



## Wertschätzung für Mitmenschen

REKINGEN (mz) – Gewisse Leitsätze, die man von den Eltern mitbekommen hat, begleiten einen das Leben lang und bestimmen das eigene Verhalten im gegenseitigen Zusammenleben. Diese Leitsätze wirken oft im Unbewussten und führen dazu, dass man in bestimmten Situationen immer wieder in dieselben Kommunikationsfallen tritt.

Das Thema des Frauenmorgens vom Mittwoch war „Ich bin ok – du bist ok“. Diese „Formel“ drückt eine wertschätzende Haltung sich selber und den Mitmenschen gegenüber aus.

Die Kommunikation erfolgt auf gleicher Ebene und drückt Respekt vor dem Wert und der Würde des Gegenübers aus. Helena Schneider Jetzer aus Lengnau erklärte anschaulich das Konzept, das aus der Transaktionsanalyse stammt. Sie untermalte es mit praktischen Beispielen, die dabei halfen, das eigene Verhalten und dessen Ursprung bewusst zu machen. Bei den Besucherinnen des Frauenmorgens in der Trotte Rekingen stiess der Vortrag auf grosses Interesse. Wie geht man mit Kritik um? Wie kann man Nein sagen? Die praxisnahen Tipps machten

Lust, sie bei nächster Gelegenheit gleich umzusetzen. Es wurde anschliessend bei Kaffee und Zopf angeregt weiterdiskutiert.

Der nächste Frauenmorgen findet am 30. November 2011 statt. Irene Kucharski, Präsidentin des Gartenbauvereins Rekingen zeigt, wie man festliche Tischdekorationen herstellt.

Der Frauenmorgen ist eine Veranstaltung der katholischen Pfarrei und der reformierten Kirchgemeinde Bad Zurzach für interessierte Frauen aus Rheintal und Studenland.