

### 17.03.2018 – Ökumenisches Frauenfrühstück

Das ehrenamtliche Team rund um Diakonin Claudia Ulrich hatte an diesem Samstagvormittag für 130 Frühstücksgäste die Tische in frischen Gelbtönen eingedeckt. Musikalisch begrüßte das bekannte Gitarrenduo „Ellerkamp & Heller die Damen mit einer Zeitreise durch die Musikgeschichte. Als Glanzstück an diesem Morgen präsentierte sich auf dem ansprechend arrangierten Buffet ein selbstgebackener saftiger Möhrenkuchen. Mit dem lebendig vorgetragenen Sketsch „Frau TV“ leitete das Vorbereitungsteam hervorragend zum Vortrag von Marion Buchheister über: „**Bis hierher und nicht weiter! - Eigene Grenzen kennen, achten und vertreten**“. „Warum sagen wir so oft ja?“, fragte Marion Buchheister gleich zu Beginn die Gäste. Ihre Analyse dieses Phänomens hieß: „Wir scheuen oft den Konflikt. Doch wer keine persönlichen Grenzen setzen kann, ist anderen Menschen schutzlos ausgeliefert“, resümierte Marion Buchheister und appellierte an die Zuhörerinnen: „Legen Sie zuerst reale Ziele fest und setzen Sie klare Grenzen.“ Für die praktische Umsetzung gab Frau Buchheister sogleich einige Tipps: „Äußern Sie ein deutliches NEIN mit anschließender freundlicher Erklärung. Im Einzelfall können Sie möglicherweise eine Alternative anbieten? Auch die Bitte um Bedenkzeit hilft, sich selbst Klarheit zu verschaffen“. Für Marion Buchheister stand fest: „Wenn man die eigenen Grenzen neu definiert, ist mit Widerstand zu rechnen und ein gewisses Maß an Konfliktbereitschaft erforderlich“. Auf sympathische, sensible Art erläuterte Marion Buchheister an diesem Vormittag den Respekt vor den eigenen Grenzen. Ihre abschließenden Worte an die Frühstücksgäste: „Seien Sie stark und nehmen Sie ihre eigenen Grenzen ernst!“ Als einprägsames Give-away erhielten alle Gäste ein rot-weißes Absperrband mit dem Hinweis: „Bis hierher und nicht weiter!“