauten mich 17 Teilnehmer neugierig und erwartungsvoll an. Mit so vielen Leuten hatte ich nicht gerechnet.

Nach meiner Begrüßung schüttelten, klopfen und dehnten wir, um dann den Tag aufgehen zu lassen. Den Kübel über den Kopf heben und ausgießen, über den See rudern, Weide und Birke sein, als Storch über die Wiese stolzieren, ein behäbiger und ängstlicher Bär sein, dass machte allen großen Spaß. Manche schauten genauso verwundert wie ich in meiner ersten Qigong-Begegnung.

5.3. Der Kurs

Die Schnupperstunde war schnell zu Ende. Viele meiner Teilnehmer wollten wiederkommen. Geblieben sind mir bis zum Ende des 10 Einheiten umfassenden Kurses, 5 fleißig übende Teilnehmerinnen. Ab und an schauten immer wieder neue potentielle Teilnehmer in unseren Kurs, übten mit uns und kamen nicht wieder. Ich war enttäuscht, aber Frank machte mir Mut. Ich solle meinen eigenen Stil finden zu unterrichten, dann stellen sich auch wirklich interessierte Teilnehmer ein, die keiner falschen Vorstellung von Qigong unterliegen. Einer jungen Frau war Qigong zu „langsam“, zwei älteren Landfrauen war es wohl nicht „geheuer“. Eine der beiden Frauen äußerte sich so; sie müsse zwar etwas Sport machen, das hier sei aber sehr ungewohnt.

So kristallisierte sich allmählich eine kleine beständige Gruppe von 5 Teilnehmerinnen heraus, die ab und zu bereichert wurde von einem Freund. Er war mein „Kritiker“ und sollte mir am Ende der Übungsstunde sagen, wie und was er empfunden hat. Ich wollte wissen, wie er meine Stimme empfand (Lautstärke, Klang) und ob ich die Übungen verständlich erklärt habe (Wortwahl). Auch „die Mädels“ halfen mir sehr. Ich hatte ihnen gleich am Anfang gesagt, dass ich mich noch in der Ausbildung befinde und dies mein erster Kurs sei. Das tat der Qualität der Kursstunden keinen Abbruch. Im Gegenteil. Anfänglich schüttelten, klopfen und dehnten wir, übten den Qigong-Stand. Ich versuchte, ihnen wieder Gefühl für ihren Körper zu vermitteln. Später ließen wir „den Drachen schwimmen“. Diese Übung ist jetzt sehr beliebt und wird von einigen sogar zu Hause weiter geübt, wie sie mir sagten. Auch an die „Lichtübung“ und die „Meisterübung“ wagten wir uns heran. Für die 10. Stunde wünschten sie sich Stilles Qigong. Ich übte den „Kleinen Kreislauf“ mit ihnen. Was sich als noch etwas schwierig erwies. Aber erste Erfahrungen mit dem Fluss des Qi wurden bereits gemacht. Eine Teilnehmerin klagte über einen schweren Kopf, einer anderen gelang es nicht, den Kreislauf nach unten zu schließen. Genug Stoff für anschließende Gespräche. Aber in einem sind alle einer Meinung: sie kommen gern, freuen sich auf den Dienstagabend und gehen völlig entspannt nach Hause. Qigong ist wohltuend.

6.Fazit

Mein kleiner Kurs geht in die zweite Runde. Natürlich wollten alle weitermachen. Eine der Teilnehmerinnen ist jetzt im Januar umgezogen, möchte sich aber an ihrem neuen Wohnort wieder einer Qigong-Übungsgruppe anschließen. Ich werde versuchen, neue Teilnehmer für unseren Dienstagabendkurs zu gewinnen. Im Sommer wollen wir dann draußen üben, inmitten der Apfelbäume. Und anschließend, so der Vorschlag meiner „Mädels“ geht’s in den Biergarten! Auch hier haben sich Menschen gefunden, Frauen, die miteinander über ihren Alltag reden. Und über Qigong im Alltag! Menschen, die ihren, im Alltag angesammelten Stress und Ärger abbauen möchten, die zurückfinden wollen zu innerer Ruhe und Gelassenheit, damit unsere Zeit und unser Umgang miteinander wieder harmonischer werden.

6.1. Mein persönliches Fazit

Die Kursleiterausbildung in Augsburg war für mich eine sehr schöne und sehr lehrreiche Zeit. Ich habe sehr viel gelernt, auch über mich selbst. Und ich habe wirkliche Freunde gefunden. Das ist unbezahlbar!

Ich werde weitermachen. Werde diesen Weg weitergehen. Seit Mitte Januar 12 leite ich einen zweiten Kurs mit 12 Teilnehmern in der RVA Landshut. Das ist eine große Verantwortung. Ich werde ihr gerecht, denn jetzt weiß ich, was es bedeutet, Kursleiterin zu sein.

Danke



von Herzen an meine Lehrerinnen

Dr. Zuzana Sebkova-Thaller, Evelyn Beham, Berta Müller, Christine Klinger-Böhm, dem Gastdozenten Dieter Mayer.

Einen Dank aber auch an Frank für die Unterstützung, an Günther für seinen Zuspruch und seine Kritik und an meine Kursteilnehmerinnen für ihre Anregungen.

Danke an meine lieben Mitstudenten für die schönen Stunden, in denen wir miteinander gelacht und Erfahrungen ausgetauscht haben.

Einen besonderen Dank an Steffi und Dörte, dafür dass ich in euch die anderen Teile meiner Seele gefunden habe.

Bettina Schiller

