

„Wer nicht genießt, ist ungenießbar!“

Schwester Teresa Zukic begeistert 255 Frauen auf dem Kreislandfrauenabend in Haren

Haren (eb) – Kürzlich lud der Vorstand des Kreislandfrauenverbandes Meppen zum diesjährigen Kreislandfrauenabend in den Saal Hagen in Haren ein. 255 Frauen folgten der Einladung und freuten sich auf einen geselligen Abend.

Monika Uphaus, Kreisvorsitzende der Landfrauenvereine im Altkreis Meppen, eröffnete den Abend mit ihrer Begrüßung. Besonders wurden die Ehrengäste des Abends begrüßt. Ina Jahnsen, Präsidentin des Niedersächsischen Landfrauenverbands Weser Ems, Christiane Bregen-Meiners, Bezirksvorsitzende für das Emsland und die Grafschaft Bentheim, Carina Keuter, Fachberaterin der Landwirtschaftskammer Niedersachsen, Ilka Krane, Mitarbeiterin der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft des Landkreises Emsland, sowie die Vorstandsmitglieder der benachbarten Kreisverbände

Ashendorf-Hümmling, Lingen und Grafschaft Bentheim. Monika Uphaus betonte die besondere Gemeinschaft der Landfrauen im mittleren Emsland, mit den elf Ortsvereinen und den jungen Landfrauen. Die regelmäßigen Veranstaltungen der Landfrauen prägen das Leben auf dem Land und machen dieses lebendig.

Ina Jahnsen, Präsidentin des Niedersächsischen Landfrauenverbands Weser-Ems hob insbesondere den Zusammenhalt der Landfrauen hervor. Diese sind der größte Verband für Frauen auf dem Land. Die Stärke und Gemeinschaft des Verbandes zeigen sich in ihren Erfolgen. Dazu gehören



Viele Landfrauen wurden für ihr Engagement geehrt.



Schwester Teresa Zukic begeisterte die 255 anwesenden Landfrauen mit ihrem Programm „Wer nicht genießt, ist ungenießbar“.

Humor wirken sich also unmittelbar auf unser Leben aus. Wer 30 Sekunden seine Mundwinkel nach oben zieht, wird nach kurzer Zeit eine Veränderung merken, da dies zu einer Endorphinausschüttung führe. Lachen sei außerdem die beste Medizin und das ganz ohne Nebenwirkungen. Denn ob man lacht oder weint – das Problem bleibe das gleiche.

Ihre Erzählungen untermalte sie immer wieder mit lustigen Anekdoten aus ihrem Leben und ihren Lieblingswitzzen. Das kam beim Publikum besonders gut an. Sie ermunterte die Zuhörerinnen auch immer wieder den Genuss in ihr Leben einzubauen. Man solle etwas Ungewöhnliches tun, damit es nicht gewöhnlich wird. Man solle das sehen, was man hat und nicht das, was man nicht hat. Menschen seien wichtiger als die Arbeit, Familie muss man erleben. Zum Abschluss ihres Vortrags gab es begeisterten Applaus. Viele Frauen nutzten die Gelegenheit, die von Schwester Teresa mitgebrachten Bücher direkt vor Ort zu kaufen.

die Anhebung der Altersgrenze bei der Mammografie auf 75 Jahre und die Erhöhung der Medizinstudienplätze in Oldenburg. Auch im aktuellen Motto der Landfrauen Weser-Ems spiegelt sich dieses wieder: „Landfrauen. Miteinander.“

Stark! Unter diesem Motto finden in den nächsten drei Jahren zahlreiche Veranstaltungen statt, auch hier in der Region. Jahnsen lobte außerdem das Engagement der jungen Landfrauen im Emsland, die sich in den letzten Jahren zu einer wichtigen Anlaufstelle für junge Frauen in der Region etabliert haben. In Zeiten von Krisen und wachsendem Extremismus sei es außerdem umso wichtiger, dass die Land-

frauen die Demokratie leben und ihre Stimme nutzen. An einem Kreislandfrauentag werden auch immer ausgeschiedene Vorstandsfrauen geehrt, in diesem Jahr waren dies 16 Frauen, die sich über die letzten Jahre ehrenamtlich in der Region engagiert und aktiv zum Vereinsleben beigetragen haben. Diese Frauen durften vom Kreisvorstand einen Blumenstrauß und ein großes Dankeschön entgegennehmen. Zehn Frauen erhielten zusätzlich eine Ehrenurkunde vom Niedersächsischen Landfrauenverband Weser-Ems für mehr als 10 Jahre Arbeit im Vorstand ihrer Vereine.

Danach nutzte Ilka Krane die Gelegenheit sich und ihre Arbeit vorzustellen. Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft ist Anlaufstelle für alle Frauen, die nach einer Unterbrechung zurück in den Beruf möchten. Nicht immer ist es leicht, sich verändernde Familiensituationen mit dem Beruf unter einen Hut zu bekommen. Krane und die weiteren Mitarbeitenden stehen dazu mit Rat zur Seite. Sie bieten neben der Beratung auch Workshops, Vorträge und Veranstaltungen an, zum Beispiel zum aktuellen Thema „Mental Load“, also der To-Do-Liste im Kopf, die bei Frauen häufig größer als bei den Männern ist. Sie können Frauen auch finanziell unterstützen, zum Beispiel wenn eine Weiterbildung absolviert werden soll. Krane ist auch Geschäftsführerin von

Vereinbar, einem Verein, der Unternehmen unterstützt und bereit, familienfreundlicher zu werden. Aktuell besteht großer Beratungsbedarf in Richtung der Vereinbarkeit von Beruf und der Pflege von Angehörigen. Auch hier finden regelmäßig Veranstaltungen statt. Bei Interesse und Bedarf stehen Krane und ihre Kollegen zur Verfügung.

Gastrednerin Schwester Teresa Zukic begann derweil ihren Vortrag mit einem Auftrag an die Zuhörerinnen: „Machen Sie Ihrer Sitznachbarin doch mal ein Kompliment!“ Schon gleich gingen die ersten Lacher durch die Runde. Schwester Teresa ist als „skateboardfahrende Nonne“ vor

viele Jahre bekannt geworden und nutzt seitdem ihre Zeit für inspirierende Vorträge und zahlreiche Bücher. Sie ist pro Jahr bei über 200 Veranstaltungen in ganz Deutschland zu Gast und begeistert dort mit ihrem Redetalent. 2020 konnte sie einen bösartigen Gebärmutterkrebs besiegen und schäufte daraus neuen Lebensmut und Inspiration. Eine wichtige Frage stellte sie auch den Landfrauen: „Wissen Sie eigentlich, wie kostbar Sie sind!“. Es sei wichtig im „Jetzt“ zu leben und die Momente zu genießen, denn ein Tag der vergangen ist, komme nicht zurück. Für Schwester Teresa habe das Leben etwas mit Genuss zu tun. Genuss sei eine Kunst, Essen dagegen ein Bedürfnis. Warum aber können manche

Menschen nicht genießen? Warum ist Nichts-tun eigentlich nicht in Ordnung? Vier Dinge seien im Leben der Schwester wichtig: zu genießen, zu leben, zu lieben und Gutes zu tun. Genuss mache das Leben lebenswerter, warum also müsse man sich Genuss erst verdienen? Genuss solle bedingungslos sein. Als Maßstab für sich selbst solle man außerdem nicht die Anforderungen der Außenwelt sehen, sondern seine innere Herzesehaltung. Besonders wichtig sei dabei die Gedankenhygiene. Was wir denken, das fühlen wir. Und dies sowohl im negativen wie positiven Sinne. Positive Gedanken, Genuss und



Ilka Krane stellte ihre Arbeit in der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft des Landkreises Emsland vor.



Ina Jahnsen, Präsidentin des Niedersächsischen Landfrauenverbands Weser-Ems, begrüßte die Gäste.

5
3
1
7
2
9
0
6
4
J
A
B
K
I
N
E
S
G