

# Raus aus der Stressfalle

Patricia Lüning-Klemm bietet im Haus Wolfgang Kurse für heilsames Fühlen an

**Spiekeroog** – Patricia Lüning-Klemm kennt Spiekeroog schon seit 1991. Damals kam sie mit zwei Kindern im Alter von 3 und einem halben Jahr und ihrem Mann auf die Insel und lernte so Haus Wolfgang kennen. „Wir haben uns damals für Haus Wolfgang entschieden, weil zusätzlich zu den drei Mahlzeiten ein Nachmittagskaffee angeboten wurde“, so Patricia Lüning-Klemm. Seit 1992 übernahm sie regelmäßig Freizeitleitungen in der Familienferienstätte. In diesem Frühjahr war es wieder so weit: Die Münchnerin lud im Rahmen der fünften Freizeit für Gruppen, Familien und Einzelpersonen ein zum Thema: „Weg von der Anspannung in die Entspannung: Körperwahrnehmung, heilsames Fühlen, Stille.“

An die Aktivitäten im und rund ums Haus mit dem früheren Heimleiter Carsten Heithecker erinnert sie sich gerne. Und schon beim ersten Aufenthalt schätzte sie die einmalige Lage der Familienferienstätte am Fuße der Dünen. „Das ist ein Ort, der in besonderer Weise Gelegenheit geben kann, den Qualitäten von Ruhe und Stille nach zu spüren“, so die Kursleiterin. Patricia Lüning-Klemm hat die Gäste der zwöftägigen Freizeit eingeladen, ihren persönlichen inneren Raum von Stille, Frieden und Freude als besondere Kraftquelle zu entdecken. Der Tag begann mit Körperwahrnehmungsübungen vor dem Frühstück. Manche Urlauber nahmen teil, manche auch nicht.

Patricia Lüning-Klemm hat sich seit langer Zeit mit den Auswirkungen der modernen, von Technik bestimmten Welt auf die Gesundheit beschäftigt. Zu den Folgen von Elektromog organisierte sie 2011 in der Kogge eine Informationsveranstaltung zum Thema: Elektromagnetische Felder und Frequenzen und ihre Auswirkungen. Sie studierte Psychologie, Germanistik und Romanistik. Nach Aus- und Fortbildungen in Psychoanalyse, Gruppendynamik, systemischer Beratung und existentieller und tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie arbeitet sie in München in der Beratung. Sie ist Dozentin bei der Time-Waver Academy und schreibt Artikel unter der Überschrift wie „Ein Weg aus der Stressfalle“ für Fachmagazine. Ein wesentliches Element im Rahmen ihrer ganzheitlichen Präventionsberatung sind Mes-



**Vertrautes Umfeld: Patricia Lüning-Klemm vor Haus Wolfgang am Tranpad.**

sungen der Herzfrequenzvariabilität, die dazu beitragen, den tieferen Hintergrund von neurovegetativem Stress zu erkennen.

## Was macht eigentlich?

Die Lage von Haus Wolfgang an den Dünen ist für das Angebot perfekt: „In dieser Freizeit wollen wir im Einklang mit der uns umgebenden Natur die Achtsamkeit auf den Moment richten, den Verstand stiller werden lassen und die oftmals unter den Ebenen der Gedanken und Körperempfindungen verborgenen tieferen Bewusstseinsbereiche entdecken“, sagt die Münchnerin. Körperwahrnehmungsübungen auf der Terrasse oder am Strand würden dazu beitragen, Anspannung im Körper zu lösen.“ Vom Seminarraum oben hat man einen phantastischen Blick nach Westen bis hin zur Strandhalle. Hier

können die Teilnehmer im Gesprächsaustausch Erfahrungen teilen und vertiefen und Zeiten in Stille verbringen.

Und die Freizeiteilnehmer zogen größtenteils mit. Beim Essen sei der Gebrauch von Handys tabu gewesen. „Vielleicht ja auch deshalb, weil wir für einige Netze wohl in einem Funkloch liegen“, sagt Patricia Lüning-Klemm und lacht. Sie beobachtet, dass heute im Prinzip auch alle Senioren ein Mobiltelefon dabei haben, es oft aber nicht eingeschaltet haben, sondern es nur für den Notfall nutzen. Das Mikroklima der Insel und erst recht die wunderbare einsame Lage weit ab vom Dorf würde bei den Gästen eine Art Sorglosigkeit bewirken – ein guter erster Schritt, nicht den ganzen Tag in Alarmbereitschaft zu sein. „Immer online“ heißt ein Beitrag für die Deutsche Gesellschaft für Energetische und Informationsmedizin. Aber Patricia Lüning-Klemm macht auf Spiekeroog auch eine andere Beob-

achtung: „Stille kann manchem auch Probleme bereiten.“ Dabei ermutigt die Kursleiterin immer wieder in der Ruhe den Körper zu spüren und gleichzeitig die Aufmerksamkeit von außen nach innen zu lenken. „Oft scheint es notwendig, überhaupt erst wieder Kontakt zu den Gefühlen aufzunehmen, da viele Menschen permanent in den Gedanken verweilen, sich viel ausdenken, ohne sich bewusst zu sein, mit welchen Gefühlen die Gedanken verbunden sind“, so Lüning-Klemm.

In der Gruppe von Haus Wolfgang macht es keinen Unterschied, ob man noch voll berufstätig ist oder schon im Ruhestand lebt. Denn Gedanken und Gefühle bewegen jeden. In den Übungen ermutigt sie die Teilnehmer, Gefühle wie Ärger, Wut, und Traurigkeit auch mal zuzulassen und nicht sofort Widerstand zu leisten. „Es ist ein langer Weg, seinen tieferen Frieden zu finden“, sagt Patricia Lüning-Klemm.

Auf der Insel findet sie ihre persönliche Unaufgeregtheit bei den vielen Spaziergängen – ob im Dorf oder am Strand und in den Dünen. Dabei nimmt sie als Beobachterin am Mikrokosmos Spiekeroog teil und interessiert sich für aktuelle Probleme der Einheimischen oder für Entwicklungen im Haus Wolfgang. So versteht sie den Insel-Aufenthalt auch als Kraftquelle für ihr eigenes Leben. Mit der Geschäftsführung des Haus Wolfgang e.V. hat Patricia Lüning-Klemm für April 2016 ein weiteres Angebot, mit dieser Ausrichtung vereinbart.

Erscheinungstermine

## Inselbote 2015

31. Januar, 28. Februar, 28. März,  
11. u. 25. April, 9. u. 23. Mai,  
6. u. 20. Juni, 4., 11., 18. und 25. Juli,  
1., 8., 15., 22. und 29. August,  
12. und 26. September,  
10. und 24. Oktober, 21. November,  
12. und 31. Dezember

Inselpreis: 2,50 €. Im Abo auf  
dem Festland: 3,- €  
inkl. Porto je Ausgabe

Abo-Bestellungen bitte unter  
webmaster@spiekerooger-inselbote.de



i-tüpfelchen-design



Die Nummer 0179/3915544

für Fahrradersatzteile – Reparaturen –Besonderes

## Garagen und Parkplätze

(früher Deppermann-Garagen)

## Angelika Steffens

Von-Eucken-Weg 22 • 26427 Neuharlingersiel  
Anmeldung unter Telefon 04974/1209

- Zum Hafen ca. 3 Gehminuten -