

Gelassen durchs Leben gehen

Gelungener Tag für die Frauen der DJK

Bad Neustadt: Eine ideale Voraussetzung für den Empfang und den Start des DJK–Frauentages bot der Klostergarten des ehemaligen Klosters zur Heiligen Familie im Stadtteil Mühlbach.

Nach teilweise langer Anfahrt konnten sich die Teilnehmerinnen in der grünen Oase des Klosters an einem Frühstücksbuffet stärken. Die Organisatorin und stellvertretende DJK Diözesanverbandsvorsitzende Karin Müller begrüßte alle mit launigen Worten und einem Tagesspruch von Anselm Grün für den Monat Juni zur Einstimmung auf den bevorstehenden Tag:

„Ein Monat des Wachstums. Und eine Zeit der Achtsamkeit. Wir sollen auch in unserer Seele darauf achten, wo etwas wachsen und wo etwas abnehmen will, wo wir etwas zulassen und etwas loslassen sollen,“ und das alles mit der dafür notwendigen Gelassenheit.

Danach übernahm die Familienseelsorgerin Evi Warnke vom Diözesanbüro des Bistums Würzburg das Kommando. Ihr Tagesthema: **„Gelassen durchs Leben gehen“**.

Das gute Wetter für dieses Vorhaben war schon mal auf jeden Fall gebucht. Und schon ging es gelassenen Schrittes zur ersten Station am Luitpoldhain vorbei, Richtung Löhrieth bis zur Auffahrt zum Sportplatz der DJK Mühlbach. Hier erhielten die Damen eine Einweisung zum ersten Punkt:

Mein ganz normaler Alltag:



Frau Evi Warnke an der ersten Station

Um mehr Gelassenheit in unserem Alltag zu finden helfen uns tägliche Auszeiten, Ruhezeiten, sogenannte Mußezeiten. Ein kluger Mann sagte einmal: **„Muße** ist das Kunststück sich selbst ein angenehmer Gesellschafter zu sein!“

Leichter gesagt als getan. Wie sieht denn eigentlich unter dem Stichwort „Muße“ mein ganz normaler Alltag aus? Nehme ich mir regelmäßig Zeit, um jeden Tag über ein paar wertvolle Gedanken nachzudenken? Was ist für mich meine Ruhepause? Einige Schrifftafeln gaben uns Anregungen für Ruhepausen im Alltag:

- Gibt es Ruhepausen in meinem Alltag?
- Praktiziere ich Rituale um einen Übergang zwischen zwei Beschäftigungen zu schaffen?
- Finde ich Entspannung bei einer körperlichen Betätigung?
- Gibt es einen Ort an den ich mich gerne zurückziehe?
- Kann ich in Alltagshandlungen (bügeln, spülen, kochen, putzen,) wertvolle Momente sehen, die nicht einfach schnell erledigt werden müssen?
- Gibt es in meinem Alltag Zeitlöcher (Warten an der Ampel, beim Arzt, beim Einkauf an der Kasse, am Bahnhof, auf der Fahrt zur Arbeit ...), in denen ich meine Gedanken schweifen lassen kann?
- Die Zeitlöcher sind für angenehme Zeitlöcher reserviert. Das Probleme wälzen ist tabu!
- Habe ich andere Ideen, um regelmäßige Ruhepausen in meinen Alltag zu integrieren?

Die nächste Station neben dem Ludwig-Borst-Brunnen im Mühlgrund (übrigens wirkte Ludwig Borst als Bürgermeister der Stadt Bad Neustadt von 1948 bis 1959) diente nicht dem optischen Erfassen von Lebenssituationen sondern dem Erspüren seines Nächsten.

Jeweils zwei Personen massierten mit Hilfe einer Handcreme ganz vorsichtig und gefühlvoll die Hände ihrer Partnerin. Auf dem Weg zum Sportheim der DJK Mühlbach gab es zwei weitere Stationen:

Du sollst dir nicht zu viele Sorgen machen!

Das heißt leider auch, dass „du nicht verhindern kannst, dass die Vögel der Besorgnis über deinen Kopf fliegen. Aber du kannst verhindern, dass sie sich in deinem Kopf ein Nest bauen“ (chinesisches Sprichwort).

Wie könnte man sich sinnbildlich seiner größten Sorgen entledigen? Schreibe deinen Kummer, der dich plagt, auf einen Luftballon und bringe ihn zum Platzen. Das ist ein Lösungsansatz, dessen Versuch es auf jeden Fall wert ist ihn nachzuahmen, vorausgesetzt, du hast einen Luftballon zur Hand.

Kluge Entscheidungen mit kühlem Kopf und warmem Herzen für mein Leben treffen!

Ein weiterer Lösungsansatz war bei dieser gemütlichen Wanderung:

Treffe ich Entscheidungen mit einem **warmen Herz** - einem **kühlen Kopf** oder **beidem**?

Mit dem Verstand die Situation analysieren: Wie lautet das Problem? Welches Ziel möchte ich erreichen?

Welche Gefühle begleiten mich? Was sagt mir mein Herz, wenn ich in mich hineinhöre?
Für eine gelassene Lebenshaltung braucht es bei wichtigen Entscheidungen einen klaren Verstand aber auch ein warmes Herz. Beides gehört zusammen.

Gelingt es unter diesem Aspekt richtige, kluge Entscheidungen zu treffen? Diese beiden Punkte bekam jede Teilnehmerin auf einen liebevoll bemalten Kieselstein mit in ihren Alltag.

Bei perfektem Wanderwetter und der Gewissheit neue Anregungen erfahren zu haben, näherten sich die DJKlerinnen der ersten großen Pause. Beim gemeinsamen Mittagessen im DJK Sportheim wurde auf die DJK Diözesanwallfahrt am 3. Oktober 2013 nach Mariabuchen hingewiesen. Peter Eschenbach und sein Serviceteam von der DJK Mühlbach verwöhnten die Damen mit einem perfekt servierten köstlichen Menü, danach gab es Kaffee und Kuchen und genügend Zeit zu einem regen Informationsaustausch.

Der nächste Tagespunkt förderte nicht nur die Gelassenheit der Teilnehmerinnen, er erweiterte auch die heimatkundlichen Kenntnisse. Die Damen aus Bad Neustadt, Mühlbach, Löhrieth und Dürrnhof referierten sehr engagiert über ihre nähere Heimat - das

Saale-Brend-Tal von der Luitpoldhöhe, dem sog. „Verlobungstempel“ aus. Das herrliche Wanderwetter und eine gute Sicht ermöglichten Informationen über die Schwarzen Berge, den Kreuzberg, das Dammersfeld, die Lange Rhön bis hin zur Rother Kuppe. Zusätzlich wurden zahlreiche Fakten und Anekdoten aus ihren Heimatgemeinden erzählt bis hin zum Hochwasser dieses Jahres, das einen Sturzbach durch den Bad Neustädter Stadtteil Löhrieth verursachte. Ein Gruppenbild mit allen DJK Frauen bildete den Abschluss auf der Luitpoldhöhe.



Die DJK-Frauen am Verlobungstempel auf der Luitpoldhöhe genießen den freien Blick in die Rhön.

Nach einem kleinen Spaziergang trafen sich alle in der Luitpoldaue von Mühlbach wieder. Zwischen einigen Trimm-Dich-Geräten und einem Kneipp-Becken hatte Frau Warnke diverse Schrifttafeln über die Aue verteilt.

Das Thema wechselte jetzt zu unserem **Umgang mit den Sorgen**:

- Hätte ich nur... !
- Was soll ich nur tun?
- Was wäre gewesen, wenn ?

Als Lösungsansatz bot Frau Warnke einen Gelassenheitsparcour an, der auf dem Vermächtnis von Papst Johannes XXIII. beruht. An zehn Stationen präsentierten sich:

Die 10 Gebote der Gelassenheit.

1. Leben:

Nur für heute werde ich mich bemühen, einfach den Tag zu erleben – ohne alle Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

2. Sorgfalt:

Nur für heute werde ich großen Wert auf mein Auftreten legen und vornehm sein in meinem Verhalten. Ich werde niemanden kritisieren. Ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern – nur mich selbst.

3. Glück:

Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin – nicht für die andere, sondern auch für diese Welt.

4. Realismus:

Nur für heute werde ich mich den Umständen anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.

5. Lesen:

Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen. Wie das Essen notwendig ist für das Leben des Leibes, ist eine gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.

6. Handeln:

Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen. Und ich werde es niemandem erzählen.

7. Überwinden:

Nur für heute werde ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe. Sollte ich mich dadurch innerlich kränken, werde ich dafür sorgen, dass es niemand merkt.

8. Planen:

Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht exakt daran. Aber ich werde es aufschreiben und mich vor zwei Übeln zu hüten:
Vor der Hetze und vor der Unentschlossenheit.

9. Mut:

Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, mich an allem zu freuen, was schön ist – und ich werde an die Güte glauben.

10. Vertrauen:

Nur für heute werde ich fest daran glauben (selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten), dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.

Zahlreiche hinzugefügte Kopien der 10 Gebote nahmen einige gerne als Erinnerungsstütze mit nach Hause, je nachdem, welches Gebot den Einzelnen besonders berührte beziehungsweise ansprach.

Aber wie soll man gelassen durch das Leben gehen, wenn man schon früh am Frauentag von der Wirklichkeit eingeholt wird?

Komme ich am Morgen bei meiner langen Anfahrt noch rechtzeitig zum Eröffnungstermin?

Bekomme ich noch einen Sitzplatz beim Mittagessen, wenn das Sportheim bis auf den letzten Platz gefüllt ist?

Wie bekommt ein unerfahrener Fotograf 55 Damen beim Gemeinschaftsfoto – jede sichtbar - auf ein Bild?

Erreiche ich noch ohne Hetze die nächste Station, weil ich nicht mehr ganz gut zu Fuß bin? Der Faktor Zeit lässt uns gelegentlich aus der Haut fahren, weil es einfach nicht voran geht, in der Familie, im Beruf, auf dem Weg zur Arbeit oder in den Urlaub.

Zur Gelassenheit appellierte auch unlängst der neue Intendant der ARD, Tom Buhrow, bei seiner letzten Nachrichtensendung: „Trotz schlechter Nachrichten, haben sie Zuversicht!“



Die DJK Frauen beim gemeinsamen Tanz nach dem Gelassenheits-Kanon in den Mühlbach-Auen.

In der Luitpoldaue wurden am Ende der Veranstaltung alle zu einem Tanz aufgefordert. Den Takt gab ein Rekorder vor. Die Damen legten eine Hand auf die Schulter der Nachbarin, um Verbundenheit zu dokumentieren und den Kreis zu schließen. Dazu wurde folgender Gelassenheitskanon unter Anleitung von Frau Warnke gesungen: „Bitte gib mir die Kraft für den heutigen Tag ...“

Animiert durch die Symbolik und Ausdrucksstärke dieses Tanzes verinnerlichten weitere Wiederholungen des Kanons die Bedeutung des Textes.

Übrigens wurde die Luitpoldaue 2002 auf Initiative des Mühlbacher Bürgers, dem ehemaligen Vorsitzenden der DJK Mühlbach und langjährigen Mitglied des Stadtrates Helmut „Hommi“ Gröschel (gest. 2003) mit einem Kneipp-Tretbecken ausgestattet. Es wird sehr gerne von eifrigen Wandernern für ein erfrischendes Fußbad angenommen, so auch von einigen Damen des Frauentages, nachdem sie zusätzlich einen erlebnisreichen Barfußweg neben dem Kneippbecken absolviert hatten.

Abschließend bedankte sich Karin Müller bei dem Organisationsteam der DJK Mühlbach, namentlich bei Karin Haupt und Gabi Gröschel für den perfekten Ablauf des Frauentages. Ganz besonders herzlich aber bedankte sie sich bei Evi Warnke. Sie führte in einer sehr ansprechenden und aufschlussreichen Art durch das anspruchsvolle Tagesprogramm.

Text: Karin und Gert Müller, Evi Warnke
Bilder: Gert Müller



Das Organisationsteam des DJK Frauentages.
von links: Frau Karin Haupt DJK Mühlbach und Karin Müller stellv. DJK Diözesanverbandsvorsitzende – beide verantwortlich für die Organisation, Evi Warnke, Familienseelsorgerin der Diözese Würzburg für die Durchführung