



HELENE

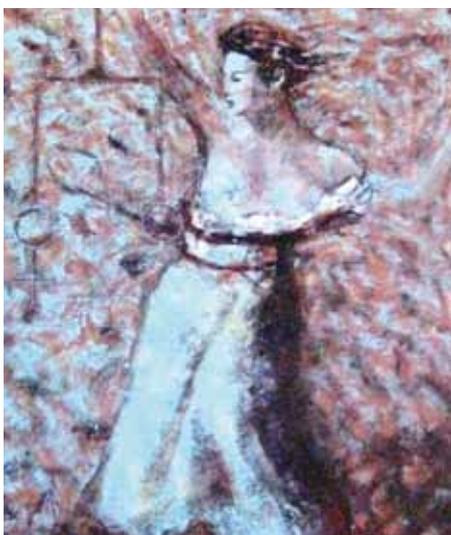


Künstlerinnen
in der Stadt

Die neue
Rotenburger
Zeitschrift
für FRAUEN



INHALT



Editorial	2
Impressum	2
Titelthema	3
Künstlerinnen in der Stadt	
Portrait	7
Jeanette Clasen, Dorothea Voßmeier, Sabine Oldenbüttel	
Frau des Quartals	13
Marie Marcks	
Hokuspokus	14
Biologischer Rhythmus	
Wissenswert	15
Tipps	
Lesenswert	18
Hörsenswert	19
Sehenswert	19
Besuchenswert	20
Termine	21
Treffpunkte	22
Rat + Tat	23
Wildwasser, welcome	
Durch den Magen	24
Leserinnenseite	25
Die Lust am Altern, Anna Walser	
Kaffeepause	26
Rätsel	

 Ausschneiden und aufbewahren

KANZLEI FÜR ARBEITSRECHT

CAROLA GROTE
FACHANWÄLTIN
FÜR ARBEITSRECHT

KIRCHSTRASSE 13
27404 HEESLINGEN
www.carola-grote.de
E-Mail: ra@carola-grote.de
TEL. 04281/958111



FÜR ARBEITNEHMER / ANGEST. FÜHRUNGSKRÄFTE

fashion tree
JEANS + YOUNG LABELS

Große Straße 35 | 27356 Rotenburg

Tel. 04261 851285



Liebe Leserinnen,

wir freuen uns, dass die erste „HELENE“ so gut aufgenommen worden ist. Es sind viele, viele Exemplare gekauft worden und wir haben viele Mails mit dickem Lob bekommen. „HELENE“ war „Broschüre der Woche“ bei der Vernetzungsstelle in Hannover (www.vernetzungsstelle.de), wurde vom Niedersächsischen Landesfrauenrat angefordert (www.landesfrauenrat-niedersachsen.de) und wir sind von „Frauseiten Bremen“, dem wundervollen Internetportal für Frauen in Bremen, interviewt worden (www.frauseiten-bremen.de).

Das alles ist toll und macht Lust, die nächsten Exemplare zu erarbeiten und herauszugeben. Aber: Die erste Ausgabe war auch sehr teuer. Also macht bitte weiterhin viel Werbung für die Zeitung – und in der Zeitung - damit wir weitermachen können. In dieser zweiten Ausgabe widmen wir uns den Künstlerinnen in der Stadt. Leider reicht der Platz nicht aus um alle in diesem Heft zu würdigen! Wir stellen einige im Interview vor und andere in Portraits. Es sind viele Frauen, die hier bildnerisch tätig sind, schreiben, Musik machen, fotografieren und filmen. Uns interessiert, ob sie von ihrer Kunst leben können, ob sie es leichter oder schwerer haben als ihre Kollegen in der Branche oder ob das inzwischen auf dem öffentlichen Parkett egal ist.

Wir haben einige Artikel und zwei Rätsel zugeschickt bekommen, das ist sehr schön und wir haben hier natürlich alles eingebaut.

In der letzten Ausgabe hatten wir vergessen, das Portrait von Helene Hartmeyer zu untertiteln. Das sei hiermit nachgeholt: Es handelte sich um die Entwurfszeichnung für das Portraitstandbild vor dem Mutterhaus von Jeanette Clasen.

Inzwischen sind wir im Redaktionsteam zu dritt, Kathrin Hammermeister ist dazugekommen. Wir würden uns auch über noch mehr Verstärkung freuen!

Viel Vergnügen beim Lesen unserer „HELENE“ !


Brigitte Borchers


Britta Riebesehl


Kathrin Hammermeister

Herausgeberin
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt
Rotenburg (Wümme)
Brigitte Borchers

Redaktion Britta Riebesehl

Redaktionelle Mitarbeit
Kathrin Hammermeister sowie
die Autorinnen vieler zugesandter
Beiträge (s.Text)
Ausgabe 2/2012

Erscheinungsweise
Quartalsweise, 4 Ausgaben jährlich

Auflage 500

Anzeigen über Brigitte Borchers

Satz & Layout
FreshColor GbR, Rotenburg

Druck
Druck & Medien Kontor
Fahlbusch + Hamelberg GmbH

Kontakt
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt
Rotenburg (Wümme)
Brigitte Borchers
Große Straße 1, 27356 Rotenburg
Tel: 042 61 / 71-222
E-Mail: helene@rotenburg-wuemme.de

IMPRESSUM

Ausgabestellen:

Informationsbüro der Stadt
Rotenburg (Wümme), Große Straße 1
Stadtbibliothek, Kantor-Helmke-Haus,
Am Kirchhof 10, Rotenburg (Wümme)
Bahnhofskiosk

Buchhandlung Müller, C. Mansfeld

Buch & Aktuelles, Astrid Schloo

Café Haake-Meyer

Fashion-Tree

Buchhandlung van der Pütten, Sottrum
u.a.

Künstlerinnen in der Stadt

Es gibt viele Frauen in Rotenburg und umzu, die Kunst zu ihrem Beruf gemacht haben oder für die ihre künstlerische Arbeit neben einem anderen Broterwerb alltagsbestimmend ist, die ein künstlerisches Fach studiert oder ihre Fertigkeiten autodidaktisch erworben haben, Frauen, die malen, bildhauern, kunsthandwerklich arbeiten, Ausstellungen machen, verkaufen, lehren, performen, singen, konzertieren, schreiben, filmen, fotografieren etc. Im Laufe unserer Arbeit an dieser HELENE haben wir festgestellt, dass wir

Rotenburger Künstlerinnen über mehrere Ausgaben zum Thema machen könnten, weil es so viele sind und weil sie alle so interessant sind. Es können also in dieser einen Ausgabe leider nicht alle zu Wort kommen. Aber Britta hat es immerhin geschafft, neun Frauen aus den Bereichen Bildende Kunst, Kunsthandwerk, Musik, Literatur und Film per Mail zu interviewen und drei nach persönlichen Interviews zu portraituren. Im Folgenden können Sie lesen, was dabei herausgekommen ist.

Barbara Brockmann



Organisation von Ausstellungen habe ich viel zu tun mit Kunst und Künstlern.

Ab und zu verkaufe ich natürlich auch ein Bild oder fertige ich Auftragsarbeiten an, die speziell auf die Wünsche einer Person oder auf einen Raum abgestimmt sind. Besonders viel Spaß macht es auch, zu fotografieren, Fotoprojekte wie den Akrobatikkalender zum Beispiel.

Meine Tätigkeit in den Rotenburger Werken im Bereich Freizeit und Bildung bietet auch sehr abwechslungsreiche, spannende Aufgaben, die jenseits des Bereiches Kunst einiges mit Kreativität zu tun haben.

Welche Kunst üben Sie aus?
Abstrakte Malerei, Fotografie.

Wie kamen Sie zu Ihrer Kunst?

Kunst war mir irgendwie immer wichtig. Schon als Kind habe ich viel gemalt. Von meinen Eltern bin ich darin bestärkt und gefördert worden. Ich habe verschiedene Medien ausprobiert, die Malerei stand jedoch immer im Zentrum. Da es für mich wichtig ist, immer etwas Kreatives zu machen, vergeht nie lange Zeit ohne künstlerische Tätigkeit.

Steht eine Ausbildung dahinter oder sind Sie Autodidaktin?

Ich habe autodidaktisch angefangen, dann ein Semester an der Freien Kunstschule Nürtingen studiert und ein Studium der Kunsttherapie/-pädagogik an der FH Ottersberg absolviert.

Verdienen Sie Geld mit Ihrer Kunst?

Ich glaube, es ist den meisten klar, dass nur die wenigsten Künstler tatsächlich von ihrer Kunst leben können. Für mich war das auch nie eine Option, da ich in meiner eigenen künstlerischen Arbeit immer frei vom kommerziellen Druck sein wollte.

Ich habe das Glück, dass ich in meiner Arbeit sehr kreativ sein kann, und das auf ganz unterschiedliche Weise. In den Kunstkursen meines Ateliers für Kunst & Therapie werden Kinder und Erwachsene individuell gefördert. In Kunstprojekten an Einrichtungen und Schulen und auch bei der

Worin sehen Sie eine wichtige Unterstützung, Ihre künstlerische Arbeit betreffend?

Ich habe den Eindruck, dass gerade in Rotenburg und umzu viele Kunst- und Kulturinteressierte Menschen leben und dadurch vieles möglich ist.

Ist Gender in der Kunst ein wichtiges Kriterium?

Das spielt überhaupt keine Rolle für mich.

Haben Sie Vor-/Nachteile als Frau?

Ich denke, es kommt an erster Stelle auf die Persönlichkeit an, ob man in einer Sache Vorteile oder Nachteile hat.

Was bedeutet für Sie „Emanzipation“ oder „Gleichstellung“?

Das sollte für jeden selbstverständlich sein.

Wie wäre ein optimaler Tag für Sie?

Ein optimaler Tag ist für mich eine Mischung aus Entspannung, etwas Neues und Schönes zu erleben und mit tollen Leuten zusammen zu sein.

Wer ist Ihre Lieblingskünstlerin/Liebingskünstler bzw. haben Sie ein Vorbild?

Es sind meist einzelne Werke, die mich inspirieren, Bilder oder Fotos, bei denen ich etwas Besonderes entdecke.

Sieglinde Mix



Welche Kunst üben Sie aus?
Skulpturen, Malerei und Installationen

Wie kamen Sie zu Ihrer Kunst?

Gedanklicher Freiraum nach der Geburt meines ersten Kindes 1974, zunächst Kunsthandwerk fremder Kulturen in Afrika und Lateinamerika. Begünstigt und gefördert durch mein soziokulturelles Umfeld und Freunde.

Steht eine Ausbildung dahinter oder sind Sie Autodidaktin?

Autodidaktin. Unterricht bei Bildhauerinnen. Teilnahme an Symposien und natürlich durch ständiges Üben und Suchen nach Ausdrucksformen.

Verdienen Sie Geld mit Ihrer Kunst?

Ich verdiene Geld mit meiner Kunst, habe jedoch auch einen „Brötchenjob“

Ist die Antwort „nein“, was hindert Sie, genug Geld mit Ihrer Kunst zu verdienen, um ein auskömmliches Einkommen zu erzielen?

Die Ausstellungsmöglichkeiten sind begrenzt, meine Installationen sind nicht verkäuflich und die Bereitschaft Kunst zu kaufen im Moment nicht so groß. Der Spagat zwischen der Arbeit im Atelier und der eigenen Vermarktung ist nicht einfach. Wer kann heutzutage von der Kunst leben?

Worin sehen Sie eine wichtige Unterstützung, Ihre künstlerische Arbeit betreffend?

Unterstützung durch Sponsoring und Mentoring

Ist Gender in der Kunst ein wichtiges Kriterium?

Frauen sind nun mal die Gebärenden, wenn sie sich für eine Familie entscheiden und somit erst einmal einer anderen Rolle verpflichtet und abhängig von finanzieller Versorgung. Ich denke, das Gefühl der Zuständigkeit ist bei Frauen traditionell verinnerlicht.

Haben Sie Vor-/Nachteile als Frau?

In meiner Lebensphase nicht, jedenfalls nicht wahrnehmbar.

Was bedeutet für Sie „Emanzipation“ oder „Gleichstellung“?

Gleiche Rechte und gleiche Pflichten.

Wie wäre ein optimaler Tag für Sie?

Einerseits Einsamkeit, dann aber auch Austausch mit anderen KünstlerInnen

Wer ist Ihre Lieblingskünstlerin/Liebingskünstler bzw. haben Sie ein Vorbild?

Louise Bourgeoise, Marianne Klein, Jobst Deventer, Hans-Peter Feldmann, Josef Beuys. Vorbild: Luise Rinser.

Zitat: „...Ich weiß mein Alter nicht, es ist für mich ohne Bedeutung. Die Relativität der Zeit ist mir existentielle Erfahrung. Mir scheint meine Jugend, die zu leben mir nicht gestattet war, sei unverbraucht aufbewahrt worden und stehe mir nun zur freien, vernünftigen Verfügung.“



© Sieglinde Mix: „Drei aus dem Klub“

Meike Henning



Welche Kunst üben Sie aus?
Klarinette spielen.

Wie kamen Sie zu Ihrer Kunst?

Ich wollte nach der Blockflöte etwas anderes spielen und da bei einer Bekannten eine Klarinette lag, die nicht benutzt wurde, war ein „neues“ Instrument gefunden. Meine Eltern haben mich auch nach bestem Wissen und Gewissen unterstützt.

Steht eine Ausbildung dahinter oder sind Sie Autodidaktin?

Mit 14 Jahren habe ich Unterricht an der Jugendmusikschule in Hamburg genommen. Nach der Schule wollte ich die Musik wenigstens zu einem Teil meines Berufes machen und habe Musik und Sport auf höheres Lehramt studiert. Im Anschluss habe ich ein Aufbaustudium zur Klarinettenlehrerin gemacht und anschließend zur Diplom-Klarinetistin. Hier haben mich tolle Lehrer begleitet, von denen ich viel gelernt habe.

Verdienen Sie Geld mit Ihrer Kunst?

Es ist sehr schwer, mit Musik Geld zu verdienen, wenn man nicht extrem flexibel sein kann. Da mein Mann beruflich an Rotenburg gebunden ist und wir mittlerweile drei Kinder haben, sind die Kontakte aus Studienzeiten langsam eingeschlafen. Ich habe eine Zeit in Soltau an der Musikschule unterrichtet aber auch das ist mit drei Kindern nicht rentabel. Kleinere Auftritte hier und da sind zum Leben nicht ausreichend und es fehlt auch oft die Zeit, die Arbeit an der Klarinette zu intensivieren.

Worin sehen Sie eine wichtige Unterstützung, Ihre künstlerische Arbeit betreffend?

Diese Frage ist sehr schwer zu beantworten. Ich hatte mein Leben nicht darauf ausgerichtet, von der Kunst leben zu müssen. Sicher ist aber, dass man natürlich mit mehr Freiräumen dem Klarinette spielen mehr Zeit hätte widmen können. Andererseits habe ich es mir ausdrücklich ausgesucht, drei Kinder zu bekommen, bin sehr glücklich, dass sie alle gesund sind und ich freue mich (fast) jeden Tag an ihnen und ihrer Entwicklung. Ich lebe so ein eher klassisches Rollenbild, in das ich nicht hineingedrängt wurde, sondern es mir ausgesucht habe. Ich habe sicher den Vorteil, dass ich es mir aussuchen kann, ob ich wegen der Kinder berufliche Ziele in den Vorder- oder Hintergrund stelle. Der Nachteil, wenn man ihn als solchen bezeichnen möchte, ist, dass die Frauen nun mal die Kinder bekommen. Ich in meinem Fall habe es sehr gern gemacht.

Was bedeutet für Sie „Emanzipation“ oder „Gleichstellung“?

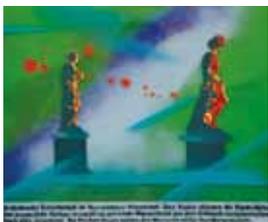
Emanzipation oder Gleichstellung bedeuten für mich genau das, dass ich selbst entscheiden kann ob und in welcher Form ich das klassische Rollenbild leben möchte oder nicht.

Wie wäre ein optimaler Tag für Sie?

Hier kommt es sehr darauf an in welcher Hinsicht. Spontan würde ich sagen, wenn ich einen entspannten Tag mit viel Zeit und ohne Sorgen mit meinen Kindern und meinem Mann verbringen darf. Bezüglich meiner momentan nicht sehr intensiv ausgeübten Kunst würde ich es mir wünschen, mit anderen Gleichgesinnten zu musizieren und mal wieder intensiver in die Musik eintauchen zu können.

Wer ist Ihre Lieblingskünstlerin/Liebingskünstler bzw. haben Sie ein Vorbild?

Ich habe keine bestimmte Person als Vorbild in meiner musikalischen Entwicklung. Ich habe mich eher auf den Klang konzentriert. So finde ich beispielsweise den Klang von Sabine Meyer sehr schön, habe mich aber nicht für sie als Person interessiert.



© Frauke Beeck: „Prinzenbad“

Frauke Beeck



Welche Kunst üben Sie aus?

Ich spraye mit Spraydosen auf Acryl, auf Aluminium, auf Wände.

Wiekamen Sie zu Ihrer Kunst?

Ich denke, Kunst ist das, was ich am besten kann und was mir am meisten Spaß macht.

Steht eine Ausbildung dahinter oder sind Sie Autodidaktin?

Ich habe Kunst und Biologie studiert.

Verdienen Sie Geld mit Ihrer Kunst?

Wenn ich alleinstehend wäre, könnte ich von dieser Kunst leben. Weil ich aber eine Familie versorgen muss, nehme ich viele Kunstaufträge an und unterrichte. Außerdem bin ich tätig als Kuratorin, Jurorin und Galeristin.

Worin sehen Sie eine wichtige Unterstützung, Ihre künstlerische Arbeit betreffend?

In meiner Arbeit.

Ist Gender in der Kunst ein wichtiges Kriterium?

Frau sein ist das eine – Frau sein mit Kindern noch schwieriger. Es gibt wenig Solidarität unter Künstlerinnen und Künstlerinnen. --- sehr schade!!!

Haben Sie Vor-/Nachteile als Frau?

Als Frau wird man benachteiligt, sowohl finanziell als auch in der Auswahl. In meiner mehrjährigen Tätigkeit als Vorsitzende des BBK Bremen und als Bundesdelegierte habe ich erfahren, dass dieses Feld klar männerdominiert ist.

Was bedeutet für Sie "Emanzipation" oder "Gleichstellung"?

Das Recht und die Freiheit, in dem Beruf zu arbeiten und sich auszuleben, den man sich gewählt hat, ohne von anderen vorverurteilt zu werden. Und auch darin unterstützt und gefördert zu werden.

Wie wäre ein optimaler Tag für Sie?

Ruhe. Keine Geldsorgen. Keine administrativen Verpflichtungen.

Wer ist Ihre Lieblingskünstlerin/Liebingskünstler bzw. haben Sie ein Vorbild?

Isabella Rosselini, Kate Bush, Bridget Riley.

Doris Wollschlaeger



Welche Kunst üben Sie aus?

Die Kunst der Zeichnerie und Malerei und überhaupt alles Mögliche, wenn möglich.....

Wiekamen Sie zu Ihrer Kunst?

Die Lust zum Zeichnen und Malen war immer schon in mir – gefördert wurde sie nicht besonders, da dies in der Familie, wie oft, als „brotlose Kunst“ angesehen wurde. Es waren also Trotz und Eigensinn meinerseits vonnöten.

Steht eine Ausbildung dahinter oder sind Sie Autodidaktin?

Zunächst siehe oben! Dann mit Grafik-Design-Studium an der FH Trier angefangen und weiter das Kunst-Therapie-Studium in Ottersberg begonnen und abgeschlossen. Ansonsten eifrig selbst ausprobiert.....

Verdienen Sie Geld mit Ihrer Kunst?

Ich hatte mit „meiner Kunst“ das Glück, Geld verdienen zu können. In der Bildnerischen Werkstatt in den Rotenburger Werken konnte ich meiner „Bestimmung“ frönen – zusammen mit ganz besonderen Künstlerkollegen, den Bewohnern und Bewohnerinnen der Werke, denen ich die „schöne Kunst“ und die Freude daran, sie ausüben zu können, näher bringen durfte.

Worin sehen Sie eine wichtige Unterstützung, Ihre künstlerische Arbeit betreffend?

Nun, eine wichtige „Unterstützung“ ist zunächst das eigene Wollen, das Sich-selbst-Mut-Machen – und natürlich Menschen, die einen aufmuntern, loben, kritisieren, einen so nehmen, wie man ist...zu denen ich insbesondere mein Ehegospens zähle

Ist Gender in der Kunst ein wichtiges Kriterium?

Da ich ja in einem sozialen Rahmen tätig war und jetzt, da ich aus dem aktiven Berufsleben ausgestiegen bin, tun kann, was ich will, bin ich etwas untypisch – grundsätzlich scheint es mir jedoch für Frauen recht schwierig zu sein, sich in der Szene einen Namen zu machen. Das könnte daran liegen, dass sie sich häufig - anders als die Jungs, die viel

selbstbewusster und zielgerichteter das Bekanntwerden in der Kunstszene anstreben – in „Experimenten und Emotionen verstricken“ wie der Malerei-Professor Arno Rink einmal äußerte. Ob es natürlich überhaupt erstrebenswert ist, sich - egal ob Mann oder Frau - unbedingt den Bedingungen des Kunstmarktes unterwerfen zu wollen, ist meiner Meinung nach Ansichtssache.

Haben Sie Vor-/Nachteile als Frau?

Nein, es hat für mich weder Vor- noch Nachteile. Könnte mir aber vorstellen, dass ich - wäre ich als Mann zur Welt gekommen - etwas forschdreister das Künstlerdasein angegangen wäre....

Was bedeutet für Sie „Emanzipation“ oder „Gleichstellung“?

Da besteht sicher noch Handlungsbedarf – schaue ich in die Welt hinaus, so wundere ich mich nach wie vor, wie sich Frauen dem Treiben der Männer in vielen Teilen des Globus immer noch demütig unterwerfen, kaum aufmucken und sich nicht wehren. Sicher hat sich in den sogenannten aufgeklärten westlichen Staaten viel getan, allerdings scheinen mir Frauen hierzulande einfach zu brav, wollen alles richtig machen und überlassen es viel zu häufig den sich produzierenden männlichen Blendern, Karriere zu machen. Mehr Mut, Selbstbewusstsein und Vertrauen aufs eigene Können bei den Mädels wär angesagt, da müsste sich noch was verändern.

Wie wäre ein optimaler Tag für Sie?

Den optimalen Tag gibt es nicht – das kann jeder Tag sein, anregend ist alles, was um mich herum meine Aufmerksamkeit erregt..... immer muss allerdings dabei sein: Musike!

Wer ist Ihre Lieblingskünstlerin/Liebingskünstler bzw. haben Sie ein Vorbild?

Nein, ein Vorbild habe ich nicht - Lieblingskünstler? Fischli und Weiss fallen mir spontan ein, Pipilotti Rist..... die Technik der „großen, alten Meister“ interessiert mich, ich finde Jean Girauds (Moebius) Comics genial. Und: ich liebe Kitsch!



© Doris Wollschlaeger

Antje Focken



Welche Kunst üben Sie aus?

Ich bin Goldschmiedin.

Wie kamen Sie zu Ihrer Kunst?

Meine Großmutter war Goldschmiedin und durch sie bin ich schon als Kind mit diesem Beruf in Kontakt gekommen. Zudem komme ich aus einem den Künsten zugewandten Elternhaus und wurde entsprechend gefördert.

Steht eine Ausbildung dahinter (welche) oder sind Sie Autodidaktin?

Ich habe meine Ausbildung an einer technischen Fachschule für Goldschmiede in den Niederlanden gemacht.

Verdienen Sie Geld mit Ihrer Kunst?

Ich lebe von meinem Beruf und bin seit 1998 selbständig

Worin sehen Sie eine wichtige Unterstützung, Ihre künstlerische Arbeit betreffend?

Wichtig sind meine Kunden, die meinen Schmuck mögen und kaufen und mir dadurch die Möglichkeit geben weiterhin kreativ zu sein.

Ist Gender in der Kunst ein wichtiges Kriterium?

Spielt keine Rolle.

Haben Sie Vor-/Nachteile als Frau?

Nein.

Was bedeutet für Sie „Emanzipation“ oder „Gleichstellung“?

Beide sind für mich normal und selbstverständlich.

Wie wäre ein optimaler Tag für Sie?

Mein optimaler Tag wäre, nichts machen zu müssen sondern einfachen etwas machen zu können. Ganz ungestört.

Wer ist Ihre Lieblingskünstlerin/Liebingskünstler bzw. haben Sie ein Vorbild?

Meine Lieblingskünstler sind Paul Klee und Pablo Picasso.

Birgit Lemmermann



Welche Kunst üben Sie aus?
Ich bin Lehrerin, u.a. für Kunst. Freischaffende Hausfrau, wenn ich grad nicht zur Arbeit muss. Und Schreiberin und Illustratorin plattdeutscher Bücher, wenn ich genug Zeit übrig habe.

Wie kamen Sie zu Ihrer Kunst?

Keine Ahnung. Mein Opa hat seine zeichnerische Begabung erst offenbart, als er nach einem Schlaganfall nicht mehr auf dem Hof arbeiten konnte. Mama war bekannt für ihre auffälligen Kleider, die sie selber nähte, jedenfalls als junge Frau, ihre Tante war eine „Kräuterhexe“, und Papa hat mehrere Jahrzehnte plattdeutsches Theater gespielt. Ansonsten alles ganz normal. Ich selber war schon als Kind auffällig für meine Ausflüge in für das normale Dorfleben ungewöhnliche Gefilde, ich bin begeisterte Sammlerin (von Pflanzen, toten Tieren, Schrott, Sachen, die herumliegen), Bastlerin, ich habe schon als Jugendliche viele komische Trachten genäht und bin damit herum gelaufen, und eigentlich habe ich schon immer irgendwas gemacht, was man im Groben mit „Kunst“ umschreiben könnte. Unterstützung habe ich die gesamte Schulzeit über von all meinen Kunstlehrerinnen und -lehrern erhalten, was mir aber eher peinlich war. Und von Bekannten meiner Eltern, die mir treu Bastelbücher schenkten anstatt Schokolade. Und natürlich von Tante Friedchen, unserer Dorfschneiderin, die mir geholfen hat, meine wilden Ideen in Schnittmuster zu übersetzen. Meinen ersten literarischen Erfolg hatte ich in der zweiten Klasse, da habe ich mit einer kleinen Geschichte eine Auszeichnung über einen Schulwettbewerb bekommen.

Steht eine Ausbildung dahinter oder sind Sie Autodidaktin?

Ich habe ja für's Lehramt auch Kunst studiert, und, weil es sich bei meiner Uni um eine Werkkunstschule nach dem Bauhausmodell handelte, sehr praxisorientiert und umfassend handwerklich arbeiten können. Ich habe mit allen möglichen Materialien gearbeitet, habe Buchbinden gelernt und wäre fast Töpferin geworden. In meiner schriftstellerischen Ar-

beit bin ich reichlich unbedarft an Theorie, was ich manchmal auch peinlich finde. Gebildet habe ich mich bestimmt durch's Lesen selbst. Ich habe schon als Jugendliche gerne geschrieben, und als junge Erwachsene immer für die Schublade. Erst durch die plattdeutschen Sachen bin ich richtig an's „öffentliche Schreiben“ gelangt.

Verdienen Sie Geld mit Ihrer Kunst?

Broterwerb ist Lehrerin-Sein, was ich aber auch immer wollte. Mir macht die Arbeit mit den Jugendlichen ganz viel Spaß. Von meinen Büchern kann ich leider nicht leben. Ich bin ja durch meinen Sohn, der plattdeutsch aufgewachsen ist, ganz klassisch als schreibende Mutti zum Machen und Verlegen meiner Bücher gekommen. Weil ich aber immer wollte, dass meine Bücher ordentlich gedruckt und gebunden werden, bin ich froh, wenn sich durch den Verkauf von Büchern der Druck trägt. Das Alles-Selber-Machen garantiert mir aber auch eine große innere Freiheit (die nur ab und an von finanziellen Grübeleien beschwert wird). Ich würde gar nicht gern als ganz freie Künstlerin arbeiten wollen. Der Druck wäre mir zu groß, und ich bin natürlich froh, dass ich mit meinem Ausbildungsberuf Kind und Haus und die Katzen erhalten und mir den Luxus des Verlegens von Büchern leisten kann.

Worin sehen Sie eine wichtige Unterstützung, Ihre künstlerische Arbeit betreffend?

Unterstützung bedeutet für die meisten KünstlerInnen bestimmt Geld. Netzwerk ist ein anderes Ding, obschon ich glaube, dass im Bereich Kunst gerne jeder an seine Eigenarten stößt und Zusammenarbeit oftmals durch Konkurrenz und Neid getrübt ist. Im Bereich des Plattdeutschen ist Förderung eher klein geschrieben. Selbst wenn man Auszeichnungen erhält, heißt das nicht, dass das Werk auch veröffentlicht wird, so bleibt alles ziemlich im kleinen Rahmen, da ist dann kein „Aufstieg“ möglich, der ein sicheres Standbein garantieren würde. Da braucht es Unterstützung von allen Seiten; in meinem Fall helfen viele Menschen aus der Platt-Szene mit, meine Bücher bekannt zu machen.

Haben Sie Vor-/Nachteile als Frau?

Für Frauen, die arbeiten und keine Wahl haben, was Arbeitsplatz, Arbeitsdauer oder Arbeitszeit anbelangt, für Frauen, die allein erziehen, ist die Aufrechterhaltung der eigenen künstlerischen Arbeit immer ein schwerer Kampf. Die meisten machen es wie ich: Kunst

kommt nach Kochen, Küche, Kindern. Kunst kommt von Putzen. Kunst kommt zu kurz. Nur, wer es nicht aushält, findet noch Zipfelchen, wo die Kunst denn rein passt: Nachts, oder in den Ferien, wenn frau wegen kranker Kinder zuhause bleiben kann, wenn eine Freundin schimpft, wo denn die künstlerische Arbeit bliebe. Gut ist, wenn frau andere Frauen hat, vielleicht ein gemeinsames Atelier. Oder einen billigen Babysitter (oder einen reichen Mann). WENN SIE NICHT voll arbeiten muss, nicht allein erziehend ist

Was bedeutet für Sie „Emanzipation“ oder „Gleichstellung“?

Insgesamt kann frau wohl nur bemerken, dass die durchaus beeindruckende Emanzipationsbewegung Deutschlands sehr verwaschen bis vergessen ist. Auch wenn sich vieles verändert hat, sind doch, und vor allem durch die Medien, alberne Klischees wieder salonfein geworden. Gleichberechtigung ist nicht Tatsache, nicht mal Richtschnur, wenn man sich vor Augen hält, mit welchen Dauerbrennern wir es in Alltag und Politik zu tun haben. Gerechtigkeit auch nicht, da brauchen wir uns nur die Statistiken zu Frauenarbeitslohn und die prozentuale Verteilung von Erziehungsaufgaben oder Unterhaltszahlungswilligkeit anzusehen. Insofern ist es schön, wenn Kunst nicht nur schön und gefällig oder provokant daherkommt, sondern auch politisch. Gemeinsamkeit ist vielleicht auch in diesem Bereich ein neuer, alter Hut. Neue Lebensformen neben Ehe und Alleinwirtschaft, die gemeinsames künstlerisches Arbeiten umschließen, sind ein Weg für Frauen, denke ich.

Wie wäre ein optimaler Tag für Sie?

Anregende Gespräche oder ein gemeinsames Essen sind mir mehr als recht, aber nicht ständig, ab und an ein Ausflug in die Stadt mit visuellen und geistigen Anregungen aus dem alltäglichen bis künstlerischen Bereich von Nöten. Was fehlt, ist ein soziales Lebens-Gemenge, das für das Altwerden taugt.

Wer ist Ihre Lieblingskünstlerin/Liebingskünstler bzw. haben Sie ein Vorbild

Im Literarischen unbedingt Joyce Carol Oates, für Kunst und Leben auf jeden Fall Joseph Beuys (bei dem Namen muss dann eigentlich auch noch der olle Rudolf Steiner dazu.) Und wenn jeder Mensch ein Künstler ist: Mich haben einige sehr normale Menschen in meinem Lebensentwurf beeinflusst, und es waren einige Lehrerinnen darunter...

Johanna Hoppe



Welche Kunst übst Du aus?
Ich beschäftige mich mit Fotografie, Grafik und Film.

Wie kamst Du zu Deiner Kunst?

Neben der Fotografie habe ich mich früh für das Produzieren von Filmen interessiert. Woher dieses Interesse für den Film herkommt, kann ich nicht genau sagen: Motivation war für mich meist das Schaffen von Neuem. Mit ein bisschen Knete und einem selbstgebastelten Stativ aus Pappe ließen sich kleine Trickfilme produzieren, eine zeitintensive Bearbeitung eines Fotos am Computer gab dem Bild eine ganz andere Bedeutung. Mit nur einer Kamera und einem Computer mit entsprechenden Programmen ließen sich komplett neue Welten erschaffen. Ich glaube weniger, dass ich mich großartig beweisen wollte: Der Anfangsimpuls war definitiv das Interesse, sich mit den Medien auseinanderzusetzen. Lob und Kritik waren aber auch immer Impulse, weiter zu machen. Inspiriert haben mich zudem viele Filme, teilweise natürlich auch Literatur. Die wichtigsten Inspiration waren aber immer die Stimmungen, weniger der augenscheinliche Inhalt.

Steht eine Ausbildung dahinter oder bist Du Autodidaktin?

Mit circa 9 Jahren bekam ich zu Weihnachten meine erste Kamera. In dieser Zeit habe ich praktisch alles fotografiert, was mir vor die Linse kam. Noch mehr fasziniert als die Fotografie hat mich aber damals der Film. Da die Videofunktion meiner kleinen digitalen Kamera qualitativ aber ziemlich begrenzt war, habe ich vermehrt Stop-Motion Filme gedreht (Einzelne Fotografien zusammengesetzt zu einem Film – nach dem Trickfilm-Prinzip). Dann folgte eine einfache Videokamera und nach einiger Zeit eine Spiegelreflexkamera. Vom Videodrehen ausgehend, konzentrierte ich mich wieder vollkommen auf einzelne Fotos. Dazu eignete ich mir autodidaktisch Wissen in der Bildbearbeitung an. Mit Aufteilungen im Bild, bestimmten Farbkontrasten und der theoretischen Bildkomposition habe ich mich allerdings nie befasst.

Das technische Wissen kam mit der Zeit, der Rest folgte aber vollkommen dem Gefühl. Jetzt erst, im Kunst-Leistungskurs, beschäftige ich mich damit – Es gibt Kunst etwas wissenschaftliches, verleiht aber auch Erkenntnis über die formale Wirkung der Bilder. Auf jeden Fall sehr interessant.

Verdienst Du Geld mit Deiner Kunst? Gab es ein Preisgeld für Deinen Kurzfilm?

Den größten Teil meines Equipments habe ich selbst bezahlt. Vor allem entstammt dieses Geld Gewinnen von Video/Foto/Grafik-Wettbewerben. Aber auch die Einladungen zu den Preisverleihungen sind mir sehr bedeutsam. Dieses Jahr besuchte ich Berlin und Mannheim. Für den Kurzfilm 'Schalt ab!' bekam ich 200€. Sachpreise mit weit höherem Wert, die ich schließlich verkaufte, standen aber ebenfalls an.

Worin siehst Du eine wichtige Unterstützung, Deine künstlerische Arbeit betreffend?

Sicherlich spielt die finanzielle Unterstützung meiner Eltern eine große Rolle. Zwar habe ich einen großen Teil meiner Ausrüstung selbst finanziert, meine Eltern haben sich aber meist dazu bereit erklärt, mir den restlichen Anteil zu sponsern. Ohne deren Unterstützung könnte ich in dieser Form nicht wirken. Aber auch der Zuspruch meines Freundeskreises ist wichtig. Freiräume sind allerdings während der Schulzeit schwierig zu finden. Bei vielen Lehrern hatte ich aber dennoch das Gefühl, dass sie absichtlich Skizzen und Krikkeleien auf Blöcken übersehen. Vor allem in der Mittelstufe habe ich viel Zeit nebenher damit verbracht, auch wenn für mich das Zeichnen jetzt eher in den Hintergrund gerückt ist - Meine jetzige Kunstlehrerin erlaubt sogar das Zeichnen auch in den theoretischen Stunden.

Ist Gender in der Kunst ein wichtiges Kriterium?

In meiner Erfahrung spielte das nie groß eine Rolle. Da das Geschaffene (Bild, Film, etc.) im Vordergrund steht, steht die Person per se erst einmal im Schatten.

Hast Du Vor-/Nachteile als Frau?

Da sich in meiner Erfahrung etwas weniger Frauen mit diesem Bereich beschäftigen, denke ich, dass die Anerkennung noch ein Stück größer ist. Vielleicht auch die Unterschätzung. Als ich allerdings in Mannheim auf einer Preisverleihung war, hatte ich als Begleitung meinen Freund mit - Und obwohl ich mich an der

Anmeldung meldete, wurde er, nebenstehend, als Preisträger geudeut. Bis sich das Mis-verständnis aufklärte, dauerte es eine Zeit. Dieses Phänomen tauchte aber häufiger in Mannheim auf: Politische Aktivisten kamen auf der Straße gezielt auf ihn zu, um zu diskutieren. Auch als im Zug nach Essens-, Getränkwünschen gefragt wurde, wurde ich etwas entmündigt, als das Personal nur seine, nicht mehr meine Antwort abwartete.

Was bedeutet für Sie „Emanzipation“ oder „Gleichstellung“?

Eine sachliche Betrachtung der Dinge, die man erschafft, sowie einen toleranten Umgang mit dem Menschen – Ganz egal, welchem Geschlecht, Rasse, Religion oder anderen Eigenschaften die Person angehört. Erst durch die Unterschiede der Menschen blüht die Kultur.

Wie wäre ein optimaler Tag für Dich?

Ungern bin ich ständig allein, aber ich bin auch nicht zufrieden, wenn um mich herum viel Trubel ist. Eine Mischung aus beidem ist am angenehmsten. Lange ausschlafen, ein bisschen am Nachmittag unternehmen, danach Essen gehen und einen gemütlichen Fernsehabend mit lieben Menschen – die Tage mag ich sehr gern.

Wer ist Deine Lieblingskünstlerin/Liebingskünstler bzw. hast Du ein Vorbild?

Meine Mama.

Johanna Hoppe, Schülerin,
11. Klasse Ratsgymnasium, hat dieses Jahr den 3. Preis im Kurzfilmwettbewerb „Green iTube“ vom Institut für Zukunftsstudien und Technologiebewertung (IZT) für ihren Beitrag „Schalt ab“ (0:36 Minuten) bekommen.

Johanna Weigle



Welche Kunst üben Sie aus?

Ich bin Flötistin und unterrichte auch seit meinem 16. Lebensjahr Flötenschüler, vor allem im Einzelunterricht.

Wie kamen Sie zu Ihrer Kunst?

Ich bin in einer musikalischen Familie großgeworden, in der viel gemeinsam musiziert wurde. Meinen ersten Unterricht auf der Blockflöte hatte ich bereits mit 5 Jahren und bin im Alter von 12 Jahren auf die Querflöte übergewechselt. Ich habe sehr viel in Jugendorchestern mitgespielt und habe mit verschiedensten Orchestern Reisen nach Israel, Frankreich, Türkei, Kenia und Polen unternommen. Vor allem im Niedersächsischen Landesjugendorchester habe ich viel Förderung erfahren, die in mir auch den Wunsch erweckt hat, Flöte zu studieren.

Steht eine Ausbildung dahinter oder sind Sie Autodidaktin?

Von 1990 bis 1998 habe ich erst ein Jahr in Paris, anschließend an der Hochschule für Musik und Theater Hannover und später an der Robert Schumann Hochschule in Düsseldorf Flöte studiert. Dort habe ich die Abschlüsse als Diplom Musikpädagogin für Flöte und Diplomflötistin (Orchestermusikerin) gemacht

Verdienen Sie Geld mit Ihrer Kunst?

Durch einige Privatschüler habe ich ein regelmäßiges Einkommen. Auch kommen gelegentliche Konzerte und Möglichkeiten, öffentlich aufzutreten hinzu, jedoch sind die nicht immer (gut) bezahlt. Meine Familie kann ich auf jeden Fall mit diesem Beruf, so wie ich ihn derzeit hier ausübe, nicht ernähren.

Ist die Antwort „nein“, was hindert Sie, genug Geld mit Ihrer Kunst zu verdienen, um ein auskömmliches Einkommen zu erzielen?

Was mich hindert, mit meinem Beruf ausreichend Geld zu verdienen ist vor allem meine familiäre Situation. Der Musikunterricht findet immer nachmittags statt, wenn meine eigenen Kinder auch Unterstützung, Fahrdienste und anderes brauchen, so dass ich meine Unterrichtstätigkeit sehr beschränkt habe. Außerdem ist es hier in Rotenburg auch sehr schwer, überhaupt genug Schüler zu finden. Das Interesse an Sport ist hier immens. Aber auch die veränderte schulische Belastung mag hier eine Rolle spielen.

Worin sehen Sie eine wichtige Unterstützung, Ihre künstlerische Arbeit betreffend?

Wichtig finde ich überhaupt Auftrittsmöglichkeiten zu bekommen. Schön wäre auch ein festes Ensemble, mit dem ich regelmäßig proben und auftreten könnte. Meike und ich sind schon seit längerem auf der Suche nach einer/m Fagottisten/in, der/die vielleicht in ähnlicher Lage ist, wie wir selber.

Ist Gender in der Kunst ein wichtiges Kriterium?

Ich glaube, dass es keine besondere Rolle spielt, ob man als Frau oder Mann im musikalischen Bereich tätig ist.

Erschwerend ist natürlich die Tatsache, durch Familie Spontanität und Flexibilität zu verlieren. Als ich noch in Hannover lebte und keine Kinder hatte, hatte ich viel mehr Möglichkeiten, musikalisch aktiv zu sein und damit Geld zu verdienen. Dafür sind am meisten Kontakte und privater Austausch nötig. Je eingebundener ich familiär war, desto weniger Angebote sind gekommen, da ich auch manches meinerseits absagen musste.

Haben Sie Vor-/Nachteile als Frau?

Ich glaube, dass es vielen Frauen schwerer fällt, sich gut zu verkaufen und das ist in der Musikbranche keine gute Voraussetzung, um erfolgreich zu sein. Mir ist es oft unangenehm, in finanzielle Verhandlungen zu treten und um eine höhere Gage zu bitten.

Was bedeutet für Sie „Emanzipation“ oder „Gleichstellung“?

Mit meinem Mann lebe ich eine relativ klassische Rollenverteilung, dies bedingt sich aber vor allem aus der Tatsache, dass die Kombination unserer Berufe erschwerend für meine berufliche Entwicklung neben meinen vier Kindern gewesen ist. Unter Emanzipation verstehe ich ein eigenständiges Leben, eigene Entscheidungen zu treffen, eigene Ideen zu verwirklichen.

Wie wäre ein optimaler Tag für Sie?

Für künstlerische Inspiration und die Arbeit mit meinem Instrument brauche ich vor allem Zeit, ohne andauernd unterbrochen zu werden. Jedoch gehören auch Austausch mit anderen Menschen, mit anderen Künstlern, das Hören von Konzerten und guten CD-Aufnahmen dazu.

Wer ist Ihre Lieblingskünstlerin/Liebingskünstler bzw.

haben Sie ein Vorbild?
Mein Lieblingsflötist ist schon seit längerem Emmanuel Pahud, Soloflötist bei den Berliner Philharmonikern. Ich kenne niemanden, der die Flötensonaten von Johann Sebastian Bach so schön und innig spielt, mit großer musikalischer Geste, aber oft auch einfach und eben innig. Mein Hör Tipp für alle Leserinnen und Leser. Ich liebe aber auch sehr die klassische Sängerin Magdalena Kozena, ebenso wie die Sängerin Cesaria Evora von den kapverdischen Inseln. Mein Vorbild ist Sophie Scholl, deren Mut, aber auch deren Vielseitigkeit und Intensität ich immer sehr bewundert habe.



© Johanna Hoppe: „The power of 2“



© Sieglinde Mix: „Kokon“



„Ich wollte immer meine Kunst sauber halten,
ich habe nie Bildchen verkauft“

Ich treffe Jeanette Clasen im Rudolf-Schäfer-Museum. Hier läuft ihre aktuelle Ausstellung mit Aktzeichnungen und Skulpturen. Vier bis fünf Ausstellungen hat sie im Jahr, das ist viel. Diese in Rotenburg hat sie zusätzlich auch kuratiert. Fünf verschiedene Künstler unter einen Hut zu bekommen, kann ganz schön schwierig sein. Jeanette Clasen bewegt sich aber auch auf internationalem Parkett. Ein Beispiel dafür ist etwa ihr Kalender für 2013 SportArt, der Kohlezeichnungen und schwarz-weiß Malerei mit Szenen aus dem Tennis zeigt. Zwar spielt sie selbst Tennis, aber sie ist auch als Beobachterin auf internationalen Turnieren dabei, an denen ihr Mann teilnimmt. Zeit für SportArt-Studien. Die Sportmotive führten zu einer Ausstellung in Frankfurt, beim Deutschen Olympischen Sportbund. Die Ausstellung wird dann später ins Ausland wandern.

Es zog sie sehr früh von Deutschland fort. „Diese Zeichnungen, die unterwegs entstanden sind, habe ich auf paperbags gemalt. Malutensilien wie Tempera, Bleistift und Kohle hatte ich dabei, als ich mit meiner Freundin für ein paar Monate in den USA war. Ein Malblock passte nicht in mein Gepäck.“ Getrampt. Mit dem Greyhoundbus. Mit dem Zelt. Von Los Angeles nach New York zurück. Mit 19 Jahren. „Ich war so wütend auf die Welt. Ich musste das machen.“ Da war sie schon Studentin an der Akademie der bildenden Künste in Nürnberg, was sie heimlich angefangen hatte, ohne dass ihre Mutter es wusste. Woher kam die Wut? Mit 18 ins Studium, ein Freund der nervte, ein Elternhaus, von dem man Verständnis für das Kunststudium nicht zu erwarten hatte, alles zusammen beförderte Jeanette Clasens (damals Richters) Wut.

Ende der 1970er Jahre hat sie im Studium von Nürnberg nach München gewechselt. „Ich habe mir New York angesehen und überlegt, ob ich dorthin wechsle. New York war mir zu heftig.“ Später auf einer Studienreise mit den Meisterschülern und dem Kunstprofessor war sie dann wie der in New York, da hat die Metropole sie nicht mehr so abgeschreckt, sondern auch inspiriert.



Jeanette Clasen in der Sparkasse am Pferdemarkt vor ihrer Collage. Die Materialcollage auf Lochblech entstand aus Tausenden ausgesdienter Scheckkarten im Jahr 2000. Eine Stahlwelle mit Informationen aus den alten Scheckkarten die mit der D-Mark einen Teil unserer Identität mitnimmt. Ein aktuelles Thema?

„Als kleines Kind habe ich in dem Geschäft meines Vaters, der Röhrenradios und Fernseher verkaufte, auf Karton Holzstrukturen, also Linien, gezeichnet, dann ausgeschnitten und daraus Puppenmöbel gebaut.“

JEANETTE CLASEN Was ist Kunst?

Die Künstlerin spricht über Verantwortung, Vergänglichkeit, Freiheit und ist fasziniert von Schäfers Vermächtnis

Jeanette Clasen zeichnet, malt und arbeitet skulptural und mit Materialcollagen unterschiedlicher Art. „Meine Arbeiten haben immer mit dem Menschen und der Natur zu tun, aber auch mit Vergänglichkeit. Und die paperbags, die ich 1976 auf dem USA-Trip mit Landschaften und Figuren übermalt habe, sind Wegwerfartikel, die ich umfunktioniert, recycelt habe.“ Lange Zeit war Abfall ihr Thema, etwa in der Serie von Ballettzeichnungen (2005) von Tänzerinnen auf Bio-Abfalltüten (paperbags). Die Mahnung des Vergänglichen ist für sie ein grundsätzliches, ein christliches Thema. Wir werden wieder zu Staub.

Heute stellt Jeanette Clasen viel aus. Sie weiß aber auch, dass man damit nicht zu früh beginnen soll. „Man muss erst einmal seinen eigenen Stil entwickelt haben.“ Und trotz der unterschiedlichen Techniken - Malerei, Zeichnung und den Objekten - zog sich das Thema des Vergänglichen und des Arbeitens mit Recyclebarem durch bis heute (Fotoabfall -Recyclingkalender 2009).

Allein in Rotenburg und Umgebung finden sich über ein Dutzend Arbeiten der Künstlerin im öffentlichen Raum und für Jedermann zugänglich. „Für mich ist es wichtig, mit Kunst Geld zu verdienen, um unabhängig zu bleiben. Kunst stellt in unserer Gesellschaft einen Wert dar, den man durchaus beziffern darf und soll.“ Diese Einstellung erklärt sich aus Jeanette Clasens Geschichte. Als der Vater, ein Unternehmer, die Familie verließ und sie sich mittellos mit der Mutter und fünf Geschwistern wiederfand. Da war sie acht Jahre alt. Ein Kampf, ein echter Überlebenskampf der Großfamilie ohne Ernährer. Diese Erfahrungen der frühen Kindheit ließen sie zu der zielorientierten, strukturierten und disziplinierten Frau werden, die sie ist. Eigenschaften, die eine Künstlerin braucht, wenn sie im Kunstbetrieb erfolgreich sein will. Die Frage, was Emanzipation für sie bedeutet, brauche ich nicht zu stellen: Einfach unabhängig sein. Mitunter gönnt sie sich einen Einkaufsbummel, um sich zu belohnen, um dann wieder lange Zeit im Atelier zu verbringen. „Dann interessiert mich diese Welt überhaupt nicht. Ich tauche dann vollkommen ab.“

„Könnten Sie von der Kunst leben?“, frage

ich Jeanette Clasen. „Kontinuierlich wäre es schwer“, meint sie, „es ist mal so, mal so. Sehr extrem. Man weiß ja nicht, ob Bilder angekauft werden, öffentliche Aufträge kommen.“

Heute engagiert Jeanette Clasen sich für die Einrichtung eines Museums im Rudolf-Schäfer-Haus. „Rudolf Schäfer war ein begnadeter Maler, ob man sein Thema nun mag oder nicht.“ Sie hat ihn in der Kirche 'Zum Guten Hirten' entdeckt, in die ihre Tochter zum Kindergartengottesdienst ging. „Jahre später las ich in der Zeitung vom Rudolf-Schäfer-Verein und dass es dieses Haus gibt. Es war nicht bekannt, dass das Atelier von Rudolf-Schäfer mit in seinem Haus war, im hinteren Bereich. Als ich dann in das Haus kam, waren nicht viele Bilder zu sehen, nur abgebeizte Möbel, aber sehr engagierte und nette Menschen.“, so Jeanette Clasen. „Für den Verein habe ich dann sogar im Internet Bilder des Malers ersteigert, um das Erbe wieder zusammenzuführen.“ Inzwischen finden im Kunstkabinett des Rudolf-Schäfer-Hauses Ausstellungen statt.

Religiöse und philosophische Fragestellungen sind unterschwellig stets Ausgangspunkt und Grundlage neuer künstlerischer Arbeiten: Was ist der Mensch, was ist Menschlichkeit, und wo geht er hin, wenn er zu Staub wird? Diesen Hintergrund sehen die Betrachtenden der Clasen-Kunstwerke nicht unbedingt. Er ist aber überall verborgen. In jeder Arbeit.

Dennoch sehe ich keine einzige sakrale Arbeit von Jeanette Clasen. Doch halt: Das Christus-Bild, gearbeitet als Großcollage „Photo Morgana“ (eine eigene Portraitserie seit den 80er Jahren*), nach einer Dürer-Zeichnung. „Es hat fast zehn Jahre gedauert, bis ich es fertiggestellt hatte“, sagt Jeanette Clasen. Noch in München hat dafür der Mann Modell gestanden, der später ihr Ehemann wurde. Man kann das 2,50m hohe Werk heute im Foyer in der Evangelischen Fachschule für Sozialpädagogik betrachten.

Ich frage Jeanette Clasen, wer für sie Vorbild war. Lange Zeit war es der Großvater. Er war im Dritten Reich als Linker im Widerstand war auch im KZ. „Er und

seine zweite Frau haben mich aufgefangen, nachdem meine Eltern sich getrennt hatten. Dort, in der Schweiz, wo sie lebten, gab es keinen Fernseher, aber viele gute Bücher, vor allem die Klassiker, in denen ich lesen konnte. Da haben wir viel über Kunst und Politik – und Gott diskutiert, durchaus kontrovers. Dort habe ich auch immer viel gezeichnet. Das war sehr schön“, so die Künstlerin. „Und natürlich Luther!“ Seine Kraft, mit der er für seine Ideale einstand, das ist es, was sie fasziniert „Wie er seine Thesen an die Tür der Schlosskirche zu Wittenberg geheftet hat, wissend, dass es ihn sein Leben kosten konnte.“

Kürzlich hat Jeanette Clasen ihre Mutter aus Bayern hierher geholt, weil sie nicht mehr ganz allein sein kann mit ihren 88 Jahren. Der Kopf ist klar, das Laufen wird immer schlechter. „Naja, was ist Kunst? frage ich mich. Dann werde ich eben ein bisschen weniger berühmt, weil ich sie quasi pflegen muss. Ich habe meine Mutter gerade noch so aufgefangen.“ Als Jeanette Clasens eigene Tochter noch ganz klein war, hat die Familie eine altersschwache Tante aus Köln zu sich geholt, parallel hat sie eine große öffentliche Arbeit vorbereitet. Dieser Stress ist Jeanette Clasen heute noch so präsent wie damals. „Nun, oft sind es doch die Frauen, die sich am Ende kümmern und solche Aufgaben übernehmen.“

Es geht um Verantwortung - wie auch die Recycling-Arbeit „Rückgrat“ von 2009 der Künstlerin zeigt.

Text und Foto Britta Riebesehl



Jeanette Clasen: Yellow Atmosphere 2004



Dorothea Voßmeier

„Leben ohne Singen ist für mich nicht denkbar“

Dorothea Voßmeier ist Lehrerin. Nebenbei, oder hauptsächlich. Weil - eigentlich ist sie Sängerin, Sopranistin. Oder ist der Gesang nebenbei? Das ist gar nicht einfach zu sagen. Klar ist, dass der Beruf Lehrerin, übrigens in naturwissenschaftlichen Fächern, der Brotberuf ist. Und der Gesang ein leidenschaftlich ausgeübtes zweites Standbein.

Um als Lehrerin wieder einsteigen zu können, musste Dorothea Voßmeier wirklich hart arbeiten. Nach dem Lehramtsstudium vor vielen Jahren und dem Referendariat gab es einfach nirgendwo eine Stelle für sie. Einstellungsstopp. In dieser Zeit bekam sie ihre Tochter. Und noch eine. Mit zwei Kindern verließ sie

auch der Mut, energisch eine Einstellung zu verfolgen. Es gab kleine Lehrverpflichtungen an Fachschulen. Und ein drittes Kind, einen Sohn. So musste sie dann nach zwanzig Jahren Pause fast von vorn anfangen. „Wenn mich nicht permanent eine Freundin getreten hätte, die mir sagte ‚nun mach mal, jetzt bewirb dich endlich an der Eichenschule‘, dann hätte ich das, glaube ich, nicht gepackt.“

„Meinen Gesang habe ich nicht studiert. Ich habe immer Privatstunden bei einer Gesanglehrerin genommen, ohne Ziel“, sagt sie über ihre Ausbildung zur Sängerin. „Mit Mitte, Ende zwanzig habe ich damit angefangen, aber nicht übermäßig intensiv, das war noch im Studium.“ Nach

dem Umzug nach Rotenburg fand sie in Lilienthal eine Altistin als Lehrerin, die sie schon ein wenig aus ihrer Freiburger Zeit kannte. Aber nur für ein Jahr, dann kam wieder eine Pause „Wirklich angefangen habe ich erst mit 35, richtig spät.“ Das Interesse zu singen war immer da gewesen, los ging es schon als Kind, im Kinderchor, weiter mit Jugendkantorei, Stadtkantorei, Kammerchor... Es gab also viel Gesang und Musik, auch vor dem 35. Lebensjahr, in Dorothea Voßmeiers Leben. Immer. Aber: Sie hatte nie die Idee, damit irgendetwas anzufangen. Singen um des Singens willen. Wenn sie je an eine musikalische Laufbahn gedacht hätte, dann, Flötistin

zu werden. Heute gibt Dorothea Voßmeier ihr Wissen an mehrere Schüler und Schülerinnen weiter. „Eine Schülerin hat im Regionalwettbewerb von Jugend musiziert mal einen ersten Preis belegt. Das macht mich mächtig stolz.“

„Im Gesangsunterricht arbeitet man mit Bildern. Wenn es gut läuft, gebe ich ein Bild vor, das mir gerade einfällt und die Schülerin kann das in Gesang umsetzen.“ Bei ihr selbst hat diese Methode sehr gut funktioniert und zu einer Umerziehung der Stimme von Alt zu Sopran geführt. Ein Chorleiter hatte ihre Stimme einst in den Alt sortiert und dort war sie geblieben, bis sie etwa dreißig war und sich selbst entschied, das zu ändern.

Als Sopranistin gibt sie jetzt Konzerte in der Region und in Hannover, mit dem Norddeutschen Figuralchor, einem der führenden semiprofessionellen Kammerchöre in Deutschland, in dem Dorothea Voßmeier schon seit 20 Jahren singt. Gelegentlich fragt der Chorleiter sie auch als Solistin für eine Bachkantate oder auch ein größeres Oratorium in der Marktkirche an. Immer ist es Kirchenmusik, „obwohl ich auch gern klassisches Lied singe“, sagt die Sängerin, die es beachtlich weit gebracht hat - so im Nebenbei-Job. Sie ist offenbar ganz gut im Geschäft, und dennoch, auf die Frage, ob sie sich vorstellen könne, von der Musik zu leben, kommt ein ganz striktes „Überhaupt nicht!“

„In meinem Alter kann man eigentlich schon aufhören, sagt man so. Aber es geht noch ganz gut. Erst vor zwei Jahren habe ich zum ersten Mal eine Matthäus-Passion als Solistin gesungen. Ich hatte nicht mehr geglaubt, dass ich das einmal

machen würde. Das lässt mich ganz entspannt sein.“ Aber das Geld, um den drei Kindern ihr Studium zu ermöglichen, verdient sie als Lehrerin.

„Leben ohne Singen ist für mich nicht denkbar“. Wenn sie stark in der Schule eingebunden ist, kann es sein, dass sie manchmal auch abends um 10 noch ein wenig singt. Was muss, das muss.

Ob es schwer für sie sei als Frau in der Kunstszene, in der klassischen Musik, möchte ich wissen. „Das kann man nicht sagen. Man kann nur sagen, dass es mehr Soprane als Altistinnen gibt. Es gibt aber deutlich weniger singende Männer, insbesondere Tenöre. Die Konkurrenz untereinander ist da deutlich geringer. Tenöre kommen schneller an Engagements als Sopranistinnen“, weiß Dorothea Voßmeier aus Erfahrung.

Und ihr Verhältnis zur Emanzipation? „Ganz wichtig“, sagt Dorothea Voßmeier. Sie kennt das Hausfrau- und-Mutter-Leben, das sie aus Überzeugung gelebt hat - immer gespickt mit kleinen Arbeitsinseln in Schulen mit einigen wenigen Unterrichtsstunden. In dieser Zeit hat sie erlebt, wie man eine ganze Menge an Selbstbewusstsein einbüßt. Hausarbeit wird als selbstverständlich hingenommen. „Und nur was mit Geld bezahlt wird, ist etwas wert. Das habe ich so empfunden und immer wieder daran gearbeitet da herauszukommen.“ Mit Erfolg, und viel Anstrengung. Und Unterstützung aus dem Freundeskreis. Es waren Freunde - aber auch besonders ihr Mann - die sie in ihrer musikalischen Karriere unterstützt haben.

Bei drei kleinen Kindern konnte es allerdings schon mal vorkommen, dass er sich um einen Babysitter kümmern musste, wenn Konzerte anstanden.

„Das stößt nicht immer auf Gegenliebe, solche Situationen muss man dann aushalten. Letztendlich werden dadurch alte Strukturen aufgebrochen, die man unbewusst von seinen Eltern übernommen hat. Und irgendwann ist vielleicht die Emanzipation dann abgeschlossen.“

*Text und Fotos
Britta Riebesehl*

Musik in Rotenburg

(eine kleine Auswahl an Schulen, Konzertvereinen und Chören, alphabetisch sortiert...):

LERNEN:

Interessengemeinschaft privater Musikschulen Rotenburg, Birgit Emmerich, Tel 04266/94275

Kreismusikschule Rotenburg, Freudenthalstr. 1
(www.landkreis-rotenburg.de)

Tonkünstlerverband Bremen, (www.musikunterricht-bremen.de)

MACHEN:

Chöre:

Frauenchor Niedersachsen e.V. von 1920
(<http://.frauenchor-niedersachsen.kcv-row.de>)

Gemischter Chor Rotenburg
(www.gemchor-rotenburg.de)

Goldene Brücke
(<http://goldenebruecke.kcv-row.de>)

Gospelchor zu Viert
(www.zuviert-row.de)

Pop- und Gospelchor „Taktvoll“
MGH Waffensen, Immentun, 04268/982678

Stadtkantorei, Kammerchor, Kinderchor
(www.kirchenmusik-rotenburg.de)

Stimmbande Bothel
(www.stimmbande-bothel.de)

Sonstiges:

Jugendzentrum Rotenburg, Bergstraße 20,
(www.jz-row.de)
Übungsraum, Jugendprojekte

Kontaktstelle für Musik, Freudenthalstr. 1a
(www.musik-row-brv.de)
Vernetzung von Laienmusikvereinen
im Lk Rotenburg

Musikverein Rotenburg e.V.
(www.musikverein-rotenburg.de)
Rhythm & Steel, Akkord-Fabrik, ...

Rotenburger Kulturbahnhof e.V. (www.kubarow.de)
Übungsräume, Treffpunkt für MusikerInnen,
Jugendprojekte, Workshops

HÖREN:

Rotenburger Gitarrenwoche e.V., seit 30 Jahren
Gitarrenmusikerkonzerte
(www.rotenburg-gitarrenwoche.de)
s. Termine in dieser HELENE

Rotenburger Jazzclub Just Jazz, Tel 4738

Rotenburger Kirchenmusik s. Rotenburger

Kirchenmusikverein
(www.kirchenmusik-rotenburg.de)
Konzerte in allen Rotenburger Kirchen und umzu
(Infos s. Website)

Rotenburger Konzerte e.V.
(www.rotenburger-konzerte.de)
Monatliche Konzerte mit vorwiegend
klassischer Musik und überregional bekannten
KünstlerInnen





„Das ist das große Plus des Künstlers. Manchmal kann ich so tieftraurig sein, aber dann mich auch so freuen – wie kein anderer.“

Sabine Oldenbüttel

„In Ottersberg gibt es einen guten Künstlerbedarfsladen. Kennen sie Jürgen?“ Ja, den kenne ich flüchtig, ich arbeite in Ottersberg. Jürgen betreibt dort den Künstlerbedarfsladen und er baut Sabine Oldenbüttel die Leinwände für die Atelierarbeit. Im Atelier SO wird vorwiegend auf Leinwand gearbeitet, aber auch auf Papier. Seit sieben Jahren gibt es das Atelier an der Großen Straße. Aus einer Mischung von Pioniergeist, Enthusiasmus und Dickköpfigkeit heraus mietete die Malerin die Räume neben dem Stadstreek. Dort können Kinder und Erwachsene in Gesellschaft und mit Hilfestellung malen. Die Kurse sind nicht thematisch vorgegeben. Niemand wird in Verträgen geknebelt. „Die Leute sollen sich frei fühlen, einfach einmal ankommen mit der Idee, malen zu wollen“, sagt die Künstlerin. Wer ein festes Projekt vor Augen hat, kann das auch umsetzen oder sich frei inspirieren lassen. Mit dem Los selbständiger Arbeit ist sie vertraut. „Man lernt, das Auf und Ab zu akzeptieren. Sonst müsste ich längerfristige Verträge mit meinen TeilnehmerInnen machen, auch für die Ferien. Aber das will ich nicht und das ist nicht mein Stil. Dafür werde ich mit einer großen Treue belohnt. Meine Teilnehmer kommen schon viele Jahre“, sagt sie. Sabine Oldenbüttel empfindet Norddeutschland, trotz guter Erfahrungen in den eigenen vier Atelierwänden, als schwieriges Pflaster für die Kunst. In anderen Regionen ist es einfacher, dass Kunst akzeptiert, gesehen und auch gekauft wird.

Sabine Oldenbüttel

Ankommen und sich frei fühlen mit der Idee, einfach malen zu wollen

Kinder erhalten in den Nachmittagskursen eine Auszeit. Es entstehen wunderschöne Bilder, wenn der Druck der Schule, den sie am Morgen oft erleben, von ihnen abfällt. „Die ersten der Kinder, die in meinen Kursen angefangen haben, vor fünf Jahren etwa, sind jetzt in die Erwachsenenliga aufgestiegen. Ich war megestolz! Die beiden haben den Erwachsenen ganz schön etwas vorgemalt, wie sie da so frei, aber dennoch diszipliniert und konzentriert gearbeitet haben. Technisch sind sie außerdem super drauf.“ Klar, früh übt sich.

Mit einer befreundeten Fotografin gab es vor zwei Jahren eine erste Gemeinschaftsausstellung in Hamburg – auf einem Schiff auf der Alster. Ein echtes Highlight! Eine Wiederholung in ähnlicher Form wird bereits in diesem Jahr im Spätherbst folgen. Es wird eine Gruppenausstellung mit Werken von denen sein, die in ihrem Atelier SO malen.

Mainstream langweilt die Leute, auch in Rotenburg. Frau braucht Mut und muss authentisch bleiben. Das ist das Rezept, mit dem die Malerin ihren festen Platz in der Großen Straße gefunden hat. Und Herzblut gehört natürlich auch dazu. Als Künstlerin hat sie gelernt: Es gibt keine Sicherheit im Leben und man muss im Fluss bleiben, wenn man bestehen will. Was nun ansteht, sind die Malkurse, die stark nachgefragt werden. Danach kommt vielleicht wieder eine Phase mit mehr Ausstellungstätigkeit.

Sabine Oldenbüttel bezeichnet sich als ‚Bauchkünstlerin‘, malt expressiv mit Hang zum Exzessiven. Da muss sie sich oft selbst bremsen. Das hat sie gelernt. Sie hält es mit Picasso, der sagte: Wozu soll ich etwas malen, von dem ich schon

vorher weiß, wie es aussieht? Dann könnte sie auch fotografieren, sagt Sabine Oldenbüttel. Das reizt sie nicht. Darum malt sie abstrakt oder lässt Dinge entstehen, die es noch nicht gibt. Picasso ist ihr künstlerisches Vorbild, weil er Dinge malt, wie sie nicht sind, er malt skurril und trotzdem hat man viel für das Auge. Meint Sabine Oldenbüttel.

Davon leben? Verkauf ist ein Standbein. Momentan liegt der Schwerpunkt auf den Malkursen. Künstlerin = Lebenskünstlerin? „Kannst Du denn davon leben?“, wird Sabine Oldenbüttel immer mal wieder gefragt. Die Atelierräume haben ja einen hohen Fixkostenanteil, der erwirtschaftet sich immerhin, und nicht nur das. Erst jetzt, nach vielen Jahren kümmern um die drei Kinder, die nun groß sind, kommt Sabine Oldenbüttel in die Situation, sich wieder intensiv um ihre Arbeit zu kümmern, rein zeitlich. Der Kopf wird frei für neue Ideen, etwa Marketing, ein verändertes Konzept oder mehr Ausstellungen. Die drei K im Leben von Sabine Oldenbüttel: Küche, Kinder, Kunst. Banal, aber so ist es lange Zeit gewesen. Niemand kann drei Mal 100% geben, wie denn?

In der Kunstszene nennt sie sich Hope und Hopes Arbeiten kommen im Schnitt auf zwei Ausstellungen im Jahr, mehr ist neben der Atelierarbeit nicht zu schaffen. Woher kommt die Inspiration? Reicht Rotenburg, die Region, die Fläche? Tiere können für Sabine Oldenbüttel Inspiration sein, ihre Familie, die Menschen, die ins Atelier kommen; spezielle Situationen wecken etwas im Inneren: Wie stelle ich mir Liebe oder Not vor und wie setze ich das mit künstlerischen Mitteln um? „Und natürlich das Meer. Immer wieder.

Da fahre ich immer mal wieder hin.“ Und auch die Landschaft um Rotenburg herum ist sehr reizvoll. Man sieht sie nur manchmal nicht mehr, wenn man in ihr wohnt.

„Wie sehen Sie sich als Künstlerin in der Gesellschaft, als Frau in der Kunst?“, will ich wissen. „Gleichberechtigt. Allerdings ist schon auffällig, dass es so viele berühmte männliche Künstler gibt. Ich nehme an, dass die sich einfach stärker auf Ausstellungstätigkeit konzentrieren. Ich fand mich jedoch, etwa auf Ausstellungen, nie benachteiligt, weil ich eine Frau bin. In der Kunst hatte ich nie das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden. Ich habe früh gelernt, auch mal meine Ellenbogen einzusetzen, fair.“

Frauen, so meint Sabine Oldenbüttel, würden doch oft unterschätzt. „Mit meinem Geschäftskonzept, das manchen gewagt erschien - zudem noch in einer Kleinstadt, habe ich eine Nische besetzt.“ Der Anteil der Schülerinnen im Atelier SO ist deutlich höher. Dabei sind Männer gewiss nicht weniger kreativ. Mehr Geschlechterausgewogenheit in den Kursen zu haben, das wäre wünschenswert.

Umgesattelt. Die Eltern waren von der Idee, ihre Tochter wolle Künstlerin – und nichts anderes! - werden, nicht begeistert. So wurde sie tatsächlich erst einmal Zahnarzthelferin. Später nahm sie sich die Freiheit, ein Kunststudium aufzunehmen. Dann kamen die Kinder. Die Kunst blieb die große Leidenschaft und hat sich an der Oberfläche gehalten. Erst nach dem dritten Kind ging es professionell mit dem Atelier los. Nicht zu spät, wie wir finden.

Text und Foto Britta Riebesehl



Gesehen auf dem WC im Atelier SO:

„Kunst verändert die Wahrnehmung.“

...

Abstrakte Malerei führt von konservativen Denkmustern weg.“

Unsere Frau des Quartals ist diesmal

Marie Marcks

Marie Marcks - die meisten kennen ihre ironischen, pfeffigen Karikaturen, mit denen sie seit Anfang der 60er Jahre bis heute die bundesrepublikanische Gesellschaftspolitik und die Frauenpolitik kommentiert hat. Marie Marcks ist zwar inzwischen alt an Jahren, aber jung im Kopf und mit spitzer Feder noch immer aktiv.

Ihr Vater war Architekt, die Mutter Grafikerin und Kunstlehrerin, ihr Onkel war der Bildhauer Gerhard Marcks. Ihre zeichnerische Ausbildung erhielt sie an der Kunstschule der Mutter. Bis heute arbeitet sie als selbständige Künstlerin in Heidelberg.

Sie ist eine der bedeutendsten Karikaturistinnen hierzulande. Sie veröffentlichte viele Bücher und ihre Karikaturen fanden regelmäßig Platz z.B. in der Süddeutschen Zeitung, dem Stern, dem Spiegel, Titanic etc. Unvergleichlich finden wir auch ihre autobiografischen Aufzeichnungen aus dem Familienalltag (sie ist Mutter von fünf Kindern...).

Ihre Zeichnungen sind meist mit Sprechblasen oder Untertexten – immer voller Wortwitz - versehen. Marie Marcks hatte nie Scheu, ihre Haltung zu politischen Fragen zugespitzt und persönlich zu äußern.

Sie erhielt zahlreiche Preise und Auszeichnungen, darunter im Jahr 2002 den Göttinger Elch für ihr Lebenswerk. 2003 war sie mit einer Ausstellung in Rotenburg, hat im Rathaus und im

Metronom aus ihrer Autobiografie gelesen. Seitdem hängt im Rathaus vor dem Gleichstellungsbüro die Karikatur, die wir hier noch einmal zeigen (sie war bereits in der letzten HELENE zu sehen...).

Unser Lieblingsbuch von ihr: „Marie, es brennt!“, eine gezeichnete Autobiografie der Jahre 1922-1968. Wunderbar auch „Niemand welkt so schön wie du!“... (www.marie-marcks.de) Am 25. August wird sie 90 Jahre alt. Herzlichen Glückwunsch!

Brigitte Borchers



Auf zu neuen Ufern...

Petra Feind-Zehr

Frauenreise nach Teneriffa: Feuer – Wasser – Erde - Luft

Eine Reise zu äußeren und inneren Kraftquellen.
In Bewegung, meditativ & künstlerisch erleben Sie
die Natur und sammeln Kräfte für neue Herausforderungen

10.-17.10.2012

Weggabelung

Von Zeit zu Zeit fordert uns das Leben heraus.

Braucht unser Leben eine neue Richtung?

Finden Sie in einer kleinen Frauengruppe Professionell begleitet Ihren Weg.

Beginn nach den Sommerferien

Entfalten statt liften

Wechseljahre – Standortbestimmung, Abschied & Chancen

Jahresseminar für Frauen

Jahresprogramm und Vorträge finden Sie auf unserer Website

Institut für Gesundheitsförderung & Persönlichkeitsentwicklung

Dr. med.

Petra Feind-Zehr

Tel.: 0 42 61 - 9 39 60

Fax: 0 42 61 - 93 96 0

E-Mail: info@feindzehr.de

Internet: www.feindzehr.de



A B S C H I E D
B E S T A T T U N G E N

Erd-, Feuer-, Natur-
und Seebestattungen

SILKE AHRENS

Eversener Straße 9

27308 Kirchlinteln

Tel. 04230 - 94 21 33

www.abschied-und-bestattung.de

Biologischer Rhythmus

Arbeiten und Leben im Einklang mit sich selbst

Eigentlich ist der Mittwoch mein freier Tag, mein „Putztag“, aber in dieser Woche mache ich es anders. Es steht ein Feiertag an und ich möchte den Brückentag danach noch nehmen. Also arbeite ich diesen Mittwoch. Nun ist es Mittwochmorgen und ich merke, dass ich überhaupt nicht gut in den Tag komme. Es will nichts von der Hand gehen, ich bin auf der Suche nach Pausen, bin schlecht konzentriert bei meiner Arbeit. Man sollte sich beobachten, um den eigenen Biorhythmus für sich zu nutzen. Mittwochs kann ich meinem normalen Job irgendwie nur mit Irritation nachkommen. Der Tag hingegen, an dem ich am meisten schaffe, ist bei mir der Donnerstag. Da kann ich mir Termine und Aufgaben ohne Ende draufpacken und ich schaffe alles, ohne Stress. Vielleicht liegt es daran, dass ich an einem Donnerstag geboren wurde, so habe ich es mir oft erklärt.

Nutzen Sie Ihren biologischen Rhythmus, um Ihre Woche optimal zu gestalten. Es gibt Tage, an denen schafft man einfach nichts und die sollten Sie dann auch so einrichten. Dann machen Sie eben nichts an diesen Tagen – wenn ihr Arbeitsplatz das zulässt. Machen Sie den Großeinkauf, wenn Sie Lust dazu haben. Meine Freundin hat montags ihren Putztag. Sie putzt jeden Montag die komplette Wohnung. Gut so! Sie hat das für sich herausgefunden. Wer ständig gegen eigene Widerstände arbeitet, verschwendet zu viel Energie und es wird alles viel länger dauern.



Chronobiologie und Biorhythmuslehre

Die Natur ist von Rhythmen geprägt. Jeder lebende Organismus ist zeitlich organisiert, hat eine „innere Uhr“. Diese Rhythmen des Lebens werden biologische Rhythmen genannt. Die dazugehörige Wissenschaft ist die „Chronobiologie“ (Griechisch: Chronos = Zeit/Bios = Leben). Wissenschaftlich nutzbar wird die Chronobiologie z.B. in der Medizin, wo der günstigste Zeitpunkt für die Einnahme von Medikamenten erforscht wird, um optimale Wirkungen zu erzielen und unerwünschte Effekte auszuschalten.

Aber wir haben diesen Artikel unter „Hokuspokus“ gesetzt, weil es auch eher abstruse Hypothesen gibt – z.B. den „Biorhythmus“. In der Theorie vom „Biorhythmus“ wird behauptet, dass die physische und die intellektuelle Leistungsfähigkeit, sowie der Gemütszustand des Menschen bestimmten Rhythmen unterworfen ist, die bei allen Menschen gleich sind und mit dem Tag der Geburt beginnen. Diese Rhythmen werden anhand eines sogenannten Biorhythmogrammes dargestellt. Eine physische, eine emotionale und eine geistige Kurve schwingen seit dem Tag der Geburt – allerdings nicht synchron – und erreichen alle drei Kurven einmal ein gemeinsames Hoch, so steht Ihnen ein besonders guter Tag bevor! Berechnen Sie Ihren Biorhythmus im Internet, zum Beispiel auf dieser Seite:

www.med-kolleg.de/tools/biorhythmus.html

- Vielleicht hilft es ja, sich selbst zu verstehen... 😊

Tatsächlich kennt jede von uns Beispiele biologischer Rhythmen, wie den Menstruationszyklus oder den Tag-und-Nacht-Rhythmus. Inzwischen ist ja auch endlich wissenschaftlich bestätigt, dass frühaufstehende-, „Lerche“- oder langschlafende-, „Nachteule“-sein keine Angewohnheiten sind, sondern genetisch bedingt. (Und weil Jugendliche während der Pubertät eher zu den Eulen gehören, könnte eine Stunde Verschiebung des Schulbeginns zu besseren Leistungen und vor allem besserer Gesundheit führen...) Im Laufe eines Tages werden übrigens etwa alle 90 Minuten Hormone freigesetzt, die die Schlafbereit-

schaft steigern. Aus diesem Grund können sich Kinder in der Schule kaum länger als 1,5 Stunden am Stück konzentrieren. Das gilt im Prinzip auch für Erwachsene.

ACHTUNG, denn hier kommt mein Tipp:

Folge dieser Hormonschwankung ist das chronobiologische Bedürfnis am frühen Nachmittag ein Nickerchen zu halten, und dem sollten Sie unbedingt nachkommen. Täglich, mindestens eine, besser 30 Minuten schlafen. Der Power Nap verleiht uns neue Schaffenskraft und Konzentration, vertreibt die Müdigkeit, lockert nervöse Spannungen und hebt unsere Laune. Der Mittagsschlaf ist Teil unseres angeborenen Rhythmus, behauptet die Wissenschaft. Ich auch. Wir lebten in der Tat besser und gesünder, wenn wir uns öfter ein Nickerchen oder eine Erholungspause gönnen würden. Die für den Mittagsschlaf benötigte Zeit ist keine verlorene, sondern gewonnene Zeit.

Britta Riebesehl

ANZEIGE

Büroräume in Bürogemeinschaft frei – direkt in der City –

In der Turmstr. 2 in ROW sind Büroräume zu vermieten. 1-3 Räume, Erdgeschoss, Kl. Terrasse, WC, Pantry, zum 01.08.12 frei, evtl. früher.

Bei Interesse bitte melden unter:

Haushaltsmanagement, Bettina Renken

Tel.: 0 42 61 - 96 32 855 oder

0171 - 62 15 670

info@schuldnberater-renken.de

Kunsttherapie, nicht mehr als ein Orchideenfach?

„Wenn Worte fehlen, sprechen Bilder“ (Gertraud Schottenloher, Kunsttherapeutin 1994)

Spätestens nach Abschluss der schulischen Laufbahn stehen wir alle vor der Frage: Wo nun hin? Was nun tun? So stand auch ich - hin und her gerissen - vor der großen Frage nach einer beruflichen Ausrichtung: begeistert von der Psychologie, angezogen von den Bildenden Künsten und überrumpelt vom Wirrwarr der Möglichkeiten von Ausbildung, Studium, Praktikum oder FSJ. Sicher in meinem Interesse an der Kunst und dem Wunsch, Menschen in belasteten Lebenslagen Unterstützung sein zu wollen, stolperte ich sehr bald über das Angebot der Fachhochschule Ottersberg. Interessiert und fasziniert über die Verbindung künstlerischer und therapeutischer Ansätze fing ich schnell Feuer für die Idee der Kunsttherapie und begann das Bachelor-Studium „Kunst im Sozialen. Kunsttherapie und Kunstpädagogik“.

In meinem 4-jährigen Studium hat mich die Kunsttherapie in ihrer Besonderheit als therapeutische Disziplin immer wieder aufs Neue begeistert. Sie schöpft in ihren vielen praktischen Anwendungsmöglichkeiten aus

einem umfassenden Repertoire an Interdisziplinarität, Vielfältigkeit und Wandlungsfähigkeit und kann individuell abgestimmt immer wieder neu Gestalt annehmen. Mit Empathie und Sensibilität kann ich therapeutische Zugänge zu Menschen eröffnen, individuell und genau passend für mein Gegenüber. Diese Qualität, diese Besonderheit des kunsttherapeutischen Arbeitens lernte ich in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen im klinischen Behandlungskontext immer wieder neu zu schätzen. Praktika sind feste Studienbestandteile, so konnte ich selbstständig kunsttherapeutisch arbeiten.

Spätestens seit meiner Mitarbeit an einem kunstpädagogischen/-therapeutischen Sommerprojekt der Stiftung Children for Tomorrow, das im August 2009 mit Kindern und Jugendlichen aus Flüchtlingsfamilien der Wohnunterkunft Curslacker Neuer Deich (Hamburg) stattfand, beschäftigt mich die Frage aggressiven Verhaltens bei Kindern und Jugendlichen - das uns dort in unserer Arbeit stark beanspruchte und häufig nahezu ratlos machte. Ich fragte mich, wie ich hier kunsttherapeutisch anknüpfen könnte. Auch in meiner Bachelor-

Abschlussarbeit und einer dafür vorbereitenden praktischen kunsttherapeutischen Arbeit auf der Kinderstation der Kinder- und Jugendpsychiatrie des Universitätsklinikums Hamburg-Ep-



Aus dem Innenleben des kunsttherapeutischen Studiums an der Fachhochschule Ottersberg erzählt Sophie Firlle, Kunsttherapeutin B.A. und Masterstudentin mit Promotionsabsicht.

pendorf ging ich dieser Fragestellung nach. Der Master-Studiengang „Kunst und Theater im Sozialen“, seit Herbst 2011 an der FH Ottersberg, eröffnet mir nun den Rahmen zur professionellen Weiterentwicklung und Umsetzung dieser Forschung. Begleitet von zwei MentorInnen konnte ich mit der Planung, Durchführung und anschließenden Evaluation meiner ersten empirischen Studie „Aggression als Ressource - Möglichkeiten der kunsttherapeutischen Arbeit im klinischen Behandlungskontext“ beginnen.

Nach dem Abschluss meines Masterstudiums will ich noch promovieren. Ich werde meinen Schwerpunkt fortsetzen und hoffentlich dazu beitragen können, dass die Kunsttherapie ihren verdienten Stellenwert in der therapeutischen Fachwelt weiter ausbauen kann.

Ein Orchideenfach war die Kunsttherapie vielleicht zu Beginn in den 60igern, aber sie mausert sich in der akademischen Welt verdientermaßen aus diesem Winkel heraus.

Künste im Sozialen

Wir haben sie erfunden.

Kunst im Sozialen. Kunsttherapie und Kunstpädagogik
Abschluss B.A., 4 Jahre, Vollzeit, **Beginn: 17.09.2012**

Freie Bildende Kunst
Abschluss B.F.A., 4 Jahre, Vollzeit, **Beginn: 17.09.2012**

Theater im Sozialen. Theaterpädagogik
Abschluss B.A., 4 Jahre, Vollzeit, **Beginn: 17.09.2012**

Kunst und Theater im Sozialen
M.A./M.F.A., 1 J. Vollzeit od. 2 J. Teilzeit, **Beginn: 01.09.2012**

Fachhochschule Ottersberg
Gegründet 1967

Studienberatung:
04205 - 39 49 0
ingrid.engelhardt@fh-ottersberg.de

www.fh-ottersberg.de

Kunst für und mit Menschen

Die Fachhochschule Ottersberg ist die älteste und größte Hochschule für Kunsttherapie in Europa. Ein wesentliches Merkmal der Ausbildung ist die persönliche Entwicklung und Qualifizierung der Studierenden durch den Erwerb künstlerischer, therapeutischer und pädagogischer Fähigkeiten.

Die wissenschaftliche Kunsttherapie entwickelte sich aus den bildenden und darstellenden Künsten und basiert auf psychologischen und anthropologischen Grundlagen. Im Mittelpunkt der Ausbildung steht die künstlerisch-praktische und künstlerisch-wissenschaftliche Lehre. Kunsttherapeutinnen arbeiten später in der Kinder-, Jugend- und Erwachsenenpsychiatrie, heiltherapeutisch-pädagogischen Institutionen, Altenpflege, Schulen und Kulturzentren, in Hilfeeinrichtungen in sozialen Brennpunkten oder im Strafvollzug. Weitere Studiengänge sind Freie Bildende Kunst sowie Theaterpädagogik. Im Anschluss an das vierjährige Studium besteht die Möglichkeit, den Master anzuschließen: Kunst und Theater im Sozialen.

Britta Riebesehl

Versichert in der Künstlersozialkasse

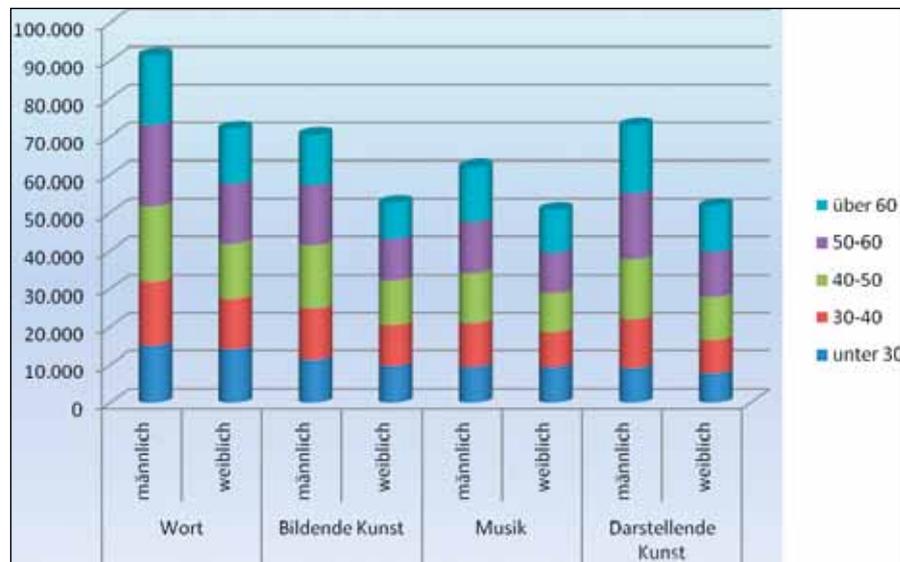
Wie geht es freiberuflichen Künstlern und Publizisten in der Bundesrepublik? Wie ist ihre wirtschaftliche und soziale Lage? Dieses waren die Fragestellungen der Bundesregierung, die 1975 im Künstlerbericht der Bundesregierung analysiert wurden und in der Folge, im Jahr 1981, Ausgangspunkt für die Gründung der Künstlersozialkasse (KSK) war.

Für die Berufsgruppen freiberuflicher Künstler und Künstlerinnen sowie Publizisten und Publizistinnen, die als besonders schützenswert gelten, gibt es seither die Möglichkeit der Sozialversicherung durch die KSK, die sie unter den gleichen staatlichen Schutz wie Angestellte stellt. Die Aufnahme in diese Bundeseinrichtung erfolgt nicht automatisch, sondern unterliegt gewissen Kriterien. So muss die erwerbsmäßige Ausübung des künstlerischen bzw. publizistischen Berufes nachgewiesen werden. Die KSK als Bundeseinrichtung bezuschusst die Hälfte der Krankenversicherungsbeiträge und zahlt die Beiträge zur Rentenversicherung. Später kam noch die Pflegeversicherung hinzu. Ferner zahlt die KSK Krankengeld ab der 2. Krankheitswoche.

Sitz der neuen Behörde wurde Wilhelmshaven. Herbert Ehrenberg, der damalige Arbeits- und Sozialminister im Kabinett von Helmut Schmidt, kam aus der norddeutschen Stadt. Der SPD-Politiker hatte dort seinen Wahlkreis. Zunächst rechnete man mit etwa 40.000 Personen, die man versichern würde. Heute sind es 170.000, davon 80.213 Frauen (Stand: 2011).

Die unter 30jährigen sind über alle Künste hinweg die zahlenmäßig kleinste Gruppe.

Versichertenbestand auf Bundesebene nach Berufsgruppen, Geschlecht und Alter zum 01.01.2011

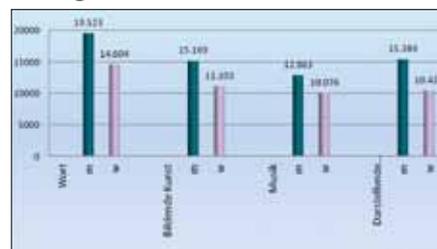


Die 40-50jährigen sind in der Bildenden Kunst am stärksten präsent, sowie die Publizistinnen und die männlichen Musiker.

Wieviel verdient man/frau aber heute, im 21. Jahrhundert durch Kunst oder schreibende Tätigkeiten? Wir hören von Bestsellererfolgen und astronomischen Auktionspreisen für Gemälde. Jackson Pollocks No.5, 1948 erzielte 2006 einen Rekordpreis von 140 Mio. Dollar. Da war er längst tot. Kunstschaffenden wird das Genie oft erst posthum zugestanden. Nicht umsonst ist das geflügelte Wort von der Brotlosen Kunst in aller Munde. Und hält sich hartnäckig.

Jahresdurchschnittseinkommen der aktiv Versicherten auf Bundesebene nach Berufsgruppen, getrennt nach Geschlecht

und gemittelt über alle Altersgruppen hinweg, zum 01.01.2011 in Euro



Männliche Wortkünstler erzielen, in der Altersstufe 50-60 Jahre das höchste Jahreseinkommen mit 21.391 Euro. Auch die Frauen erzielen im Bereich Wort und ebenfalls in dieser Altersstufe das höchste Jahreseinkommen: mit 15.718 Euro! Es handelt sich um Durchschnittswerte.

Britta Riebesehl

GEDOK

Die GEDOK ist ein bundesweites Netzwerk von Frauen, die in den Bereichen bildende Kunst, angewandte Kunst, Musik, Literatur oder darstellende Kunst arbeiten. In diesem Verband sind in 24 Regionalgruppen ausschließlich Künstlerinnen organisiert oder Personen, die die künstlerische Arbeit von Frauen fördern.

Die GEDOK wurde 1926 als „Gemeinschaft Deutscher und Oesterreichischer Künstlerinnenvereine aller Kunstgattungen“ in Hamburg von Ida Dehmel (1870-

1942) gegründet. Ihr Anliegen war die Förderung oft verkannter künstlerischer Talente von Frauen. Die GEDOK ist ein gemeinnütziger Verein, der das Ziel hat, die besondere Lebens- und Arbeitssituation von Künstlerinnen zu verbessern. Die Regionalgruppen organisieren Ausstellungen für ihre Mitglieder und bieten ideelle und z. T. auch finanzielle Hilfe. Künstlerinnen aus Rotenburg und umzu gehören, soweit sie Mitglied sind, zur GEDOK Niedersachsen/Hannover. Die Niedersächsische GEDOK bezieht ihre finanziellen Mittel aus Beiträgen und Spenden sowie projektgebundenen Zuschüssen der Stadt Hannover, des Landes Niedersach-

sen, von Institutionen, Stiftungen und privaten Sponsoren und Sponsorinnen. (www.gedok.de, www.gedok-hannover.de)

Brigitte Borchers

Zwei Links zum Thema:

Tipps und Termine von Frauen für Frauen:
www.frauenkulturnetz.de

Biografische Datenbank (von Luise F. Pusch):
www.fembio.org

Kulturzentrum in Rotenburg, ein großartiger Traum oder Träumerei?

In der Zeitung konnten wir lesen, welche Pläne die KIR, insbesondere das Team des Stadtkinos für die Zukunft schmieden. Menschen aus unserer Stadt, die sich für etwas wirklich Wohltuendes einsetzen möchten und daran glauben, können sich so ein Zentrum sehr gut vorstellen. Ob das realisierbar ist, wird sich nach einem in Auftrag gegebenen Gutachten und anderen zu beachtenden finanziellen und baulichen Gegebenheiten heraus stellen. Was aber haben wir für Möglichkeiten

einander zu sehen, kulturell aus dem Alltag abzutauchen oder vielleicht sogar mal das Tanzbein zu schwingen - hier in Rotenburg?? Es gibt das Haake Meyer Café, das sich zunehmender Beliebtheit erfreut und das Stadtkino, das trotz der nicht allzu komfortablen Sitzgelegenheiten, für viele Rotenburger eine Freude und ein Treffpunkt ist. Erst um Christi Himmelfahrt waren alle drei Vorstellungen des Films „Ziemlich beste Freunde“ restlos ausverkauft!!! Ein Zeichen, dass es funk-

tioniert, dass der Bedarf da ist und gesellige Rotenburger vorhanden sind. Kinder verabreden sich zum Kino und können allein dort den Nachmittag verbringen, ohne großen Aufwand! In den 90er Jahren gab es einen Aufkleber „Rotenburg, wo man sich trifft“, wäre es nicht schön, einen Ort für jung und alt zu schaffen, der diesem Spruch wieder gerecht wird?

Kathrin Hammermeister

Im Chat mit Paula

Von Paula Modersohn Becker zu Facebook

Ein Vormittag mit meiner lieben Tante in Fischerhude. Wir gehen ins Otto-Modersohn-Museum und ich lese an der Wand Tagebucheinträge von Paula Modersohn-Becker, in denen sie von Tagen schreibt, da ihr das Stillsitzen so schwer fiel; von der großen Liebe zu Otto und den Anforderungen der Welt, von denen sie versucht manche zu erfüllen, denn sie habe es ja so gut. Eine ganz normale Frau... Ich kaufte ein Buch mit Briefwechseln zwischen ihr und Rainer Maria Rilke. Zwei Künstlerseelen im Austausch ihrer Gedanken und Gefühle. Las von einem Brief zum nächsten, ein ewiges hin und her ... Warum der eine oder die andere sich so verändert hätte, ein Brief auf dem Bahnsteig, kurz vor der Abfahrt zum lieben Freund, dem man noch schnell ein paar Zeilen schrieb. Das Schreiben über alte Zwänge, alte Sitten, bekanntes Lieben und Leiden. Aufrichtige Worte, nicht

enden wollende Sätze. Anders als heute auf Facebook? Nicht anders, nur langsamer (19.04.1906 Brief hin, 15.05.1906 Brief zurück) und dadurch vielleicht bedachter? Menschen haben das Bedürfnis, ihre Gefühle und Gedanken zu teilen, damals wie heute. Nur brauchen wir heute nicht mehr so viel Geduld, bis eine Antwort kommt.

Dann der Eintrag, dass Paula wenige Tage nach der Geburt der so lang ersehnten einzigen Tochter Mathilde erstmals aufstehen durfte, mit den Worten „wie schade“ zusammenbrach und verstarb. Eine Gänsehaut überkommt mich, so viel Gefühl in zwei schwach dahingesagten Worten! Die wunderbare Paula Modersohn-Becker war eine Künstlerin, aber auch Geliebte, Freundin und Mutter.

Kathrin Hammermeister

STRASSENKUNST



„Urban knitting“, „Guerilla-Stricken“, oder „Rausfrauen“, sagt Ihnen das etwas? Waren Sie in letzter Zeit mal in Hannover und haben die Kröpke-Uhr gesehen? Bunt eingestrickt und eingehäkelt. Oder in Visselhövede die Häkelblumen auf dem Marktplatz? Auch Rotenburg hat das Phänomen erreicht: Neulich stand vor dem Handarbeitsladen ein eingestricktes Fahrrad. Ich finde, es ist eine super Idee, sich den öffentlichen Raum strickend und häkelnd zu eigen zu machen! Nicht brav handarbeitend in der Stube wie unsere Schwestern vor hundert Jahren, sondern frech und draußen. In München nennen sie sich deshalb auch die „Rausfrauen“. Das ist wunderbar unernst, selbstbewusst, verbreitet gute Laune. Suchen Sie mal im Internet, es gibt sooo schöne Beispiele. Das Foto hier ist aus meinem Garten, da hat letztes Jahr eine Freundin gestrickt. Ein Hoch auf die weiblichen Handarbeiten!

Brigitte Borchers



marke : ICH

Aufkleber Geschäftspapier
E-Commerce Dynamische Websites
Social Media Support TYPO3 Flyer
Corporate Design Plakate
Visitenkarten Banner

Scharfes Design für Digital- und Printmedien.
Die Werbeagentur im Städtedreieck Hamburg - Hannover - Bremen.

marke:ICH - web, text, design
Siemensstr. 19 - 29643 Neuenkirchen

www.markeich.de
info@markeich.de

05195 9728656
www.facebook.com/markeich

LESENSWERT

„Hoppe“ von Felicitas Hoppe

In der Stadtbibliothek zu entleihen



Eine wild fabulierte und sehr erstaunliche, aber vor allem frei erfundene Autobiografie, von der es heißt: „Als Leben zu kurz, als Roman zu schön, um wahr zu sein: Das Beste, was bislang über Hoppe geschrieben wurde!“ Felicitas

Hoppe wurde kürzlich mit dem Georg-Büchner-Preis, dem wichtigsten Literaturpreis Deutschlands, ausgezeichnet.

Tipp von Ute Credo

„Missy-Magazine“



Ich will mit diesem Tipp ja unserer HELENE keine Konkurrenz verschaffen, aber Missy Magazine ist eine Zeitschrift, die Sie sich doch zusätzlich auch einmal leisten sollten. Es gibt sie auf Flughäfen und großen Bahnhöfen, leider bisher nicht „in der Provinz“. Die Zeitschrift wendet sich an junge Frauen, aber obwohl ich die jungen Jahre hinter mir gelassen habe, freue mich immer sehr, wenn ich Missy in die Finger bekomme. Die Herausgeberinnen schrieben: „Wieso gibt es in Deutschland kein Magazin, das die Berichterstattung über Popkultur, Politik und Style mit einer feministischen Haltung verbindet? Weil es bisher noch niemand gemacht hat. Wir wollten so ein Heft unbedingt lesen und glauben, dass es vielen anderen jungen Frauen genauso geht. Deshalb machen wir Missy.“

Tipp von Brigitte Borchers, die hatte ihn von ihrer Tochter

„Warum Burnout nicht vom Job kommt. Die wahren Ursachen der Volkskrankheit Nr.1“

Von Helen Heinemann

Verlag die Jonglerie Berlin, 2012, ISBN -3-936635-12-9, 12,80 €



Nach der Behandlung von über 1000 Patientinnen und Patienten hat Helen Heinemann festgestellt, Burnout kommt nicht vom Job. Die Ursache liegt vielmehr in einer gewaltigen Verunsicherung. Ob Haushalt,

Job oder Finanzen - inzwischen sind beide Geschlechter für alles zuständig. Grenzen verwischen. Es gibt kaum noch Halt. Zitat: "Die Arbeit ist nur der Schauplatz, auf dem die Krankheit sichtbar wird. Der Fehler im System scheint tiefer zu liegen, irgendwo in der Beziehung zwischen Mann und Frau. Irgendwo im Selbstverständnis von Mann oder Frau.....Ich hatte mir fest vorgenommen, herauszufinden, welches rechenintensive Programm da im Falle des Burnout im Hintergrund läuft. Und ich habe es herausgefunden."

Tipp von Helene Eißén-Daub

„Die Feigheit der Frauen“ von Bascha Mika



Wer eine Streitschrift schreibt, muss natürlich auch bereit sein, sich zu streiten.

Millionen von gut ausgebildeten Frauen verzichten auf ihre beruflichen Chancen, sind bequem, feige, entmachten sich selbst.

Freiwillig unterwerfen sie sich dem Mann, bringen sich um das eigentlich angestrebte selbstständige Leben. Wenn die große Liebe kommt, spätestens wenn der Nachwuchs da ist. Schreibt Bascha Mika, von 1999 bis 2009 Chefredakteurin der „taz“, in ihrem Buch „Die Feigheit der Frauen“, das 2011 erschienen ist. „Wir selber haben's vermasselt. Wir Frauen“, meint Mika. Für ihre Thesen musste sie bereits heftige Schelte einstecken.

Und es wird weiterhin heftig gestritten seit dem Erscheinen ihres Buches im letzten Jahr. Dieses Buch hat mich munter gemacht und mit vielen Frauen ins Gespräch gebracht. Wir haben nicht nur gestritten, wir haben gelacht, uns manchmal in den Thesen wiedererkannt, aber auf jeden Fall profitiert.

Tipp von Inge Margarete Olga HELENE Hilda Dotschkis-Hillejan, Frauenberatung Verden

„Ebbe un Hehn“ von Birgit Lemmermann



Ein preisgekröntes plattdeutsches Jugendbuch, für das Birgit Lemmermann. Der Roman ist sehr vergnüglich zu lesen – auch für Erwachsene - es geht um den 13jährigen Jungen Thadde, der mit seiner alleinerziehenden Mut-

ter umziehen wird und in dieser Zeit des Umbruchs viel erlebt, viel über sich und andere nachdenkt und „größer“ wird... Ich habe das Buch total gern gelesen!

Tipp von Brigitte Borchers

„Die Radikalität des Alters“ von Margarete Mitscherlich



Aus aktuellem Anlass möchte ich allen dieses Buch ans Herz legen. Margarete Mitscherlich-Nielsen ist am 12. Juni wenige Wochen vor ihrem 95. Geburtstag gestorben. Damit geht eine Ära zu Ende.

Sie war die Grande Dame der Psychoanalyse, eine außerordentliche Intellektuelle, Feministin und Vorbild für viele Menschen. Vor zwei Jahren erst hat als sie das Buch „Die Radikalität des Alters“ herausgebracht. Der Fischer-Verlag schrieb dazu: „Mit über neunzig Jahren wendet sich Margarete Mitscherlich mit großer Entschiedenheit nochmals den großen Fragen ihres Lebens zu: Dem Vergessen und Verdrängen und der Unfähigkeit der Deutschen zu trauern; der Emanzipation im weitesten Sinne, also der Befreiung von Denkeinschränkungen, Vorurteilen, Ideologien, aber auch im engeren Sinne der Emanzipation der Frau und ihrer Stellung in der Gesellschaft; den Geschlechterrollen, männlichen und weiblichen Werten. Zugleich reflektiert Margarete Mitscherlich das Älter- und Altwerden und beschreibt mit großer Offenheit, wie es ihre Sicht auf die Dinge prägt. Ein bewegendes Zeugnis lebendiger Zeitgeschichte.“

Tipp von Brigitte Borchers

„Amy & Isabelle“ von Elizabeth Strout



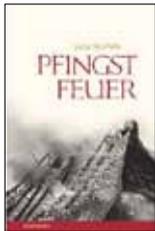
Ein emotionaler Sommerroman, in dem man sich in beide Seiten einer Mutter-Tochterbeziehung einlesen kann. Es kribbelt im Bauch, wenn die Tochter ihren ersten Sex hat und man fühlt die Angst und Panik der Mutter bei der Frage, was

mit dem allseits beliebten Mathematiklehrer gelaufen ist... Das Buch erzählt vom Lieben, sich Lösen und sich Finden auf beiden Seiten dieser bekannten und speziellen Beziehung zwischen Mutter und Tochter. Berührend und aufregend zugleich.

Tipp von Kathrin Hammermeister

„Pfingstfeuer“ von Jutta Michels

März 2012, Schünemann Verlag Bremen, 251 S., 14,90 €



Jutta Michels ist, wie gut doch manchmal alles zusammenpasst, Künstlerin mit Malschule in Ahausen und zugleich Autorin. Ihr erster Historienroman spielt in Ahausen. Unbedingt lesen!

Zu Inhalt: Neben den tragischen Ereignissen im Jahre 1933 in Ahausen, in dem das Dorf von einer verheerenden Brandkatastrophe heimgesucht wurde, nehmen verschiedene Frauenfiguren eine wichtige Rolle in dem Buch ein, deren Leben im historischen Kontext aber auch die archaisch anmutenden Verhütungsmethoden damals und andere medizinische Dinge bildreich beschrieben werden.

Die Hauptfigur in „Pfingstfeuer“ ist Grete, die zeitlebens unter ihrer Gabe des Zweiten Gesichts und den damit verbundenen Visionen zu leiden hatte. Ihr Alltag als junge Magd um 1900 auf dem Timpenhof war alles andere als rosig.

Teils - authentische - teils fiktive Geschichte aus vielen Jahren Anekdoten-Sammlung. Grete von Ahausen gab es jedenfalls wirklich. *Tipp von Britta Riebesehl*

HÖRENSWERT

Alle CDs von Cesaria Evora

Cesaria Évora wurde am 27. August 1941 in Mindelo auf São Vicente geboren und



wuchs in einer Musikerfamilie auf. Nach dem frühen Tod ihres Vaters, des Geigers Justino da Cruz Évora, wurde sie von Pflegeeltern aufgezogen. Sie trat in jungen Jahren in den Kneipen in Mindelo auf, bekam erst mit 47 Jahren ihren ersten Plattenvertrag. Sie ist für mich ein Superstar

der Weltmusik. Die Königin der Morna, der süß-melancholischen, bluesartigen Sehnsuchts-Musik ihrer Heimat, einer ehemaligen Kolonie Portugals. Zum Klang von Geigen, Gitarren, Akkordeons, Klarinetten und Cavaquinhos erzählte sie mit ihrer einzigartigen, zugleich sanften und rauen Stimme von Lebensmut, Wehmut, Schmerz und Hoffnung. Diese Barfuß-Sängerin aus dem afrikanischen Inselstaat Kap Verde starb im Alter von 70 Jahren im letzten Jahr und ihre Stimme wird mich unverwechselbar streicheln und erfreuen.

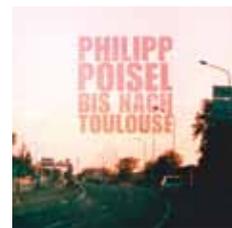
Tipp von Inge Margarete Olga HELENE Hilda Dotschkis-Hillejan, Frauenberatung Verden

Philipp Poisel:

„Bis nach Toulouse“

2008 wurde Herbert Grönemeyer auf diesen sympathischen und authentischen "Jungen" aufmerksam und nahm ihn unter Vertrag. Wunderbare echte Klänge und treffende Texte, die nicht so dick daher kommen.

Im Soundtrack zu Matthias Schweighöfers Film „What a Man“ ist er mit



der Ballade „Der eiserne Weg“ zu finden. Sommermusik!

Tipp von Kathrin Hammermeister

SEHENSWERT

„Im Garten der Klänge“

2009, Schweiz, Regie: Nicola Belucci
In Programmkinos, evtl. auf DVD warten
IM GARTEN DER KLÄNGE ist das charismatische Porträt des Musikers, Therapeuten und Klangforschers Wolfgang Fasser. Durch eine Erbkrankheit als Jugendlicher erblindet Wolfgang Fasser und hat selbst früh erfahren, was es bedeutet anders zu sein. Auf dem Weg durch die Dunkelheit entdeckte er die Kraft der Klänge von Natur und Instrument. Heute lebt Fasser in der abgelegenen wunderschönen Landschaft des Casentino (Toskana). Dort arbeitet er mit schwer behinderten Kindern und nutzt die eigene Lebenserfahrung als Blinder, um den Kin-

dern zu helfen, sich auf die Welt einzulassen und ihre individuellen Möglichkeiten auszuschöpfen.

Dabei zeigt er, dass Verlust unbegrenzten Gewinn bedeuten kann und Nichtverstehen häufig faszinierender ist als Verstehen. Nicola Bellucci hat über einen Zeitraum von zwei Jahren beobachtet, wie Fasser einen Dialog mit seinen Schützlingen aufbaut und ihn auf seinen nächtlichen Streifzügen durch die Toskana begleitet, wenn er, ausgestattet mit Blindenstock und Tonbandgerät, aufbricht, um neue "Klanglandschaften" zu entdecken. "Für mich sind die Tonaufnahmen wie Postkarten", sagt Wolfgang Fasser. "Ich habe nicht das Gefühl, ich sehe nicht, denn ich höre ja."



Ein Muss für alle "Grenzgänger" und die es werden wollen.

"Ein wunderbarer Film, der einem die Ohren öffnet." Züricher Wochenzeitung

Tipp von Britta Riebesehl

BESUCHENSWERT

17. Juni – 2. September

Chemisette und Vatermörder, Sonderausstellung in der Cohn-Scheune, Rotenburg

Chemisette und Vatermörder ist nicht der Titel eines Krimis, sondern der Name einer Ausstellung im Rahmen der Kulturwerkstatt in den Räumen der Cohn-Scheune. Almuth Quehl, Brigitte Haase und Anne Biehl haben historische Kleidung und andere Exponate zusammengestellt, wie sie so oder ähnlich zur Schaffenszeit der Familie Cohn von 1860-1934 (erzwungene Geschäftsaufgabe) hergestellt und gehandelt wurde. Neben Damen- und Herrenkleidung aus der Zeit des Übergangs von der maßgeschneiderten zur konfektionierten Oberbekleidung aus Rotenburg und umzu werden Fotos und Accessoires gezeigt.

Am Kirchhof 1, Rotenburg, Öffnungszeiten: Mi u. So 14-18 Uhr. Tel. 04261/1528 (www.cohn-scheune.de)

25. August bis 23. September

Yenafenta Abate Teil IV



Eine Ausstellung mit Werken der in Hamburg lebenden äthiopischen Künstlerin Yenafenta Abate im Rotenburger Kunstturm, Nödenstraße 9, Rotenburg. Veranstalter: Kunstverein Ro-

tenburg. Öffnungszeiten: Sa 15-17 Uhr, So 11-13 und 15 -17 Uhr.

Ausstellungseröffnung ist am 25. August um 17:30 Uhr im Kunstturm.

Um 16:30 hält der Schriftsteller Prinz Asfa-Wossen Asserate einen Vortrag zur Kulturgeschichte Äthiopiens Im Ratssaal des Rotenburger Rathauses.

1. Juni - 26. August

Ruth Wolf-Rehfeldt

Typewriting, Das originalgraphische Werk 1975-1989

Weserburg, Teerhof 20, Bremen



Ruth Wolf-Rehfeldt, 1932 in Wurzen/Sachsen geboren, gehört zu den bedeutenden

Künstlerinnen der DDR. In ihren grafischen Schreibmaschinenarbeiten hat sie sich intensiv mit der Verbindung von Text und Bild auseinandergesetzt. Erstmals wird ihr poetisch-künstlerisches Œuvre an Typewritings retrospektiv präsentiert. Eingebunden in das internationale Netz der Mail Art überwand sie zusammen mit ihrem Mann Robert Rehfeldt die Ausstellungs- und Publikationsverbote für alternative Künstler zu Zeiten der DDR. Mit der Wende 1989 beendete sie ihre künstlerische Tätigkeit. In Kooperation mit Poetry on the Road.

Juni – 8. November

„In den Sand gemalt“,

Bilder von Gisela Harms



in den Räumen der Schwiebert Vermögenskonzepte, Wallbergstr. 2a, Rotenburg

07. Juli bis 29. Juli

Neue Wege - Textilkollagen auf Leinwand von Anke Pradel



Die Ausstellung zeigt phantasiereichen und unkonventionellen Umgang mit dem textilen

Material, das als Basis für die Bildideen dient und mit jedem erdenklichen anderen Material, was sich quilten lässt, kombiniert wird. Raffinessen wie Glanz, Mattheit, Transparenz, Durchbrüche und Materialeinschlüsse werden in den Bildern gezielt angewendet, was sie vielfältig und lebendig macht – es gibt immer wieder neues zu entdecken und Anke Pradel lässt sich selbst im Schaffensprozess gern überraschen.....

FORUM MOLA-KUNST

Schwachhauser Heerstraße 268 A, 28359 Bremen

E-Mail: info@forum-mola-kunst.de

08. September bis 30. September

"quiltERleben"

von Bärbl Vollertsen



Die Ausstellung entführt in die farbenfrohe Welt der Quilts von Bärbl Vollertsen. An den

Wochenenden können die Besuchenden ihr bei der Arbeit über die Schulter schauen.

FORUM MOLA-KUNST

Schwachhauser Heerstraße 268 A, 28359 Bremen

E-Mail: info@forum-mola-kunst.de

9. Juni – 16. September

DOCUMENTA 13

Kassel

Diesmal unter der Leitung von Carolyn Christov-Bakargiev, einer bulgarisch-italienischen Kunsthistorikerin, die zuletzt das Castello di Rivoli und die Sydney-Biennale verantwortete. Eines ihrer Documenta-Themen ist „Collapse and Recovery“, Zusammenbruch und Heilung - im Hinblick auf globale Entwicklungen, wie den Zusammenbruch von Sozial- und Ökosystemen und Finanzmärkten... Übrigens macht der Kunstverein Rotenburg eine Tagesfahrt am 8. September zur Documenta, Info: 04261/816933

Niki de Saint Phalle in Hannover



Herrenhäuser Gärten (Grotte im Großen Garten), SprengelMuseum und Leineufer „I am honored and happy that the Sprengel Museum Hannover has accepted my donation. I have a great admiration for the museum and a very special feeling for Hannover.“ Mit diesen Worten schenkte Niki de Saint Phalle am 19.11.2000 der Stadt Hannover für das Sprengel Museum Hannover mehr als 400 ihrer Werke - von den frühen Assemblagen über die Schießbilder, Skulpturen und Zeichnungen alle wesentlichen Schaffensphasen bis in die 1980er Jahre. 1974 bereits waren in Hannover drei große Nanas am Leineufer aufgestellt worden - damals ein Skandal. Inzwischen sind sie Wahrzeichen der Stadt. Seit 1999 arbeitete Niki de Saint Phalle an der Neugestaltung der Grotte im Großen Garten. Die Grotte ist das letzte große Kunstwerk von Niki de Saint Phalle vor ihrem Tod 2002. Niki de Saint Phalle ist erste und bisher einzige Ehrenbürgerin der Stadt Hannover.

TERMINE

10. Juli, 18.00 Uhr

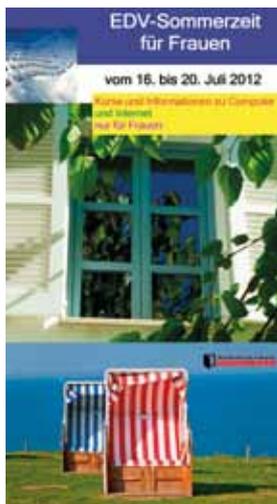
Kleinkunstfestival

Ratsgymnasium **Rotenburg**,
Gerberstraße 14

16. – 20. Juli

EDV-Sommerzeit für Frauen

26 Kurse und Informationen zu Computer und Internet – nur für Frauen – in **Rotenburg**.



Wir zeigen Ihnen in entspannter und fröhlicher Atmosphäre, wie vielseitig ihr Computer ist und wie viel Spaß es machen kann, diese Möglichkeiten zu entdecken. Wir haben Kurse zusammengestellt für Frauen,

die: noch nie am Computer gesessen haben oder Fragen rund um den PC haben und/oder die Möglichkeiten des Internet kennenlernen möchten und/oder für ihren Beruf ihre Computerkenntnisse erweitern möchten – und vieles mehr! (Die Kurse: Erste Schritte am PC / Outlook / Word Einstieg / Open Office / Power Point / Soziale Netzwerke / Flickr / Arbeiten mit eigenem Laptop / Excel / digitales Fotografieren / Gesundheit am Arbeitsplatz / Sicherheit im Internet / PDF & Co / Roboter bauen / Tastaturschreiben / Photoshop / Ordnung auf dem PC / Kaufen und Verkaufen im Internet, etc.) Kinderbetreuung wird angeboten Die Veranstaltungsflyer mit allen Informationen bekommen Sie im Rathaus und in der VHS. Oder www.vhs-row.de

Veranstaltet von der VHS-Rotenburg und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt, Tel. 04261/914512 und 04261/71-222.

21. – 29. Juli

Rotenburger Gitarrenwoche:

30 Jahre Rotenburger Gitarrenwoche

Eröffnungskonzert am 22.Juli um 20 Uhr: Margarita Escarpa Gitarre (Spanien), Margarita Escarpa ist Professorin am Conservatorio de Música de Vigo (Spanien) und eine international viel gefragte Solistin. Eine leidenschaftliche Virtuosa auf der Bühne und eine konsequente, doch liebevolle Lehrerin im Unterricht. Sie studierte am "Real Conservatorio Superior de Madrid". Neben zahlreichen anderen Preisen gewann sie den 1. Preis im hoch renommierten Wett-

bewerb der Guitar Foundation of America, der ihre internationale Karriere begründete. Ganz nebenbei erwarb sie auch noch einen Bachelor in Mathematik...

St. Marienkirche **Ahausen**.

(www.rotenburger-gitarrenwoche.de)

24. Juli, 10:30 – 14:30 Uhr

Lesung „elfte Woche“

Die Stadtbibliothek und die Frauenberatung laden am 2. Ferientag zu einer Lesung in die Stadtbibliothek Verden ein. Das Buch „elfte Woche“ wird nicht nur theoretisch gehört sondern praktisch erlebbar gemacht, indem eine Besichtigung der Frauenberatung in die Lesung integriert wird. Es wird ein geringer TeilnehmerInnenbetrag im Rahmen des „Ferienpass Verden“ erhoben. Information: Regine Balk, HP Psychotherapie, Frauenberatung Verden, Anmeldung Tel. 04231/807111, Ort: Stadtbibliothek **Verden**, Holzmarkt

7. August

Vortrag mit Diskussion:

„Und das soll Liebe sein?“

Warnsignale häuslicher Gewalt erkennen und handeln

Anhand des Buches „Und das soll Liebe sein?“ von R.B. Penfold, in dem sie ihre eigene Geschichte erzählt, werden wir uns mit Warnsignalen häuslicher Gewalt befassen. Ziel kann ein sicherer Umgang in Beziehungen sein.

Information und Leitung: Saskia Kamp, Dipl.Päd., Tel. 04231/85120, Ort: Frauenberatung **Verden**, Grüne Straße 31

18. und 19. August, 11 – 18 Uhr

Kunst Kultur Kirchlinteln

in: Schafwinkel, Kirchlinteln, Neddenaverbergen, Hohenaverbergen, Brunsbrock, Groß-Heins, Kreepen, Holtum/Geest, Otersen und Groß-Sehlingen.

Über 50 Akteure und Akteurinnen: Künstler, Kunsthandwerker, Musiker und Aktionskünstler, die ihre Arbeiten und Projekte präsentieren. Es kann hautnah miterlebt werden, wie Kunst entsteht, man kann sich in den Ateliers umschaun und bei zahlreichen Aktionen auf den Höfen dabei sein.

Ab Mitte Juli wird es einen kleinen Katalog mit einer kompletten Übersicht über alle Veranstaltungen und Teilnehmenden geben. Erhältlich in vielen Geschäften Kirchlinteln und umzu, Verden und Rotenburg(Wümme).

04. September

Bremer Gespräche zur Zeitkultur: Das „Recht auf eigene Zeit“

EuropaPunkt Bremen, 19:30 Uhr

Vortrag: Prof. Dr. Ulrich Mückenberger, Vorsitzender Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik, ehem. Leiter Forschungsstelle Zeitpo-

litik Kommentar: Barbara Lison, Leitende Direktorin der Stadtbibliothek Bremen
Info: www.bremer-zeitkultur.de

Die Bremer Gespräche zur Zeitkultur sind der Diskussion zum Themenkomplex Zeit gewidmet, sind bürger/innen- und alltagsnah, multidisziplinär und lebhaft. Zeitexpert/-innen führen durch kundige Beiträge in das jeweilige Thema ein und Bremer Persönlichkeiten werden diesen Vortrag kommentieren – viel Zeit bleibt dann für das Gespräch mit ihnen.

Eingeladen zu den Gesprächen, die kontrovers und konstruktiv die Bedingungen und Möglichkeiten der Entwicklung von gelebter Zeitkultur behandeln, sind alle Bürger/innen Bremens und „umzu“.

Denn Zeit geht alle an! (www.zeitpolitik.de) dienstags von 11.00 - 13.00 Uhr. Den Suppenplan findet ihr unter www.simbav.de oder direkt im Treffpunkt.

SIMBAV e.V., DÜT & DAT, Kirchstraße 10

15. September, 10 - 17.30 Uhr,

Workshop „Gute Gedanken sind ein Weg zum einfach glücklich sein“.

Seminarhaus „Zürns-Hoff“, Worthstr. 1a, 27367 **Hassendorf**

Wir möchten glücklich, fröhlich & motiviert sein, blockieren uns jedoch häufig mit unserem Denken, unseren Handlungen und Aussagen, die wir mehrmals täglich von uns geben, selbst...

Ein Tag der viele Erkenntnisse und Möglichkeiten aufzeigt... lassen Sie sich überraschen...

Samstag, 15.09.2012, inkl. Verpflegung 75 € (bei Anmeldung bis zum 30.07.20% Rabatt) Anmeldungen unter: 04268-953317 oder info@bettinagreschner.de

16.9.; 18.11.; 16.12.2012 und 20.1.; 17.2.2013, sonntags 14 – 18 Uhr

Malkurs für Erwachsene

Mehrgenerationenhaus Waffensen

Barbara Brockmann, Diplom-Kunsttherapeutin Mehrgenerationenhaus Waffensen Lust auf Malen? Vielfältige Materialien und Formate aus dem Bereich Malerei und Graphik stehen Ihnen zur Verfügung und fordern Sie zum Ausprobieren heraus. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt in der Entdeckung des eigenen Potentials im Sinne der Frage "was will ich und wie will ich es ausdrücken?" Dazu erforderliche Techniken werden erlernt. Das Arbeiten in einer kleinen Gruppe ermöglicht gleichermaßen Inspiration durch die anderen Teilnehmer und gezielte Einzelförderung. kontakt@kunst-und-therapie.com, Tel.: 0 42 88 - 92 76 97 oder Mobil: 0151 - 15 566 749, www.kunst-und-therapie.com

**16.9.; 18.11.; 16.12.2012 und 20.1.;
17.2.2013, 14 – 18 Uhr,
sonntags 10 – 13 Uhr**

Kreativität – für Kinder

Mehrgenerationenhaus Waffensen

Barbara Brockmann, Diplom-Kunsttherapeutin Mehrgenerationenhaus Waffensen Malst, zeichnest, modellierst du gerne und möchtest auch außerhalb der Schule gefördert werden? Probiert du gerne neue Techniken aus? Hast du spannende Ideen, die du umsetzen möchtest? Von großformatigem Malen an der Staffelei bis Druckgrafik und Skulpturen bauen ist alles möglich. Ihr werdet einzeln gefördert und bestimmt die Themenwahl durch Eure Interessen mit. kontakt@kunst-und-therapie.com, Tel.: 0 42 88 - 92 76 97 oder Mobil: 0151 - 15 566 749, www.kunst-und-therapie.com

**13.9., 11.10., 15.11., 13.12.2012,
und 24.1.2013, donnerstags,
20 – 22 Uhr**

Aktzeichnen

Mehrgenerationenhaus Waffensen

Barbara Brockmann, Diplom-Kunsttherapeutin Mehrgenerationenhaus Waffensen Zeichnen will geübt sein, denn wenn wir die dreidimensionale Wirklichkeit auf die Fläche übersetzen, müssen wir unser Sehen schulen. Die menschliche Figur bietet hier ideale Möglichkeiten. Individuelle Förderung und verschiedene Techniken in entspannter Atmosphäre. Für Anfänger und Fortgeschrittene. kontakt@kunst-und-therapie.com,

Tel.: 0 42 88 - 92 76 97 oder
Mobil: 0151 - 15 566 749,
www.kunst-und-therapie.com

22. Sept., Sonnabend, 11- 17 Uhr Tagesseminar

„Ideale Mütter gibt es nicht“

Für Schwangere und junge Mütter mit Kindern unter 3 Jahren Gedanken und Gefühle zur Sprache bringen. Das Tagesseminar bietet Schwangeren und jungen Müttern einen Austausch über Hoffnungen und Ängste an, dies sowohl das „Mutter werden“ als auch das „Mutter sein“ begleiten. Veranstaltung in Kooperation mit der KVHS. Leitung: Inge Dotschkis-Hillejan, Dipl.Päd., Tel. 0 42 31 / 85 129, Ort: **Frauenberatung Verden**, Grüne Straße 31 (Kosten: 30€)

24. September

Beginn einer Qualifizierung zum/zur Gästeführer/in

VHS **Rotenburg**, Tel. 0 42 61/91 45 12, vhs@rotenburg-wuemme.de Die Gästeführungs-Qualifizierung umfasst 160 Unterrichtsstunden und schließt mit einer Prüfung ab. Die Ausbildung findet vom 24.9.2012 – 15.6.2013 montags von 16 – 19:15 Uhr sowie an 7 Sonabenden statt. Leitung: Gina Lemme-Haase. Kosten: 330 € + 20 € Prüfungsgebühr. Für Menschen, die sich für Geschichte und Kultur des Flächenlandkreises Rotenburg interessieren und ihr Wissen weitergeben möchten.

26. September, 20 – 21:30 Uhr

Vortrag mit Gespräch: „Wie erleben Kinder Trennung und Scheidung ihrer Eltern?“

Durch die Trennung ihrer Eltern werden Kinder emotional stark berührt. Je nach Alter zeigen sie unterschiedliche Reaktionen, wie sie dem Loyalitätskonflikt zu begegnen versuchen. Welche Hilfen und Unterstützung brauchen Kinder, um diese Herausforderungen zu meistern? Wir wollen uns gemeinsam darüber austauschen. Nur für Frauen! Referentin: Cornelia Wolf-Becker, Päd., Information: Saskia Kamp, Dipl.Päd., Tel. 0 42 31 / 85 120, Ort: Frauenberatung **Verden**, Grüne Straße 31

**Ihre Termine
sind nicht dabei?**
**Schicken Sie sie uns,
für die nächste Ausgabe.**
helene@rotenburg-wuemme.de

**Immer lohnt sich auch ein Blick
auf diese Seiten im www:**

www.kir-row.de
www.cultimo-kuhstedtermoor.de
www.theater-metronom.de
www.row-people.de
www.r-u-n.biz

TREFFPUNKTE

montags, 15 – 17 Uhr

Quatschcafé

SIMBAV e.V. Rat- und Tat-Zentrum, Wümmeweg 8, **Rotenburg** Für alle Frauen – zum Klönen und Kennenlernen...Kinder können mitgebracht werden.

dienstags von 11 - 13 Uhr

Suppenküche, je Portion: 2 €:

Den Suppenplan findet ihr unter www.simbav.de oder direkt im Treffpunkt. SIMBAV e.V., DÜT und DAT, Kirchstraße 10, **Rotenburg**

mittwochs von 9:30 – 11 Uhr

Interkulturelles Frauencafé

Ort: Jugendzentrum, Bergstraße 20, **Rotenburg** Unser Frauencafé ist offen für jede Frau – egal wie alt sie ist, egal welche Sprache sie spricht...! Veranstalterinnen: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt und VHS (Info: Tel. 71-222)

mittwochs von 15-17 Uhr

Treff für junge Schwangere und (ganz) junge Mütter, Grüne Str. 31, **Verden**

Info: Cornelia Wolf-Becker, Tel. 04293/7086 Wir bieten einen Treffpunkt an, um Ideen zu entwickeln, wie man sich gegenseitig unterstützen und entlasten kann. Wir bieten Anregungen und Informationen, Begleitung und Unterstützung bei Behördengängen, Arztbesuchen und Ähnlichem und auf Wunsch Einzelgespräche. Wir können gemeinsam in netter Runde einen Nachmittag rund ums Kind verbringen und dabei nicht vergessen, dass wir alle auch Momente für uns selber brauchen.

donnerstags von 16 – 17:30 Uhr

„Teenie-Mütter“, Rat- und Tat-Zentrum,

Wümmeweg 8, **Rotenburg** Info: Antje Jäger, Tel. 971797, www.simbav.de Hier könnt ihr euch austauschen, wenn ihr besonders jung Mutter geworden seid.

donnerstags von 15 – 17 Uhr

Treff für junge Schwangere und (ganz) junge Mütter, Grüne Str. 23, **Ottersberg**

Info: Cornelia Wolf-Becker, Tel. 04293/7086 (s.li. Verden)

samstags von 14 - 17 Uhr

Offener Nähkurs

SIMBAV e.V. Rat- und Tat-Zentrum, Wümmeweg 8, **Rotenburg** für alle, die gerne das Nähen erlernen oder ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Kosten: Mitglieder 8 €, Nichtmitglieder 12 € Ansprechpartnerin: Kerstin Görlitz. Anmeldung bitte unter 04261- 9438996, 0170-1122464 oder info@simbav.de

Simbav e.V., Mütterzentrum:

Unser Treffpunkt:
DÜT & DAT, Kirchstraße 10,
Rotenburg, Tel. 0171-1122464

Unsere Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr & 15.00 -
18.00 Uhr,
Sa. 9.00 - 12.00 Uhr
www.simbav.de

**Jeden 1. Dienstag im Monat
um 19.30 Uhr.**

**Treffen des Rotenburger Unternehmer-
innen Netzwerkes RUN e.V.**

Eingeladen sind alle interessierten Frauen.
Infos: www.r-u-n.biz

**Jeden 1. Mittwoch im Monat um 20 Uhr
Frauenstammtisch des Walsroder Vereins**

„Frauen helfen Frauen“,
Buffalo Steakhouse (Hotel MyLord),
Mühlenstr.7, **Soitau**

**jeden 1. Dienstag im Monat v. 9 – 12 Uhr.
Café-Treffen der ADHS-Selbsthilfegruppe**

Bei „SIMBAV e.V. „Düt und Dat“, Kirchstr.
10, **Rotenburg**
Eingeladen sind alle an AD(H)S Interes-
sierte zum Erfahrungsaustausch bei einer
guten Tasse Tee/Kaffee. Informationen
und Hilfsmöglichkeiten werden vorgestellt
und wir unterstützen uns gegenseitig mit
Anregungen und Ideen. Infos: Alexandra
Dohmen-Hohn, 0 42 63/30 18 65

**Jeden 3. Donnerstag im Monat
von 19 - 21 Uhr**

**Thementreffen der
ADHS-Selbsthilfegruppe**

In der Auferstehungskirchengemeinde,
Berliner Ring 19, **Rotenburg**
Wir treffen uns und sprechen über Themen
rund um AD(H)S. Dazu laden wir auch
Fachleute ein, die ihre Kompetenz und
Erfahrungen mitbringen. . Infos: Alexandra
Dohmen-Hohn, 0 42 63/30 18 65

RAT UND TAT

**WILDWASSER Rotenburg
e.V. sucht Förderinnen und
Förderer!**

In allen Bevölkerungsschichten, auch in
den Städten und Dörfern im Landkreis
Rotenburg, spielt sexualisierte Gewalt lei-
der eine große Rolle. Diese bedrückende
Realität betrifft insbesondere Kinder und
Jugendliche, die auf Hilfe von Einrichtun-
gen wie die der Beratungsstelle WILD-
WASSER des Kirchenkreises Rotenburg
angewiesen sind.

Alle Einnahmen, die der Förderverein
WILDWASSER aus Mitgliedsbeiträgen
und Fundraisingprojekten erhält, werden
für die verschiedenen Präventionsmaß-
nahmen und auch zur Mitfinanzierung der
Beratungsarbeit ungekürzt eingesetzt.
Zur Präventionsarbeit gehören unter an-
derem Fortbildungen von Pädagoginnen
und Pädagogen und auch die interaktive
Präventionsausstellung „Trau Dich!“. Hier
lernen Kinder und Jugendliche, ihren ei-
genen Wahrnehmungen und Gefühlen zu
trauen und diese deutlich zu äußern. Um
die notwendige Beratungsstunden und
die wichtige Präventionsarbeit weiterhin
gut unterstützen zu können, bittet der
Förderverein WILDWASSER um Ihre Hil-

fe! Werden Sie Mitglied (ab 40,- Euro im
Jahr) oder spenden Sie!

Das Konto (Nummer: 683281000) von
WILDWASSER Rotenburg befindet sich
bei der Commerzbank Rotenburg (BLZ:
29040090). Für weitere Informationen
steht Ihnen gerne Birgit Lyngge, 1. Vorsit-
zende des Fördervereins, unter der Tel.
Nr. 0 42 61/84 88 59 zur Verfügung.

„wellcome“ in Rotenburg

„wellcome“ – das ist praktische Hilfe, die
junge Mütter oder Familien nach der Ge-
burt eines Kindes unterstützt und hilft,
den Baby-Stress zu bewältigen. Mütter
werden heute meist nach wenigen Ta-
gen aus der Klinik entlassen. Zu Hause
beginnt dann – trotz aller Freude über
das Baby – der ganz normale Wahnsinn
einer Wochenbett-Familie: Das Baby
schreit, einkaufen ist schwierig, das Ge-
schwisterkind ist eifersüchtig und der
besorgte Vater hat keinen Urlaub mehr.
Wer dann keine Unterstützung von Fami-
lie, Nachbarn oder Freunden hat, kann
sie von „wellcome“ bekommen: Wie ein
guter Engel kommt die ehrenamtliche
„wellcome“-Mitarbeiterin der Familie zu
Hilfe. Die Unterstützung ist zeitlich be-
grenzt für ca. drei Monate etwa ein- bis
zweimal pro Woche für jeweils zwei bis
drei Stunden und kostet bis zu 5 Euro
pro Stunde sowie eine einmalige Vermitt-
lungsgebühr von bis zu 10 Euro. (Doch

am Geld darf die Hilfe nicht scheitern,
individuelle Ermäßigungen sind möglich.
Sprechen Sie uns an, wir finden immer
einen Weg!) Wir hoffen, viele Familien mit
diesem Projekt unterstützen zu können.
Wenn Sie dieses Angebot nutzen möch-
ten oder sich vielleicht eine ehrenamtli-
che Mitarbeit in dem Projekt vorstellen
können, wenden Sie sich bitte an Gesine
Griephan, „wellcome“ Rotenburg bei SIM-
BAV e.V., Tel. 0 42 61/94 38 996 oder
0175/757 10 43,
(rotenburg.wuemme@wellcome-online.de;
www.wellcome-online.de)

Beratung und Hilfe:

BISS
(Beratungs- und Interventionsstelle
bei häuslicher Gewalt) 04281 / 983 6060
biss@lk-row.de

**Frauennotruf
und Frauenhaus** 04281 / 8367

Wildwasser Rotenburg
(Beratungsstelle gegen
sexualisierte Gewalt) 04261 / 2525

**Ev. Beratungsstelle für Ehe-, Erziehungs-
und Lebensfragen** 04261 / 2363
lebensberatung.rotenburg@evlka.de

**Sozialberatung,
Diakonisches Werk** 04261 / 2554
dwrow@aol.com

**Suchtberatung,
Verein für Sozialmedizin** 04261 / 63 957
info@suchtberatung-row.de

**Flüchtlings- und Ausländerberatung,
Diakonisches Werk** 04261 / 92 95 22
elangdwrow@aol.com

Krisentelefon Zwangsheirat
(Anruf kostenlos) 0800 / 066 78 88
zwangsheirat@kargah.de



Der raumzeit-Seminarraum ist
ein Seminar- und Tagungsraum
für bis zu 20 Personen. Ausgestat-
tet mit moderner Technik und Blick
ins Grüne. Der ideale Raum für
Ihre Seminare!

Erleben Sie raumzeit.



raumzeit - kein raum unter vielen
Siemensstr. 19 - 29643 Neuenkirchen

www.raumzeit-neuenkirchen.de
info@raumzeit-neuenkirchen.de

Telefon
05195 972498

Fish 'n Chips



Am 27. Juli beginnen die Olympischen Spiele in London, Grund genug um ein Rezept aus der Englischen Küche zu probieren. Jamie Oliver schreibt in seinem Buch, wirklich gute „fish and chips“ gäbe es heutzutage nicht einmal mehr in England überall. Also ran an die Pfanne..

Die Kartoffelstäbchen 4-5 Minuten in Salzwasser vorkochen, sie sollen zwar weich, aber noch gut in Form sein. In ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen, bis sie richtig trocken sind. In der Fritteuse (oder einer sehr tiefen Pfanne) Sonnenblumenöl auf 190°C erhitzen.

Inzwischen Salz mit dem Pfeffer mischen und die Fischfilets auf beiden Seiten damit einreiben. Dadurch wird dem Fisch Wasser entzogen und er gerät „fleischiger“. Mit einem Schneebesen das Mehl, das Bier und das Backpulver glatt rühren, der Ausbackteig sollte die Konsistenz von halb steifer Sahne haben. Die Fischfilets einzeln in Mehl wenden, in den Teig tauchen (überschüssigen Teig abtropfen lassen) und vorsichtig,

Zutaten für vier Portionen:

- knapp 1 kg Kartoffeln, geschält und in Stäbchen geschnitten
- Sonnenblumenöl zum Frittieren
- ½ TL Meersalz
- 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 250 g weißes Fischfilet ohne Gräten (z.B. Dorsch)
- 225 g Mehl, plus mehr zum Bestäuben
- etwa 300 ml kaltes Bier
- 3 gehäufte TL Backpulver

um keine Fettspritze abzubekommen, in das heiße Öl gleiten lassen. Wie viele Filets Sie auf einmal frittieren können, hängt von der Größe Ihrer Fritteuse oder Pfanne ab. Etwa 4 Minuten frittieren, der Backteig sollte goldbraun und knusprig sein. Auf einem Backblech bei 160-180°C im Ofen warm stellen, so bleibt der Teigmantel schön kross.

Die Kartoffelstäbchen im selben Öl bei 180°C frittieren, bis sie goldgelb sind. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, salzen und mit dem Fisch servieren.

Eine Wokpfanne eignet sich ideal zum braten und sie braucht nicht so viel Öl. Wer mag kann ganz klassisch etwas Essig auf Fisch und Pommes sprenkeln, schmeckt aber auch ohne köstlich und sieht vor allem klasse aus!! „Morgen gibt's dann wieder was Gesundes...“

**Haben Sie Lust,
uns Ihre Rezeptideen zu schicken?**

**In jeder Ausgabe
veröffentlichen wir eine Ihrer Ideen.**

helene@rotenburg-wuemme.de

Die Lust am Altern



Die gängige Meinung ist: Alt gleich senil, krank, pflegebedürftig, lästig, störend, starr. Mit dieser Aufzählung könnte ich so weitermachen, dabei wird mir ganz schlecht. Ja, Ja, ich weiß, es gibt wirklich eine ganze Menge solcher „Alter“, Männer wie Frauen.

Komischerweise lerne ich zur Zeit ganz andere „Alte“ kennen. Ich gehöre übrigens schon dazu, mit 70 Jahren bin ich dabei, deshalb darf ich darüber schreiben.

Viele werden jetzt sagen, ja Du, Du bist gesund, beweglich, leidest keine Not. Ich erlebe das Älterwerden als eine aufregende Reise in die noch unbekanntere Zukunft. Jeder Tag ist neu, lebendig - würdig, dankbar zu sein.

Was macht das Alter so reizvoll?

Gut, für mich ist es in erster Linie der Weg zum Tod, aber der beginnt ja schon mit der Geburt. Ich hatte jahrelang gehört, dass ich nicht gewollt war, das hat sich schon bei mir eingebrannt. Dann hat mir mal ein guter Freund gesagt, aber Du hast Dich entschieden zu überleben. Da wurde mir ganz schnell bewusst, dass ich selber für mein Leben verantwortlich bin, also auch für meine Gesundheit, für mein Wohlbefinden, mein Glück.

Was das Leben für mich noch bereithält, ich weiß es nicht, aber ich entscheide, wie ich jeden Tag neu beginne und ihn verbringe. Und ich bin riesenneugierig auf jeden neuen Tag, den ich erleben darf.

Was ich mir wünsche:

dass mir diese Neugier erhalten bleibt,
dass ich dabei beweglich bleibe, im Geiste wie im Körper
dass ich meinen Humor behalte
dass ich anderen mit meiner Haltung ein Vorbild bin
dass ich noch lange lebe und jeden Tag genieße
eine immerwährende Dankbarkeit für mein Sein
und ein bewusstes Hinübergehen ins andere Sein

Und das wünsche ich meinen Mitmenschen:

ein erfülltes Leben
ein gefülltes Leben
ein gelebtes Leben
ein glückvolles Leben
Achtsamkeit in jedem Augenblick
Wertschätzung des Anderen
Liebe, Liebe für sich selbst und für andere

Na, habe ich Sie neugierig gemacht auf das Alter und altern?

Christel Gerken

Anna Waser (1678 – 1714) - Schweizer Malerin und Radiererin



Überrascht stand ich im Zürcher Kunsthhaus vor dem Selbstbildnis eines jungen Mädchens in der Zeit des Spätbarock und war fasziniert :

„Anna Waser, Selbstbildnis im 12. Jahre, 1691“ – in prachtvollem Gewand, mit strenger dunkler Haube, in der lin-

ken Hand die Palette, die rechte hält den Pinsel, als arbeite sie an einem Porträt ihres ersten Lehrers. Er hatte sie ermutigt, dieses Selbstbildnis zu malen. Offen mit ernsten, prüfenden Augen blickt sie auf den Betrachter.

Dieses Bild ist berühmt, wie ihre Arbeiten zu ihren Lebzeiten überhaupt berühmt und begehrt waren.

Ihr Vater hatte ihr Talent erkannt und gab sie unter anderem in die Malschule eines führenden Berner Malers. Dort war sie das einzige Mädchen unter männlichen Schülern und sehr erfolgreich, derart, dass ihre Arbeiten sie auch im Ausland bekannt machten und sie mit 21 Jahren als Hofmalerin zum Grafen Solms auf Schloß Braunfels an der Lahn kam.

Auch in Paris war man auf sie aufmerksam geworden. Sie konnte aber nicht hinreisen, weil sie wegen Erkrankung der Mutter zu Hause in Zürich gebraucht wurde.

Dort konnte sie nur mehr „nebenbei“ ihre Kunst ausüben, oft Auftragsarbeiten,

vielfach in Silberstifttechnik, oft Schäferszenen, wie sie damals beliebt waren.

Im biografischen Roman der Nachfahrin Maria Waser, heißt es, der Vater habe sie gebeten solche Arbeiten auszuführen, damit sie dem Bruder, der als Feldprediger in die Niederlande gegangen war, Geld schicken könnten, für einen standesgemäßen Lebensstil.

Dieselbe Autorin schreibt, das letzte Selbstbildnis „zeigt nicht das gewohnte ruhige, sondern ein seltsam lächelndes Gesicht ...das Lächelgesicht ist bloße Maske, vorgehalten einem Totenschädel, der mit breitem Grinsen der spitzenumrahmten Haube enttaucht.“

In einer alten Chronik heißt es über Anna Waser: „Mit 30 Jahren verlor sie ihre Leibes- und Gemütskräfte“.

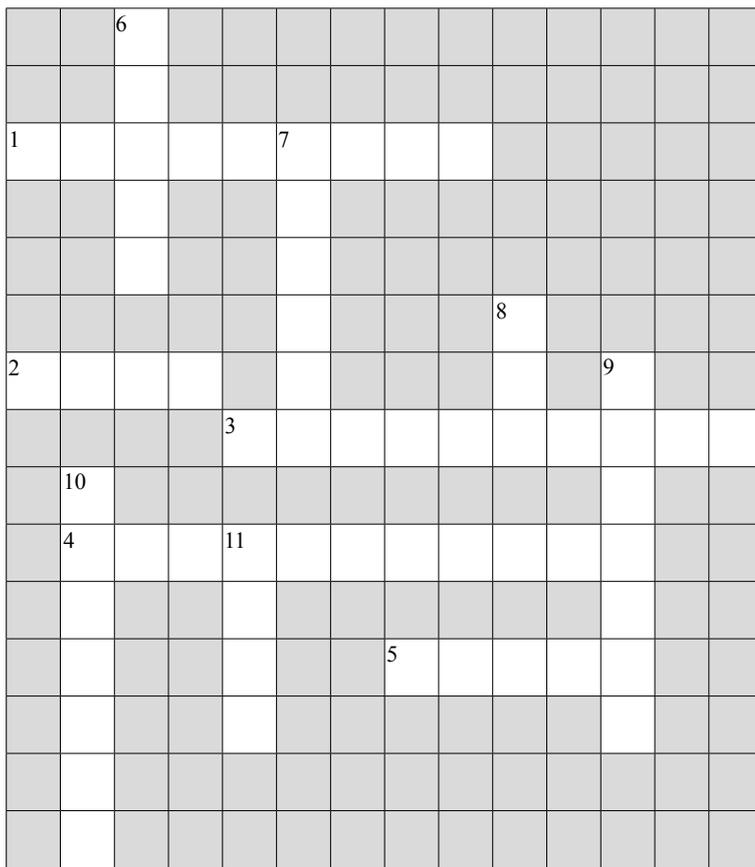
Sie starb 35jährig an den Folgen eines Treppensturzes.

Fast alle Kunstwerke der Malerin Anna Waser sind verschollen.

Elisabeth Isermann

Dieses Kreuzworträtsel hat uns Schwester Christa Godemann vom Diakonissen Mutterhaus zugeschickt.

Umlaut: ein Buchstabe!

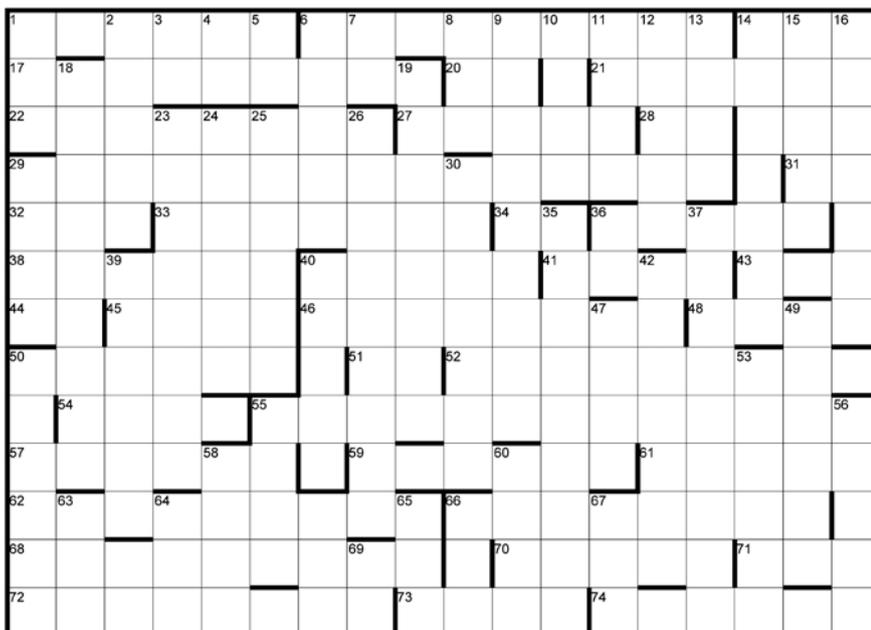


1. Ist Sie auch die älteste Einwohnerin Rotenburgs?
Im Diakonissen-Mutterhaus ist Sie es! Ihr Vorname ist.....?
2. Henri Dunant gründete nicht nur das Rote Kreuz, sondern auch noch einen Verein. Dessen Anfangsbuchstaben sind...
3. Heute ist es ein Ortsteil von Rotenburg. Hier gibt es ein bekanntes Busunternehmen und ein nobles Restaurant...
4. Sie liegen in Bahnhofsnähe und sind, wenn's lange regnet, häufig überschwemmt.
5. Wir finden ihn im Buch der Psalmen, sowie in einer unserer Kirchen mit dem Prädikat "gut"
6. 1929 wurde aus dem Flecken Rotenburg das, was er heute ist.
7. Im Diakonissen-Mutterhaus hat es gerade wieder einen Wechsel derselben gegeben!
8. Etwa 100 Jahre vor Martin Luther wurde er wegen seines Glaubenseifers verurteilt. Sein Vorname ist Johannes, oder auf tschechisch Jan.
9. Eigentlich hieß er Neumann, doch er nannte sich so, dass sein Name heute auch an Vorzeitmenschen erinnert. Wir finden ihn im Kirchengesangsbuch
10. Gut wenn man einen in seiner Nähe hat. Es gibt ihn auch in klein, aus Bronze, in der Tasche mit sich zu tragen
11. Ein kluges, meist eigenwilliges Tier, aus biblischen Zeiten bekannt

Trägt man die Buchstaben in die unteren Felder ein, so hat man ein alt/neues, sehr markantes Gebäude in unserer Stadtmitte!



Unser zweites Rätsel ist von Gisela Weiß-Jäger.



- waagrecht:** **1** verwandt mit PC und Netbook; **6** jeder bietet wieder Chancen und Risiken; **14** Schwein der Römer; **17** Fußbrett + Auerochse + Baumbblätter = Wintererholung; **20** so zu sein, ist **66** senkrecht, auch ohne „line“; **21** Pest, Cholera oder Typhus; **22** „angeblich volles“ türkisches Sammeltaxi (eingedeutscht); **27** Position bestimmen; **28** bändigt Hängebrust (Abk.); **29** Namenspatronin dieser Zeitung; **31** Nachfolger von EWG und EG; **32** Göttliches in Hasen; **33** typisch weibliches Pendant zu Klatsch; **34** Schmerzuruf; **36** Rüster (Mz); **38** wichtiger Unterschied zwischen Mann und Frau; **40** schmerzhafter Preis für natürliche Geburten; **41** Viktorias griechische Schwester; **43** einfach gut, doppelt lecker; **44** Mengenangaben in Rezepten (Abk.); **45** Londoner Lesben- und Schwulenviertel; **46** mediterrane, leider giftige botanische Schönheit; **48** weltweit kann man damit nicht nur Fische fangen; **50** Maskottchen der Landfrauen (Mz.); **51** nennt Reihenfolge (Abk.); **52** spielerisch sind Schloss, Ball und Blume Beispiele dafür; **54** filmischer Höhepunkt mit Redford und Newman; **55** das steht in den Noten für Schweigen; **57** die für die Frauen bringt Helene; **59** für Entführung berühmt; **61** englisch teilen; **62** „Bonjour ...“ (Sagan); **66** aktuell reife Sammelnussfrucht auch zum Selbstpflücken; **68** veraltet shoppen; **70** auf die Wirklichkeit bezogen; **71** mit der zweiten Hälfte dieses Kürbisgewächses kann man englisch zählen; **72** Helene ist für Rotenburg eine absolute; **73** weitläufige antike Erzählungen; **74** schwerwiegende Regensammler.

- senkrecht:** **1** lockt sehr Drogensüchtige (Abk.); **2** sie befreite Frauen, sorgte für einen Knick; **3** romanisches Du **4** Gold, oder? (ausländisch); **5** Nachbarkennzeichen (Abk.); **6** sie ist nicht allein zum Schlafen da; **7** supranationale Organisation, zurzeit krisengeschüttelt; **8** chemisches Element im Abort; **9** Alternative zum Kastrieren; **10** Ayurvedisches Butterschmalz; **11** liegt zwischen Neurauchburg und Großholzleute; **12** verdrehtes Leben bringt solche Wettererscheinung; **13** der geistvollere unter den TV-Dieters; **14** periodische Wiederkehr von Symptomen (Mz.); **15** passt zu Sonnen, Stand und Stopp; **16** Folge, gerne auch mit Kon-; **18** so kann man schlemmen oder sich amüsieren; **19** ihr haben wir nicht nur Helene zu verdanken; **23** gibt's im Musikzimmer, am Bahnhof und in Hütthof; **24** gibt's im Innern von Menschen und alten 15 senkrecht; **25** englische Jahreszeit; **26** Eichhörnchens Delikatesse; **29** angeblich unser schönstes Kleid; **30** man soll keins machen, aber reingehen; **35** echte Herausforderungen für die Handspannweite von Pianistinnen; **36** nach Brecht war sein Aufstieg aufhaltbar (Nachname); **37** despektierliche Form des Mitfühlens; **39** Grautier-Gelege? So ein Blödsinn; **40** nordisches Pendant zu Zeus und Jupiter; **42** Am Ärztehaus früher einmal heiß ersehnter Ampelersatz; **47** passendes Gefühl zum Kotzen; **49** mit Federn eine Strafe; **50** darin bringt man gew öhnlch 6 senkrecht zu; **53** berühmt für basic instinct (Vorname); **55** Luftreifen; **56** palindromatische Präposition; **58** ealter Ego des Sonnenkönigs oder Haushaltsplan; **60** was für die Einen ergreifende Bach-Musik ist, ist für Andere nur Luft; **63** er wollte König von Deutschland sein (Vorname); **64** damit kann man fahren, springen oder langlaufen; **65** Anfang klassischer Abzählreime; **66** cooles Vorderteil von Hop; **67** Befehl für fromme Deutsche oder wettlustige Engländer; **69** ausländisches und.

Vielen Dank Schwester Christa! Und vielen Dank Gisela!

Aufruf zum Schluss...

Liebe Frauen,
wenn ihr weiter helfen wollt,
„HELENE“ wachsen zu lassen,
dann freuen wir uns sehr!

Diese Zeitschrift soll lebendig werden,
von vielen gestaltet und von vielen gelesen.
Wir freuen uns über: Kritik, Ideen, Vorschläge,
Tipps für unsere Rubriken, Terminmitteilungen,
Leserinnenbeiträge und besonders natürlich über
Mitarbeit im Team!

Viele Grüße bis zur nächsten „HELENE“
Brigitte Borchers, Britta Riebesehl
und Kathrin Hammermeister



helene@rotenburg-wuemme.de
oder 0 42 61 / 71-222.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe
(Oktober-Dezember) ist der 10. September

Olympia Fulvia Morata (1526-1555)

*Nie hat das gleiche Vergnügen
alle bewegt und geleitet,
nicht wird der gleiche Sinn
von Jupiter allen verliehn.*

...

*Als Frau ward ich geboren,
doch verließ ich die Sache der Frauen,
Spinnrad und Webkunst und
Nadel und Wollkorb,
Mir gefielen die Blumenwiesen der Musen,
der doppelgipflige Parnaß
und die freudespendenden Chöre.
Möge andere Damen hinreißen
ihr eigenes Vergnügen:
Mein Ruhm ist dies und meine Freude.*

Kursprogramm:
Yoga
Qi Gong - Chi Ball
Fit im Alter
Aqua-Fitness
Feldenkrais
Tai Chi Chuan
Energy Dance
Seniorentanz
Funktionstraining
Gedächtnistraining
Nordic Walking - Walking
Radwandern - Wandern
Singen
Wirbelsäulengymnastik
Autogenes Training
Beckenbodentraining

Cool in den Sommer mit Kneipp

Neues Aktivprogramm ab August

Kneipp Verein
aktiv & gesund

Kneipp-Verein Rotenburg e.V.
Rat- und Tat-Zentrum
Wümmeweg 8, 27356 Rotenburg
Telefon und Fax 04261 - 961 222
www.kneipp-verein-rotenburg.de