

Energiebooster für Frauen – Frauenfrühstück im Waldheim

Unter dem Motto „Energiebooster für Frauen“ stand das Frauenfrühstück, zu dem die kommissarische Frauenwartin des Sportkreises Rems-Murr, Simone Schneider-Seebeck, geladen hatte. Bei einer sehr reichhaltigen Frühstücksauswahl – Käse- und Wurstvariationen, Tomaten mit Mozzarella, verschiedenen Aufstrichen, Rührei und knusprig gebratenem Speck – im Kirchberger Vereinsheim Waldheim hatte sich eine zwar kleine, aber feine Damenrunde zusammengefunden, um von Referentin Simone Langendörfer Impulse für ein energievolleres Leben zu gewinnen. Während die einen, unter Berücksichtigung der vorherrschenden Hygieneregeln, sich knusprige Brötchen und Brezeln schmecken ließen, sprach Langendörfer über Themen, die Frauen in ihrem vielseitigen Alltag beschäftigen, der schon unter normalen Umständen oft eine große Flexibilität, Ausdauer und Organisationstalent verlangt, um Beruf, Haushalt und Familie unter einen Hut zu bekommen – und oft auch noch das Ehrenamt, denn die Anwesenden engagieren sich zusätzlich noch im Sportverein oder



Foto (von Marina Kleeh, Geschäftsstelle Sportkreis Rems-Murr):

Referentin Simone Langendörfer (rechts), Spezialistin für Transformation und Bewusstseinsentwicklung, mit Simone Schneider-Seebeck

auch anderen Organisationen. Wie ist all das zu schaffen, ohne selbst unter die Räder zu kommen? Was sind ernsthafte Anzeichen für eine mögliche Überforderung, was zeigt Energieräuber im Alltag an? Schlafstörungen, Herzrasen, Kopf- und Rückenschmerzen, Verspannung und Gereiztheit sind nur einige der psychosomatischen Symptome, die Simone Langendörfer als Warnsignale aufzählte. Während des sehr interessant gehaltenen Vortrages wurden immer wieder Fragen gestellt, bei den angesprochenen Thematiken fand sich immer jemand wieder, sodass spontane Diskussionen entstanden. Eine Aussage Langendörfers dazu war, dass es wichtig sei, „Nein!“ sagen zu können. Niemand danke es einem, wenn man sich für etwas aufopfere und später

deshalb vollkommen erschöpft sei. Gerade im Umgang mit Kindern spiegele sich zudem die eigene Verfassung wider: ist man gestresst, sei das Kind oft quengelig und gebärde sich störrisch. Anders, wenn man Entspannung und Zufriedenheit ausstrahle. Und ganz wichtig: Es mache einen großen Unterschied, ob man sich bewusst entscheide, Aufgaben zu übernehmen oder ob sie einem aufgezwungen werden. Als „Energielieferanten“ empfahl sie die folgenden Kraftgedanken: Vertrauen, Freude, Zuversicht, Dankbarkeit, Vergebung, Wertschätzung, Liebe, Respekt, Unterstützung, an sich selbst zu glauben, mitfühlend und geduldig zu sein. Sicher nicht immer einfach umzusetzen im Alltag, doch – der Versuch lohnt sich. Und zwar immer wieder.