



LANDKREIS GÖRLITZ UND TRAWOS INSTITUT DER HOCHSCHULE ZITTAU/GÖRLITZ

von Julia Gabler

# F wie Kraft

\*\*\*

Newsletter für  
Frauen in der  
Oberlausitz

#2

INHALT DIESER AUSGABE: WEITER GEHT'S!

**Großer Dank an alle Unterstützerinnen und Unterstützer und: WEITER GEHT'S!** Das Forschungsprojekt zu den Verbleibchancen qualifizierter Frauen ist beendet und die Studie [Wer kommt? Wer geht? Wer bleibt?](#) veröffentlicht. Mittlerweile trudelte der nächste Bewilligungsbescheid der SAB ein, um aus den gewonnen Erkenntnissen nun praktische Formate für den Landkreis zu entwickeln. Darauf freuen wir uns sehr! Damit im Landkreis der Blick auf Tätigkeitsfelder und Arrangements von Frauen gerichtet werden kann, wollen wir im Rahmen einer Produzentinnen-TOUR mit Verantwortungsträger\*innen im September auf Entdeckungsreise gehen und weibliche Arbeits- und Lebensräume erkunden. Ich werde auf Einzelne zugehen, aber bin mir sehr sicher, dass ich so viele Frauen noch gar nicht kenne, die in der Region einiges bewegen. Ich freue mich sehr über Anregungen, Tipps und Hinweise von Euch! Herzliches Dankeschön vorab.

## ENTSPANNEN KÖNNEN UND TRÖDELN LASSEN!

„Entspannt Euch!“ könnte ein Buchtitel lauten, um eine Revolution in unserer gestressten Gesellschaft anzuzetteln. Eine Revolte, die nicht mehr kämpfend vollzogen wird, sondern gegenteilig – gelassen.

Was der Rest der Republik als Lektüre nötig hätte, liegt doch im südöstlichsten Zipfel nahe, hier, wo das Gefühl dominiert, die Mühlen mahlen langsamer. Und doch verhilft das ungewohnte Tempo nicht zum Durchpusten, sondern fördert im Gegenteil den Ärger mit Formularen, Abläufen und Organisationen. Der Freiraum des Selbermachens allein reicht nicht. Es ist viel Kraft und Geduld nötig, um aus den potenziellen Möglichkeiten konkrete Gelegenheiten zu realisieren und diese dauerhaft aufrechtzuerhalten. Und bevor du dich versiehst, verbraucht die Einkommenssicherung, die Arbeit im Engagement, Familie und Partnerschaft alle Kapazitäten. Das schlechte Gewissen wird zum ständigen Begleiter, es müsste doch noch

dieses und jenes getan werden, der oder die angesprochen werden.



### Slow down – slow town – slow food

Rück zu ist der Weg kürzer: Wer diese selbstbeschleunigende Erfahrung kennt, kann in der Oberlausitz aus dem scheinbaren Nachteil der Langsamkeit wieder einen Vorteil gewinnen: es passiert nichts, wenn nichts passiert. Und so ist Zeit zum Zeitlassen und Platz für Vertrauen, dass die richtigen Leute früher oder später zusammenfinden.

Um Rückzug am Rückzugsorte zu praktizieren, sind zwei Bewegungen nützlich: a) Sich (zeitweise) aus etwas zurückziehen und b) an einem Ort oder bei einem Menschen Rück-

zug finden. Umseitig stellt Arielle Kohlschmidt ihre Lebensweise und ihre alltagspraktische Rückzugsmethode vor: Meditation und Yoga.

Zahlreiche Alternativen liegen vor der Haustür: Ein Kurztrip im Dreiländereck, Camping in der Teichlandschaft oder Bauden-Übernachtung in einem der umliegenden Gebirge. Wer Ruhe von der Ruhe braucht, ist fix in Berlin oder Breslau, Dresden oder Prag. Das Slow-down-feeling ist nicht nur in den Oberlausitzer slow-towns erlebbar (uwaga: too much causes depressions), es hat sich auch schon die passende [slow-food-Tischkultur](#) entwickelt. Und was passt da besser als eine Einladung zum slow- und fast-food-Grillen am 16.6. ab 17 Uhr ins KoLABOR. Gute Aussichten für einen entspannten Sommer!

### SLOW-DOWN-ROUTINE:

\*Jeden 1. Donnerstag im Monat  
Mittagsrunde in der Kochwerkstatt  
(Baustellencafé) am Demianiplatz in  
Görlitz (Ecke Luisenstraße)  
Uhrzeit: ca 12.30-14.30

## TAKE A BREATH, TAKE A BREAK

### YOGA UND MEDITATION MIT ARIELLE

Für Frauen ist das Thema Entspannung ungeheuer wichtig. Wir haben nämlich u. a. ein 40% höheres Risiko für Herzkrankheiten durch Stress als Männer und ein 60% höheres Risiko für Diabetes 2. Unser Körper scheint mit den vielen Stresshormonen schlechter umgehen zu können als der der Männer.

Im *Kundalini Yoga* empfehlen wir deshalb 2 x 11 min Entspannung am Tag. Das tut gut und gibt viel neue Kraft. Und das betrifft nicht nur den Körper, auch das Gehirn kann sein Ruhezustandsnetzwerk arbeiten lassen und Informationen und Erfahrungen verdauen, um danach wieder viel besser „rechnen“ zu können.

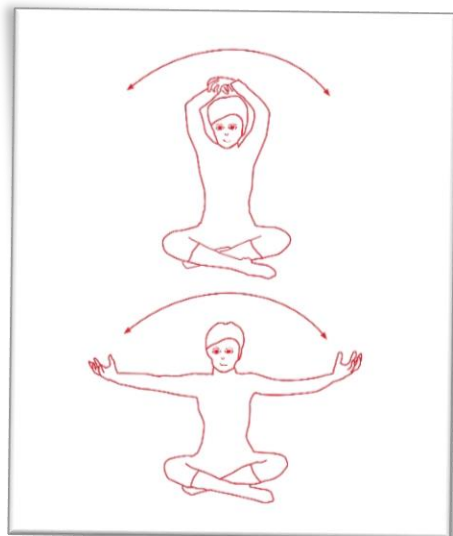
Heute stelle ich Euch eine Übung vor, die Ihr nach der Mittagspause machen könnt, um wieder frisch für neue Taten und Gedanken zu sein.

### Übung um den Blutfluss im Gehirn anzuregen

**Mudra** (Handhaltung): Die Hände sind zu Löwenklauen geformt und über dem Kopf verschränkt. Die rechte Hand ist über der linken.

**Bewegung**: Einatmen – die Arme öffnen sich zu den Seiten, Ausatmen – die Hände kommen wieder über dem Kopf zusammen.

**Zeit**: 3min–11min



**Hinweis**: Um in den richtigen Flow zu kommen, stimmen wir uns im Kundalini Yoga vor der Übung mit einem Mantra/einer Vibration ein, die unser parasympathisches Nervensystem anregt und über die Wiederholung wie beim Pawlowschen Hund wirkt: Singt dazu 3-mal das Mantra: Ong namo guru dev namo.

Zum Ausstimmen verwenden wir 3-mal Sat nam. Ein Beispiel findet Ihr [hier](#).

## WER WIR SIND

Wer in Zukunft einen Beitrag schreiben und sich vorstellen möchte, ist herzlich eingeladen. Heute:

### ARIELLE KOHLSCHMIDT, Kreativ und intuitiv



Ich habe keinerlei Ausbildung – mal von einem Abitur abgesehen – und ich habe noch nie in meinem Leben ein Ziel verfolgt. Das kam mir einfach immer fremd vor, mich von so einem Gedanken bestimmen zu lassen. Das heißt allerdings überhaupt nicht, dass ich nichts gelernt oder „erreicht“ habe. Ich hätte es bloß nie planen können. Wenn aber eine Gelegenheit an mir vorbeikam, bei der ich spürte, dass sie zu mir passt, wie zum Beispiel für die Kinderserie „Bernd das Brot“ zu schreiben oder das Grafikdesign einer Ausstellung zu machen, habe ich nie gezögert, sie auch zu ergreifen. Und dann habe ich mit großem Ehrgeiz alles dafür getan, dass ich dieser Gelegenheit auch entsprechen konnte. So lernte ich zum Beispiel Texten, Filmschnittregie, Grafikdesign und Programmieren. Dabei unterstützte mich immer ein fester innerer Glaubenssatz: „Ich kann das.“ Und damit ist so ziemlich alles möglich. Im ersten Schritt wurde ich also Kreative, zog 2009 von Berlin in ein kleines Dorf an die Neiße und betreibe hier zusammen mit meinem Mann und Partner die Kreativagentur Blendwerck und genieße sehr die Ruhe, die Natur und den Platz, die einem das Landleben bietet.

Kreativ sein kann einen auf Dauer ganz schön schlauchen, jedenfalls, wenn man versucht, dies zehn Stunden am Tag zu betreiben und überhaupt nicht begreift, dass die Batterien auch mal aufgeladen werden müssen, so wie ich damals.

In diesem Moment kreuzte Kundalini Yoga meinen Weg. Ich liebte es vom ersten Tag an und lies gar nicht mehr los. Am Anfang war es für mich eine Art energiebringender Sport. Erst später erkannte ich die ganze Tragweite für Körper, Hirn, Geist und mein gesamtes Sein. Ich hatte ja mal Psychologie studiert, nicht zu Ende – weil da kam Bernd das Brot dazwischen – aber es war und ist ein Gebiet, was ich mit Leidenschaft beforsche. Und plötzlich machte das alles zusammen einen wunderbaren Sinn, plötzlich verknüpften sich all die offenen Fäden. Heute setze ich die Techniken aus dem Kundalini Yoga, wie zum Beispiel aktive Meditationen, ein, um meine rechte Gehirnhälfte zu aktivieren und kreativ zu sein. Ich weiß, wie ich Stress umschiffen oder falls das mal schiefgeht, mich wieder entspannen kann. Ich kann mich wachmachen oder beruhigen ganz ohne Kaffee und Schlaftabletten. Dieses Wissen teile ich in Seminaren und verbinde moderne Psychologie mit diesen uralten Techniken. Wer hätte das alles wissen und planen können? Das ist für mich der Zauber der Intuition, der ich sehr stark vertraue.

### Arielle Kohlschmidt

Meditationen für innovatives Denken

Podroscher Str. 26  
02957 Klein Priebus  
Telefon: 035775 41664  
E-Mail: [wilkommen@meditation-trainer.de](mailto:wilkommen@meditation-trainer.de)

### +++NEWS+++NEWS+++NEWS+++

**retro**: Der Görlitzer Verein KoLaBoRaCja hat den Frauenpreis der SPD Sachsen gewonnen+++Artikel zum Forschungsprojekt **DIE ZEIT** +++**prospektiv**: **17.5.** ab 19.30 Space Night Nr. 15 im Kühlhaus mit The Constitute +++**12.-13.6.** Seminar für starke Frauen Reiterhof Lindenhöhe infos [hier](#)+++**16.6.** 13-17 Uhr crowdfunding workshop im KoLABOR Infos und Anmeldung unter [kolaboracja.goerlitz@gmail.com](mailto:kolaboracja.goerlitz@gmail.com)+++**23. 6.** Symposium Kreative Zukunftsträume - KKW im ländlichen Raum; Schloss Königshain Anmeldung/Info: [kultur@kreis-gr.de](mailto:kultur@kreis-gr.de)+++