

Bericht vom Frauenfrühstück vom
Samstag 31.03.2007

**„Das schaff ich schon –
vom Frust zur Lust“
mit der Referentin: Monika Preis**

Im ökumenischen Bildungszentrum St.
Clara luden die kath. Frauengemeinschaft
Mannheim Innenstadt und KAB (Kath.
Arbeiterbewegung) Sachausschuss
Frauen zum 10. Frauenfrühstück ein:

Elisabeth Schmolke,
Silvana Bertolini,
Sonja Matuschek,
Ute Kerber,
Gabriele Grausam,
Maria Möderle,
Hilde Maringer

Diese Damen haben uns
Teilnehmerinnen, 70 an der Zahl, einen
sehr schönen erholsamen Samstag
Vormittag geschenkt, an dem Körper,
Geist und Seele auf ihre Kosten kamen.
An liebevoll gedeckten Tischen durften wir
ein Frühstücksbuffet genießen, das jedem
First Class Hotel Ehre gemacht hätte.
Frau Bertolini und Frau Schmolke führten
uns mit einem Anspiel in wechselnden
Bildern in die Geschichte von Maria und
Martha zu dem Tagesthema:

Packesel - aufpacken lassen oder vom
Frust zur Lust.

Die Referentin, Frau Monika Preis,
Gemeindediakonin in Weinheim, zeigte
uns im Folgenden Wege auf, die uns
helfen können, dass die Lust am Leben
nicht zum großen Frust wird.

Jeder hat eine Aufgabe.
Man kann diese als beschwerliche
Päckchen sehen oder als Geschenk.
Beim Auspacken sieht man was darin ist:

eine Tätigkeit, die ich gerne tue, dann ist es eine Freude, die mir Kraft gibt, auch neues anzufangen. Zeit spielt dabei keine Rolle. Wenn es eine notwendige Aufgabe ist, sollte ich sie gleich tun, um Not zu wenden. Man muss gut überlegen, ob man bei seinen täglichen Arbeiten nicht zu sehr in festen Trampelpfaden läuft, nicht Unnötiges tut – Zeit verschenkt, die man besser nutzen könnte. Wir sollten den Tag froh beginnen, sollten überlegen, welche wirklich wichtigen Dinge erledigt werden müssen. Dabei ist es nötig, feste Rhythmen zu schaffen, Ruhezeiten einzuhalten. Schon 10 Minuten können Wunder wirken, wenn man sich hinsetzt, die Beine hochlegt, die Gedanken weit weg wandern lässt und Luft holt.

Jeder weiß, dass wir bisweilen Aufgaben erledigen müssen, die kummervoll, schmerzhaft und bedrückend sind, die müssen wir durchleiden. Da hilft es, um Gottes Beistand zu bitten. Bei Arbeiten, vor denen man sich gerne drücken würde, empfiehlt Frau Preis, sich zu motivieren und eine Belohnung in Aussicht zu stellen.

Wir sind Teil einer Gesellschaft. Das bedeutet, man sollte nicht alleine zu Hause hocken. Wir müssen uns irgendwo einbringen, Freundeskreise besuchen, in einem Team seine Fähigkeiten entfalten, das bringt Freude am Leben! Für unser Wohlbefinden sind wir selbst verantwortlich. Wir müssen zwischenmenschliche Beziehungen pflegen, müssen erkennen, wer tut dir gut, wer nützt dich aus – wem kannst du tragen helfen und von wem wirst du auch getragen.

Ich bin für mein Leben das wichtigste Werkzeug, also muss ich mich pflegen, muss meine Zeit gut nützen. Oft vergeuden Menschen ihre Zeit mit nachtragenden Gedanken im Herzen und können nicht vergeben. Macht eure Seelen nicht zu Müllhalden, denkt dabei an das „Vater unser“. Die Sorge um die

Zukunft lässt viele Menschen Zeit vertun und die Zusage der Bibel vergessen: Gott wird es wohl machen.

Hildegard von Bingen hat in ihrem „Gebet um Weisheit“ den Weg gewiesen, wie man die Lust am Leben erhalten kann:

Herr gib mir Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Verleih mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich zu ändern vermag, und schenke mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Zum Schluss möchte ich mich bei dieser Gelegenheit ganz herzlich bedanken bei dem Frauenfrühstücks-Team, die so viel Mühe, Liebe und Arbeit in diesen Tag gesteckt haben und ihn somit erfolgreich gestaltet haben.

Berta Lehmann