

St. Gottfried Butzbach:

„Toleranz mit sich selbst und anderen“

Von Andrea Kipp

18. Mai 2025



Petra Urban sprach beim Frauenfrühstück in St. Gottfried über Leichtigkeit im Alltag

Sich nicht von Kleinigkeiten im Alltag aus der Fassung bringen lassen und das Leben mit Leichtigkeit und Humor nehmen – dazu ermunterte die Bingerer Schriftstellerin Petra Urban am Samstag die Teilnehmerinnen des Frauenfrühstücks in der Pfarrei St. Gottfried.

Der Vormittag stand unter dem Thema „Mehr Leichtigkeit und Lebensfreude im Alltag“. 35 Frauen aus Butzbach und den Nachbarorten erfreuten sich zunächst an den von Rita Wötzel farbenfroh dekorierten Tischen und am vielfältigen Frühstücksbuffet und kamen miteinander ins Gespräch. Danach erläuterte Petra Urban anhand von vielen Beispielen aus dem Alltag, wie man den aufsteigenden Ärger kanalisieren und ihm mit Leichtigkeit und Humor begegnen kann. „Wir können die Menschen nicht ändern, aber wohl unsere Einstellung“, so das Motto der Referentin. Statt sich über sich selbst und andere zu ärgern, sollte man Fehler mit Humor nehmen und vor allem über sich selbst lachen. Wenn einen beispielsweise auf der Landstraße ein Drängler ärgert, könne man auch erst einmal tief durchatmen, dann vielleicht denken: „Der Arme hat es viel eiliger als ich!“, für ihn beten und ihm vielleicht durch langsames Fahren das Überholen erleichtern. Generell solle man nicht zu viel über Negatives nachdenken und reden. „Ich bin heute gut gelaunt und lasse mich durch nichts aus der Ruhe bringen“, könnte das Motto dabei sein.

Oft könne es auch helfen, Situationen nicht sofort zu bewerten. „Gönnen Sie sich Freuden außerhalb der Reihe und kleine Auszeiten. Dinge, die wir uns verbieten, binden nur umso mehr unsere Aufmerksamkeit“, sagte die Referentin und empfahl „Selbstachtsamkeit ohne Schuldgefühle. Unser Schöpfer will uns kraftvoll sehen und nicht chronisch erschöpft. Darum müssen wir uns selbst bei Laune halten. Das Leben besteht nicht nur aus Pflicht.“

Von den Wehwehchen des Alters lasse sie sich nicht die Laune verderben, erzählte Petra Urban – auch wenn sie sich morgens manchmal beim Aufstehen „wie in Sahnesteif getunkt“ fühle. Dagegen helfe nur Bewegung.

Allerdings müsse man den inneren Schweinehund erst überlisten. Nicht zu hoch gesteckte Ziele – zum Beispiel Spazierengehen im eigenen Tempo – und Gleichgesinnte suchen helfe da schon weiter, ebenso die Erkenntnis: Es geht auch ohne Lust auf Bewegung. Wichtig sei auch, sich über eigene Fehler in der Vergangenheit nicht immer wieder zu ärgern. „Pflegen Sie Toleranz mit sich selbst und mit anderen! Seien Sie langsam im Erzürnen und schnell im Verzeihen – bei anderen und bei sich selbst“, riet sie abschließend den Frauen.

Monika Schuck-Purpus bedankte sich bei der Referentin für den unterhaltsamen und nachdenklich stimmenden Vortrag. Danach tauschten sich die Frauen noch im Gespräch über das Thema aus.