

Der Mensch ist für Belastungen gemacht

Zum Jubiläum des **DEKANATS-FRAUENFRÜHSTÜCKS** spricht Dr. Beate Weingardt über Stress.

NEUSTADT. Ein Jubiläum gab es im evangelischen Gemeindezentrum zu feiern: 25 Jahre Dekanats-Frauenfrühstück. Der Andrang auf das beliebte Angebot, das Andacht, Gebete und Lieder wie auch einen Vortrag im Bereich Lebenshilfe umfasst, war dieses Mal besonders groß, sodass über den großen Saal hinaus auch der Vorraum mit reich gedeckten Tischen und Stühlen bestückt war.

Dekanin Ursula Brecht lobte das große Engagement der beiden ehrenamtlichen Dekanats-Frauenbeauftragten Gertraud Krieghoff und Lydia Stürzenhofecker wie auch ihrer Mitsreiterinnen Monika Lulai, Anne Hertlein und Brigitte Faust für die zweimal im Jahr stattfindende Veranstaltung sowie die Unterstützung der vielen Helfer in Küche und Saal. Krieghoff hatte Anfang der 1990er-Jahre von den Freikirchen-Frauenfrühstücken gehört und sich dafür interessiert, so wurde die Idee im Dekanat 1994 erstmals verwirklicht.

„Belastbarkeit (Resilienz) – die Schlüsselkompetenz zur Lebensbewältigung“ lautete das Thema des Vormittags. Referentin Dr. Beate Weingardt, Theologin, Diplom-Psychologin und Buchautorin aus Tübingen, fesselte die Zuhörerinnen mit einem engagierten und unterhaltsamen Vortrag. Eine gute Nachricht verkündete sie eingangs: Der Mensch ist für Belastungen „gemacht“, ein allzu leichtes Leben schwäche die Kräfte nur. Auch in der Erziehung ginge es darum, Kindern nicht jeden Stein aus dem Weg zu räumen, sondern sie dazu anzuhalten, das selbst zu tun.

Die Rednerin listete verschiedene Arten der Belastung auf: kontinuierliche Belastungen wie die unterschiedlichen Rollen als Mutter, Partnerin,

Freundin oder Arbeitnehmerin sowie die damit verbundenen Pflichten, Altlasten aus der Kindheit oder aus ungelösten Konflikten und punktuelle Belastungen. „Zum Beispiel Weihnachten“, erklärte sie zur allgemeinen Erheiterung des Publikums.

Im Job drohen viele Stressoren

Alle Veränderungen, auch freudige Ereignisse wie eine Geburt, stellen Stresssituationen dar, für die Betroffene häufig noch nicht über Bewältigungsstrategien verfügen. Was aber sind die Faktoren, die jemand dazu befähigen, ungewohnte Belastungen zu meistern? Entscheidend ist die Stress-Dosis, sagte Beate Weingardt, die Einstellung dazu und die Unterstützung aus dem eigenen Umfeld.

Vor allem für den beruflichen Bereich nannte die Referentin zahlreiche Stressoren wie Über- oder Unterforderung, ein schlechtes Arbeitsklima, fehlende Anerkennung oder den Hang zum Perfektionismus. Ein

schönes Beispiel für mehr Gelassenheit bei der Arbeit seien orientalische Teppichknüpfer, die früher bei ihren Werken absichtlich immer einen fehlerhaften Knoten mit einknüpften, denn: „Nur Gott macht keine Fehler.“

Kindheit und Jugend schaffen im Idealfall die Grundlage für Belastbarkeit, betonte Weingardt. Liebe und Ermutigung bilden das Fundament, Erziehung bedeute Zumutung und Anspruch Grenzen zu setzen und zurechtzuweisen. Selbstvertrauen und Optimismus seien wichtig, aber auch enge, tragfähige Beziehungen über die Familie hinaus, weil: „Eltern und Partner sterben irgendwann, Kinder gehen aus dem Haus. Gut, wenn man Freunde hat.“ Nicht zuletzt Humor, als „Stressbremse der Seele“, und einen hoffnungsvollen Blick auf sich selbst und andere, auf Zukunft und Gott empfahl sie ihren Zuhörerinnen, die den Vortrag mit viel Beifall bedachten.

GABRIELE GRAßL



Foto: gg

Belastbarkeit ist das Thema, über das Dr. Beate Weingardt (rechts) im Neustädter Gemeindezentrum spricht.
Foto: Gabriele Graßl