

## Frau zwischen Sinnfragen und Wellness

Idsteiner Frauentag gibt Anregungen für Kopf und Körper / Lebensmitte mit und ohne Krisen

Vom 24.09.2007

**IDSTEIN "War das jetzt schon alles? - Frauen in der Lebensmitte" hieß es im Gerberhaus. Musikalisch startete hier der vierte Frauentag, um sich mitunter überraschend spontan, Spaßig und stets informativ fortzusetzen. An zwei Tagen schien die Stadtmitte gänzlich in weiblicher Hand und so zogen Vorträge, Workshops, eine Kunstausstellung, Informationsstände zu unterschiedlichsten Themen und das kleine aber feine Bistro viele Idsteinerinnen an.**

Von

Katharina Munsch

Ironisch startete Sängerin Katja Rommel an diesem Nachmittag ihr erstes Stück, erzählte sie doch ihren Geschlechtsgenossinnen auf ebenso charmante wie musikalische Art von all den Entscheidungen, die ihr Gatte Franz-Josef Schwarz für sie treffe. Selbst denken sei da gar nicht von Nöten. Letzterer saß derweil ganz bescheiden am Piano und begleitete seine Frau. Die ersten Lacher des Nachmittags hatte das Paar auf seiner Seite.

"War das jetzt schon alles?", fragte Beate Oehl, freie Dozentin der "Europa Fachhochschule Fresenius" und gemeinsam mit Gleichstellungsbeauftragten Heidi Göbel Veranstalterin des Frauentags in die Runde. Eine Frage sei das, die sich nicht allein Frauen in der Lebensmitte ständig stellten. Sinnfragen tauchten da auf: welchen Weg einschlagen? Wie fällt die Zwischenbilanz aus?

Mögliche Bilanzen und neue Wegstrecken hatte Dr. Cornelia Topf von "metatalk" aus Augsburg - kurzfristig eingesprungen für Lilli Wilken - im Rahmen ihres Eröffnungsvortrages im Angebot. "Auf zu neuen Ufern" sei das Motto des eigentlich geplanten Vortrages von Wilken gewesen, die ihre Worte wohl irgendwo "zwischen Tanga und Treppenlift" angesiedelt hätte, lachte die Vertretung. Denn auch wenn so mancher die Unterwäsche noch lieber sei, setze sie sich zwischen fünfzig und fünfundfünfzig Jahren doch auch mitunter bereits mit der Liftvariante auseinander.

Viele Fragen hatte die Rednerin für ihr Publikum. "Wenn ich mich auf den Weg mache, was erwartet mich, wenn ich angekommen bin? Wollte ich letztendlich eigentlich genau dorthin?" Zu überlegen sei doch auch, warum sich manche Sinnfrage erst in der Lebensmitte stelle "und wo um Gotteswillen ist denn überhaupt die Lebensmitte?"

"Wenn wir ehrlich sind, ist diese viel zitierte Lebensmitte irgendwo zwischen vierzig und sechzig, doch wirklich nicht so Spitze", sagte Topf. Die ersten Zipperlein setzten ein, Frau sei nicht mehr so schnell, erste Gedanken an die Endlichkeit des eigenen Lebens kämen auf. "Doch bergen genau diese Jahre auch ein maximales Potential zur Entwicklung der eigenen Persönlichkeit", wusste die Referentin. Viele Erfahrungen seien gemacht, einiges erlebt worden, vieles müsse Frau nun nicht mehr.

"Wenn wir uns wirklich mit ihr auseinander setzen, sie annehmen und kreative Wege finden möchten, kann die vielbeschworene Midlife-Krise auch eine Chance sein", war sich Topf sicher. Ein Risiko sei indes stets dabei, denn eingetretene Pfade müssten verlassen, Gewohntes losgelassen werden. Doch wie zur Belohnung winke da die Chance, Neues und Spannendes ins Leben zu lassen.

Mit afrikanischen Trommelrhythmen wurde das weitere Programm des Frauentags eingeläutet. "Ich weiß was ich noch machen will", "Älter werden ist nichts für Feiglinge", oder "Die Last mit der Lust", hießen nur einige der Fachvorträge, die ihr Publikum finden sollten. Daneben gab's eine Ausstellung mit Bildern und Objekten von Helma Stein, Infostände von Kommunalpolitikerinnen und einen wahren Marktplatz in Sachen Körperpflege, Wellness, Kosmetik und Gesundheit im Obergeschoss des Gerberhauses.

Gleich nach dem Startschuss füllten sich hier die Stühle des Friseursalons "Kopfarbeit" während nebenan Heilpraktikerin Karin Eichel zur "Live-Faltenunterspritzung" bat. Mit Restylane, einem auf

körper eigenen Stoffen basierendem Gel, rückte die Fachfrau Zornesfalten zwischen den Augen, Querfalten auf der Stirn und tiefen Nasolabialfalten zu Leibe - aber unter klinisch-sauberen Bedingungen: "Wir sind schließlich hier nicht auf dem Marktplatz", lachte Eichel.

Gegenüber konnte sich frau mit Abneigung gegen Nadeln massieren lassen, Brigitte Berkau informierte für "Contur", dem Zentrum für ganzheitliche Gesundheit über Reiki, Stimmbildung oder Fußreflexzonenmassage, während Heilpraktikerin Marion Zindel zum kinesiologischen Test bat.

Den Abschluss der beiden Frauentage markierte Autorin Sabine Asgdom, die aus ihrem Werk "Lebe wild und unersättlich" las und das passende Resümee zum Thema zog.