

Vorsicht vor Energiefressern

Frauenfrühstück mit Vortrag zur eigenen Energiewende

VON SABINE DEGENHARDT

Bad Wildungen – Beim Frühstückstreffen für Frauen ließ das Gelb der Sonnenblumen auf Tischen und Bühne den voll besetzten Saal der Wandelhalle strahlen. 170 Frauen waren gekommen.

Auf das Thema „Energiewende – wie fülle ich meinen Akku?“ der Referentin Christina Böth stimmte das kurze Theaterstück „Der freie Tag“ mit Rahel PranjkoVIC und Gabriele Braunbeck ein. Die Handlung: Eine Frau will endlich einmal - ausspannen, doch ihre innere Stimme findet immer etwas Neues zu tun – aufräumen, putzen oder ein Anruf der Mutter, die noch auf ihren Besuch wartet. Also wird es wieder nichts mit Entspannung.

„**Tanken Sie regelmäßig neue Kraft.**“

Christina Böth

Die 43-jährige Referentin Christina Böth, Ehefrau und Mutter von zwei Söhnen, lebt in Weimar an der Lahn und arbeitet als Verwaltungsangestellte. Ihr Referat beginnt sie mit einer Geschichte über eine Halbmarathonläuferin, die sich ihre Kraft gut einteilt und am Ende im Mittelfeld ins Ziel einläuft. „Das war ich selbst“, klärte Böth auf. „So wäre ich gern im Alltag.“ Ein Patentrezept habe auch sie noch nicht gefunden. Die Krankheit ihres Mannes und später die eigene haben sie zweifeln lassen. Kraft habe sie im Glauben gefunden.

Die eigenen Energiefresser hat Böth auf eine Seite einer



Voller Saal: Rund 170 Frauen kamen zum Frühstückstreffen in die Wandelhalle.



Musik für einen volleren Akku: Das Duo „seinefrauIhrmann“ mit Silvia Abächerli-Pfleger und Michael Pfleger (links). Rechtes Bild: Rahel PranjkoVIC wollte doch eigentlich entspannen...



FOTO: SABINE DEGENHARDT

Decke genäht, auf die andere ihre Energiespender. Sie beschreibt Energiefresser, die meist „hausgemacht“ seien: „Wir wollen von anderen anerkannt werden, das kostet viel Energie.“ Sie beschreibt, wie sie sich selbst völlig vergessen hat, als ihr Mann krank war. „Seien Sie achtsam mit sich“, fordert sie die Frauen auf. „Wenn der Tank leer ist, fährt das Auto nicht mehr.“

Für Zuhörer hat sie weitere Tipps parat. „Sie müssen

nicht perfekt sein, setzen Sie Ihre eigenen Grenzen“, sagt Böth. Durch Dinge, die sie sich zugetraut habe, wie die Wanderung auf die Zugspitze, habe sich ihre innere Einstellung verändert. „Fragen Sie sich, was für Sie wirklich wichtig ist und tanken Sie regelmäßig neue Kraft“, gibt Christina Böth den Frauen mit auf den Weg. „Gönnen Sie sich Zeit für Entspannung an einem Lieblingsplatz.“

Für zauberhafte Gitarrenklänge sorgte das Duo „seine-

frauIhrmann“ mit Silvia Abächerli-Pfleger und Michael Pfleger.

Für den 2. November lädt das Team vom Frühstückstreffen zu einer Fahrt nach Schwalefeld in die Pilgerkirche ein. Treffpunkt: 13 Uhr, Parkplatz hinter der Wandelhalle. Dort werden Fahrge-meinschaften gebildet. Kontakt: Christa Wiesemann, Telefon 05623/1347.

Das nächste Frauenfrühstück findet am 29. Februar 2020 statt.