

Eine gute Zeit mit sich

Dekanat Vogelsberg: Selbstsorge und Selbstwertgefühl beschäftigen Frauen • Von Traudi Schlitt

LAUTERBACH. Immer Ja sagen, wenn auch mal ein Nein angebracht wäre, die eigenen Bedürfnisse nicht beachten. Frauen kennen das gut. Viele fanden sich beim Frauenfrühstück ein, wo das Thema war.

Ein Thema, das es wert ist, darüber zu sprechen, versprach Pfarrerin Sylvia Puchert im Posthotel Johannesberg. Sie begleitet federführend die Frauenarbeit im Dekanat Vogelsberg und freute sich, dass innerhalb kürzester Zeit 100 Frauen aus dem Dekanat 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 den Themen Selbstfürsorge und Selbstwertschätzung ein Buch gewidmet, in dem sie viele Erfahrungen aus ihrer Praxis hat einfließen lassen.

Dorette Seibert, Dekanin des Dekanats Vogelsberg, betonte, dass es wichtig sei, dass Frauen sich ihres Wertes besinnen, der sich bereits in der Bibel niedergeschrieben finde. Präs. Sylvia Bräuning dankte den anwesenden Frauen für ihr tägliches wertvolles Tun.

Nach einem leckeren Frühstück, gestärkt am Leib, stellte sich den Frauen die Frage: Was braucht das Herz? Was braucht die Seele? Gerade Frauenleben seien voll von zahllosen Ansprüchen und Aufgaben, sagte Heike Frank. 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



Zum Dank für aufbauende Worte überreicht Pfarrerin Sylvia Puchert (links) Blumen an Referentin Heike Frank.

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. Das bedeute aber auch, dass man sich selbst lieben solle.

Selbstwertgefühl hat nichts mit Egoismus zu tun

»Die Selbstlosigkeit tragen wir Frauen aus 1000 Jahren Frauenleben mit uns herum«, sagte Heike Frank. Sie 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. Es

habe nichts mit Egoismus zu tun, zu sich selbst und eigenen Bedürfnissen einen Zugang zu finden.

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 bräuchte, nicht eintritt? Heike Frank fragte die Frauen im Publikum, was ihre Leidenschaft sei. Sie fragte nach Gelegenheiten, an denen sie Zeit und Ort vergessen und ganz bei sich sind.

Für einige der Besucherinnen waren das sicher neue Gedanken, ebenso wie die Aufforderung, das ernst zu nehmen, was ihnen wichtig ist. Es nicht auf später 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 überstehen, müsse jede Frau wissen, was sie 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 wisse sie, dass innere Zerrissenheit sich Bahn bricht, nicht zuletzt in körperlichen Problemen.

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 ihren Atem, lernten, wie tief er gehen kann, schrieben auf, wo sie ganz bei sich sein können, ließen Aussagen auf sich wirken. Sie übten positive Aussagen ein, die sie im Alltag stärken können. Dies können Sätze sein wie »Ich passe gut auf mich auf.« »Ich lasse mir Zeit.« Dazu passte der Wunsch der Referentin: »Passen Sie auf sich auf und haben Sie eine gute Zeit mit sich selbst.« esz

Notfallseelsorge bietet Kurs an

WESTERWALDKREIS. Ein plötzlicher Tod zerreißt eine Familie, nach einem Suizid verändert sich das Leben der Angehörigen, Personen sind in Unfälle verwickelt: Im ersten Augenblick nach solchen Ereignissen sind Menschen

besonders auf Unterstützung angewiesen. Dies ist die Aufgabe der Notfallseelsorge (NFS). Sie hilft Menschen. Um diesen wichtigen Dienst weiterhin verlässlich erbringen zu können, sucht die Leiterin der NFS Rhein-Lahn und im

Westerwaldkreis, Pfarrerin Ulrike Braun-Steinebach, nach neuen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern.

Vom 10. bis zum 14. Februar 2020 läuft ein entsprechender Kurs in Dernbach. Gesucht wer-

den Frauen und Männer im Alter zwischen 30 und 68 Jahren, die mindestens vier volle Tage Bereitschaftsdienst im Monat übernehmen können. Sie sollen psychisch und physisch belastbar sowie verschwiegen sein. esz/bon

■ Wer sich für die Arbeit der Notfallseelsorge interessiert, wendet sich an Pfarrerin Ulrike Braun-Steinebach unter der Telefonnummer 0 26 02 / 95 04 59 oder per E-Mail Ulrike.Braun-Steinebach@ekhn.de.