

„Lass weg, was dich schwächt“

Beate Recker gibt Tipps zur Zufriedenheit beim Frühstück der Landfrauen

VON SIMONE BRAUNS-BÖMERMANN



Gute Stimmung bei den Landfrauen in Sankt Hülfe: Beate Recker brachte die anwesenden Frauen nach dem Frühstück auf Touren.

Sankt Hülfe/Diepholz – Gute Stimmung herrschte beim Frühstück der Landfrauen in Sankt Hülfe am Samstag. Ein Grund hierfür war Beate Recker. Die Tanz- und Ausdruckstherapeutin gab den 155 Frauen im Hotel Castendieck Tipps zur Zufriedenheit mit auf den Weg – in ihrer ganz eigenen Art natürlich. So konnte es der „Lady in Pink“ aus Wetschen gelingen, die Damen nach dem gemeinsamen Essen auf die Füße zu bringen, um zu 13 autosuggestiven, goldenen Regeln der Liebe zu sich selbst zu tanzen und lauthals zu singen.

Wer sonst hätte das schaffen können, wenn nicht die vor Lebensfreude und Humor strotzende Beate Recker. „Ich will unbedingt noch ein Rockstar werden“, gibt die durchweg positiv denkende Unternehmerin, Mutter und Großmutter unumwunden zu. „Wer diktiert, was man mit 60 anzieht?“, fragt sie provokant in die große Runde der Landfrauen. Sie ist mit ihrem riesigen Humorschatz, ihrer einzigartigen Schlagfertigkeit und dem klaren Blick, wohin sie möchte, voll und ganz bei den Frauen im Saal. Sie kennt viele sogar mit Namen: „Heidrun, wie hast du dich heute Morgen positiv gepolt mit deinen ersten Gedanken?“, fragt sie Heidrun Block aus Rehden. Ihre Antwort lässt

nicht lange auf sich warten: „Ich bin richtig gekleidet, eine gute Oma und freue mich, hier zu sein.“

Recker ist mit dem Thema „Erfolg beginnt im Kopf!“ angetreten und erwartet von den Landfrauen, dass sie Schlüsselwörter mitschreiben. Sie nennt sich selbst „Erfolgsbeschleunigerin“ und macht mit ihrem Auftritt, denn ihre Präsenz ist viel mehr das Referieren von Tipps für den Alltag, den Frauen Mut, es ihr ein Quäntchen weit, gleichzutun.

Was die armen Männer zu Hause erwartet, nimmt sie gleich vorweg: „Seid selbstbewusst, wenn die Milch im Kühlschrank fehlt, rechtfertigt Euch nicht.“ Und da war sie schon beim Thema Beziehung: „Oh, eine Delikatesse, aber ihr könnt mit Euren 50 Prozent aktiv und positiv in die richtige Richtung steuern.“ Ihre Tipps beziehen sich vornehmlich auf das Arbeiten an sich selbst: dem Raus aus der Komfortzone, dem Loswerden von Energiefressern, den positiven Gedanken der Zukunft gegenüber.

„Du wirst morgen sein, was Du heute denkst“, ist ein Zitat von Buddha. Beate Recker ist derselben Meinung: „Aus Euren Gedanken werden Worte, daraus Handlungen, Gewohnheit, Charakter und Schicksal“. Glaubt man Recker, hat man all das ein Stück weit selbst in der Hand. „Wenn Ihr an Gewohnheiten arbeitet, schlecht oder gut, arbeitet ihr an Euch“, gibt sie ihre Weisheit den Landfrauen mit auf den Weg.

Sie fühlt sich zu Hause beim bekannten Businesspapst Dr. Fredmund Malik, der den Grundsatz „Stärken stärken“ prägte. Dazu müsse man aber erst einmal die eigenen Stärken finden, sich selbst und anderen gegenüber selbstbewusst sein und jeden Tag ein Stückchen über den eigenen Schatten hüpfen. Sie selbst habe hart an sich gearbeitet und ermutigt die Frauen, ihre Vorstellungskraft zu trainieren und „ruhig einmal zu spinnen“ und das für sie scheinbar Unmögliche zu denken“.

„Schreibt auf, was ihr an euch selber schätzt“, lautet die nächste Aufgabe im Saal. „Ganz schön schwer“, finden einige der Landfrauen. Bei anderen rasselt der pinkfarbige Kugelschreiber auf den kleinen Block. Über 90 Minuten dauert das Coaching von Beate Recker. Sie definiert Erfolg und was jeder selbst tun kann: „Erfolg erfordert Ausdauer, Mut, Freude, Wissen und eine hohe Frustrationstoleranz.“ Begeisterungsfähigkeit ist ihrer Meinung nach die wertvollste Fähigkeit. „Das ist die Hefe. Begeisterte sind Kämpfer“, meint Recker und hat gleich noch einen weiteren Tipp parat: „Sagt auch ruhig einmal Stopp, wenn die Gespräche über Krankheiten überhandnehmen.“

Und dann sagt sie das Wichtigste: „Humor ist der Knopf, damit nicht der Kragen platzt.“ Ihren Kränkungsknopf hingegen habe sie abgeschnitten, „den

hab' ich nicht mehr". „Meine große Nase gehört zu mir und endlich darf ich so viel Pink tragen, wie ich will.“ Das sei nicht immer so gewesen. In ihrer Kindheit sei sie „durch einen Scheuersack“ gegangen. „Heute bin ich eine coole Sau“, gibt sich Recker nun selbstbewusst.

Die Tipp-Liste für den Kühlschrank oder Schminkspiegel hört auch danach nicht auf: „Lass weg, was Dich schwächt. Druck und Angst lähmen.“ Aber wie wird man eloquent? „Das ist hartes Lernen“, meint Beate Recker. Bei einer Sache ist sie sich sicher: „Jede Situation ist Euer Coach.“ Und: „Pink gekleidete Frauen sind nicht doof.“

Ihr ist aus Erfahrung klar, dass der Weg zur Gelassenheit, ein steiniger ist: „Wenn Ihr die eigenen Karten neu mischt und Möglichkeiten neu denkt, stellt sich eine neue Denkweise nach 30 Tagen ein.“