



## **Frauenzeit - Zwölf Tage vor der Veranstaltung ausgebucht**

**Am vergangenen Samstagnachmittag trafen sich über 100 Frauen im Rahmen des Frühstücks-Treffens für Frauen im Pavillon am See mit herrlichem Blick auf Bodensee und Berge. Cornelia Mack referierte zum Thema: „Brüche, Umbrüche, Zerbrüche - Vom Umgang mit Krisen und Veränderungen.“**

Nach dem Genuss von Kaffee und Torte in angenehmer Atmosphäre, dem Gitarrenspiel von Mark-Christopher Aul und einem sehr eindrücklichen Erfahrungsbericht von Barbara Thielicke fesselte Cornelia Mack die Anwesenden mit ihrem Vortrag.

Jeder Mensch geht unterschiedlich mit dem Thema Veränderung und Krisen um, je nachdem, wie sehr man betroffen ist und welchem Typ man angehört. So reagieren - nach einem chinesischen Sprichwort - beim Wind der Veränderung die einen mit dem Bau von Windmühlen und die anderen mit Mauern. Mit psychologischem Tiefgang und biblischer Weisheit beleuchtete Frau Mack die unterschiedlichen Umbrüche, Veränderungen und Sorgen im Laufe eines Lebens und sie gab Hinweise, wie man damit umgehen kann. Im Chinesischen bilden die zwei Wortzeichen für Chance und Gefahr zusammen das Wort Krise. Cornelia Mack zeigte auf, dass es gefährlich ist, in den ersten natürlichen Reaktionen auf die Krise wie Leugnen, Flucht in Einsamkeit, Härte, Wut, Verdrängung und Selbstmitleid zu verharren. Diese Verhaltensweisen sind natürliche Schutzreaktionen, die am Anfang hilfreich sein können, die aber überwunden werden sollten da sie sonst auf Dauer blockieren können. Sie betonte die Wichtigkeit, sich mit der Situation auseinander zu setzen und sich auf der einen Seite für Schmerz und Trauer zu öffnen, auf der anderen Seite aber auch für den Trost und die Chancen, die sich aus dieser Situation ergeben. Ihr Fazit ist, dass Krisen unser Leben verändern und einen neuen Blick geben können. Das Leben muss dadurch aber nicht schlechter werden. „Krisen sind unvermeidlich, aber sie können uns stärker, reifer und hoffnungsvoller machen“, so Mack. Sie erzählte von Menschen, die durch die Dunkelheit hindurch eine tiefe Begegnung mit Gott erlebt haben. Und sie ermutigte: „Schauen Sie auf die schwierigen Zeiten, die Sie schon gemeistert habt – sie beweisen, wie stark Sie sind und dass Sie auch die nächste Hürde überwinden können.“

Der Vortrag kann zum Selbstkostenpreis von 3€ für einen Download oder für 5€ für eine CD gekauft werden. Weitere Infos gibt es auf [www.fff-fn.de](http://www.fff-fn.de).