NEUE OZ OSNABRÜCKER ZEITUNG

18.01.2017

Lebensoptimisten im Vorteil

„Stehaufmännchen“ bei den Landfrauen Westerkappeln-Wersen

„Stehaufmännchen“ sein kann man lernen, wissen Doris Schwegmann (von links), Bianca Dölemeyer, Judith Soegtrop-Wendt, Birgit Leyschulte und Irma Sies. Foto: Ursula Holtgrewe

Lotte. Eine positive Lebenseinstellung hilft, schwierige Situationen schneller zu meistern. Über solche „Stehaufmännchen“ und wie man ein Stück weit lernen kann, sich diese Mentalität zu eigen zu machen, referierte Judith Soegtrop-Wendt bei der Jahresversammlung der Landfrauen Westerkappeln-Wersen. Zuvor huschten die Vorsitzenden, Doris Schwegmann für Wersen und Birgit Leyschulte für Westerkappeln in den Wersener Ratsstuben durch die Tagesordnung. Doris Schwegmann berichtete über Beitritte und erinnerte im Rückblick auf 2016 an Highlights des Vereinslebens mit eigenen Aktionen und Ausflügen. Ein Dank ging „an alle, die fleißig mitgeholfen haben“.
Die nächsten Termine notierten sich die Frauen auch schon: 17. März, Farb- und Stilberatung, 20 Uhr, Gaststätte „Mettener Eck“ und am 22. März, plattdeutsches Theaterstück, 19.30 Uhr, Kino in Bramsche.

Fast 900 Euro für „Malawian Girls“

Ein besonderes Dankeschön erhielt Bianca Dölemeyer. Sie engagierte sich jahrelang für das gesunde Frühstück an der Westerkappelner Grundschule am Bullerdiek. Leider haben sich nicht mehr genügend Eltern gefunden, um die Aktion durchführen zu können.
Erfreut hörten die Landfrauen hingegen, dass sie mit ihren Aktionen im Vorjahr fast 900 Euro für das seit längerem unterstützte Projekt „Malawian Girls“ erwirtschaftet haben. Weiterhin stellte Almuth

Stiegemeyer in ihrem Kassenbericht eine gute Finanzlage vor und einen fürs Geschäftsjahr 2016 von allen beschmunzelten „ganz kleinen Gewinn“ im zweistelligen Bereich.

„Stehaufmännchen“ haben eine besondere Gabe

Schließlich beschrieb Judith Soegtrop-Wendt die Gabe von „Stehaufmännchen“. Sie kämen nach wie auch immer gearteten Schicksalsschlägen wieder auf die Beine. Das konnten nahezu alle Zuhörerinnen nachvollziehen, denn zu jeder Biografie gehören auch tiefe Täler, aus denen es in der Regel immer einen Weg zurück in die Höhe gibt.

Optimisten wissen: Schlechte Zeiten gehen vorüber

Verantwortlich für die „Stehaufmännchen“-Mentalität seien sogenannte Resilienzen. In der Physik beschreibt der Begriff die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen. Übertragen auf den Menschen bedeute Resilienz so viel wie psychische Widerstandsfähigkeit und beschreibe eine positive Lebenseinstellung.

„Das kann man lernen. Es ist nicht genetisch festgelegt“, erklärte die Referentin und stellte sieben Säulen der Resilienz vor. Grundsätzlich seien resiliente Zeitgenossen Optimisten. „Sie glauben daran, dass auch schlechte Zeiten vorübergehen und entwickeln daher, vereinfacht ausgedrückt, Durchhaltevermögen“, sagte Judith Soegtrop-Wendt.

Sie riet, wenn jemand etwas Verletzendes erlebt oder gehört hat, nicht im selbstbedauernden Gedankenkarussell zu verharren. „Denkt an etwas Schönes“, empfahl sie, denn: „Mit der Zeit nimmt deine Seele die Farben deiner Gedanken an.“

Elternhaus prägt Lebenseinstellung

„Die Art, wie man dem Leben begegnet, lernt man im Elternhaus. Man bekommt die Brille auf, mit der man aufs Leben blickt“, berichtete der Gast. Das gebe man zu 85 Prozent an die Kinder weiter. „Das Schöne ist, Brillen kann man putzen. Manchmal aber braucht man andere, die einen aufmerksam machen, mal eine andere Sicht auf Geschehnisse zu einzunehmen.“

Auch solle man akzeptieren, wenn es einem mal schlecht geht. Beispielsweise ist es sinnvoll, Trauer auszuhalten und sich dem Gefühl auszusetzen. Wegsehen oder ausblenden ist ein Verdrängen, aus dem keiner etwas für sich lernen kann. „Resiliente Menschen können für eine Zeit lang klagen und sind richtig traurig“, berichtete die Referentin. Haben sie die Situation akzeptiert, dann erobert der Optimismus wieder seinen Platz. Das Leben geht mit einem vergrößerten Erfahrungsschatz weiter. Die vorübergehend blasse Seele wird wieder bunt.