

## Keine Angst vor Krach und Streit

**Frühstücks-Treffen: 250 Frauen besuchten Veranstaltung**

VON STEFFEN DÖRRE, 24.02.08, 19:02h, aktualisiert 24.02.08, 20:48h

**Köthen/MZ.** "Frau, ärgere dich", so hieß das Thema des diesjährigen Winterfrauenfrühstücks, zu dem der deutschlandweite Verein "Frühstücks-Treffen für Frauen e.V." und dessen Köthener Macherinnen am vergangenen Samstag in die Köthener Mensa geladen hatten.

### Getrennte Wege

Reise-Referentin Margitta Rosenbaum aus dem Vogtland hatte ein Thema im Gepäck, das die Mensa restlos füllte. Die 250 Vertreterinnen des weiblichen Geschlechts stärkten sich am reichhaltigen Frühstücksbüfett, ehe es zur Sache ging. Eine - durchaus auch unterhaltsam - überbrachte Botschaft: "Keine Angst vor Krach und Streit".

Traditionell, so die 51-jährige geschiedene Mutter von zwei Kindern, seien Frauen eher dazu geneigt, Ärger und Streit zu verdrängen, diesen vermeintlich negativen Aspekten "um des lieben Friedens willen" aus dem Wege zu gehen. Doch ein Leben ohne Konflikte gibt es nicht, und Konflikte und Ärger - das gehöre zusammen.

"Es gibt beneidenswerte Menschen, die sind scheinbar ruhig und ausgeglichen" - aber sind sie auch glücklich? Es geht im Leben darum, seinen Platz zu haben. Manchmal muss man sich den erkämpfen oder ihn verteidigen. Und sei es einfach den reservierten Platz im Zug, auf dem bereits ein junger Mann mit einem Laptop sich breit macht und der sich selbst auf Bitten weigert, ein Stück zu weichen. "Ich habe sein Laptop dann einfach sanft zur Seite geschoben."

Wegreden lässt er sich nicht, der Ärger. Oft ist er gar unser liebstes Gesprächsthema. Er tritt in verschiedener Gestalt auf. Runterschlucken sollte man aber höchstens den ganz kleinen. Der geht aber oft schon bei der Frage los, wer den Müll runter bringt. "Wer immer nur schluckt, bekommt Magengeschwüre." Verdrängter Ärger wird Wut, wird Zorn, "und irgendwann geht eben ein Paar getrennte Wege, von dem alle dachten: 'Die haben sich doch nie gestritten', und irgendwann rastet ein vermeintlich doch 'immer liebes Kind' einfach aus."

### Signale des Körpers

"Gott hat sich was bei gedacht, dass wir uns auch ärgern". Ohne Ärger keine Freude, ohne Hass keine Liebe. Alles gehört zum Menschsein. Und wenn man Ärger als Teil von sich akzeptiert, kann man die "aggressive" Energie halt auch in positive Bahnen lenken, für konstruktive Veränderung zum Beispiel. Frei nach dem Motto: "Aus Wut mach Mut".

Ja, auch der Ärger hat zwei Seiten: Wer sich ärgert, der zeigt, wo sein Herz hängt, der zeigt, was ihm wichtig ist. Und die freischaffende Journalistin führt als Beispiel die Gemeinderatssitzung an, auf der auch ihre Emotionen hoch kochen, "wenn ich höre, was die da so manchmal entscheiden, und ich muss es nachher mit ausbaden". Der Körper sendet viele Signale. Man muss sich seinen Ärger bewusst machen. Er hat immer mit dem eigenen Selbst zu tun. Was steckt hinter dem Ärger? Welche Gefühle? Welche Bedürfnisse?

"Mich ärgert zum Beispiel, was ich von anderen erlebe, wenn ich selbst es mir nicht erlaube." Gefühle wahrnehmen, rechtzeitig reagieren, nichts sich anstauen lassen. Sich klar werden. Auch abreagieren - aber dann das Gespräch suchen. Nicht verletzen, aber auch nicht versöhnen um jeden Preis.

Dankbar sein für Offenheit, aber auch nicht die Rolle des Wunsch-Erfüllers spielen. Dann lieber die Chance für ein Ende als Neuanfang sehen. Vergeben macht es leichter. Für einen selbst. Auch wenn Vergessen nicht immer geht. Im "Frühstücks-Treffen für Frauen e.V." lebt eine Bewegung, die es seit 1983 in der Schweiz und auch in Deutschland gibt, und in der sich Frauen mit Problemen gegenseitig durch ihren Glauben helfen - über Kirchen- und Gemeindegrenzen hinweg.

In weit über 200 Städten gibt es inzwischen dieses Frühstück - in Köthen sind es acht Frauen, unter ihnen Inge Leischner sowie Leni und Anne Kranz, die es mit Leben füllen.