

Samstag, 7. Oktober 2023

Self Care Ritual am 16. September 2023 beim Winkelried-Denkmal in Stans

Von Maya Taneva, fra-z

Die Veranstaltung am 16. September in Stans, neben dem berühmten Winkelried-Denkmal, war dem Thema Selbstfürsorge (Self-Care) gewidmet. Die Veranstaltung selbst war in zwei Teile geteilt:

1. Yoga-Stunde
2. Kaffeeceremonie aus Eritrea/Äthiopien

Von Anfang an war es uns sehr wichtig, auf die Stimmen der Frauen zu hören und die Veranstaltung nach ihren Bedürfnissen zu gestalten. Um dies zu erreichen, haben wir bereits im Sommer (07. Juni '23) eine Vorveranstaltung (Kick-Off) in Zusammenarbeit mit unserem Partnerverein "die bunte Spunte" organisiert.

Bei dieser Vorveranstaltung (Kick-Off) haben die Besucher*innen der bunten Spunte ihre Bedürfnisse geäußert. Wir haben darüber diskutiert, was sie unter dem Thema Selbstfürsorge (Self-Care) verstehen. In dieser Runde ging es vor allem um die Technik der Transformation und darum, wie man durch die eine oder andere Aktivität leichter einen "mood-shift" hervorrufen kann. Wir fanden heraus, dass eine sanfte Yogapraxis in Kombination mit einem Kaffee in einer guten Gesellschaft, eine der besten Aktivitäten ist, die zu einer Stimmungsumschwung (mood-shift) beitragen können. So ist die Struktur der Veranstaltung am 16. September entstanden.

Doch könnte man sich fragen, was hat Selbstfürsorge eigentlich mit Feminismus zu tun? Unter Selbstfürsorge verstehen wir, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen ernst zu nehmen und ehrlich zu sich selbst zu sein. In einem System, in dem vor allem Migrantinnen ausgebeutet und unterdrückt werden, hat Selbstfürsorge eine politische und feministische Dimension, weil sie die Selbstwahrnehmung und die Wahrnehmung des Frauseins betrifft. Daher war diese Veranstaltung auch eine empowerment - Erfahrung für die Frauen*, die daran teilnahmen.

Am Tag der Veranstaltung kamen viele Frauen unterschiedlicher Herkunft und unterschiedlichen Alters, was uns besonders gefreut hat. Zu Beginn machten wir gemeinsam eine Stunde Yoga mit Esther Habermacher - Luna Yoga Lehrerin. Danach folgte eine äthiopisch/eritreische Kaffeezeremonie. Während der Kaffeezeremonie konnten wir zuschauen, wie der Kaffee geröstet und gekocht wurde, wir konnten leckeres eritreisches Brot essen, uns unterhalten und zu den traditionellen Klängen äthiopischer/eritreischer Musik tanzen.

Lassen Sie uns Ihnen die Atmosphäre der Veranstaltung durch einige Bilder/ Videos und schriftliche Rückmeldungen näher bringen:

Von Tanja Christen, Mitorganisatorin vom Partnerverein „die bunte Spunte“

„Die Zusammenarbeit mit fra-z fand ich unglaublich toll. Ich fühlte mich gut begleitet. Maya hat alles gut organisiert, somit konnte ich mich auf die Vorbereitung der Kaffeezeremonie mit den freiwilligen gut vorbereiten. Die Rollen wurden im Vorweg geklärt, so war mir klar, was meine Aufgabe war. Für mich persönlich war es ein sehr schöner Anlass. Es hat mir Freude bereitet, dass viele Frauen an der eritreischen und äthiopischen Kultur Interesse zeigen. Insbesondere weil aktuell viel Negatives über Eritrea berichtet wird. Ich konnte an den Gesichtern der eritreischen und äthiopischen Frauen ansehen, wie stolz sie sind, Einblicke in ihre Tradition zu zeigen und dass es bei einheimischen Frauen auf grossen Anklang gestossen ist.“

Von Jeannette Simeon-Dubach, Vorstandsmitglied „fra-z“

„Ein supertoller fra-z Anlass. Einfach perfekt. Jung und alt, CH und Ausland. Danke liebe Maya und herzliche Gratulation, du hast das grandios gemacht.“