

## Am „Tag der Frau“ mit Sonne von außen und innen - in Balance gekommen!

Viele Frauen kamen auf den Schönstattberg um ihr Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Referentin Claudia Brehm aus Vallendar gab mit ihrem Vortrag verständliche Beispiele und Impulse, wie es gelingt, dieses Gefühl der Balance (wieder) zu finden und freier – gelassener – stärker zu werden.



In drei wichtigen Schritten teilte sie ihr Referat auf:

- Balance-Training im Verhältnis zu mir selbst
- Balance finden im Umgang mit meinen Mitmenschen
- Balance finden in meiner Beziehung zu Gott
  - Der Zustand, der in unserer Welt zur Zeit herrscht, scheint sich auf einer Rutschbahn zurück in eine dunkle Vergangenheit zu befinden! Alles Schreckliche, was wir längst überwunden geglaubt haben, kehrt wieder zurück. Mörderische Kriege, die Dumpfheit des Hasses. Ja, wir leiden an einem Mut-Mangel. Wie können wir den Balance-Räubern wie Schnelllebigkeit, Zuvielerlei, Stress, Ausgebranntsein begegnen?  
Frau Brehm spricht von HerzensEinkehr: sich eine tägliche Ruhezeit zu gönnen, HerzensHörzeit: Auf welche Stimmen höre ich, mehr den Menschen ins Gesicht zu schauen, statt auf das Smartphone. HerzensAusrichtung : Sei du selbst! Kein Drama schon im Voraus hervorrufen, was sein könnte! Erst handeln wenn das Anliegen akut wird.
  - Einander grundsätzlich zu bejahen, das JA heißt: sein dürfen, so wie ich bin! Mensch sein heißt unperfekt sein dürfen, Lernende sein, Sich-Entwickeln können und jeden Tag neu anfangen. Respektvoll Grenzen setzen und in diesen Grenzen konsequent bleiben. Zeichen der Wertschätzung schenken,

denn Nörgeln ist immer ein Ausdruck der Unzufriedenheit. Denkanstöße für den guten Umgang mit Mitmenschen könnten sein: Höre ich meinem Gegenüber mit echtem Interesse zu? Lass ich mein Gegenüber ausreden, oder fahre ich ihm permanent ins Wort? Erteile ich ungebeten oder vorschnell Ratschläge?

- Auf der Waagschale unseres Lebens fehlt viel, es fehlt letzten Endes das Wesentliche, wenn Gott nicht auf ihr vorkommt. Wie jede Beziehung, auch die zu Gott lebt davon, dass ich sie möchte, dass ich sie pflege. Nur so können sich daraus heilende, stärkende Kräfte in den Auf- und Ab's des Lebens entfalten.

Die vielfältigen Alternativangebote am Nachmittag wurden mit großem Interesse angenommen. Den inneren Ausgleich erlebten die Frauen auf dem Pilgerweg um das Heiligtum, geführt durch Heidi Hänel, oder meditative Tänze mit Marianne Horning brachten die Frauen in fröhlichen Einklang. Schwester M. Raphaela Dambacher sprach über das Projekt Pilgerheiligtum, ein guter Schritt um die Balance im Alltag zu halten, Christina David bot eine Gesprächsrunde an, das Tagungsthema tiefer wirken zu lassen. Und in der „Bastelwerkstatt“ konnten die Frauen ihre Fähigkeiten entfalten und in Anleitung von Bettina Stegmann und Wilfried Hänel schöne Erinnerungen an diesen Tag fertigen.



Dank wunderbarem Sonnenschein diente der Platz vor dem Schönstattzentrum zur Einnahme von guten Essensangeboten und frohen Begegnungen, die Leib und Seele in die Balance brachten.