

Den Weg und das Ziel finden

› Beraterin Marion Mahnke verhilft zu Erfüllung in Privatleben und Beruf

DELLENHORST › Marion Mahnke muss der Optimismus in lebender Form sein, so viel Zuversicht und Energie strahlt die 44-Jährige aus. Dabei hat das Schicksal ihr und ihrer Familie eine schwere Aufgabe zukommen lassen: Die jüngere ihrer beiden Töchter ist mehrfach behindert und bedarf konstanter Betreuung. In der Rubrik „Kopf der Woche“ berichtet die Frau, wie sie als ehemalige Diakonin und jetzige Coachin die Situation bewältigt und davon, dass sie ihr – auch akademisches – Wissen an andere weitergibt. So veranstaltet sie als Dozentin an den Volkshochschulen Wildeshausen und Ganderkesee/Hude im Herbst

Seminare, in denen es um persönliche Entwicklung auch in beruflicher Hinsicht geht.

Marion Mahnke bezeichnet sich selbst wohlgeleitet als „Küstenkind“. Sie kam im Jahr 1975 in Varel an der Nordseeküste zur Welt und ist mit ihren Eltern und einem zwei Jahre jüngeren Bruder vier Kilometer vor Dangast aufgewachsen. Ihr Abitur machte sie am Gymnasium in Varel. „Mein erster Berufswunsch als junges Mädchen war, die Briefkasten-Omi aus der Sesamstraße zu sein, die Kindern Rat gab und deren Briefe beantwortete“, erinnert sie sich lachend. „Tatsächlich hatte ich

schon immer eine helfende, beratende Ader.“ Sie entschied sich für den Beruf der Diakonin. „Der Beruf ‚Diakon‘ verbindet alles: Man arbeitet mit allen Altersgruppen, alle Problemen der Gesellschaft tauchen auf – es geht im Kern darum, was Menschen brauchen. Das hat mich begeistert“, erklärt sie.

Ihr Studium in Hannover von 1995 bis 1999 umfasste sowohl theoretische wie auch praktische Anteile mit einem hohen Anteil an Selbstreflexion. „Wir lernten Coaching-Techniken, die es zu der Zeit in den 1990er-Jahren in anderen Bereichen noch gar nicht gab. Das hieß damals Einzelberatung und Seelsorge“, berichtet sie. Ihr Anerkennungsjahr absolvierte sie in Osterholz Scharmbeck. „Das Studium legte die Grundlage für alles Spätere, das ich beruflich machte. Sozialarbeit in der Kirche, von der Jugendgruppe bis zum Seniorenkreis, die Ausbildung von Ehrenamtlichen: In den Bereichen Methodik und Didaktik wurden wir gut geschult. Sogar Stimmführung war Inhalt des Lehrplans – schließlich muss man als Diakon auch eine Kirche mit der Stimme füllen können“, sagt sie schmunzelnd.

Nach dem Studium begann sie, bei der Hildesheimer Blindenmission zu arbeiten. Als Zuständige für die Öffentlichkeitsarbeit bereiste sie die Bereiche von der Ems bis zu der Elbe, hielt Vorträge vor Seniorenkreisen und stellte die Arbeit der Blindenmission vor. Um zu dokumentieren, was die Organisation macht, unternahm sie Reisen auf die Philippinen, nach Hongkong und Indonesien und schaute sich die Einrichtungen der Blindenmission vor Ort an. Noch heute ist sie tief beeindruckt von den Erlebnissen: „Wir besuchten die Slums von Manila. Da waren noch nicht einmal Hütten, sondern nur einfachste Wellblechdächer, unter denen Hängematten angebracht waren“, erinnert sie sich. „Die Menschen waren so dankbar für das bisschen Hilfe, das wir leisten konnten. Sie nahmen ihre Situation so gelassen an. Die Erfahrungen, die ich dort gemacht habe, halfen mir später sehr, als ich ein behindertes Kind bekam“, sagt sie ernst.

Nach drei Jahren zog sie, mittlerweile verheiratet, mit ihrem Mann im Jahr 2003 nach Delmenhorst und nahm eine Stelle beim dortigen Kreisjugenddienst an. Im Juli 2004 bekam das Paar die erste Tochter. „Ich hatte im Beruf nun viel mit Kindern zu tun gehabt, mein Leben war sehr lebendig. So hatte ich ein bisschen Angst, dass mir allein mit meinem Baby langweilig werden würde, und wollte mich in Bremen als Gasthörerin im Studiengang Religionswissenschaften an der Uni Bremen einschreiben. Hochschwanger stand ich also vor dem Professor, der sehr resolut sagte, Gasthörer-schaft sei etwas für Senioren, ich solle mein Kind in ein Tragetuch wickeln, wenn es auf der Welt wäre, mit in den Hörsaal bringen und richtig studieren“, schildert sie – noch heute amüsiert von der Situation – ihren weiteren Werdegang. Es war die richtige Entscheidung, der Lehrstoff packte sie von Beginn an: „Als Kulturwissenschaftler durften wir auch in die Psychologie-Kurse hinein, die ja wegen des hohen Numerus Clausus sonst nahezu unzugänglich waren. Das war spannend: Themen wie ‚Patogenese‘ – wie entsteht Krankheit –, oder ‚Salutogenese‘ – wie entsteht seelische Widerstandskraft und körperliche Gesundheit, praktisch der ganze Bereich Resilienz – waren damals erst im Kommen und haben mich brennend interessiert. Aber die Frage, was Menschen gesund hält, kannte ich schon vom seelsorger-

ischen Bereich der Religionspädagogik.“

Der Unterschied war, dass die Kirche das Thema vom praktischen Ansatz aus betrachtete, durch die psychologischen Ausführungen wurde der Studentin jedoch klar, warum „seelsorgerisches Handwerkszeug“ funktioniert. „Im Diakonie-Studium wurde uns beigebracht, nach einem Gespräch mit einem Klienten die Situation loszulassen, indem man sich danach die Hände wäscht. Mir wurde bewusst: Das Waschen hat einen psychologischen Effekt“, gibt sie ein Beispiel. Am Ende des Studiums, 2007, wurde sie erneut schwanger. Da ihr Mann auch auf dem Campus arbeitete und eine Stelle als Informatiker hatte, und es zudem eine studentische Selbsthilfegruppe für die Kinderbetreuung gab, war der Spagat zwischen Studium und Familie für sie zu meistern. „Es war eine tolle Zeit“, blickt sie zurück.

Im Februar 2008 brachte sie ihre zweite Tochter zur Welt. Zunächst verlief ihre Entwicklung normal – doch mit drei Monaten wurde deutlich, dass etwas nicht stimmte. Die Ärzte diagnostizierten das Down-Syndrom und einen Herzfehler. „Ich dachte mir: Was du alles über Resilienz gelernt hast, muss sich jetzt in der Praxis bewähren“, blickt sie zurück. Die Mutter begann, alles Wissen über das Down-Syndrom zusammenzutragen, das es gab, um es optimal fördern zu können. Später stellten die Mediziner noch Zöliakie und Autismus bei der Tochter fest. Mit elf Jahren hat das Mädchen heute einen Entwicklungsstand einer Zweijährigen. Marion Mahnkes Mann hielt zu der Familie – was durchaus keine Selbstverständlichkeit ist, wenn ein Paar die Verantwortung für behinderten Nachwuchs tragen muss. „Wir entschieden uns für ein drittes Kind. 2010 wurde unser Sohn geboren, er ist gesund“, berichtet sie. War das nicht eine sehr mutige Entscheidung? „Wieso?“, fragt sie zurück und erklärt: „Wäre das Kind auch beeinträchtigt gewesen, hätten wir gewusst, wie wir damit umzugehen haben. Und wäre es gesund, hätte unsere ältere Tochter einen Spielkameraden, der nicht auf dem Entwicklungsstand eines Kleinkindes stehen bleibt.“

In dieser Zeit drängte die Universität auch noch darauf, dass sie wegen der bevorstehenden Umstellung auf Bachelor- und Masterstudiengänge ihre Diplomarbeit fertigstellen musste. Sie rang mit sich, ob sie sich wirklich daran setzen sollte, aber ihr Mann machte ihr Mut, und eine Cousine half bei der Kinderbetreuung an den Wochenenden. Schließlich schaffte sie ihren Abschluss und erhielt für die Diplomarbeit zum Thema Identitätsentwicklung als Krönung die Note 1,0. Heute versteht sie sich in erster Linie als Kulturwissenschaftlerin und als Beraterin. Marion Mahnkes Energievorrat war aber noch nicht ausgeschöpft: Parallel hatte sie eine nebenberufliche Tätigkeit als Religionslehrerin am Beruflichen Gymnasium der Berufsbildenden Schulen in Wildeshausen aufgenommen und baute die Jugendarbeit eines Vereins in Delmenhorst mit auf. Außerdem beriet sie ehrenamtlich Eltern behinderter Kinder. Nach weiteren Zusatzausbildungen ging sie schließlich nebenberuflich in den Bereich Coaching.

„Als Mensch von der Küste bin ich geprägt durch die Weite und das Navigieren. Das integrierte



Marion Mahnke gibt ihr Wissen auch in VHS-Kursen weiter. Heute, am 24. Oktober und am 21. November hält sie Vorträge in Wildeshausen. Foto: Pflaum

ich in meine Arbeit, ich arbeite viel mit persönlichen Werten, die als Kompass dienen. Orientieren in unübersichtlichem Gelände, Untiefen ausweichen – das sind die Bilder, die ich benutze, um im Denken und Handeln meiner Klienten eine Kursänderung oder -anpassung zu erzielen“, führt sie aus. Mit Bildern in der Vorstellung könne man viel mehr anfangen als mit abstrakten Zielbegriffen. „Dabei verwende ich sehr individuelle Bilder“, beschreibt sie ihre Herangehensweise. Die Coachin gibt das fiktive Beispiel eines ratsuchenden Menschen, der begeisterter Teilnehmer des 24-Stunden-Burginsellaufs in Delmenhorst ist: „Ihm würden die Fragen helfen: Wie viele Runden planen Sie bis zum Zieleinlauf, in welcher Runde gehen Sie die Gehaltsverhandlungen an, wie lange brauchen Sie, um sich warmzulaufen? Einen Wanderer: Was haben Sie im Rucksack? Was geben Sie der Gruppe? Das übertragen auf das Arbeitsleben, hilft, herauszufinden, welchen Beitrag derjenige zum Erfolg des Teams der Firma beiträgt, welchen Wert sie oder er hat.“

Die Vereinbarkeit von Leben und Beruf ist zu ihrem Thema geworden. Im vergangenen Jahr komplettierte sie ihre Ausbildung durch eine umfassende Ausbildung an der Karriereberater-Akademie in Hamburg. Bei dem Aufbau ihrer Coaching-Tätigkeit erhielt sie Hilfe von der Existenzberatungsstelle für Frauen im Landkreis Oldenburg. „Ab diesem Herbst kann ich nun hauptberuflich für meine Klienten da sein. Ich berate in meinen Räumlichkeiten in Delmenhorst oder auch per Telefon. Ich komme aus der Lebensberatung, jetzt liegt mein Schwerpunkt auf der Zufriedenheit im Berufsleben und der Vermittlung von Kompetenzen für das moderne Arbeitsleben. Das geht aber Hand in Hand und muss im Einklang stehen. Ich betrachte das ganzheitlich – letztlich haben wir nur ein Leben. Wer im Beruf nicht glücklich ist, hat oft auch Mühe im Privatleben – und umgekehrt“, meint sie. So half sie einem Chemiker, der in der Wirtschaft arbeitete und hochunzufrieden mit seinem Berufsleben war, Klarheit über seine Ziele zu

erlangen: „In der Arbeit mit ihm kam heraus, dass er die Welt besser und sicherer machen wollte und er die Profitorientierung in der Industrie zunehmend ablehnte. Er wechselte dann in den öffentlichen Dienst in den Bereich Arbeitssicherheit und hat heute endlich wieder Spaß an seinem Beruf.“ Mit ihrer Entwicklung ist sie sehr zufrieden. „In dieser selbstständigen Tätigkeit kommen alle meine akademischen und persönlichen Erfahrungen zusammen, und ich kann tun, was mir wirklich liegt: Leute voranbringen.“

In Wildeshausen spricht Marion Mahnke an der Volkshochschule (VHS) am heutigen **Donnerstag, 26. September**, über Kommunikation und Handlungsstrategien für schwierige Situationen. „Gelassen im Gespräch“ heißt der interaktive Vortrag, der an der Wittekindstraße im VHS-Raum 16 stattfindet und in dem sie sowohl nervige Team-Meetings, Gehaltsgespräche als auch Ehestreitigkeiten thematisiert. Am **Donnerstag, 24. Oktober**, spricht sie in Wildeshausen unter der Überschrift „Das macht mich noch wahnsinnig – Von der Weißglut zur Gelassenheit“ darüber, weshalb bestimmte Menschen oder Verhaltensweisen uns aufregen und erklärt, was wir selbst brauchen, um uns mit anderen Menschen wohl zu fühlen. „Wenn es im Miteinander knirscht, sind meist gegenläufige Werte die Ursache“, weiß sie. So sei der Weg, zunächst Verständnis den anderen zu entwickeln, ihn zu verstehen, um dann gemeinsame Lösungen zu finden. Am **7. November** stellt sie in Ganderkesee mit „Kaizen“ einen sanften Weg vor, mit dem man große Ziele entspannt erreichen kann. Am **Donnerstag, 21. November**, hält die Karriere-Beraterin dann den interaktiven Vortrag „Glücklich im Beruf“ an der VHS Wildeshausen. Sie vermittelt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, wie diese ihre individuelle Situation analysieren können und mit kleinen Tricks die Arbeitszufriedenheit verbessern kann. Für die regio-VHS Hude gibt sie zudem in Bookholzberg einen kreativen Workshop am **Donnerstag, 5. Dezember**, unter dem Motto „Das wird mein Jahr“. In ihm er-

Teilnehmer ein Collage-Bord, das die beruflichen und privaten Ziele erfasst.

Bei aller beruflichen Tätigkeit ist der Beraterin die Förderung ihrer behinderten Tochter sehr wichtig. Derzeit versucht sie, Spenden und Sponsoren für eine Delfin-Therapie zu gewinnen. „Das ist Finjas große Hoffnung auf ein Stück mehr Normalität“, führt sie aus. „Betroffene Familien berichten, dass das Schwimmen mit Delfinen in ihren Kindern einen Knoten gelöst hat, sie aus ihrer autistischen Isolation holen konnte oder ihre Sprachentwicklung angestoßen hat. Darauf hoffen wir auch. Alleine können wir die Summe, die dafür notwendig ist, aber nicht aufbringen“, sagt sie. Auf der Seite www.finja-mahnke.de gibt sie weitere Informationen darüber.

Von Bettina Pflaum

In der Rubrik „Kopf der Woche“ können Amtsträger, Ehrenamtsinhaber, aber auch Bürgerinnen und Bürger über ein Thema sprechen, das ihnen am Herzen liegt. Die Redaktion freut sich über Anregungen und Anrufe unter Telefon **04431/9891124**.

wildeshausener
anzeiger

Aktuelle Wochenzeitung aus dem Hause Wildeshausener Zeitung für die Kreisstadt und umzu

Herausgeber: Johann August Löschen †
Verlag: Wildeshausener Zeitung Ludwig Löschen GmbH & Co. KG oHG Bahnhofstr. 13, 27793 Wildeshausen
Erscheinungsweise: wöchentlich donnerstags
Druckauflage: (I 2019) 21.398 Exemplare
Verkaufsleitung: Wolfgang Graw
Redaktion: Bettina Pflaum
Druck: Druckhaus Syke, Am Ristedter Weg 17, 28857 Syke
Büro Wildeshausen:
Zentrale: 04431/9891120
Anzeigen: 04431/9891123/-128/-130
Fax: 04431/9891129
Redaktion: 04431/9891124
Zustellung: 04242/58464
Zur Zeit ist die Preisliste Nr. 19 vom 1. Januar 2019 gültig.

BVDA Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

AD A

gutsbürgerliche Küche im
LANDHAUS DÜNSEN

Tag der Einheit 03. Oktober 2019
„Brataal satt“
mit Brat- und Salzkartoffeln, Bohnen- und Gurkensalat
€ 23,90

Reservierung erwünscht!

27243 Dünsen · Tel.: 042 44 / 3 46 · www.landhaus-duensen.de

EBT ALUMINIUMBAU GmbH
TERRASSENDÄCHER | SOMMERGÄRTEN | CARPORTS | SONNENSCHUTZSYSTEME

Zum Äppelfest bis zu 20% Rabatt
Beim Auftrag bis zum 05. Okt. und einer Montage nach spätestens 4 Wochen.
Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter immer einfach wohlfühlen!

Hauptstraße 68 | 28816 Stühr | Telefon 0421 70905341
www.ebt-aluminiumbau.de

Der **leckerere** MITTAGSTISCH
Jede Woche für Sie aktuell!

Mit einem Klick auch täglich online abrufbar auf www.kreiszeitung.de

Immer montags in der „Wildeshausener Zeitung“ und jederzeit von überall online für Sie abrufbar unter www.kreiszeitung.de.

Der **leckerere** MITTAGSTISCH
Verpassen Sie keine Leckerei mehr zur Mittagszeit.

Möchten Sie Ihr Angebot in der „Wildeshausener Zeitung“ und online präsentieren? Dann rufen Sie uns an! Telefon **04431 98 91 130**