

– Die Kunst, aus Zitronen Limonade zu machen –

... oder vom konstruktiven Umgang mit Kritik

144 LandFrauen aus Pattensen u.U. läuteten das neue Jahr mit ihrem traditionellen LandFrauenfrühstück im Gasthaus Vossbur in Tangendorf ein. Der freundliche Familienbetrieb hat es wieder einmal verstanden, die LandFrauen mit einem reichhaltigen Büffet zu verwöhnen.

Eingeladen hatte das Vorstandsteam an diesem Morgen die Referentin, Journalistin und Buchautorin Karin Vorländer aus Nürmbrecht bei Köln mit ihrem Vortrag „Die Kunst, aus Zitronen Limonade zu machen. Zuvor machte die Referentin klar, dass es sich bei ihrem Vortrag nicht um ein Limonadenrezept handele, sondern es sei allenfalls ein Lebensrezept.

Kritisiert zu werden und Kritik zu üben gehöre zu den heiklen Situationen im Leben und ist zugleich eine Grundqualifikation für den Umgang miteinander in Beruf, Familie, Freundschaft und Ehrenamt, begann die Referentin.

Die ehemalige Lehrerin beleuchtete humorvoll und alltagsnah "kritische" Situationen, in denen man schnell "sauer" sein könne. Was ist nötig, damit Kritik heilsam, belebend und klärend wirkt – wie Zitronensaft eben? Welche Dosis ist bekömmlich? Wie reden wir miteinander? Wie kann Kritik so aussehen, dass wir damit nicht nur "Dampf ablassen" und unserem Ärger Luft machen? In unserer Gesellschaft werde mit Anerkennung gegeizt, so Karin Vorländer, vielmehr komme Kritik viel leichter über die Lippen. Gleichwohl könne Kritik auch in der Beziehung reinigend und belebend sein, so wie Zitronensaft eben, so die Referentin weiter. Kritik brauche Augenhöhe, den richtigen Zeitpunkt, Selbstbewusstsein und Sachlichkeit, ist sich die Autorin sicher. Nur wer lerne, mit der Kritik richtig umzugehen, könne sie auch selbst annehmen. Kritik dürfe den anderen nicht schwächen, sondern solle ihn vielmehr stärken. Zum Schluss appellierte Karin Vorländer an die Frauen: „Gehen Sie kritisch damit um, was Sie heute gehört haben. Aufrichtige Kritik kann helfen, aufrechter und ehrlicher mit sich und seinen Mitmenschen zu sein.“

Mit einem Ausblick und guten Wünschen für das kommende Jahr und das Jubiläumsjahr 2019 verabschiedete das Vorstandsteam die LandFrauen.

Das Foto zeigt links Birgit Albers vom Vorstandsteam und Karin Vorländer