

Mittwoch, 01. März 2023, Diepholzer Kreisblatt / Lemförde / Rehden / Wagenfeld

Auf das Bauchgefühl hören, statt immer nur durchzuhalten

Landfrauen-Frühstück mit spannendem Gastvortrag von Sabine Heumann zur Persönlichkeitsbildung



Referentin Sabine Heumann sprach beim Landfrauen-Frühstück über das ungesunde Durchhalten von Frauen und gab Tipps zum Meistern von Krisen. Foto: bhe

Ströhen – Seelische Wunden heilen und dem eigenen Bauchgefühl folgen, wie schafft man das? Ein buntes Spektrum an Expertinentipps für das Wohl der weiblichen Seele lieferte am Samstag Gastreferentin Dr. Sabine Heumann aus Pattensen bei Hannover. Der Landfrauenverein Diepholz hatte zum Frühstück nach Ströhen eingeladen, und im vollbesetzten Saal von Störmers Gasthaus wurde lebhaft über das teils ungesunde Durchhaltevermögen von Frauen diskutiert.

Frauen müssten eine Menge aushalten und würden oft zu lange durchhalten, so die Referentin und hauptberufliche Agraringenieurin. Gründe seien Perfektionismus, es allen Recht machen wollen, eine schon frühkindliche Erziehung zum „Bravsein“ sowie Angst vor Veränderungen wie einer Trennung vom Ehepartner mit Verlust der finanziellen Sicherheit und des geliebten Wohnhauses.

„Wie geht es Ihnen heute?“, wollte Sabine Heumann von den 120 Teilnehmerinnen wissen. Häufig werde diese Frage nur pro forma gestellt, und die Reaktion werde dann kaum beachtet. Andererseits falle vielen Menschen eine ehrliche Antwort darauf schwer, denn oft mangle es an der Fähigkeit oder dem Willen, die eigenen Gefühle wirklich zu erspüren.

Viele Menschen müssten als Erwachsene erst „lernen, die eigenen seelischen Wunden zu versorgen“. Seelische Weiterentwicklung brauche Gefühle. Diese seien jedoch manchmal „zugedeckt“. Denn Gefühle könnten auch Schmerzen hervorrufen, was zu einer Vermeidungshaltung führen könne.

Der Tipp der Expertin: sich trauen, darauf zu achten, welche Auskunft das „Bauchgefühl“ einem gibt. Ist es eher ein „Magendrücken“ oder ein leichtes Kribbeln der Freude? Dabei schöpfte die Gesprächsbegleiterin, die in Patten- sen auch ein monatliches Trauercafé veranstaltet, aus dem vollen Erkenntnisrepertoire ihres eigenen Lebens. Im Alter von 40 Jahren erlitt sie eine für sie selbst zunächst unerklärliche seelische Krise, die zum Wendepunkt ihres Lebens wurde. „Danach geht es gestärkt und anders weiter!“

Solche Krisen könnten zum Beispiel durch Verlusterlebnisse oder schwere, bedrohliche Erkrankungen hervorgerufen werden. Anschließend ändere sich die Lebenseinstellung nicht selten erheblich. Wie lautet nun die gute Botschaft von Sabine Heumann? „Seelische Wunden können auch mit 70 Jahren noch heilen!“

Der Landfrauenverein Diepholz mit seinen 580 Mitgliedern pflegt vielseitige Interessen und Aktivitäten wie kulturelle Bildung, sportliche Ausflüge mit dem Fahrrad und politisches Engagement. „Wir sind Damen, die was ganz Besonderes haben“, trug Vorstandsmitglied Inge Gölke aus Wetschen poetisch und schmunzelnd zum Selbstverständnis der Landfrauen vor. Man sei zwar modern und weltoffen, pflege aber zugleich überliefertes Wissen, etwa um Rezepte oder Kartoffelsorten. Das Vereinsgebiet umfasst die Kommunen Diepholz, Rehden, Lemförde und Wagenfeld.

Die nächsten Termine sind die Jahreshauptversammlung am 9. März um 18 Uhr in Brockum, eine ganztägige Radtour mit Gartenbesichtigung am 23. Juni und eine mehrtägige Radtour in die Lüneburger Heide vom 29. Juni bis 1. Juli.

bhe