



Mit Blumen dankte Pfarrerin Sylvia Puchert der Referentin Heike Frank.



Dekanin Dr. Dorette Seibert und Präses Sylvia Bräuning lobten Pucherts Initiative.

# „Eine gute Zeit mit sich selbst“

Autorin Heike Frank sprach zum Thema Selbstsorge und Selbstwertgefühl

Von **TRAUDI SCHLITT**  
**LAUTERBACH**

„Ein Thema, das es wert ist, darüber zu sprechen“, kündigte Pfarrerin Sylvia Puchert am vergangenen Samstagmorgen im Posthotel Johanesberg an.

Sie begleitet federführend die Frauenarbeit im Evangelischen Dekanat Vogelsberg und freute sich sehr, dass innerhalb kürzester Zeit hundert Frauen aus Lauterbach und dem ganzen Dekanatsgebiet ihrer Einladung zu einem thematischen Frauenfrühstück gefolgt waren. „Weißt du, wie wertvoll du bist?“ Mit dieser Frage hatte Puchert offenbar einen Nerv getroffen – gemeinsam mit der Autorin und Gestalttherapeutin Heike Frank ging sie ihr nach. Frank hat dem Thema Selbstfürsorge und Selbstwertschätzung ein ganzes Buch gewidmet, in dem sie viele Erfahrungen aus ihrer Praxis hat einfließen lassen und in dem es ihr auch gelingt, die Lesenden mitzunehmen, zum Nachdenken anzuregen und auch ins Tun zu bringen. Genau darum ging es auch an diesem Morgen.

Dr. Dorette Seibert, Dekanin des Evangelischen Dekanats Vogelsberg, betonte, dass es wichtig sei, dass Frauen sich ihres Wertes besinnen, der bereits in der Bibel niedergeschrieben sei; Präses Sylvia Bräuning dankte den anwesenden Frauen für ihr tägliches wertvolles Tun. Nach einem schönen Frühstück gestärkt am Leib, stellte sich den Frauen die Frage: Was braucht Ihr Herz? Was braucht Ihre Seele? Gerade Frauenleben seien voll von zahllosen Ansprüchen und Aufgaben, skizzierte Heike Frank in ihrem Vortrag: Familie, Arbeit, Umfeld – sie alle wollten etwas

von den Frauen, die selbst häufig den Anspruch hätten, allen gerecht zu werden und das auch noch perfekt. Den Frauen im Saal – jüngeren wie älteren, Berufstätigen oder Hausfrauen – mochte dies bekannt vorkommen, ebenso wie die Tatsache, nach sich selbst kaum zu fragen.

Steht es mir eigentlich zu, nach meinem Wert zu fragen? Ist das nicht egoistisch? Muss ich dazu nicht auch etwas leisten? Für viele Frauen sei es ungewohnt, mit ihrem eigenen Wert konfrontiert zu werden,

es sei ihnen sogar unangenehm, so eine Erfahrung aus Franks Praxis, und dennoch: „Menschen wollen gesehen werden, geachtet werden.“ Schon in der Bibel heiße es „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“, führte die Autorin aus, dies bedeute aber auch, dass man sich selbst lieben solle. „Die Selbstlosigkeit tragen wir Frauen aus tausend Jahren Frauenleben mit uns herum“, stellte Heike Frank heraus und erklärte damit auch, warum Aussagen wie „Sei hilfsbereit“ und „Nimm

dich nicht so wichtig“ besonders bei Frauen auf fruchtbaren Boden fallen. Dabei sei Selbstwertgefühl wichtig. Zu sich selbst und den eigenen Bedürfnissen einen Zugang zu finden, habe nichts mit Egoismus zu tun.

Viele Menschen verschöben die Erfüllung eigener Wünsche auf die Zukunft, skizzierte die Therapeutin ein weiteres Phänomen. Doch was, wenn man den Zeitpunkt nicht erlebt, oder wenn das Ereignis, das es angeblich bräuhete, nicht eintritt? Hei-

ke Frank fragte die Frauen im Publikum, was ihre Leidenschaft sei, fragte nach Gelegenheiten, an denen sie Zeit und Ort vergessen und ganz bei sich sind. Für einige von ihnen waren das sicher neue Gedanken, ebenso wie die Aufforderung, das ernst zu nehmen, was ihnen wichtig ist. Es nicht zu verschieben, sondern dankbar für die Gegenwart zu sein, sich der Endlichkeit bewusstwerden. Um Resilienz zu entwickeln, also die Fähigkeit auch schwierige Situationen gut zu überste-

hen, müsse man wissen, was einen ausmacht, man müsse sich selbst ernstnehmen – eine Aufforderung, die unweigerlich zur nächsten Frage führte: „Wie gut können Sie ‚Nein‘ sagen?“ Ein Thema, das viele Frauen umtreibt: Helfen wollen, Harmonie bewahren, zugewandt sein – da sagt man häufig ja, wo man tief in sich spürt, dass ein Nein besser täte. „Man ist auch liebenswert, wenn man nicht alles macht, wenn man nein sagt und sich abgrenzt“, so Franks Appell an die Frauen. Aus ihrer Erfahrung weiß sie, dass innere Zerrissenheit sich Bahn bricht, nicht zuletzt in körperlichen Problemen. „Wir dürfen zu uns stehen. Wir dürfen Grenzen setzen! Wir dürfen zu dem stehen, was wir sind und spüren.“

Die Autorin ging auch auf die Bedeutung von Freundschaften und Gemeinschaften ein. Selbstwertgefühl entstehe auch durch das gemeinsame Tun mit anderen, auch durch gesellschaftliches Engagement. Doch dabei sei es wichtig, auf die eigene Motivation und die eigenen Bedürfnisse zu schauen.

In kleinen interaktiven Sequenzen gingen die Frauen den Impulsen der Therapeutin nach: Sie spürten ihre Atem, lernten neu, wie tief er gehen kann, schrieben auf, wo sie ganz bei sich sein können, ließen Aussagen lange und still auf sich wirken. Sie übten Affirmationen ein, die sie im Alltag stärken können. Dies können Sätze sein wie „Ich passe gut auf mich auf.“ „Ich lasse mir Zeit.“

Mit vielen neuen Anregungen hatte Heike Frank ihre Zuhörerinnen an diesem Morgen versorgt. Die Umsetzung liegt an jeder Frau selbst, doch der Wunsch an sie ist klar: „Passen Sie auf sich auf und haben Sie eine gute Zeit mit sich selbst.“



Ein großes Publikum freute sich über den Vortrag von Heike Frank.

## Zahl der Verletzten auf Hessens Straßen nahm ab

Unfallstatistik für den September

### REGION

Im September 2019 ereigneten sich auf hessischen Straßen 1920 Unfälle mit Personenschaden. Das waren 99 Unfälle weniger als im September 2018 (minus 4,9 Prozent).

Wie das Hessische Statistische Landesamt weiter mitteilt,

verunglückten insgesamt 2 452 Personen (minus 7,5 Prozent gegenüber September 2018). Von diesen starben 22 sofort oder innerhalb von 30 Tagen nach dem Unfall. 421 Personen wurden im September 2019 schwer und 2 009 Personen leicht verletzt. Das waren 1,0 Prozent beziehungsweise 4 Schwerverletzte mehr, aber 9,0 Prozent beziehungsweise 199 Leichtverletz-

te weniger als vor einem Jahr. Im Zeitraum von Januar bis September 2019 gab es in Hessen 14 965 Verkehrsunfälle mit Personenschaden. Das waren 1255 beziehungsweise 7,7 Prozent weniger Unfälle als im entsprechenden Vorjahreszeitraum. Die Zahl der dabei Verunglückten ging um 1704 Personen beziehungsweise 7,9 Prozent zurück auf 19 732. 167 Personen verloren

ihr Leben im hessischen Straßenverkehr. Das waren zehn Getötete weniger als in dem Zeitraum von Januar bis September 2018. Die Zahl der Schwerverletzten war 2019 mit 3324 um 167 Personen beziehungsweise 4,8 Prozent geringer als im Vorjahreszeitraum. Die Zahl der Leichtverletzten sank um 1527 Personen beziehungsweise 8,6 Prozent auf 16 241.

Diese ersten und vorläufigen Ergebnisse basieren auf den Meldungen der hessischen Polizei. Zu diesem frühen Zeitpunkt können lediglich Eckzahlen veröffentlicht werden. Ergebnisse zu den Vormonaten in fachlicher und regional tiefer gegliederter Form können dem Statistischen Bericht „Straßenverkehrsunfälle“ entnommen werden. Weitere Information-

nen (z. B. Tabellen, Grafiken) sind auf der Homepage des Hessischen Statistischen Landesamts im Bereich „Verkehr“ zu finden. Darüber hinaus veranschaulicht der interaktive Online-Unfallatlas der Statistischen Ämter des Bundes und der Länder Unfälle mit Personenschaden nach Straßenabschnitten sowie nach den einzelnen Unfallstellen auf Straßenebene. hsl