

## BezirksLandFrauenVerein Melsungen

### Seminar zum Thema „ Gelassenheit siegt – In schwierigen Gesprächssituationen gelassen bleiben“

Am 31. Januar 2015 trafen sich 17 Frauen des BezirksLandFrauenVereins Melsungen in der Stadthalle zu einem Seminar. „ Gelassen“ nahmen wir hin, dass es Samstag ist, dass es wunderschönes Winterwetter ist - mit frischem Schnee und Sonnenschein – und warteten gespannt auf die Dinge die da kommen. Der Hessische Landesverband bietet seinen Landfrauen sehr viele interessante Weiterbildungsveranstaltungen an. Doch leider finden sie fast ausschließlich im Süden statt. So ist es zu einer Tradition des BV Melsungen geworden eine eigene Weiterbildung zu organisieren. Frau Hentschel, Geschäftsführerin des BV, und Frau Sommerfeld, Bildungsreferentin des LV, haben auch diese Veranstaltung in jeder Hinsicht sehr gut vorbereitet. Frau Losekant, unsere Referentin, ist seit 20 Jahren in der Erwachsenenbildung tätig, sei es als Seminarleiterin für Führungskräfte oder Dozentin für „ Kreatives Schreiben“.

Erstmal sammelten wir Sachen die uns „nerven“ und Wünsche , die uns „gelassener“ machen. So standen auf der einen Seite Sachen wie Intoleranz, Ungerechtigkeit, Ignoranz, negative Berichterstattung der Medien über das Weltgeschehen und die bäuerliche Arbeit. Auf der anderen Seite Wünsche wie mehr Gerechtigkeit, schnelleres und besseres Reagieren auf Anfeindungen, dumme Sprüche und unberechtigte Kritik sowie jede Menge aus dem Seminar mitnehmen für den Alltag und die Arbeit im Landfrauenverein. Mit einer praktischen Übung ging es weiter. Nachdem sich Paare durch ziehen loser Fäden gebildet hatten, sollten wir eine lustigste Begebenheit aus unserem Leben erzählen. ( Machen Sie es selbst mal, lieber Leser. Was haben Sie Lustiges in letzter Zeit oder früher mal erlebt?)Aber was fällt einem so ganz spontan zuerst ein? Eigentlich eher die unangenehmen Sachen. Erst beim intensiveren Nachdenken kommen die lustigen Erlebnisse zum Vorschein.

Die Transaktionsanalyse, mit der wir uns im Anschluss beschäftigten, zeigte uns, warum wir wie auf verbale und nonverbale „Reize“ reagieren. Dazu gab es Beispiele von unangemessenen und besseren Reaktionen/ Antworten. Auch die Tipps wie man mit Körpersprache und Mimik das selbstbewusste Auftreten unterstützen kann, stießen auf offene Ohren.

Nach dem Mittagessen, zu dem Keiner „Nein“ sagen konnte, beschäftigten wir uns mit der Frage, warum gerade uns Frauen das „Nein“ sagen so schwer fällt und wir oft zu schnell zu allem „Ja“ sagen. Oft ist es Pflicht- oder auch Schuldgefühl, der Wunsch anderen zu gefallen oder sie mit einer Absage zu kränken. Trauen wir uns doch demnächst auch mal „Nein“ zuzusagen, wenn es uns nicht passt, ein anderes Mal gibt es wieder Gelegenheit uns einzubringen. Akzeptieren wir als Vorstände mal ein „Nein“ ohne es persönlich zu nehmen, denn wir können uns auf unsere Frauen verlassen. Aber was will jede Einzelne in Zukunft mal „lassen“?, denn im Wort „Gelassen“ spielt das „Lassen“ eine wichtige Rolle. Mit der Beantwortung dieser Frage beendeten wir das Seminar.

Eins nehmen wir alle noch mit: Setzen wir uns doch jeden Abend nach getaner Arbeit gelassen auf das Sofa, lassen uns durch den Kopf gehen was wir alles geschafft haben, welche drei guten Taten wir heute vollbracht haben und klopfen uns mal selber auf die Schulter!!!!

Gott gebe mir den Mut, Dinge zu ändern die ich ändern kann; die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen die ich nicht ändern kann und die Weisheit, beides von einander zu unterscheiden.