

### Superhelden-Wochenende: Väterwochenende vom 16.06. - 18.06.2023 in Detmold

**Freitag:** Um 15:00 Uhr sind fast alle Superhelden pünktlich im integrativ geführten Elisabethhotel eingetroffen. Eine Stunde später fing unser Programm an. Iris Steinecker, Erkenntnis- und Gefühlstherapeutin, eröffnete das Wochenende mit Tiefgang. Hierbei kam es zu einem regen Austausch unter den Teilnehmern. Thematisch ging es dabei hauptsächlich um „Gefühle fühlen“ und „Loslassen“.

Nach dieser zweistündigen Gesprächsrunde ging es zum Abendessen in ein Tapas-Restaurant. Diese Art von Speisen, die bereits von dem Wochenendplaner Felix vorbestellt worden waren, war für den Ein oder anderen zunächst etwas „ungewohnt“ und der gedeckte Tisch wurde erst einmal etwas skeptisch beäugt. Doch zur Überraschung vieler schmeckte das Essen doch ganz gut. Und da sich essenstechnisch niemand mehr einer Entscheidung hingeben musste, blieb genug Zeit, um die Gespräche vom Nachmittag noch einmal aufzugreifen und zu vertiefen. Die Wahl der Getränke blieb aber Gott sei Dank jedem selbst überlassen ;-).

Rückblickend kann man sagen, dass dieser Start in das Väter-Wochenende schon direkt neue Erfahrungen mit sich gebracht hat.

**Samstag:** Gestartet sind wir mit einem klassischen Frühstücksbuffet. Gestärkt fuhren wir im Anschluss mit dem Bus zum Parkplatz des Hermannsdenkmals.

Dort angekommen sind wir in kleinen Gruppen den restlichen Weg bis zum Hermannsdenkmal gelaufen. Als kleine Aufwärmübung zu der darauffolgenden sportlichen Aktivität bestiegen wir das Denkmal mit seinen gut 70 Stufen der steinernen Wendeltreppe in ca. 20 Meter Höhe und genossen die Aussicht über das Lipperland und den Teutoburger Wald. Das Hermannsdenkmal ist mit einer Figurhöhe von 26,57 Metern und einer Gesamthöhe von 53,56 Metern die höchste Statue Deutschlands.



Danach ging es noch einmal hoch hinaus! Und dieses Mal gab es keine Treppe mit Wänden zum Festhalten. Nein, wir versuchten, eine neue Superhelden-Fähigkeit als „Seiltänzer“ in bis zu 14 Meter Höhe zu erwerben! Das Klettern in dem Buchenwald mit mehr als 80 Kletterstationen war für alle eine Herausforderung.



Hier konnte jeder seine Grenzen testen und bis an sein persönliches Limit gehen. Zudem konnte man Teamgeist zeigen und die Grenzen anderer wahrnehmen und akzeptieren. Durch die gemeinsame Herausforderung, den Klettergarten zu bewältigen und alle Aufgaben im Hochseilgarten zu meistern, mussten wir kommunikationsbereit sein und uns vollkommen aufeinander verlassen können. In diesen Stunden konnten wir feststellen, wie viel durch Zusammenhalt erreicht werden kann. „Alleine ist man stark, zusammen unschlagbar!“

Mit einem guten Gefühl sind wir mit dem Bus wieder in der schönen Innenstadt Detmolds angekommen. In der Cosmo-Lounge haben wir uns zum Abendessen getroffen. Nach diesem herausfordernden Tag durfte auch jeder einen Blick in die Speisekarte werfen und sein Gericht selbst auswählen.

Bei einem Absacker haben wir den Tag noch mal Revue passieren lassen und dann festgestellt, dass das noch nicht genug Action war. Deshalb ging es noch zum Disco-Bowling. Bei ziemlich lauter Musik und den rollenden Kugeln, den vielen Spires und Strikes - konnten wir einfach komplett abschalten und gemeinsam Spaß haben. Mit viel gemeinsamen Lachen ging der zweite Tag des Väter-Wochenendes positiv zu Ende.

**Sonntag:** Wieder gab es erst einmal ein ordentliches Frühstück im Hotel. Im Anschluss war eigentlich noch ein Referent geplant, der aber aus gesundheitlichen Gründen kurzfristig absagen musste.



So sind wir dann in die Stadt losgezogen, um in einer Kirche noch ein paar Kerzen für unsere Kinder anzuzünden. Dieses Vorhaben erwies sich allerdings als gar nicht so einfach. Denn es gab keine Kerzen in den Detmolder Kirchen. Aber immerhin haben wir so die Detmolder Innenstadt und drei schöne Kirchen kennengelernt und an unsere Kinder und Familien gedacht.



Bei Kaffee und Kuchen saßen wir noch einmal in gemütlicher Runde zusammen und haben über unsere Kinder, Zukunft und Vergangenheit gesprochen. Mit einem positiven Feedback haben wir voneinander Abschied genommen und traten gegen 13:00 Uhr die Heimreise an.

Text: Felix Cailloud, Bilder: Teilnehmende

# Save the date

Väter-Wochenende 2024 vom  
07.06. - 09.06.2024  
in/um 31595 Steyerberg



Für Zugreisende: die nächsten Bahnhöfe sind  
Nienburg/Weser oder Minden,  
Transfer wird organisiert.

Programm und Anmeldedaten  
in der nächsten Info.

Grafik: [www.wikipedia.org/wiki/Steyerberg](http://www.wikipedia.org/wiki/Steyerberg)