

FRAU^{aktiv}

ErMutigungs-Nachmittag

für Frauen

„Über den Lebens-Mut“ – Anregungen zur Gestaltung eines mutigen Lebens

Das war für das SV-FrauenArbeitsTeam (FAT) sozusagen das Thema des Jahres.

Nachdem der Frau aktiv-Tag coronabedingt zweimal abgesagt werden musste, war das Bedürfnis nach Ermutigung über alle Maßen gewachsen. Und wir erlebten Ermutigung!

Vielleicht war es zunächst auch nur ein „trotz allem“, dass wir die Planung des Ermutigungs-Nachmittags in Angriff genommen hatten, so hat sich doch von Anfang an gezeigt, dass auch andere Frauen aus tiefstem Herzen darauf hofften, endlich einmal wieder ein solches Event mitzuerleben – und bereit waren, sich mit einzubringen.

Nicht nur die Frauen, die sich gemeldet hatten, um dabei zu sein – es wollten mehr als wir Plätze anbieten konnten – bestätigten uns, wie groß inzwischen die Sehnsucht nach Gemeinschaft und das Bedürfnis nach Ermutigung ist. Auch schon die Musikerinnen aus Hemmingen und unsere Gastgeberinnen aus Bietigheim waren in ihrer offenen und engagierten Art eine große Ermutigung für uns. Und unsere Referentin Ursula Hauer aus Stuttgart ermutigte uns von Anfang an mit vielen Anregungen und Ideen zur Gestaltung des Nachmittags.

Dann war der Nachmittag da.

Ursula Hauer forderte uns heraus, mutig zu sein und uns auf neue Gedanken und auch Übungen einzulassen. Und uns dabei bewusst zu sein, Jesus ist jetzt auch da – um das nicht zu vergessen, stellte sie einen Stuhl mit auf's Podium – so wie Jesus immer in allen Dingen mit da und zu finden ist. Das war auch gut.

Denn ganz nüchtern stellte Ursula Hauer uns dar, was Mut eigentlich ist. Nämlich die Fähigkeit, in einer gefährlichen und riskanten Situation, seine

Angst zu überwinden. Mut ist Furchtlosigkeit angesichts einer Situation, in der man Angst haben könnte. Mut ist die Bereitschaft, angesichts zu erwartender Nachteile, etwas zu tun, das man für richtig hält. (Quelle: Duden)

Mut brauchen wir also immer, wenn wir Angst haben. Ermutigend ist daher, was der Angst Einhalt gebietet – Trost und Mitgefühl. Über die Angst reden. Aktiv werden, Sport treiben oder tanzen, musizieren oder Blumen pflanzen. Und Liebe kann die Angst ganz du gar überwinden.

Mut ist etwas Gewaltiges, hat manchmal mit Wut zu tun hat und immer mit unserem Willen.

Mut hat auch mit Vertrauen zu tun. Damit, dass ich mich etwas traue und mir oder auch jemand anderem etwas zutraue.

Aber was ist denn nun unter Lebens-Mut zu verstehen? Lebens-Mut ist eine Grundhaltung, eine Einstellung und wird definiert durch Unternehmungslust und Optimismus. Lebens-Mut ist die Überzeugung, dass mein Leben gelingen kann. Auf jeden Fall etwas, was Menschen verlieren können – so kennen wir es am ehesten. Das heißt dann aber auch, dass wir ihn alle haben. Und wir können ihn wieder bekommen – wir können Lebens-Mut schöpfen. Dazu brauchen wir allerdings Impulse von außen. Ermutigung. Wenn wir jemanden ermutigen, helfen wir ihm dabei, neuen Lebens-Mut zu schöpfen.

Wer jetzt nicht dabei sein konnte beim Ermutigungs-Nachmittag, der ist herzlich eingeladen – auf der Homepage können die Vorträge gehört und ebenfalls unsere Workshops „to go“ entdeckt werden.

www.sv-web.de/leben-erleben/frau-aktiv

Stefanie Rau (FAT)