

Lustvoll Frau sein spüren

Lachen – Masken – Rollentausch

Vorbereitungen

Verkleidungsgegenstände: Prinzessinkrone, Clownnase, Zaubererhut, Zauberstab, Krawatte, lange Handschuhe, etc.

Für das Mahl: Faschingskrapfen, was sonst noch gewollt wird

Musik und Lieder: nach Geschmack

Sesselkreis

Alle Frauen bekommen beim Ankommen willkürlich ein Verkleidungsstück. Jede muss nehmen, was sie bekommt und wird eingeladen, es anzuziehen.

Begrüßung durch die Leiterin der Feier. Jede überlegt sich einen entsprechenden Gruß, mit dem sie sich dann gegenseitig begrüßen. Musik wird gespielt und die Frauen tanzen dazu und suchen sich eine Partnerin. Wenn die Musik zu ende ist, tauschen sich die Kostümteile. Musik spielt weiter, bei Stopp werden wieder die Teile getauscht. Nach eigenem empfinden die Häufigkeit des Tausches abschätzen.

Austausch: Die Frauen nehmen auf den Stühlen im Sesselkreis platz und werden eingeladen zum Austausch, in welcher Rolle sie sich am wohlsten bzw. unwohlsten gefühlt haben und warum.

Impulse: einmal im Jahr die Rolle wechseln, eine Rolle übernehmen, die ich sonst nie spielen würde. Was hindert mich daran? Sind es eingefahrene Gewohnheiten, die Angst vor Neuem, die Unsicherheit, was löst ein Rollenwechsel aus? Hatte ich schon mal den Mut zur Veränderung, den Mut andere zu schockieren, den mut ich selbst zu sein, den Mut hinter die Maske zu schauen, den Mut...

Lachen üben: Wer sich bewusst entscheidet ausgiebig zu lachen, setzt einen positiven Kreislauf in Gang. Bis zu 300 verschiedene Muskeln werden bei einem Lachvorgang aktiviert. Lachen ist wie inneres Jogging für den Organismus und gleichzeitig Balsam für die Seele. Menschen die häufig lachen sind besser „ausbalanciert“. Lachen wirkt heilsam, weil es den Lachenden wieder „einbalanciert“. (zit. <http://www.lachyoga.at/lachen.htm>)

Zwei Frauen schauen sich so lange an, bis die erste lacht, das wird solange wiederholt, bis alle lachen. Es wird immer schwieriger, nicht zu lachen.

Danke sagen: Frauen werden eingeladen, zu erzählen, worüber sie zuletzt so richtig herzlich gelacht oder sich so richtig lebendig gefühlt haben.

Segen

Die Geistkraft segne uns mit Heiterkeit, mit Freude am Leben, mit der Fähigkeit, einem Menschen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern und unser Leben lustvoll zu gestalten. Amen

Mahl halten: Diese Feier sollte vervollständigt werden mit einem lustvollen Mahl, bestehend aus Faschingskrapfen, in die einfach hinein gebissen wird, ohne zu schauen, wo die Marmelade heraustropfen könnte. Wein und Sekt, was eben alles zu einer fröhlichen Feier dazu gehört.