



Die Bausteine des Encouraging-Trainings sollten fest stehen und nicht wackeln, demonstriert Coach Susanne Ehmann. Foto: uml

Mut tut gut

Weltfrauentag in Beverstedt

VON UTE MAHLER-LEDDIN

Beverstedt. Zum Weltfrauentag am 8. März in Beverstedt wird traditionell von den Ratsfrauen sowie von der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Beverstedt, Gisela Kramer, ein buntes Programm ausgearbeitet. In diesem Jahr feierte man diesen Tag im Kulturhof Heyerhöfen mit kulinarischen Köstlichkeiten, einem interessanten Vortrag und anregender Musik.

In ihrem Vortrag „Mut tut gut“ gab Coach und Encouraging Trainerin Susanne Ehmann, Einblicke in das Ermutigungstraining. „Schon Voltaire hat Anfang des 18. Jahrhunderts auf seine für ihn eigene, satirische Art festgestellt, das es für die Gesundheit förderlich sei, glücklich zu sein“, meint die Trainerin und kommt damit auf den Punkt: ein gutes Miteinander gibt ein Gefühl der Zugehörigkeit, dies sei die Grundlage des Lebens, der Glückseligkeit. Zugehörigkeit beginne schon im Kinder- und Jugendalter – sei es mit der ersten Zigarette oder dem ersten Alkohol, mit der Klei-

derordnung oder später mit der richtigen Automarke.

Susanne Ehmann rät den zahlreichen Zuhörerinnen sich in verschiedene Situationen hineinzuversetzen. Als Beispiel nennt die Encouraging-Trainerin, oder Ermutigungstrainerin wie Ehmann lieber sagt, die Kettenreaktion aus Denken, Fühlen und Handeln. Wenn man in einer eingefahrenen Situation ist, und bestimmte Gedanken immer zu den gleichen Gefühlen und dem gleichen Handeln führt, sollte man einfach mal etwas ganz anderes machen.

Ehmann rät aber auch dazu, sich an den sogenannten „ermutigenden Qualitäten“ zu orientieren, mit denen man sich und anderen vieles im Leben erleichtern kann: den freundlichen Blick und die Stimme, Begeisterung für etwas aufbringen, das Gute in und an etwas erkennen und auch einfach mal die Klappe halten.

Ein wichtiger Baustein eines erfüllten Lebens und für die körperliche und geistige Entwicklung ist die Ermutigung. Hier kann jeder Mensch durch sein eigenes Verhalten und Handeln für sich

und seine nähere Umgebung viel erreichen. Die Einstellung zu sich und zu seinem Leben sei ein weiterer wichtiger Baustein. Man solle versuchen, auch aus schwierigen Situationen etwas Positives zu sehen. „Wenn wir uns auf etwas Gutes konzentrieren, können wir mehr erreichen. Die Körperhaltung und -spannung werden aufrechterhalten und ein Lächeln auf den Lippen lässt vieles positiver wirken“, verrät die Trainerin.

Im Anschluss an diesen sehr anregenden und informativen Vortrag sorgte die Lunestedter Sängerin Andrea Türk für einen musikalischen Hochgenuss. Mit plattdeutschen Interpretationen, unter anderem aus der Feder von Ina Müller, überzeugte die gebürtige Rheinländerin, die auch mit hochdeutschen und englischen Liedern die Zuhörerinnen im lichtdurchfluteten Kulturhof Heyerhöfen in ihren Bann zog. Ihre intensive, raumfüllende Stimme mit dem gewissen Timbre und einem Hauch von Soul bot eine überraschende Bandbreite in der Musik.