

# Über vierzig Jahre ehrenamtliche Tätigkeit für die KFD

---

*Von Katharina Bleifeld*

28. Oktober 2022, 13:00

Katharina Bleifeld blickt auf 40 Jahre Ehrenamt zurück

Die Frauen-Gymnastikgruppe von St. Anno habe ich nicht gegründet, sondern von einer Vorgängerin übernommen, als diese krank wurde.

Es waren weniger als zehn Teilnehmerinnen; aber nicht lange. Dann waren wir dreißig. Nun sind daraus mehr als 40 Jahre geworden mit 80 Halbjahreskursen.

Die Zwangspause wegen Corona hinterläßt Spuren. Einige kommen nicht mehr, aus welchen Gründen auch immer. Wir wagen einen Neubeginn und blicken optimistisch in die Zukunft.

Rückblickend erinnere ich mich daran, dass zunächst keinerlei Geräte zum Üben und auch keine Matten vorhanden waren. Es gab keine Aufbewahrungsschränke und auch nichts, um Begleitmusik abzuspielen. Dank freundlicher Unterstützung und einem Kursbeitrag von zunächst 15,00 DM erhielten wir nach und nach Bälle, Terrabänder, Zauberschnüre, Flexistäbe, Noppenbälle, Pezibälle und andere Handgeräte ; sogar ein Fallschirm für Laufspiele im Kreis und Gymnastikformen konnte angeschafft werden.

Jetzt haben wir 3 Geräteschränke voll Inventar und können 30 Übende zufriedenstellen.

## Kursbeschreibung

Die Kurse beginnen jeweils im Januar und dauern bei 15 Übungsabenden zu je 90 Minuten bis in den Mai. Dann ist Sommerpause, in der die Halle geschlossen ist. Für das Trainingsprogramm sind wichtig die Wirbelsäule, der Beckenboden, die tiefen und wichtigen Muskelgruppen sowie die Beweglichkeit der Gelenke, kurz der gesamte Körper. Dabei wechseln die Übungsfolgen jedes Mal, damit die freudige Erwartung erhalten bleibt.

Es gibt auch Meditation, Volkstanz und Bauchtanz. Zum Abschluß wird immer eine Entspannung mit leiser Musik und Anleitung angeboten.

***„ Gemeinschaft ist nicht die Summe von Interessen,***

***sondern die Summe an Hingabe. „***

Die 1. Übungsstunde eines Kursus beginnt deshalb mit Kennenlernspielen und Bekanntmachen. Tänze lockern das ganze Jahr über auf.







Gründe zum Feiern gibt es immer....

Gelegenheiten zum Feiern gibt es auch. So waren die Frauen im Karneval aktiv und führten als „Konfettis“ eigene Kreationen vor. Gemeinsames Essen und Trinken in der Sporthalle sind angesagt.

Dabei wird auch gesungen und Lustiges vorgetragen. Wir wollen viel Freude miteinander haben. -

Auch die jahreszeitlichen Feste werden berücksichtigt wie zum Beispiel Ostern, wo an die Bedeutung des Festes erinnert wird mit leckeren Kuchen und Getränken.

Für die übungsfreie Zeit werden Anregungen in Papierform zum selber üben verteilt.

Durch meine selbst gemachten Speisen, die Kuchen und Getränke versuche ich die Gemeinschaft zu stärken und die Bindungen untereinander zu festigen.

In Zeiten von überzogenem Individualismus und Vereinsamung habe ich also wirksame Gegenmittel parat.

Auch die schönste Zeit geht leider einmal vorbei....

So traurig es auch ist, aber wir hatten auch Verluste durch Ableben. Eine intakte Gemeinschaft muß sich dem stellen. Für die Gedenkfeier habe ich ein entsprechendes Bildnis anfertigen lassen, um das wir uns zum Abschiednehmen bei Kerzenschein versammeln. Der Tod gehört zum Leben. Wir wollen uns dieser Herausforderung stellen, wenn eine aus unserer Mitte abberufen wird. So teilen wir Freud und Leid miteinander und wachsen durch Bewegung und Besinnung an uns selbst.

Gemeinsame Unternehmungen

In den vergangenen über 40 Jahren haben wir außerhalb der wöchentlichen Übungsstunden eine Reihe von Aktivitäten entwickelt, an die ich gerne erinnere.

Abendwanderungen in den Schulferien, wenn die Halle geschlossen ist, Radtouren mit Einkehr und Quizabende waren dabei. Wir unternahmen Bustouren in die Rhein Hessische Schweiz mit Weinproben unter Anleitung der Weinkönigin.

Wir haben auch eine Sektkellerei besichtigt und trafen uns in bedeutenden Dorfkirchen zur Andacht und Besinnung.

In unserer näheren Umgebung gab es Grillabende an markanten Punkten, an denen wir gerne gesungen und gelacht haben. Das alles diente nicht nur der Geselligkeit, sondern nach meinen Vorstellungen der Möglichkeit einer fest gefügten Gemeinschaft im Gleichklang der Herzen in Zeiten einer übertriebenen Vereinzelung und den damit verbundenen weit verbreiteten physischen und psychischen Beeinträchtigungen, die unsere Gesellschaft prägen. -

### Ausblick

40 Jahre sind eine lange Zeit mit Höhen und Tiefen sowie zahlreichen Umbrüchen und dennoch wirkt mein Rückblick überschaubar. Die vielen Aktivitäten und Anstrengungen sind am Ende nur ein bescheidener Beitrag für unser Zusammenleben, wenn man bedenkt, dass lediglich zwei treue Teilnehmerinnen aus den Anfängen unserer Gruppe übrig geblieben sind.

Stets wollte ich auf der Höhe der Zeit sein; neue Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben. Deshalb habe ich nicht nur die für den Übungsbetrieb erforderliche Lizenz durch Lehrgänge regelmäßig verlängert, sondern auch weitere 10 Fachlizenzen für Spezialgebiete wie die Prävention erworben.

Ohne ein Anfall von Eitelkeit, gehöre ich damit zu den Ausnahmequalifizierten, die dafür keine allgemeine Anerkennung erfahren.

*„ Die Zukunft beunruhigt uns, die Vergangenheit hält uns fest,  
deshalb entgeht uns die Gegenwart. „*





