



«Wir müssen selber gut zu uns schauen»

Am 14. März lud der Thurgauische Katholische Frauenbund zum Frauen Power Tag in Weinfelden ein. Auf dem Programm standen interessante Vorträge, ein Gottesdienst und geselliges Beisammensein.

Oftmals stellen Frauen – insbesondere Mütter – ihre Bedürfnisse hinten an. Bevor sie für sich selber sorgen, achten sie auf ihre Kinder, Männer, andere Familienmitglieder oder Mitmenschen. Umso wichtiger ist der Frauen Power Tag, zu dem der Thurgauische Katholische Frauenbund TKF am 14. März erneut eingeladen hat. Der TKF wurde vor über 100 Jahren gegründet und engagiert sich seither in kirchlichen, sozialen und politischen Belangen für die Rechte von Frauen.

Auch am Frauen Power Tag stehen die Frauen im Mittelpunkt des Geschehens und dürfen für einmal ihre Seele baumeln und ihre Sorgen hinter sich lassen und etwas Kraft tanken. Zum Auftakt des Verwöhnprogramms servierte das Personal des Gasthaus zum Trauben in Weinfelden, in dem der Frauen Power Tag stattfand, den rund fünfzig anwesenden Frauen Kaffee und Gipfeli.

Gespannt lauschten sie im Anschluss dem Vortrag von Monika Ricklin. Die Transaktionsanalytikerin und Theaterpädagogin aus Wil referierte zu Thema «Tut Wut gut?». Fesselnd sprach sie über die Bedeutung der Gefühle im Wandel der Zeit, die Funktionsweise von Emotionen, den Zusammenhang von Wut und Gesundheit, den unterschiedlichen Gesichtern der Wut sowie der Frage, ob es gelingen kann, im Einklang mit den vielfältigen Gefühlen zu leben. «Manchmal ist es schwierig, Erfreuliches zu erkennen, wenn gerade andere Gefühle überwiegen», bemerkte Monika Ricklin. Im Weiteren erläuterte sie, dass Wut auch in positive Energie umgewandelt werden kann um sie für persönliche Belange einzusetzen – beispielsweise an einem Frauenstreik. «Wut tut gut, wenn sie bewusst wahrgenommen und verantwortungsvoll mit ihr umgegangen wird», fasste sie abschliessend zusammen.



Beim anschliessenden Gottesdienst, der traditionellerweise zum Frauen Power Tag gehört, griff Susanne Umbricht, geistliche Begleiterin des TKF, das Thema des vorhergehenden Vortrages auf. «Manchmal braucht es nur eine kleine Veränderung, damit aus Wut Mut wird», sagte sie. Wie einfach es sein kann, demonstrierte sie, indem sie einfach den ersten Buchstaben des Wortes umkehrte. Mit der Gestaltung des Gottesdienstes in der katholischen Kirche vermochte Susanne

Umbricht die Frauen zu berühren und sie zum Nachdenken anzuregen. «Wir dürfen auf Gott vertrauen und ihm auch einmal alles abgeben, das gibt mir Mut», sagte sie abschliessend.

Für die musikalische Untermalung der Feier sorgte Daniela Sutter, die der Orgel wohlthuende Klänge entlockte.

Dank eines feinen Zmittags aus der «Trauben-Küche» konnten die Frauen frisch gestärkt in das Nachmittagsprogramm starten. Gestaltet wurde es von Qi Gong-Lehrerin Rita Schwarzenberger, einer langjährigen Wegbegleiterin von TKF-Präsidentin Judith Iten-Auf der Maur.

«Frei übersetzt heisst Qi Gong 'das Leben pflegen'», erklärte Rita Schwarzenberger zu Beginn ihrer Ausführungen. Weiter erfuhren die Frauen, dass Qi Gong aus China stammt und auf einer 2000 Jahre alten Tradition basiert. Wie sich die Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform auf Körper und Geist auswirkt, zeigte Rita Schwarzenberger anhand von grundlegenden Übungen, zu denen sie die Frauen auch gleich anleitete. «Im Qi Gong werden die Bewegungen von der Natur und Tieren übernommen. Sie helfen dabei, das Yin und Yan im Gleichgewicht zu halten», erklärte sie. Qi Gong ist Teil der traditionellen, chinesischen Medizin – wie die Akupunktur, die Kräutertherapie oder die 5 Elemente Ernährungslehre. «Mit unseren Gedanken können





wir unser Wohlbefinden steuern und Kraft für den Alltag schöpfen. Wir müssen selber gut zu uns schauen, bevor wir das für andere tun können», erklärte sie.

Bevor die Frauen wieder in den Alltag entlassen wurden, liessen sie den Frauen Power Tag mit Kaffee, Dessert und angeregten Gesprächen ausklingen. Durch das Programm führte Judith Iten-Auf der Maur, die die Frauen zur Generalversammlung vom 26. April einlud. «An der GV übergibt Geschäftsstellenleiterin Priska Künzler an Andrea Scheu», erklärte sie.

Monika Wick