

Ein großes „Ja“ zu sich und anderen finden



Interessiert folgten die Teilnehmerinnen den nachdenklich machenden Worten der Referentin.
Foto: Dübbel

Vortrag beim Frauenfrühstück der Christuskirchengemeinde kam gut an / Das Angebot gibt es seit zehn Jahren

Seit mittlerweile zehn Jahren bietet die evangelisch-lutherische Christuskirchengemeinde in Leer ein Frauenfrühstück an. Ein ehrenamtliches Team bereitet es zweimal jährlich vor. Die Resonanz ist so groß, dass Interessierte sich rechtzeitig anmelden müssen. Das liege nicht nur an dem Büfett mit vielen Leckereien, sondern auch an dem interessanten Vortrag, der jeweils zu hören sei, war von Teilnehmerinnen zu vernehmen. So war es auch jetzt wieder im Katharina-von-Bora-Haus.

Hannelore Gersema, Else Bierbrauer, Manuela Nordbrock, Hannelore Lückenbach, Gisela Busemann und Antje Freeseemann bilden das derzeitige Frauenfrühstücksteam. Sie moderierten abwechselnd den Vormittag. Als Referentin begrüßten sie Heike Janssen-Popkes. Die sprach zum Thema: „Wenn die Gedanken sich im Kreise drehen – Raus aus der Grübelfalle!“

Seit vier Jahren habe sie eine Praxis für Kinesiologie in Leer, sagte in ihrer Vorstellung die 52-Jährige, die Wirtschaft studiert hat. Kinesiologie sei die Lehre von der Bewegung. Sie begleite Menschen, damit diese sich innerlich und äußerlich in Bewegung setzten, sagte Janssen-Popkes. Manche hätten Ängste, manche ihr Lebensziel aus den Augen verloren. Ihr Vortrag, so die Referentin, sei praxisbezogen, keine psychologische Theorie.

Grübeln sei eine Form des Unfriedens im Kopf und lähme. Bei dem „Widerkäuen der gleichen Gedanken“ kämen die Betroffenen nicht zu einer Lösung. Sich Sorgen zu machen oder nachzudenken sei nicht das Gleiche. Grübler nähmen die Realität nicht wahr, aber ihre Gedanken würden zur Realität: „Auch gedachte Worte sind mächtig“, sagte die Rednerin.

Wer denke, dass die Welt nur schlecht sei, ziehe Negatives an.

Grübeln habe mit eigener Unsicherheit und Angst vor Veränderungen zu tun. Es gehe in ihrem Vortrag nicht um Wertung, sondern um Feststellung, betonte Janssen-Popkes. „Finden Sie ein großes Ja zu sich selbst und zu anderen“, lautete ihr Appell. Beim biblischen Gebot „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ sei der zweite Teil ebenso wichtig wie der erste. Wer sich selbst nicht liebe, könne krank an Körper, Geist und Seele werden. Zum Geben müsse auch das Nehmen gehören. Wer immer für andere da sei, werde manchmal ausgenutzt und bringe sich in die Gefahr, sich aufzuzehren. Wichtig sei aber auch, anderen Menschen nicht die Schuld zu geben, wenn im Leben etwas nicht gelinge. Wer von anderen verletzt worden sei, solle vergeben. In kleinen Übungen für die Zuhörerinnen ging es darum, sich selbst auf die Schliche zu kommen und sich zu akzeptieren. Die Frauen bedankten sich mit viel Beifall.