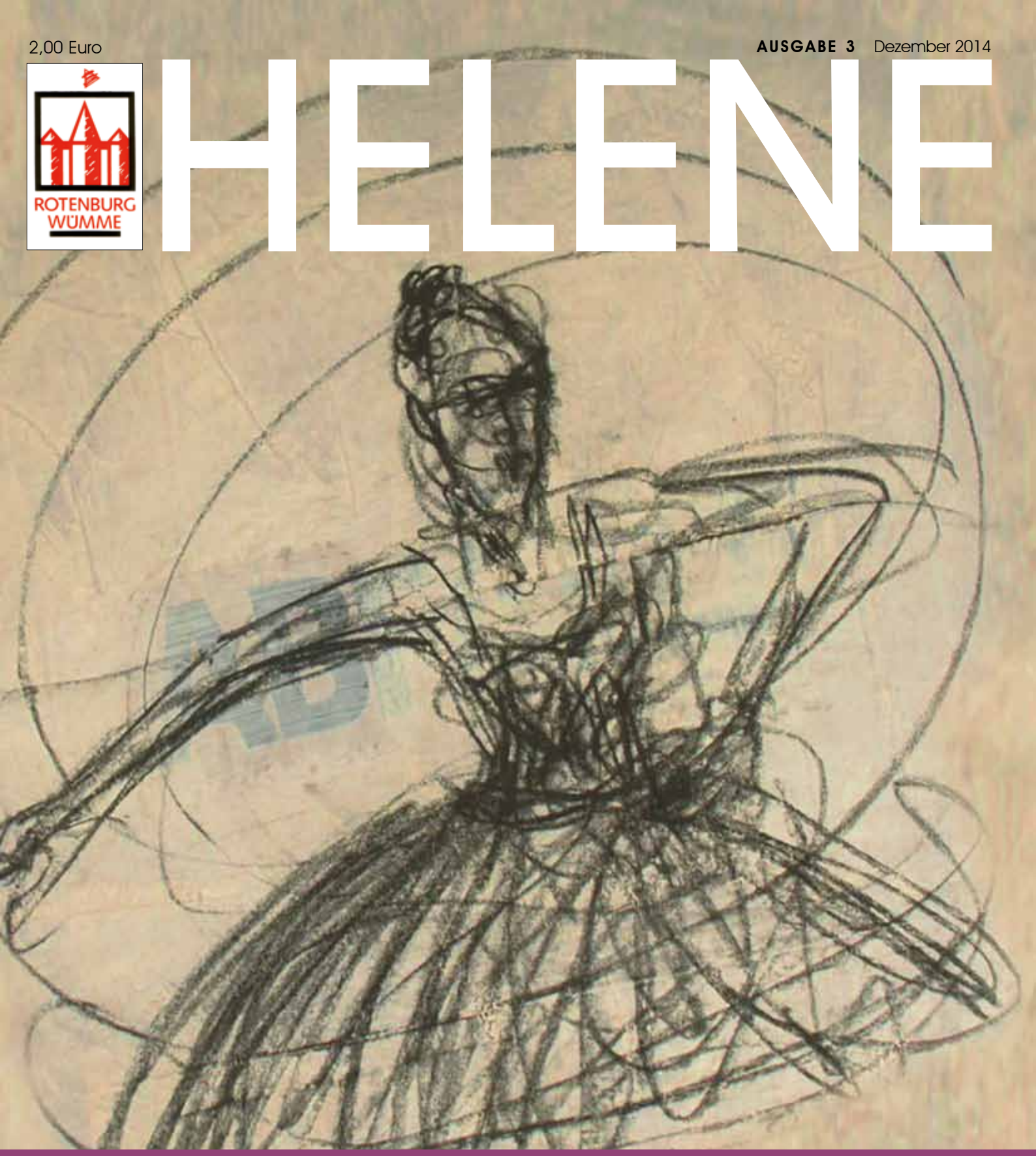
2,00 Euro

AUSGABE 3 Dezember 2014

ROTENBURG WÜMME

HELENE



HELENE tanzt

INHALT

Editorial **3**

Impressum **2**

Titelthema **4**
Tanz

Interviews **6**
zum Titelthema

Portrait **10**
Inés Güttel, Wiemke Büttner

Das grüne Gewissen **15**

Hokuspokus **15**

Bemerkenswert-Nennenswert-Bewundernswert **16**

Tipps
Lesenswert 18
Sehenswert 19
Besuchenswert 20
Hörenswert 21

Leserinnenseiten **22**

Durch den Magen **27**

Rat + Tat **27**

Termine **28**

Treffpunkte **33**

Kaffeepause **34**
Rätsel

Aquarell: Jutta Michels

IMPRESSUM

Herausgeberin
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Rotenburg (Wümme)
Brigitte Borchers

Redaktion
Brigitte Borchers, Britta Riebesehl
Indra Sahlin und Frauke Steinmüller

Redaktionelle Mitarbeit
Alle Autorinnen der zugesandten Beiträge.

Die mit Namen gekennzeichneten Texte stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Eingegangene Manuskripte werden nicht zurückgesandt. Die Redaktion behält sich die Veröffentlichung und ggf. Kürzung derselben vor.

Ausgabe: 03-2014
Erscheinungsweise: 3 Ausgaben jährlich
Auflage: 500

Anzeigen über Brigitte Borchers

Fotos: Britta Riebesehl, Catherine Borchers, Ragna Reusch-Klinkenberg, Jeanette Clasen, Larissa Scheerberg, Jutta Michels, Ullstein, sowie private Fotos der interviewten Frauen und Pressefotos

Titelbild: Unter Verwendung einer Zeichnung von Jeanette Clasen

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: 0 42 61 / 71-222
E-Mail: helene@rotenburg-wuemme.de

Ausgabestellen:

Informationsbüro der Stadt Rotenburg (W.), Große Straße 1, Rathaus

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

Munke und Struckmeier, Bahnhofstr. 12, Zeven

u.a.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe der HELENE: 15.3.2015

Liebe Frauen,

Diesmal sind wir sogar pünktlich mit unserer HELENE und machen es möglich, sie noch zu Weihnachten zu verschenken!
Eine Helene zum Thema „Tanz“ – ein Heft, das uns beim Erstellen viel Freude gemacht hat. Eigentlich floss alles leicht in die Feder oder in die Tastatur, beinahe tänzelnd…
Wir freuen uns auf eure und Ihre Reaktion!
Ein Euro pro Heft sollte von der Feminismus-Ausgabe an Wildwasser Rotenburg gehen, deshalb hatten wir den Preis einmalig auf 3€ erhöht. Weil wir bis zum Druck noch nicht mit den Ausgabestellen abgerechnen konnten, steht leider noch nicht fest, wieviel Geld das sein wird. Aber es sind bisher 108€ an Wildwasser überwiesen worden und über das Endresultat wird in der nächsten Helene berichtet. Vielen Dank an alle Leserinnen!!
Und nun wünsche ich viel Spaß bei der Lektüre!

Ihre Brigitte Borchers
und die HELENE-Redaktion

Neues aus der Redaktion

Kathrin Hammermeister hat unsere Redaktion verlassen. Fast von Anfang an, ab der 2. Ausgabe, hat Kathrin für die HELENE mitgedacht, mitgeschrieben und mitgearbeitet. Sie beginnt einen neuen Job und konzentriert sich nun darauf.
An dieser Stelle einfach mal: **Danke!**

Zugleich ein Appell an alle Frauen, die Lust haben für HELENE zu schreiben oder in der Redaktion mitzumachen: Beiträge einreichen an helene@rotenburg-wuemme.de.
Und Termine unserer Redaktionstreffen erfragen unter dieser Mailadresse oder bei Brigitte Borchers: 04261-71222.

HELENE TANZT!

Die Anregung kam von einer Freundin, die dann auch gleich einen Artikel zu Seniorentanz lieferte: Eine HELENE zum Thema "Tanz" - und was fiel uns nicht alles gleich dazu ein! Dass wir uns nicht gern auf der Nase herumtanzen lassen, etwa. Dass wir aber gern mal aus der Reihe tanzen…

Tanz kann befreiend sein, provozierend, kraftvoll, sinnlich, erotisch, emotional, impulsiv, diszipliniert - Körperbeherrschung oder Entfesselung, Tabubruch, Vergnügen, Kunst und Lust. Und Tanzen ist so flüchtig wie die Musik.

Wir hatten schnell Frauen im Sinn, die den modernen Tanz geprägt haben, wie Pina Bausch - und die gleichzeitig für Emanzipatorisches stehen, wie Olga Bontjes von Beek aus Fischerhude, als eine der Frauen, die zu Beginn des 20. Jahrhunderts den Ausdruckstanz in die Welt setzten.

Und natürlich hatten wir im Kopf, dass Tanzen vor allem von Mädchen und Frauen geliebt wird und es unzählige Tanzangebote gibt, die vor allem von Frauen genutzt werden - und dass Jungen und Männer eher fürchten, diskriminiert zu werden, wenn sie gern tanzen. Vor allem, wenn sie sich für Ballett interessieren...

Ende der sechziger Jahre kam das ‘Auseinandertanzen‘ in Mode. Von da an wurde es immer ‘normaler‘, dass Frauen auch allein oder mit einer Freundin auf die Tanzfläche gingen und für sich tanzten. Eine Befreiung, die mit dem Charleston der 20er Jahre ihren Anfang genommen hatte.
Freies Tanzen hatte es davor so nicht gegeben. Höfische Tänze waren steif und formalisiert, Volkstänze zwar zum Teil ausgelassen, aber immer auf Paare ausgerichtet. Und entfesselter Tanz von Frauen stand immer auch für Unbotmäßigkeit, ‘gehörte sich nicht‘. Wir wissen ja, dass Frauen im Mittelalter als Hexen verfolgt wurden, wenn sie sich zu wild, zu frei gezeigt haben. Wenn sie ‘auf dem Blocksberg‘ getanzt haben.

Im Grimmschen Märchen "Die zertanzten Schuhe" tanzen zwölf Schwestern Nacht für Nacht verbotenerweise ihre Schuhe durch. Ich habe es als Kind immer bedauert, dass sie am Ende dafür bestraft wurden. Dass sie ihre Prinzen nicht erlösen konnten und dass die Älteste den Mann heiraten musste, der sie überlistet und überführt hatte. Als ich das Foto von Ragna Reusch-Klinkenbergs rotem Schuh sah, fiel mir sofort dieses Märchen ein.

Tanz in seinen verschiedenen Erscheinungsformen und Traditionen ist eine Welt für sich mit einer eigenen Geschichte und großen kulturellen Spezialisierungen. Ist es nicht faszinierend, dass wir z.B. überhaupt nicht in der Lage sind, die Bewegungen von tanzenden westafrikanischen Frauen spontan mitzutanzen, weil sie uns so grundsätzlich fremd sind?

Tanzen ist etwas zutiefst Menschliches. Wir denken, wir sprechen, wir erfinden - und wir tanzen. Die frühesten bekannten Darstellungen von Menschen in Höhlenmalereien von vor ungefähr 8000 Jahren, im Latmos-Gebirge in der Westtürkei, zeigen tanzende Paare und tanzende Frauen!

Was fehlt in diesem Heft? Ginger Rogers fehlt, die die gleichen Schritte wie Fred Astaire tanzte - aber rückwärts und auf Stöckelschuhen. Das Scheeßeler Trachtenfest fehlt, bei dem es immer wieder sehr kunstvolle Volkstanzdarbietungen gibt. Wir berichten nicht über die vielen Bälle zu verschiedenen Anlässen, nicht über Rituale und nicht über Eistanz. Auch nicht über Diskotheken, was wir bedauern - wir Redaktionsfrauen wollten eigentlich zusammen nach Riepe fahren und abtanzen, das hat leider nicht mehr geklappt. Aber ich finde, wir haben eine Menge Anderes zusammengetragen!

Skulptur und Foto: Ragna Reusch-Klinkenberg

Isa Roth bringt es in ihrem Leserinnenbeitrag auf den Punkt - und ich finde, der letzte Satz ihres Artikels kann gar nicht oft genug in diesem Heft stehen:
"Frauen lasst uns tanzen, unseren Impulsen trauen, lebendig und mutig sein…“!!!

Brigitte Borchers

„Tanz ist ein Telegramm an die Erde mit der Bitte um Aufhebung der Schwerkraft." (Fred Astaire)

Links zum Thema:

www.deutsches-tanzfilminstitut.de –
das Tanzfilm-Archiv in Bremen

www.tanz-bremen.de –
Internationales Festival für zeitgenössischen Tanz

www.sk-kultur.de/tanz - Deutsches Tanzarchiv Köln

www.sk-kultur.de/tanz/tanzmuseum -
das Tanzmuseum im Deutschen Tanzarchiv Köln

www.tanzarchive.de – Verbund deutscher Tanzarchive

www.tanzarchiv-leipzig.de

www.tanzen.de

www.musicanddance.de

www.de.wikipedia.org/wiki/Liste_bedeutender_Tänzer

www.de.wikipedia.org/wiki/Liste_von_Tänzen

ENERGY DANCE.

RAUS AUS DEM KOPF.
REIN IN DEN KÖRPER.

Mittwochabend. Die ganze Woche freue ich mich schon darauf.
Endlich wieder Auspowern. Endlich wieder Energy Dance. Alltag, Stress und Gedanken loswerden.

Wir sind inzwischen eine begeisterte und treue Tanzgruppe geworden, die sich immer mittwochs von sechs bis acht zum Tanzen trifft.

Tanzen ohne Partner, ohne Choreographie, aber mit Anleitung. Dafür ist Bernhard Haug mit viel Dynamik und Begeisterung im Einsatz. Wir tanzen, ohne den Kopf anzustrengen und lassen uns dabei voll auf den Fluss von Rhythmus und Bewegung ein, das lockert auf, befreit, entspannt und macht Spaß. Die Methode besteht darin, ganz allmählich Bewegungsabfolgen im Rhythmus der Musik aufzubauen. Rock, Pop, Techno, Klassik, Oldies, Weltmusik, afrikanische Trommeln, Chansons, Schlager. Es gibt so viele tanzbare Takte und meistens ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Wir beginnen uns zu langsamer Musik im Schritttempo zu bewegen. Die Musik wird schneller, unsere Bewegungen ebenso. Jede/r sucht sich einen Platz, an der sie/er genug Freiraum hat. Wir lassen uns ein auf den Fluss von Bewegung und Rhythmus. Alles ist im Flow.

Es wird schneller und schneller. Wärme breitet sich in unseren Körper aus. In der Mitte der Tanzstunde dehnen und stretchen wir uns zu entspannter Musik. Einen Moment lang können wir durchatmen. Der Körper fühlt sich warm, weich und beweglich an.

Nach dieser Verschnaufpause geht es noch einmal richtig zur Sache. Temperamentvoll und voller Energie feuert uns Bernhard erneut an. Wir tanzen, springen, hüpfen durch den Raum. Arme, Beine und Haare fliegen. Der Schweiß rinnt uns über die gelösten, fröhlichen Gesichter. Wir sind jetzt raus aus dem Kopf und voll in unserem Körper. Wenn wir meinen, nicht mehr zu können, wird die Musik langsamer.

Wir schweben und lassen uns auf die ruhigen Bewegungen ein. Und dann geht es für die letzten Minuten endlich auf die Matte. (Eine Wohltat. Danke, Bernhard!) Nochmals stretchen und dehnen wir uns. Ein herrlich wohliges Gefühl bereitet sich in unseren Gliedern aus. Ermattet und erfrischt zugleich.

Gut gelaunt, entspannt und voller Glückshormone fahren wir zufrieden nach Hause und freuen uns schon auf nächsten Mittwoch.

Indra Sahlin

ENERGY DANCE
wurde entwickelt von Uwe Kloss, Sportlehrer aus Berlin.

- hält bis ins hohe Alter fit
- ist für alle Altersgruppen geeignet
- ist Gelenk schonend - alle können nach ihrer eigenen Façon mitmachen
- ist ein kreatives Tanzangebot, bei dem von der vorgegebenen Bewegung in die Improvisation und den freien Tanz geführt wird (daher ohne Choreographie)
- sorgt für mehr Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, Koordination, aufrechte Haltung
- ist gut für Herz-Kreislauf, die Muskulatur und die Kondition
- die Musik spricht das Gefühl/die Emotionen an
- verstärkt den körpereigenen Energiefluss
- ist einfach pure Lebensfreude
- wird in Rotenburg vom Kneipp-Verein angeboten. www.kneipp-verein-rotenburg.de

Skulptur und Foto: Ragna Reusch-Klinkenberg

Rotenburgerinnen zum Thema TANZ

Wir haben Frauen aus Rotenburg und Umzu zu ihrem persönlichen Bezug zum Thema „Tanz“ befragt …

Hanne Werner (66)

Wie heißt Ihr Tanzstil oder Ihre Tanzart und was ist das?
Ich tanze gemeinsam mit meinem Partner Turniere in den Standardtänzen Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Slow Foxtrott und Quickstep. Im Englischen wird dies ballroomdancing genannt, im Deutschen wird diese Art Tanzen ganz altmodisch als Gesellschaftstanz bezeichnet.

Erzählen Sie uns bitte etwas über Ihr Tanzen!
Die Turniere werden von Tanzsportvereinen oder auch vom Deutschen Tanzsportverband, international vom WDSF (world dance sport federation) veranstaltet. Wir entscheiden, an welchen Turnieren wir teilnehmen wollen. Es gibt für manche Tanzserien Qualifikationsturniere, aber nichts ist verpflichtend.
In diesen Wettbewerben werden die tänzerischen Leistungen der startenden Paare von meistens fünf (national auch sieben, international sogar neun) Wertungsrichtern miteinander verglichen und eine Rangfolge festgelegt. Bewertet wird dabei Taktgenauigkeit in der Ausführung, Darstellung der Charakteristik der Tänze, auch ein bisschen die Ausstrahlung des Paares, nicht aber die Choreografie.
Es gibt fünf Leistungsklassen und diverse Altersgruppierungen.
Wir trainieren viermal pro Woche jeweils etwa zwei Stunden in einer Turnhalle, nehmen Einzelunterricht bei renommierten Tanzsporttrainern und tanzen 20 bis 25 Turniere im Jahr. So sind seit 1989 knapp 550 Turniere zusammen gekommen.
Um unsere Choreografien tanzen zu können, brauchen wir einen Raum, der möglichst nicht unter 16x10 m ist, günstiger -weise mit Parkettboden.

Warum tanzen Sie? Wie sind Sie zum Tanzen gekommen?
Ich liebe es, mich nach Musik zu bewegen. Tanzen ist eine wunderbare Beschäftigung für Körper und Geist, die den Alltag vergessen lässt. Die häufig komplizierten Schrittkombinationen in den Standardtänzen lassen nur Gefühle für den eigenen Körper, den des Partners und für die Musik zu, der Kopf ist damit beschäftigt, die Bewegungsabläufe zu kontrollieren. Das alles ist bei Massenveranstaltungen in Discotheken nach meiner Überzeugung nicht möglich.

Warum haben Sie sich gerade diesen Tanzstil ausgesucht?
Im Standardtanzen werden bei allen Einschränkungen, die durch enges Paartanzen entstehen, ganz viele Körperregionen gezielt eingesetzt: Füße und Fußgelenke, Knie, Hüften, Körpermitte, Brustbein und Brustkorb, Schultergürtel, Arme, Ellenbogen, Hände, Kopf – dabei stets in eigener und Paarbalance. Wichtigster Punkt jedoch: Es ist ein Sport, den ich mit meinem Partner gemeinsam ausübe. Ich reagiere auf ihn, er auf mich. Jeder gibt 100 %. Er gibt Impulse, ich reagiere darauf. Sport, aber auch ganz viel Kunst.
An Turnieren nehmen wir teil, weil wir wie Schauspieler einem Publikum (auch Wertungsrichter gehören dazu) unser Können zeigen wollen. Die Rolle, in die wir dabei schlüpfen, erfordert ein entsprechendes Outfit – schminken und verkleiden gehören dazu.
Wir müssen Lampenfieber überwinden und haben gelernt, in Stresssituationen (Enge auf der Tanzfläche, Störungen durch andere Paare) einen kühlen Kopf zu bewahren.

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie tanzen? Was macht das Tanzen mit Ihnen? Verändert es Sie?
Lebendig, beweglich, kraftvoll und gleichzeitig leicht. Zwei Menschen bilden ein Team. Das erfordert Kommunikation und Disziplin, im Training und bei Wettbewerben.

Ist Ihre Tanzart eher etwas für Jüngere oder eher für Ältere – oder ist das ganz egal?
Es ist eine Tanzart für jedes Alter. Mein P artner ist 69, ich bin 66 Jahre alt. Wir tanzen in unserer Altersklasse in Norddeutschland (hier starten wir am häufigsten) außerordentlich erfolgreich und sind in diesem Jahr Niedersächsische Landesmeister der höchsten Leistungsklasse.
Junge erfolgreiche Tänzer fangen schon mit 10 oder 12 Jahren an, müssen diese Art von Musik mögen und hören häufig auf, wenn die Berufsausbildung kein regelmäßiges Training mehr möglich macht. Wir hingegen können dabei bleiben, bis uns der Körper unsere Grenzen zeigt.

Finden Sie, dass tanzen wichtig ist für Menschen oder für die Gesellschaft?
Ja!!! Nach meiner Beobachtung -ich unterrichte seit ca. 20 Jahren in einem Tanzverein- gehen Tänzerinnen und Tänzer aufrechter, werden selbstbewusster, offener, zugewandter und auch rücksichtsvoller. (Die meisten jedenfalls.)

Was, glauben Sie, fasziniert Frauen und Mädchen so besonders am Tanzen?
Das kann ich nicht beurteilen.

Computer-Schulungen für Frauen, Kinder und Senioren

Karin Munke
Bahnhofstraße 12 • 27404 Zeven
Telefon: 04281 7038
KarinMunke@CompuSchulungen.de
www.CompuSchulungen.de

Baharieh Hoffmann

Wie heißt Ihr Tanzstil oder Ihre Tanzart und was ist das?
Meine Tanzstile sind die klassisch ägyptische Version des orientalischen Tanzes und ein modern-orientalischer Tanzstil, der bei uns im Studio als „Modern Bellydance“ unterrichtet wird.
Der klassisch orientalische Tanz stammt aus Ägypten. Den „raqs sharqi,“ wörtlich übersetzt „Tanz des Orients“ genossen bereits vor 3000 Jahren Pharaone und Adlige. In Theben, im Grab des Nakht, sind in Felsmalereien leicht bekleidete Musikantinnen dargestellt. Er bezeichnet den dortigen Solotanz der Frauen. In Ägypten hatte der Tanz von jeher einen hohen Stellenwert bei allen festlichen Gelegenheiten.
Das ist ein sehr alter Tanz und er ist mit der Geschichte und der Kultur der orientalischen Länder verbunden. Es gibt viele verschiedene Rhythmen, die auch in der Folklore vorkommen. Man muss wissen, von woher die Rhythmen kommen, wie sie in der Folklore getanzt werden und was die Philosophie dieser Tänze ist. Es ist sehr wichtig, eine gute Technik zu beherrschen und verschiedene Gefühle zu zeigen. Mich persönlich fasziniert die Weiblichkeit und die Sinnlichkeit des Tanzes.

Erzählen Sie uns bitte etwas über Ihr Tanzen!
Anfang der 80er Jahre, als die ersten orientalischen Tanzstudios in Deutschland entstanden, beschloss ich mein eigenes Tanzstudio zu eröffnen und mit Erfolg. Es folgten zahlreiche Auftritte bei Festivals, Hochschulveranstaltungen, Geburtstagspartys, Hochzeiten und sonstigen Anlässen in Rotenburg und Norddeutschland, die bis heute immer noch aufgeführt werden.
Die Tanzkurse beinhalten klassische und moderne Elemente aus den unterschiedlichsten Tanzstilen, Bauchtanz und Tanztheaterkurse, Gymnastik “Belljebic“ eine Kombination aus Bellydance (Bauchtanz), Jazz und Aerobic, auch Modern Bellydance - „Tanzen wie Shakira“ genannt - sowie Geburtsvorbereitungskurse und Rückbildungskurse und Bauchtanz für Schwangere.

Warum tanzen Sie? Wie sind Sie zum Tanzen gekommen?
Ich, Baharieh Hoffmann, gebürtige Iranerin, gelernte Hebamme, lebe seit 1973 in Deutschland und unterrichte seit 30 Jahren „Orientalische Tänze, Gymnastik und Geburtsvorbereitung“.
Ich entdeckte meine Liebe zum orientalischen Tanz schon als Kind in meiner Heimat Persien. Den Bauchtanz, weibliche Anmut und Schönheit habe ich aus meiner Heimat mitgebracht und sinnlich sowie gefühlvoll weiter vermittelt.
Mein Tanzstudio in Rotenburg „Studio Hoffmann“ brachte seit 1981 zahlreiche tanzfreudige Frauen und Kinder zum Tanzen. Als freiberufliche Hebamme bin ich weiterhin im Kreis Rotenburg und Umgebung tätig.

Warum haben Sie sich gerade diesen Tanzstil ausgesucht?
Weil dieser Tanz durch reiche, harmonische Linienführung weibliche Anmut und Schönheit betont.

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie tanzen? Was macht das Tanzen mit Ihnen? Verändert es Sie?
Orientalischer Tanz kann als ideales Training nicht nur im physischen, sondern auch im psychischen Sinne angesehen werden. Gelassenheit & Freiheit, große Freude und energiegeladen!

Ist Ihre Tanzart eher etwas für Jüngere oder eher für Ältere – oder ist das ganz egal?
Der orientalische Tanz ist grundsätzlich für Frauen aller Altersklassen geeignet. So gibt es mittlerweile sogar spezielle Kurse für Kinder wie auch Seniorinnen, und selbst in der Geburtsvorbereitung wird der Tanz genutzt, wobei die Bewegungen gezielt auf die Bedürfnisse von

Schwangeren abgestimmt werden.

Finden Sie, dass tanzen wichtig ist für Menschen oder für die Gesellschaft?
Ja, sehr!!!!
Verbesserung der Beweglichkeit und Flexibilität • Training der Ausdauer und des Herz-Kreislauf-System • Verbesserung der Haltung • Training des Gleichgewichtssinns und Gleichgewichtsverbesserung durch Zentrierung • Förderung der Koordination von Bewegungen • Sanfte, aber wirksame Mobilisierung der Wirbelsäule • Lösen von Muskelverspannungen und Verkrampfungen • Aufbau eines gesunden Tonus des Torso-Muskelkorsetts • Kräftigung besonders der Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur • Stärkung der Beckenbodenmuskulatur • Linderung von Schmerzen vor allem im Bereich der Lendenwirbelsäule und des Iliosakralgelenks

Was, glauben Sie, fasziniert Frauen und Mädchen so besonders am Tanzen?
Selbstbewusst und glücklich.
Sportliche Tätigkeiten.
Sie fühlen sich einfach beschwerdelos und frei.

Marsha Jocham

Wie heißt Ihr Tanzstil oder Ihre Tanzart und was ist das?
Ich habe mich auf keine Tanzart spezialisiert, weil ich mich gar nicht auf eine Art festlegen möchte. Denn es gibt so viele tolle unterschiedliche Tanzstile, sodass eine Mischung aus allen für mich am besten passt. Vielleicht würde der Begriff „Modern Dance" ganz gut dazu passen. Zumal ja auch oft die aktuelle Musik Verwendung findet.
Die musikalischen sowie stilistischen Einflüsse kommen aus den Bereichen HipHop, LatinDance, Zumba, StepAerobic, Jazzdance, und noch viele mehr. Momentan mache ich regelmäßig Zumba. Zumba kommt aus Lateinamerika und ist ein tolles Tanz-Fitness Workout zu lateinamerikanischer aber auch internationaler Musik. Die Tanzbewegungen basieren auf Aerobic-Schritten. Die rhythmische Musik lädt gleich zum Tanzen und Spaß haben ein.

Erzählen Sie uns bitte etwas über Ihr Tanzen!
Leider habe ich derzeit keine eigene Tanz- bzw. Mädchengruppe, sodass Zumba mein einziges regelmäßiges Tanzen ist. Allerdings bieten sich im Jahr immer wieder verschiedene Situationen um sich neue Tänze auszudenken und zu tanzen z.B. beim Mädchenaktionstag in Rotenburg, wo ich mit einer Freundin einen Tanzworkshop anbiete. Dort üben wir dann zu einem bestimmten Thema einen Tanz ein und stellen diesen dann am Abend allen Mädchen, die an dem Aktionstag teilgenommen haben, vor.

Warum tanzen Sie? Wie sind Sie zum Tanzen gekommen?
Meine Eltern haben gerne Musik gehört, von Klassik, über Rock bis hin zu Lateinamerikanischer Musik, sodass meine Brüder und ich bereits sehr früh mit Musik in Berührung gekommen sind und wir das Wohnzimmer am Sonntag Nachmittag in eine Tanzfläche verwandelt haben. Die Musikstile waren wirklich wild gemischt: von den Gipsy Kings (Bamboleo) bis hin zu Queen.

Mit 9 Jahren bin ich dann in eine MädchenTanzGruppe eingestiegen. Damals waren Boygroups wie die Backstreet Boys und NSYNC total hip und ich wollte unbedingt so tanzen, wie die Jungs in ihren Videos. Der erste Tanz, den wir gelernt haben, war auch tatsächlich zu dem Lied „Everybody" von den Backstreet Boys. Insgesamt war ich sieben Jahre in der Tanzgruppe, mit der wir etliche Auftritte hatten und immer wieder verschiedene Sachen ausprobiert haben. Neben VideoClip-Dancing, haben wir auch das Musical „Grease" getanzt oder die irischen Tanzschritte zu „Riverdance" gelernt.

Warum haben Sie sich gerade diesen Tanzstil ausgesucht?
siehe 3.

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie tanzen? Was macht das Tanzen mit Ihnen? Verändert es Sie?
Tanzen macht mir Spaß. Es macht mir einfach Freude mich zur Musik zu bewegen und meinen Emotionen und Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Als Teenie, aber auch heute, ist Tanzen ein toller Ausgleich zum normalen Tagesablauf. Ob in der Schule oder im Büro - wir verbringen viel Zeit im Sitzen und dafür ist der Körper und auch der Geist nicht gemacht.
Je nach Musik und Tanzstil habe ich andere Gefühle beim Tanzen, denn neben Freude kann ja auch Trauer oder Wut eine sehr inspirierende Emotion sein und durch das Tanzen verarbeitetet werden.

Ist Ihre Tanzart eher etwas für Jüngere oder eher für Ältere – oder ist das ganz egal?
Für alle die Spaß daran haben sich zu Musik zu bewegen.
Ich bin generell der Meinung, dass Tanzen kein Alter kennt und Bewegung in allen Altersschichten gut ist.

Finden Sie, dass tanzen wichtig ist für Menschen oder für die Gesellschaft?
Oh ja. Tanzen ist „eine Sprache, die keine gemeinsame Sprache braucht" und somit keine kulturellen oder altersbedingten Barrieren kennt. Neben dem kommunikativen Aspekt identifizieren sich Menschen durch Tanzen und fühlen sich zusammengehörig.
Zu allen Zeiten war Tanzen ein gesellschaftliches Ereignis, das vielen Zwecken diente. Es wurde zu verschiedenen Lebensereignissen getanzt, sich gefreut und bedankt.

Was, glauben Sie, fasziniert Frauen und Mädchen so besonders am Tanzen?
Tanzen ist Leidenschaft und Emotion und Frauen haben von Natur aus beides.
Dann ist es ja sehr naheliegend, dass Sie sich zum Tanzen hingezogen fühlen und sich dadurch ausdrücken wollen. Frauen und Mädchen können zeigen, was in ihnen steckt, denn die Männer sind in diesem Bereich mal nicht so dominierend.

„Der Tanz ist das stärkste Ausdrucksmittel der menschlichen Seele" (Thomas Niederreuther)

Sina Skusa

Wie heißt Ihr Tanzstil oder Ihre Tanzart und was ist das?
Traditioneller Volkstanz - wir tanzen zu alter Volksmusik.

Erzählen Sie uns bitte etwas über Ihr Tanzen!
Da es unsere Kindervolkstanzgruppe ab nächstem Jahr nicht mehr gibt, kann ich hierzu gar nicht viel erzählen.
Wir haben einmal die Woche im Mehrgenerationenhaus Waffensen geübt.
Die Gruppe gibt es seit 1987. Wir tanzen zum Beispiel auf Hoffesten, Geburtstagen, Erntefesten und Jubiläen.

Warum tanzen Sie? Wie sind Sie zum Tanzen gekommen?
Ich selber tanze nicht mehr: Allerdings haben wir hier auf dem Dorf (Waffensen) von Anfang an mitbekommen, was Volkstanz ist. Seit der 2. Klasse durften wir dann selber in die Volkstanzgruppe gehen.
Leider gibt es jetzt zu wenige Kinder und wir „Trainer“ haben durch die Schule keine Zeit mehr. Wir sind mit 17 Jahren jetzt alle in der wichtigen Abiturphase. Da bleibt nicht mehr viel Zeit außerhalb der Schule. Daher haben wir die Gruppe jetzt aufgelöst.
Allerdings sind wir in unserem Alter in der Landjugend. Auch da tanzen wir zu bestimmen Anlässen (z.B. Erntefest) noch Volkstanz. Mir wurde erzählt, dass die Landjugend früher auch an richtigen Turnieren teilgenommen hat. Jetzt hat die Jugend einfach keine Zeit mehr dafür. Deshalb ist das „ausgestorben“.

Warum haben Sie sich gerade diesen Tanzstil ausgesucht?
Wir sind mit diesem Tanzstil einfach aufgewachsen. Hier im Dorf hat man den älteren Kindern immer den Spaß angesehen. Da wollte man dann direkt auch mitmachen.

Ist Ihre Tanzart eher etwas für Jüngere oder eher für Ältere – oder ist das ganz egal?
Die Tanzart ist sowohl für Jüngere als auch für Ältere. Kinder ab der 2. Klasse bis zur 5. Klasse waren bei uns. Die Jugend macht sich da heutzutage nichts mehr draus. Allerdings gibt es vor allem auch Ältere, die diese alte Tanzart ausüben.

Finden Sie, dass tanzen wichtig ist für Menschen oder für die Gesellschaft?
Klar ist tanzen wichtig für Menschen. Man muss sich hier aber nicht unbedingt auf Volkstanz beziehen. Beim Tanzen kann man einfach die Seele „baumeln“ lassen. Man vergisst einfach alles um sich herum und hat Spaß.

Was, glauben Sie, fasziniert Frauen und Mädchen so besonders am Tanzen?
Gerade wir Frauen/Mädchen können beim Tanzen abschalten. Wir lassen den ganzen Stress vom Alltag liegen.

Heike Tetzlaff

Wie heißt Ihr Tanzstil oder Ihre Tanzart und was ist das?
Gemeinsam mit Claudia Meier, Eleonore Ertz, Bernhard Wagner und Hartmut Eichhorn organisiere ich das Tanzhaus Rotenburg. Wir gehören zur Kulturinitiative Rotenburg (K!R) und möchten mit unseren Angeboten die Kulturlandschaft in Rotenburg bereichern. Die Tanzart gehört in die Stilrichtung "Folk".
Getanzt werden traditionelle Tänze verschiedener Länder. Das können zum Beispiel bretonische, englische, deutsche oder osteuropäische Volkstänze sein. Hier eine Einladung:
Das nächste Tanzhaus findet am 14.3.2015 ab 20.00 Uhr in der Aula der Stadtschule statt.

Erzählen Sie uns bitte etwas über Ihr Tanzen!
Ich tanze in den Tanzhäusern, die in verschiedenen Städten angeboten werden. So gibt es z.B. Tanzhäuser in Lüneburg und Hannover, in Bremen den Folkball. Meist verbinde ich das mit dem Musik machen, spiele einen Teil des Abends zum Tanz für die Gäste und tanze dann mit, wenn andere Musiker spielen. Die Häufigkeit ist sehr unterschiedlich, gern, wenn sich eine Gelegenheit ergibt.

Warum tanzen Sie? Wie sind Sie zum Tanzen gekommen?
Für mich bildet Tanz eine Einheit mit der Musik, ich fühle mich von schöner Musik zum Tanzen animiert. So ist es nicht überraschend, dass ich über die Musik zum Folktanz gekommen bin. Angefangen habe ich als Jugendliche mit einem Tanzkurs an einer Tanzschule. Das hat mir so viel Spaß bereitet, dass ich einige Jahre Tanzsport betrieben habe. Danach war es ruhig um das Tanzen, bis ich vor fast 18 Jahren bei der Bremer Folkband "Folkstrott" als Klarinettistin eingestiegen bin. Seitdem spiele und tanze ich bei Tanzhäusern mit.

Warum haben Sie sich gerade diesen Tanzstil ausgesucht?
Ich habe mir den Tanzstil nicht ausgesucht, er hat mich gefunden. Ich wurde damals gefragt, ob ich die Band verstärken würde, dazu hatte ich Lust und so hab ich die Tanzrichtung kennengelernt. Zunächst war das für mich etwas ungewohnt, eine Tanzanleitung vor fast jedem Tanz auf einem Ball, das hat mich irritiert. Ich habe aber gesehen, welche Vorteile das hat: Man muss nicht mit Partner kommen, benötigt keine Vorkenntnisse um mitmachen zu können und lernt ein wenig die Kultur der Länder kennen, aus der die Tänze kommen. Jeder kann sich spontan entscheiden, ob sie/er tanzen möchte oder nicht, das ist unverkrampft und macht Spaß.

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie tanzen? Was macht das Tanzen mit Ihnen? Verändert es Sie?
Musik und Tanz haben auf mich eine positive Wirkung, für mich bedeutet das "Spaß und gute Laune". Es ist zudem ein Ausgleich zu meiner überwiegend sitzenden beruflichen Tätigkeit. Ich glaube, dass mich Tanz und Musik zu einem fröhlicheren Menschen machen.

Ist Ihre Tanzart eher etwas für Jüngere oder eher für Ältere – oder ist das ganz egal?
Das ist etwas für jede Altersgruppe, das Alter ist egal.
Folktanz können gut verschiedene Generationen zusammen tanzen. Natürlich gibt es unterschiedlich anspruchsvolle Tänze in den Abläufen, schnelle und langsame Tänze, Kreis-, Gassen- und Paartänze. Für Ungeübte ist das aber kein wirkliches Hindernis, denn jeder macht einfach Pause wenn sie/er möchte.

Finden Sie, dass tanzen wichtig ist für Menschen oder für die Gesellschaft?
Ich sehe es als eine Möglichkeit, über Tanz und Musik mit Menschen verschiedener Herkunft in Berührung zu kommen. Es bereichert uns kulturell. Wenn wir das zulassen, kann es unser Verständnis von der Vielfalt verbessern und gemeinsame Erfahrungen schaffen. Insofern finde ich Tanz und Musik für das positive Miteinander in unserer Gesellschaft hilfreich.

Was, glauben Sie, fasziniert Frauen und Mädchen so besonders am Tanzen?
Ich glaube Tanz fasziniert nicht nur Mädchen und Frauen, es macht häufig auch Jungen und Männern Spaß. Tanz als Hobby oder Profession wird aus meiner Sicht bei Mädchen und Frauen gesellschaftlich akzeptiert, bei Jungen und Männern jedoch oft mit Skepsis gesehen. Da ist in Sachen Gleichberechtigung noch "Luft nach oben". Der Kinofilm "Billy Elliott - I Will Dance" hat sich diesem Thema gewidmet: ein Junge möchte Balletttänzer werden und erfährt dafür viel Widerstand. Der englische Film basiert auf einer wahren Geschichte. Die positive emotionale Wirkung des Tanzens wird dort gut eingefangen.
Vorschlag: Einfach mal verschiedene Tanzstile ausprobieren und für sich herausfinden, was guttut.:-)

TRÄUME - SPIEGEL UNSERER SEELE
27.3.2015 - 19.00 Uhr
Heimat- und Kulturhaus Hellwege, Am Sportplatz

Film- und Gesprächsabend
mit Traumforscherin Ortrud Grön
und Filmemacherin
Heide Nullmeyer
8,00 Euro

ANMELDUNG:
Heide Nullmeyer
Dipl. Psychologin, Filmemacherin
Viehweg 61, D 27367 Hellwege
Tel : 04264-9311, Fax: 04264-3537
info@traumerkenntnis.de, www.heide-nullmeyer.de

Auf zu neuen Ufern...
Petra Feind-Zehr

Reisen mit Me(e)hrwert: Andalusien – Teneriffa – Bodensee
Bildungsurlaub: Tanzen zur Stresskompetenz
Tanzreise für Paare: Sich in Bewegung neu begegnen
Jahresprogramm und Vorträge finden Sie auf unserer Website

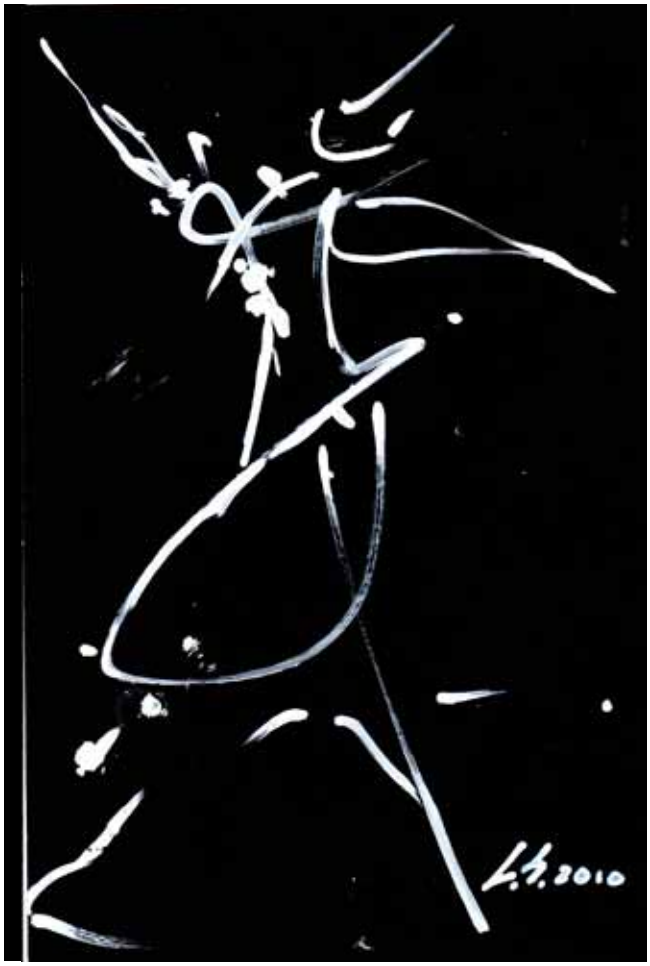
Institut für Gesundheitsförderung & Persönlichkeitsentwicklung
Dr. med. Petra Feind-Zehr
Tel.: 0 42 61 - 93 96 0
Fax: 0 42 61 - 93 96 30
E-Mail: info@feindzehr.de
Internet: www.feindzehr.de

„Von etwas, das man zu überwinden meint und doch nicht los wird“

Performance mit Orgel und Tanz - 1995

Ich weiß nicht, wie viele unserer Leserinnen sich an diese Performance in der Stadtkirche erinnern, mir wurde sie anlässlich unseres Themas wieder präsent:
1995 wurde das 800ste Bestehen der Stadt Rotenburg gefeiert. Elf sehr engagierte und fachkundige Rotenburger Frauen (Elise Andresen-Bunjes, Beate Bantz, Heike Buchna, Oberin Barbara Fricke, Christel Gerken, Brigitte Haase, Annelore Holsten, Renate Kreiling, Brunhilde Staskewitsch, Elisabeth Wohlfeil, Anita Wolf-Turek) haben mit mir vorher zwei Jahre lang eine Ausstellung erarbeitet, „800 jahre frauen leben in rotenburg“, die in den dreieinhalb Wochen, in denen sie im Auditorium des Kantor-Helmke-Hauses präsentiert wurde, sagenhafte 1200 BesucherInnen angezogen hat.
Zur Eröffnung dieser Ausstellung am 26. September 1995 gab es in der Stadtkirche eine Perperformance mit Orgel und Tanz zum Thema Hexenverfolgung. Der Titel war „Von etwas, das man zu überwinden meint und doch nicht los wird“.
Mit dieser Aufführung sollte der grausamen Geschichte der Hexenverfolgungen gedacht werden, insbesondere des Rotenburger Prozesses gegen Margaretha Meinecken, die noch 1664, 15 Jahre nach dem gesetzlichen Verbot, der Verfolgung zum Opfer fiel.
Zwei Studentinnen aus Rotenburg hatten die Performance erarbeitet: Maika Klaukien, die damals Tanz an der London Contemporary Dance School studierte und Magdalena Schmidt, Orgelstudentin in Freiburg.
Damals gab es viele Diskussionen im Vorwege, ob es passend sei, eine solche Performance in der Stadtkirche aufzuführen. Und wohl auch deshalb, weil sie von vielen als Wagnis angesehen wurde, wurde die Aufführung ungeheuer berührend. Maika Klaukien tanzte durch die kaum beleuchtete, gut gefüllte Kirche, durch und über freigehaltene Bänke, auf der Empore und im Altarraum. Ca. 20 SchülerInnen aus dem Ratsgymnasium wirkten als KomparsInnen, verteilt im Kirchenraum, mit – und wir Zuschauenden saßen da mit Gänsehaut angesichts der Schönheit und des Ausdrucks von Musik und Bewegung…
Heute lebt Maika Klaukien in London als Pilates-Lehrerin und Magdalena Schmidt lebt in Soltau und unterrichtet dort am Gymnasium.

Brigitte Borchers



Zeichnung: Larissa Scheermann

Eigenleben

Unabhängig vom Kopf
wackelt der große Zeh.
Die Finger schnipsen,
Bauch folgt Hüfte,
bis alles von der Welle erfüllt ist.
Ich tanze!

Heike Rahmann

BALLETT IST KUNST

Inés Güttel ist Tänzerin. Tanzpädagogin genauer.

Aber vor allem: ein Energiebündel

„Du musst eine gewisse Leidenschaft für das Tanzen mitbringen, sonst geht das nicht. Du musst dafür brennen, dann kannst du die Strapazen, das kleine Tänzerinnengehalt, hinnehmen. Dann bist du richtig. Halbherzig geht nicht.“

Fünf Minuten zu spät komme ich zu unserer Verabredung, das gehört sich nicht. Inés Güttel ist vorbereitet und erwartet mich bereits. Wir treffen uns in ihrem Ballettstudio. Das Eis bricht sofort, schließlich ist sie Profi.

Wie kam Inés Güttel zum Tanzen? Der größte Wunsch war, Schauspielerin zu werden. „Mädchen, du hast so schöne Beine, warum tanzt du nicht?“ hat Inés Güttels Mutter oft gedrängt, die nicht nur die Beine sondern auch Talent in ihrer Tochter gesehen hat. Das brachte Inés Güttel auf den Gedanken, sich an der Palucca Hochschule für Tanz in Dresden zu bewerben, die noch heute zu den renommiertesten Schulen ihres Faches zählt. Einen Platz von 16 galt es zu ergattern. Zusage.

An den staatlichen Akademien lehren gründlich ausgebildete Balletttänzerinnen und -tänzer, die von Tanzfiguren bis hin zur Anatomie, etwa beim Spitzentanz, Bescheid wissen. Ein pikantes Thema für die Lehrerin Güttel. „Der Fuß hat 26 kleine Knochen“, erklärt Inés Güttel, und erst wenn sie einverstanden ist und erkennt, dass eine Schülerin oder ein Schüler auf der Spitze tanzen kann, erlaubt sie es. „Dazu müssen meine Schülerinnen und Schüler zum Arzt gehen und dann fahre ich persönlich mit ihnen nach Hamburg und kaufe die Schuhe." Ein Zufrüh zerstört den Fuß, das müssen insbesondere die Eltern wissen. Die Spitze ist eigentlich etwas für Profis. Die Fußmuskeln müssen das gesamte Körpergewicht tragen! Zunächst muss die gesamte Körperspannung trainiert werden. Nur mal zum Vergleich: „In meiner Tänzerausbildung in Dresden haben wir in den ersten zwei Jahren gar nicht auf Spitze getanzt, obwohl wir jeden Tag sechs Stunden trainiert haben." Die Güttelsche Vorsicht ist also nicht übertrieben, sondern Wahrnehmen von Verantwortung. In der akademischen Tänzerausbildung werden regelmäßig MedizinerInnen aufgesucht, die über die weitere Laufbahn entscheiden. Und im schlimmsten Fall eine Karriere beenden.

Auf das erfolgreich abgeschlossene Diplom folgte ein Engagement als Tänzerin am Theater in Neustrelitz. „Eine fantastische Zeit!" schwärmt Inés Güttel. Klassische Stücke, Ballett, Oper, Operette, vor Berliner Publikum, mit professionellen Kolleginnen und Kollegen. „Vier Jahre habe ich am Theater in Neustrelitz getanzt. Meine 39zigste Vorstellung als Hauptrolle in ‚My fair Lady' war meine letzte, dann bin ich wieder zur Schule gegangen, jetzt nach Leipzig. Ich wurde eine von nur vier Schülerinnen, die alle zwei Jahre zugelassen werden.“ Regie, Choreografie, sich Einstellen auf ein Leben nach der Tanzkarriere, die im Alter von 30 Jahren realistischerweise endet. „Ich erzähle, wenn ich etwas Neues anfangen will, vorher niemandem davon. Dann klappt es meistens. Das klingt abergläubisch," – in der Tat! – „hat aber meistens geklappt." So sind sie, die Theaterleute!

Aufnahmeprüfung an der Theaterhochschule Hans Otto in Leipzig geschafft - Unterricht begonnen, aber: Man schrieb das Jahr 1989, Wendezeit. Der Freund war schon länger in Hamburg, die Eltern in Süddeutschland. Kurzum: Auch Inés Güttel packte ihre Sachen und ging einer unsicheren Zukunft im Westen entgegen. Ohne Ausreisegenehmigung, ohne Papiere, ohne Geld, ohne echten Plan (denn der Freund in Hamburg wollte sie nicht mehr). Ohne Zugticket ging es nach Gießen ins Auffanglager für die DDR-Flüchtlinge.

„Ich wollte unbedingt die Ballettpädagogik-Ausbildung bei Prof. Ursula Borrmann machen, Ballettakademie der Tanzhochschule Köln! Meine Ausbildung, die ich in Leipzig angefangen hatte, wollte ich beenden“, sagte Inés Güttel.

Ah, doch nicht ganz ohne Plan, der Übertritt von Inés Güttel in den Westen. Ursula Borrmann war in den 1980er, 1990er Jahren eine Kapazität auf dem Gebiet der Ballettausbildung, selbst klassisch u.a. in Leningrad ausgebildet. „Zwei. Es gab zwei Plätze. Die Aufnahmeprüfung bestand darin, ein Training für eine Abschlussklasse Ballett zu geben, die bereits seit sieben Jahren Unterricht dort haben“, erinnert sich Inés Güttel zurück und man kann die damalige Herausforderung dieser Aufgabe noch jetzt in ihrem Gesicht sehen. „Die Mädchen waren kaum jünger als ich, man hat kaum Abstand zueinander.“ In der Ausbildung in Köln unter Prof. Borrmann wurde die gesamte Balletthistorie von Anfang bis Ende noch einmal neu erlernt und getanzt. Von der Pike auf. Step by Step, über Jahre, alle Haltungen. Heute bildet dieses Wissen das Handwerkszeug von Inés Güttel.

„Jetzt mache ich das hier schon 23 Jahre“, sagt Inés Güttel. Mit „das hier“ ist natürlich das Ballettstudio Güttel in Rotenburg gemeint. Zuvor zehn Jahre an der Harburger Straße in Rotenburg gelegen, bis die Räume dort zu klein wurden, seit 13 Jahren am jetzigen Standort. Zusammen mit zwei Trainerinnen, ehemaligen eigenen Ballett-Schülerinnen, unterrichtet Inés Güttel pro Woche etwa 300 Schülerinnen und Schüler, von Kind bis erwachsen, die dort auch Fitnesskurse besuchen. „Lehrerin, Tanzlehrerin zu sein ist eine Berufung, das muss man wollen“, behauptet Inés Güttel. Und gut, dass sie es so einschätzt, denn man muss gelegentlich auch weniger talentierte Kinder (und Eltern) behutsam auf den Boden der Tatsachen holen, dass es für eine Karriere auf den großen Bühnen der Welt nicht reichen wird, und natürlich im ganz alltäglichen Training einfach eine gute Pädagogin sein.

Doch Inés Güttel hat auch schon viele Talente erkannt und erfolgreich weitervermittelt, für Stipendien an großen Ballettschulen wie der von John Neumeier in Hamburg etwa. An denen man sich Jahr für Jahr neu bewähren muss. Niemand hat behauptet, es sei leicht, Balletttänzerin zu sein.

Trainingssituation im Tanzstudio Güttel

Gab es auch Phasen von „zu-viel-Ballett-Schule“, Gedanken, mal etwas anderes zu machen als Tag für Tag ins Studio zu gehen, frage ich Inés Güttel. „Jeder Beruf hat Phasen von Routine, man hat nicht jeden Tag Lust zu dem, was man machen muss. Ein Café, eine Boutique, das waren mal kurze Ideen. Ich habe festgestellt: Menschen muss ich immer um mich haben! Und so bin ich bei dem geblieben, was ich mache. Und ich habe wieder richtig Lust dazu und viele Ideen!“ ‚Aschenbrödel‘ vor zwei Jahren spricht Zeugnis davon. Beinahe hätte Rotenburg sie in dieser Phase des Sich-Verändern-Wollens an den Berliner Friedrichstadtpalast verloren. „Für die Stelle der Trainerin gab es 200 Bewerbungen. Für mich war es nur ein Test, ich wollte meinen Marktwert testen. Und dann saß ich auf der Intendantencouch, mit der Zusage, ich und eine zweite Person. Parallel lief in Rotenburg natürlich der Mietvertrag weiter, es war, wie erwähnt, ein Test! Ich habe im Gespräch dann aufgeklärt, dass ich im Grunde gar nicht nach Berlin gehen will, nicht kann. Aber tatsächlich war ich wieder so ein Glückskind. Für Choreografie, das, was ich wollte, gab es am Friedrichstadtpalast Leute aus den USA, China, Paris. Ich hätte nur das Training gemacht. Das wollte ich nicht.“ So fuhr Inés Güttel aus dem glitzernden, leuchtenden Berlin zurück nach Rotenburg.

Bis vor drei Jahren war Inés Güttel zusätzlich noch am Theater in Bremen beschäftigt. „Ich habe dort eine Klasse an der Bremer Musicalcompany trainiert. Das habe ich morgens gemacht, danach ging es dann in meiner Schule weiter." Wenn jemand aus dem Ensemble ausgefallen ist, hat sie sogar mitgetanzt. Sie, die die gesamte Choreografie selbst gestellt hat, alle Facetten der Rollen also kannte, mit Anfang 40, doppelt so alt wie die anderen Darstellerinnen. Niemand hat es gemerkt.

Sich mit größeren Aufführungen zu zeigen gehört zum Eigenmarketing. „Ja, schon, aber nicht nur. Ein Aufführungstag ist auch für mich Arbeitszeit. Privates, wie ein geplanter Geburtstagsbesuch bei einer Freundin am Tag des Kartoffelmarktes, steht dann hintenan. Es sind die Mädchen, sie lieben Auftritte! Daran freue ich mich dann sehr." Große Aufführungen, wie zuletzt ‚Aschenbrödel‘, gehen nur etwa alle zwei Jahre. Es steckt neben dem Aufbau einer Choreografie und viel Probenarbeit sehr viel Logistik hinter einem Bühnenprogramm: Tontechnik, Videofilm, Bühnenbild, Kostüme, geeignete Räume finden, Termine finden. „In der Großstadt hätte ich dafür Profis vor Ort, in Rotenburg ist es nicht so leicht, die richtigen Leute für diese logistischen Aufgaben zu bekommen", sagt Inés Güttel.

Die Kostüme für Auftritte kauft Inés Güttel selbst. „Eines von diesen roten Tutu-Kleidern kostet hundert Euro. Es selbst zu kaufen ist den Mädchen gar nicht zuzumuten. Inzwischen habe ich einen großen Fundus, dafür habe ich zu Hause extra angebaut, um dort alles zu lagern. Der Raum ist voll, ich habe ja auch schon fünf große Märchenaufführungen in Rotenburg gemacht." Es dauert ein Jahr, bis alles steht.

Womit wird die Freizeit ausgefüllt, frage ich noch. „Ich fahre fast jedes Wochenende nach Hamburg an die Stage (Anm.: offene Probenstunde an der Stage School) und tanze dort selbst, just for fun." Was noch? Lesen ist eine Leidenschaft der Tänzerin. „Kein Einschlafen ohne Lesen, immer ist ein Buch dabei." Gelegentlich stehen kulturelle Highlights am Wochenende an. „Neulich war ich in Berlin und habe mir zwei Theateraufführungen angesehen. Außerdem: man ist in einer Dreiviertelstunde in Hamburg. Dort gibt es ein fantastisches staatliches Ballett-Theater. Man muss es sich nur mal vornehmen, es ist nicht weit weg."

Balletttanz zieht vor allem Mädchen an, die möglicherweise von großen Bühnenkarrieren träumen. Ist das so? „Eigentlich nicht. Die Eltern kommen und sagen, ihr Kind tanzt so gern. Ich glaube, die haben nicht so richtige Vorstellungen, wenn sie hierher kommen. Ich empfehle, wenn die Kinder schon ein bisschen größer sind, dass die Eltern mit den Kindern auch einmal in die Staatsoper nach Hamburg fahren, um auch mal ein Märchen anzusehen."

Mit den Mädchen zu arbeiten macht Inés Güttel sehr viel Spaß, es erfüllt sie. „Die Kinder sind einfach so klasse, man könnte heulen, wie die so ordentlich an der Stange stehen." Doch auch ungefähr zehn Jungen tanzen an der Ballettschule. Haben die es im Außen schwer, zu sagen, dass sie als Hobby, oder Sport, tanzen, frage ich Inés Güttel. „Einer meiner Schüler, der ist klasse! Seit seinem vierten Lebensjahr kommt er zwei Mal die Woche. Er wird jetzt bald 14 und tanzt mit den Mädchen in einer Gruppe. Ich habe ihn auch schon einmal gefragt, was er in der Schule sagt, wenn er auf seinen Tanz angesprochen wird. ‚Nichts', sagte er, ‚wenn das meine Freunde sind, dann akzeptieren die das.' Ist doch toll, oder?" Starke Kids! Klar, der Beruf des Tänzers, der Tänzerin, bringt gewisse weibliche Komponenten mit sich. Schwul, nicht schwul, diese Denke ist total antiquiert, findet Inés Güttel. In der Allgemeinheit ist es tatsächlich sehr verbreitet, dass Jungen Fußball spielen, und die Mädchen tanzen gehen, beobachtet sie. „Man sollte den Jungen mal sehen, wie er klatschnass geschwitzt ist nach einer Trainingsstunde“, so Güttel, „das ist so anstrengend!“ Den Mädchen geht es nicht anders, die arbeiten hart an sich in den Übungsstunden. Ballett ist eine der wenigen Bewegungsformen, die komplett den ganzen Körper beanspruchen. Auf meine Frage, ob Ballett mehr Sport oder mehr Kunst ist, bekomme ich eine klare Antwort von Inés Güttel: „Kunst natürlich. Ballett ist eine Kunstform, ganz eindeutig. Und Kunst kommt von Können. Meine Aufgabe als Tanzpädagogin ist es, den Spaß an der Anstrengung zu vermitteln."

Text: Britta Riebesehl
Fotos: Britta Riebesehl und Privat

„Aerobic verdient es, mehr Ansehen zu genießen“

findet Wiemke Büttner, amtierende deutsche Aerobic Vize-Jugendmeisterin im Triowettbewerb, deutsche Jugendmeisterin im Team und deutsce Meisterin im Mixed Pair

„Die Lust darf nicht weg sein, wenn man Erfolg haben will. Und ich habe Lust zum Tanzen.“ Wiemke Büttner ist eines der größten deutschen Aerobic-Talente.

Als kleines Mädchen hat sie oft im Baumwipfel eines jungen, mit dürren Ästchen ausgestatteten Baumes vor ihrem Elternhaus gesessen, um die Welt mal aus einer anderen Perspektive zu sehen. Oder sie hat, auf dem Einrad fahrend, für die nächste Klassenarbeit gelernt, mit der Mappe vor den Augen. Wiemke Büttner ist eines dieser Mädchen, die die Füße schlecht stillhalten können. Für ihre 15 Jahre ist sie dennoch sehr sortiert und gewinnt zunehmend Spaß an unserem Interview. Es ist nicht das erste für die Aerobic-Tänzerin.

Gar nicht so leicht, einen Termin zu finden für ein Interview ohne Zeitdruck. Wir treffen uns bei ihr zu Hause an ihrem trainingsfreien Tag. „Heute habe ich nur Physiotherapie", klärt Wiemke mich auf. Also doch ein Termin. Und eigentlich wäre doch Training, wie insgesamt vier Mal pro Woche jeweils zweieinhalb Stunden, aber alle zwei Wochen geht sie zur Physiotherapie. Warum, frage ich mich? Ein super durchtrainiertes Mädchen... Aerobic macht nicht nur fit, es ist ein sehr fordernder Sport, der auf die Knochen geht. „Mein Rücken ist instabil, ich habe einen Gleitwirbel, da unterstützt die Physiotherapie." Außerdem hilft der Therapeut bei Übungen, die neu sind, damit Wiemke sie schneller erlernen kann.

Gleitwirbel, kommt das vom Aerobic? Belasten die zu turnenden Elemente und Figuren einseitig, frage ich die Rotenburgerin. Schon immer hatte sie ein Hohlkreuz, sagt Wiemke, und die Belastungen haben diese Schwachstelle des Körpers verschlimmert. Zerrungen, Prellungen, Verstauchungen und Überlastungen sind ohnehin normal („Die verlassen einen nicht mehr!"). Ein Bänderriss - eine Katastrophe, aber auch nicht ungewöhnlich. Wer damit nicht umgehen kann, sollte etwas anderes machen.

2006 trat Aerobic in Wiemkes Leben, da war sie sieben Jahre alt. Davor hatte sie sportlich schon vieles ausprobiert: Fußball, Basketball, aber kein Turnen. Maike Sondermann hat in dieser Zeit gerade eine neue Aerobic-Gruppe in Rotenburg aufgebaut. Das war die Rettung für Wiemkes Eltern, die ihre quirlige Tochter zu Hause kaum bändigen konnten. „Ich bin immer durch die Wohnung gesprungen, sagen sie. Und sie dachten, Aerobic könnte das Richtige für mich sein." Und so war es. Dass Wiemkes Eltern sie nicht nur in der Turnhalle abliefern, sondern sie wo immer es geht unterstützen, ist bis heute so. Denn der kleine Randsportarten-Verein bekommt wenig finanzielle Zuwendung. Antrittsgelder, Reisekosten, Wettkampfanzüge - hier investieren die Familien sehr viel. Zeit und Geld.

Aerobic ist im Laufe der Jahre zum Leistungssport für die Schülerin geworden. Macht es noch Spaß, Aerobic zu tanzen, oder ist es inzwischen mehr Pflicht, weil ein Leistungsdruck seitens des Vereins, der Eltern und aus ihr selbst heraus besteht, frage ich Wiemke. „Ich habe schon noch Lust dazu. Ich weiß, dass ich gut bin und ich habe die Kooperation mit Ingelheim gemacht. Das Hin- und Herfahren ist schon anstrengend, dann muss ich meinen Freunden absagen, die etwas mit mir unternehmen wollten.“

Um sich sportlich noch weiter zu entwickeln, ist Wiemke Büttner Anfang 2013 nämlich eine Kooperation mit der Sportschule in Ingelheim eingegangen, dem dortigen Aerobic-Verein.

Sie hatte sich bei einem Bundeswettbewerb als Beste qualifiziert und bekam nun die Chance auf diese Förderung, im Mixed Pair anzutreten. „Wir harmonieren ganz gut“, ist Wiemke nicht unzufrieden mit den Fortschritten als Aerobic-Paar. Paul, ihr Trainings- und Wettkampfpartner, ist einer der ganz wenigen Jungen in Deutschland, die Aerobic tanzen. Da die Trainingsbedingungen in Ingelheim (in der Nähe von Mainz und Frankfurt a. Main) viel besser sind, nimmt Wiemke etwa einmal im Monat und in den Ferien zu Trainingscamps die Zugfahrt von fünf Stunden auf sich, um dort zu trainieren.

Aerobic ist in Rotenburg eine reine Mädchen-Tanzsportart. „In Rotenburg gab es noch nie einen Jungen beim Aerobic“, weiß Wiemke Büttner. „Bundesweit gibt es zwei Jungs, die schon in der Erwachsenenklasse turnen. Und dann noch vielleicht fünf im Nachwuchsbereich.“ Dabei: In China üben Aerobic hauptsächlich Jungs aus, klärt Wiemke mich auf. Hat man sich eine Kür einmal angeschaut, verwundert das nicht, so akrobatisch und kraftvoll, wie die Aerobic auf Wettkampfebene daherkommt. „Jungs schaffen (oder wollen) den Spagat nicht. Der gehört im Aerobic dazu, und den

können Jungs mit Training natürlich auch erlernen.“ Da mag das Image dieses Tanzsports in China wahrscheinlich anders sein als in Europa. „Hier bevorzugen die Jungs Ballsportarten, Handball, Fußball“, sagt Wiemke achselzuckend. „Wären mehr Jungs beim Aerobic dabei, könnte man die Sportart in Deutschland viel besser vertreten und präsentieren und könnte mehr Aufsehen erregen.“
Im Sommer 2014 wurden in Rotenburg die Deutschen Aerobic-Meisterschaften ausgetragen. Was heißt Deutsche Meisterschaft? Gibt es denn viele Aerobic-Vereine in Deutschland, oder nur eine Handvoll, frage ich Wiemke. „Es gibt Aerobic-Vereine im gesamten Bundesgebiet. Da Aerobic aber eine Randsportart ist, wird es nicht so wahrgenommen. Es ist eben nicht olympisch.“ Die Wettkampfsportart verfolgt das Ziel, olympisch zu werden. Erst dann, so nehmen die Verantwortlichen an, wird Aerobic wirklich akzeptiert werden und die gleiche öffentliche Wahrnehmung wie andere Sportarten bekommen.

Wie oft startet der Verein bei Wettkämpfen? „Etwa fünf Mal im Jahr national“, sagt Wiemke. „Und dann kommen noch drei bis vier Wettkämpfe auf internationaler Ebene dazu. Das ist dann in Frankreich, Bulgarien oder, wie bei mir jetzt, in Las Vegas.“ In die USA kann die Familie nicht mitreisen zum Mitfiebern und Anfeuern. Zu teuer für alle.

Wiemkes nächstes Ziel ist schon definiert: wieder nationale Meisterin zu werden, sei es im Einzel oder im Team. Im Mixed-Pair steht 2016 die Weltmeisterschaft an und die Qualifikation zu den World Games – das sind die sogenannten Olympischen Spiele für die Nicht-Olympischen Disziplinen. Nächstes Jahr sind die Europameisterschaften in Russland. „Das wäre schon cool, wenn wir uns dafür qualifizieren würden“, schwelgt Wiemke in Vorfreude. Aerobic wird auf allen Kontinenten getanzt. „Vor allem die Chinesen sind stark vertreten“, sagt Wiemke.

Aerobic ist eine Mischung aus Tanzen und Turnen. Es gibt eine Choreografie, die einstudiert wird, verschiedene Schrittfolgen. Hinzu kommen die Schwierigkeitselemente. Ist Aerobic mehr Tanz? Oder ist es mehr Sport? „Das ist schwer zu sagen. Also, es ist wirklich ein sehr harter Sport. Man hat Liegestütze drin, man muss Spagat beherrschen, man muss eineinhalb Minuten voll durchpowern. Dabei das Atmen nicht zu vergessen ist schon ganz schön schwer! Ich denke, es ist Sport, Leistungssport. Mit Jazztanz oder Zumba ist das nicht zu vergleichen. Es gibt die Grundschritte des Aerobic in einer Choreo, dazu kommen die Arme. Und das alles gleichzeitig.“ Da ist hohe Konzentration angesagt.
Vier Mal die Woche Training, wie hält sie da die Motivation aufrecht, möchte ich wissen. „Ich habe Phasen, in denen ich überhaupt keine Lust habe in die Halle zu gehen, aber dann gibt es wieder Tage und Wochen, in denen das Training richtig viel Spaß macht.“ Gibt es überhaupt noch Elemente, die Wiemke neu hinzulernen könnte oder kann sie bereits alles? „Es variieren die Schwierigkeitsgrade. Wir arbeiten an Ausstrahlung, Präsentation und Raumaufteilung und dann an der allgemeinen Choreo, wie sie gestellt wird und wie gut sie zur Musik passt. Das zusammen ergibt die A-Note in der Bewertung. Die B-Note ist die Ausführung: Technik, die Technik in den Elementen und wie man sich bewegt. Und die S-Note ist die Schwierigkeitsnote. Je schwieriger meine Elemente, desto höher die Gesamtpunktzahl. Ich versuche, immer höhere Elemente zu erreichen, damit ich da Pluspunkte sammle.“ Die Musik zu einer neuen Choreografie sucht die Trainerin aus. Mädchen in Wiemkes Alter kennen sich aber mit aktueller Musik so gut aus, dass sie natürlich Stücke vorschlagen können. Allerdings ist die Aerobic-Präsentation so schnell, dass die Beats angehoben werden müssen. Das wird dann neu am Mischpult geschnitten.

Etwas Besonderes durfte Wiemke in den Sommerferien erleben. Sie hat die Aerobic-Weltmeisterin in Linz, Österreich, besucht, um von ihr eine neue Choreografie zu erlernen. „Sie hat mir eine Choreografie gestellt, die sehr anspruchsvoll geworden ist. Dafür muss ich viel üben! Aber sie passt wunderbar zur Musik, die Liedtexte wurden interpretiert, so dass ich die Texte tanzend zum Ausdruck bringe. Man ‚hört‘ den Musiktext über die Bewegung.“ All das in 1:30 Minuten. „Das hört sich gar nicht viel an, aber das ist schon echt hart“, weiß Wiemke. Aus einer Reihe von Elementen müssen zehn in eine Choreografie eingebaut werden. Pflichtelemente heißen zum Beispiel straddle jump (Grätsch-Winkelsprung), straddle support (Stütz oder Drehung in Standspagat) oder Helikopter zum Spagat. Weiterhin Boden- oder Standelemente, in denen man kreativ werden kann. „Ich habe auch schon mal einen Schuhplattler gemacht“, erinnert sich Wiemke. „Ich trete ganz gern allein an, da kann ich zeigen, was ich wirklich drauf habe. Mixed Pair macht mir aber auch Spaß. Da werde ich gehoben und in die Lüfte gewedelt“, sagt Wiemke auf die Frage nach ihren Auftrittsvorlieben. Woher nimmt sie den Mut für Hebe- und Wurfelemente? „Ich habe schon immer gern etwas ausprobiert. Wenn ich hinfalle – dann ist das so. Dann stehe ich wieder auf und mache es nochmal.“ Sportlerin durch und durch.

Schmerzstillende Cremes gehören in Wiemkes Sporttasche. Das Training geht stark auf die Gelenke, das ist leider so. Die normalen Turnhallenböden in Rotenburg können die Flic-Flacs und Stütz-Sprünge nicht gut genug abfedern, wie ein Tanzboden das könnte. Selbst auf den Körper zu achten, ist wichtig. Nach Bänderriss wieder an Übungen heranzukommen, ist unglaublich schwer und kostet Überwindung. „Nach einem freien Rad (ohne Abstützen der Hände, ein seitlicher Salto) bin ich einmal umgeknickt. Es hat zwei Monate gedauert, bis ich es wieder machen konnte“, erzählt Wiemke. Kopfsache. Apropos Kopfsache: Womit bekommt Wiemke, die Leistungssportlerin, den Kopf denn mal frei? „Ich mache gern mal Party und treffe mich mit Freunden. Und ich backe gern! Ich mache dann ganz aufwändige Sachen (hm, stimmt, ein tolles Zeugnis davon steht vor mir, während wir uns unterhalten!), die ich oft in die Schule mitnehme, da kommt das dann gut an!“

Text: Britta Riebesehl
Fotos: Britta Riebesehl und Privat

MIT SENIORENTANZ, MAL AUS DER REIHE TANZEN…

„Hintergründiges“ über Seniorentanz

Als begeisterte HELENE-Leserin freue ich mich sehr, dass sich in dieser Ausgabe alles ums Tanzen dreht und der Seniorentanz darf auf keinen Fall fehlen!

Die Geschichte des Seniorentanzes in der Bundesrepublik begann 1971. In Koblenz fing die Lehrerin Ilse Tutt an mit Senioren zu tanzen. Als Kind ihrer Zeit war sie durch die damalige Jugendbewegung mit Volkstanz vertraut. Mit Gleichgesinnten gestaltete sie Gruppentänze so um, dass sie den Bewegungsmöglichkeiten der älteren Menschen entgegen kamen. So wurden beispielsweise Hüpfsprünge und schnelle Drehungen abgewandelt und umgearbeitet. Viele Anregungen und Tanzmusiken bekam sie aus Holland und Belgien, wo es den Seniorentanz bereits gab. In den darauf folgenden Jahren interessierten sich unterschiedliche Verbände und caritative Einrichtungen für diese neue Tanzform. Durch die Unterstützung der örtlichen Presse und der begeisterten Teilnehmerinnen und Teilnehmer, gelang der Durchbruch.

Heute, 43 Jahre später, ist aus diesen Anfängen eine eigenständige Tanzdisziplin geworden und seit 2011 vom Deutschen Tanzsport Verband sowie der Olympischen Gesellschaft anerkannt.

Ich möchte als Tanzleiterin die Personen 50 plus mit diesem Tanzstil ansprechen. Die große Bandbreite des Seniorentanzes, mit vielfältigen Elementen der internationalen Folklore wie auch aus dem Standardtanz, bieten, verbunden mit unterschiedlichsten Musikrichtungen, tanzfreudigen Menschen eine wunderbare Möglichkeit sich sportlich zu betätigen. Die Tänze sind so aufgebaut, dass es keine festgelegte Führungsrolle gibt, wie es beispielsweise beim Standardtanz der Fall ist. Der Mensch in seiner Gesamtheit ist gefordert. Die Choreografien erfordern anfänglich einiges an Konzentration, doch wenn mal jemand ‘aus der Reihe tanzt‘, macht das auch nichts. Frei nach dem Motto: „Wer über sich selber lachen kann, hat Humor“ - oder auch - „Wer tanzt, singt und lacht, erschreckt sein Unglück“.

Auch wenn die Erfahrung mich bis heute eines Besseren belehrt hat - wenn der Begriff „Seniorentanz“ fällt, blicke ich regelmäßig in erstaunte Gesichter und kaum jemand möchte sich spontan mit dem Begriff identifizieren. Der Name schreckt manche Menschen regelrecht ab. Erst wenn nähere Erklärungen folgen, entsteht Interesse. Und wenn dann die Hürde durch eine Probestunde genommen wurde, ist der Funke übergesprungen.

Ich bin fest davon überzeugt, dass dem Seniorentanz in naher Zukunft eine noch viel größere Bedeutung zukommen wird, Stichwort: „Demografischer Wandel“. Und es ist gerade in jüngster Vergangenheit festzustellen, dass immer jüngere Menschen zum Tanzen dazu kommen. Jede und jeder kann ohne festen Tanzpartner dabei sein - das ist erst mal ungewohnt, stellt sich allerdings als sehr praktisch heraus, da es bekanntermaßen sehr viele Singles gibt. Das einzige was zählt, ist die Freude an Musik und Bewegung - mit Taktgefühl.

Monika Konwiarz, Gnarrenburg

Anmerkung der Redaktion:
Wer mit Monika Konwiarz tanzen möchte, kann das jeden zweiten Montag von 19:30 - 21:30 Uhr im Cultimo, Kuhstedtermoor 34, tun, wenn es heißt: „Tanzen im Cultimo – wir bewegen das Moor!“
(www.cultimo-kuhstedtermoor.de)

1977 wurde der Bundesverband Seniorentanz e.V. gegründet
mehr als 6000 Mitglieder in 15 Landesverbänden
Hemmstr. 202, 28215 Bremen
www.seniorentanz.de

In Bremen und Umland gibt es rund 65 Tanzgruppen

In Deutschland gibt es ca. 1500 Tanzgruppen

Momentan sind weltweit 15 Nationen bei internationalen Tanzgruppentreffen (ISDC) dabei

In Rotenburg wird Seniorentanz beim Kneipp-Verein angeboten.
Trainerin ist Angelika Witt, Tel. 04263/1620.
Getanzt wird im Gemeindehaus der Stadtkirche.

Foto: Dieter Becher

„Tanzen ist Träumen mit den Füßen“

FernWeh?

Verreisen Sie auch so gerne? Es macht mir Spaß, neue Länder und Kulturen kennenzulernen, Freunde zu treffen und unterwegs zu sein.

Doch wie vereinbare ich das Reisen mit meinem grünen Gewissen?
Eine Reise produziert im internationalen Mittel 0,25 Tonnen CO_2 und Reisen verursachen jetzt schon weltweit 5 % aller Treibhausgasemissionen. Etwa ¾ dieser Emissionen entstehen durch die An- und Abreise. Weiterhin ist die Art der gewählten Beherbergung, Verpflegung und Aktivitäten am Urlaubsort relevant.
Ein einprägsames Beispiel ist, dass ein Flug von Deutschland nach Mallorca etwa so klimaschädlich ist wie ein Jahr Auto fahren. Eindrücklich ist außerdem, dass Flugzeugabgase ungefähr die 4fache Treibhauswirkung im Vergleich zu bodennahen Abgasen haben.

Wie reduziere ich „meinen" CO_2 Ausstoß beim Reisen?
Ganz allgemeine und schon nicht immer einfach umzusetzende Ratschläge sind, ein näher gelegenes Reiseziel und emissionssparenderes Verkehrsmittel zu wählen. Insbesondere bei Strecken unter 600 km ist es besser, die Bahn oder den Bus zu nehmen. Langstreckenflüge sollte ich nicht nur für wenige Tage am Zielort unternehmen. Vor Ort sind die klimafreundlichsten Verkehrsmittel das Fahrrad oder der öffentliche Nahverkehr.

Wie kann ich mit einem Emissionsausgleich den CO_2 Ausstoß einer Reise kompensieren?
CO_2 Rechner und Spendenportale finden sich im Internet. Der WWF empfiehlt Portale mit dem Gold Standard Qualitätssiegel. Wichtig ist, dass durch die Projekte zusätzliche CO_2-Einsparungen gelingen, denn nur dann ist von einer Kompensation auszugehen.

Zum Schluss: Muss es immer die schnellste Verbindung sein? Mit der Anreise kann ich mich bewusst auf den Weg machen und habe bei der Abreise die Chance, langsam wieder im Alltag anzukommen.
Wie verreisen Sie umweltschonend?

Frauke Steinmüller

„Alles, was ich gerade tat, war sein, und die tanzende Energie kam zu mir." (Mirabai) (indische Mystikerin, 16 Jhdt.)

Tanz mir deinen Namen, Kleines!

Eurythmie ist das Namentanzen. Namen, Buchstaben tanzen? Ja, genau das. Die AnhängerInnen der Anthroposophie werden an diesem Punkt immer ganz fünsch, wenn die Eurythmie darauf reduziert wird. Zynisch gesprochen – so ist im Internet zu lesen - ist Eurythmie „eine Art biologisches Karate, das nur Waldorfschüler/innen lernen" (www.stupidedia.org).

Die Tanzrichtung wird als ein Element innerhalb der von Rudolf Steiner, dem geistigen Stifter der Anthroposophie, entwickelten spirituellen Weltanschauung angesehen. Gleichrangig mit Pädagogik/Heilpädagogik, Landwirtschaft, Sozialem, Religion, Medizin und Finanzwesen. Alles beruhend auf übersinnlicher, geistiger Erfahrung, „wissenschaftlich" wohlgemerkt.

Warum bekommt die Bewegungskunst, diese tänzerische Ausdrucksform, einen eigenen Stellenwert innerhalb der Anthroposophie? Bekannt ist Tanz als Weg zur Erkenntnis auch von anderen Religionen bzw. Weltanschauungen, etwa dem Trancetanz der Derwische oder im Schamanismus. Erklärtes Ziel der Eurythmie soll sein, die Menschen in ihrer Beziehung zum Übersinnlichen zu betrachten. Sie will geistige Inhalte durch Körperbewegungen und Gesten (Sinn-, Laut-, Satz-, Ton- und Motivgebärden) darstellen. Dazu werden Texte und Musik mit Hilfe einer breiten Palette an interpretatorischen Möglichkeiten in Bewegungen umgesetzt. „Die Möglichkeit des Ausdrucks auch von Sprache und Lauten unterscheidet Eurythmie dabei von vielen anderen rhythmischen Darstellungsformen. Zwar gibt es auch andere Bewegungsinszenierungen, die auf Sprache aufbauen, aber keine davon hat so viele Ausdrucksmittel für Lyrik und Prosa in einem vergleichbaren Maße wie die Eurythmie", heißt es bei Wikipedia.

In Waldorfschulen gehört Eurythmie nach wie vor als Unterrichtsfach zum Curriculum. Eurythmie soll den Umgang mit Bewegung, Rhythmik und Musik vermitteln, die Koordination und die Raumwahrnehmung fördern. Sie soll die Eigen- und Gruppenwahrnehmung schulen und helfen, Körper und Geist zu verbinden. Zusammengefasst könnte ich sagen: Sie richtet keinen Schaden an, wirkt auf das Publikum aber befremdlich.
Interessant übrigens für uns Frauen: Bei Schwangerschaft oder Krankheit (das gilt nicht nur für Frauen) soll auf Eurythmie verzichtet werden, weil das werdende Kind die Ätherkräfte der Mutter, bzw. der eigene Organismus jene eigenen Lebenskräfte zur Genesung brauche.

Und darum lesen Sie über Eurythmie in unserer Rubrik „Hokuspokus"!

Britta Riebesehl

Aquarell: Jutta Michels

Es gab und gibt viele Frauen mit großem Namen in der Tanzwelt. Besonders im Modern Dance und im Tanztheater haben sie Meilensteine gesetzt. Unsere Auswahl ist persönlich – wir stellen diejenigen Frauen vor, zu denen wir Frauen aus der Redaktion einen wie auch immer gearteten Bezug haben…

Mary Wigman (1886-1973)

Mit dieser Frau können wir wieder auf einen FrauenORT Niedersachsen hinweisen:
Mary Wigman wurde in Hannover geboren und wuchs in der Nähe der Marktkirche auf. Hannover ist mit dieser bedeutenden Tänzerin, Choreografin und Tanzpädagogin vierter FrauenORT in Niedersachsen geworden.
Mary Wigman war eine der bedeutendsten Vertreterinnen und Wegbereiterinnen des Ausdruckstanzes. Sie war eine "Tanzbesessene" und suchte nach neuen Bewegungen und Körperausdruck unabhängig von Musik. Sie wurde mit ihren Tanzkreationen zur Ikone des Expressionismus. Ernst Ludwig Kirchner malte 1926 das Gemälde "Der Totentanz der Mary Wigman". 1920 eröffnete sie eine Tanzschule in Dresden, später in New York und Berlin.

Brigitte Borchers

Olga Bontjes van Beek (1896-1995)

Die Tänzerin, Bildhauerin und Malerin Olga Bontjes van Beek, wurde als Olga Breling in Fischerhude geboren. Sie absolvierte ab 1913 in Darmstadt eine Tanzausbildung, studierte später Ausdruckstanz und machte viele Tanztourneen im In- und Ausland, eine Zeitlang mit ihrem späteren Mann Jan Bontjes van Beek, mit dem sie sich 1920 wieder in Fischerhude niederließ. Ab 1925 begann sie zu malen und arbeitete als Malerin und Bildhauerin (und Organistin!) bis zu ihrem Tod in Fischerhude.
Olga Bontjes van Beek war die Mutter von Cato Bontjes van Beek, die als sehr junge Frau 1943 in Berlin wegen ihres Widerstandes gegen die Nazis hingerichtet wurde. Olga prozessierte 12 Jahre gegen das Land Niedersachsen um die Rehabilitation ihrer Tochter zu erreichen. Fischerhude ist seit 2014 FrauenORT Niedersachsen mit Cato Bontjes van Beek.
1999 drehten die Bremer Regisseurinnen Konstanze Radziwill und Sara Fruchtmann den Dokumentarfilm "Ein langes Leben - Olga Bontjes van Beek".

Brigitte Borchers

Martha Graham (1894-1991)

Die Amerikanerin Martha Graham starb im Alter von 96 Jahren, bis kurz vor ihrem Tod war sie mit der „Martha Graham Dance Company“ als deren Choreografin auf Tour. Selber aufgetreten ist sie bis zu ihrem 75. Lebensjahr und war meist das Zentrum ihrer Tanzstücke.
Martha Graham hatte in den 20er Jahren des 20. Jahrhunderts mit der nach ihr benannten „Graham-Technik“, einer Form des Modern Dance, die erste Alternative zu der Sprache des klassischen Balletts entwickelt. Die emotionalen Reaktionen der Zuschauerinnen wurden wichtiger als das rationale Verstehen. Einflüsse aus Ritualen der amerikanischen Ureinwohner, der Bibel, der Mythologie und anderen Kunstformen wirkten auf ihre Inszenierungen.

Frauke Steinmüller

Gret Palucca (1902 - 1993)

war eine deutsche Tänzerin, Choreographin und Tanzpädagogin. Weil sie nicht "hübsch und lieblich tanzen" wollte, brach sie ihr Ballettstudium ab. Nach der missglückten Balletterfahrung fand Palucca in der Ausdruckstänzerin Mary Wigman die entscheidende Lehrerin. Palucca unterschied sich von der Tanzauffassung Wigmans von Anfang an durch die pure Lebensfreude, die ihr Tanzen ausstrahlte, ihr Temperament, die grotesken Elemente, akrobatischen Einlagen, die Leichtigkeit im Schweben. 1924 eröffnete sie in Dresden ihre Schule, mitten in der Bauhauszeit. Durch ihren frischen Stil verkörperte sie diesen Gedanken ideal, so empfanden es die BauhauskünstlerInnen. Nach freundschaftlich geschiedener Ehe lebte Palucca 20 Jahre mit einer Kinderärztin zusammen. Unter den Nazis zunächst noch erfolgreich, erhielt die Halbjüdin Palucca später Auftrittsverbot und ihre Schule wurde geschlossen. Heute versteht sich die ‘Palucca Hochschule für Tanz Dresden‘ als „pulsierendes, kreatives und spannendes“ Zentrum für Tanzausbildung.
(Quelle: nach fembio.org)

Britta Riebesehl

„Mit Fröhlichkeit sollen wir das Leben ehren,
mit Tanzen und Singen den göttlichen Funken
aus der Materie befreien."
(chassidisch)

Pina Bausch (1940-2009)

Die größte Choreografin des 20. Jahrhunderts, mit Superlativen sparen Kritiker nicht, wenn sie die Tänzerin und Choreografin Pina Bausch beschreiben. Berühmt wurde sie mit Inszenierungen des von ihr so benannten und seit 1973 geleiteten Tanztheaters Wuppertal. Am Anfang sehr umstritten, verband sie hier den Tanz mit anderen Kunstformen wie zum Beispiel Schauspiel und Gesang und kombinierte ihn mit Alltagsbewegungen. Motivation war die Darstellung von Gefühlen und die Verbindung von innen und außen der Tanzenden und Zuschauenden. Sie entwickelte Tanzopern, Tänze zu allen Formen von Musik (auch Kinderlieder, Popmusik,…) und brachte die Elemente (Wasser, Erde,…) auf die Bühne. Schauen Sie selbst!

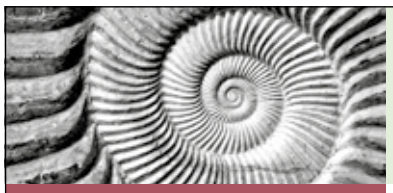
Frauke Steinmüller

Deborah Colker (geb. 1960)

Die brasilianische Tänzerin und Choreografin Deborah Colker studierte Psychologie, spielte Profi-Volleyball und wollte ursprünglich Pianistin werden. Sie ist eine rastlose Person. Mit 17 Jahren begann sie zu tanzen und wurde mit 24 Ballettmeisterin. Mit 34 gründete sie ihre eigene Tanzcompagnie "Companhia de Danca Debo-rah Colker". Ihre Produktionen sind Mischungen aus Ballett, Akrobatik, Dynamik und ein Spiel mit - oder gegen die Schwerkraft. Die unheilbare Krankheit ihres Enkels hat ihr Leben und ihre künstlerische Arbeit in den letzten Jahren grundlegend verändert. Im Juni wurde bei arte die Dokumentation "Deborah Colker und der Tanz am Zuckerhut" ausgestrahlt - vielleicht ist sie noch in einer Mediathek zu finden...

Deborah Colker sagt über ihr Land (Brasilien), dass dort "niemand tanzen lernt, aber alle tanzen können".

Brigitte Borchers



Ich bin an Ihrer Seite

Ute Ahrens

ABSCHIED
BESTATTUNGEN
www.abschied-und-bestattung.de

Eversener Str. 9
27308 Kirchlinteln
Tel. 04230-942133

Susanne Linke (*1944)

Susanne Linke, die nach einer Hirnhautentzündung erst sehr spät Sprechen lernte, hat mit dem Tanztheater ihre Ausdrucksform gefunden. Seit sie 20 Jahre alt ist, tanzt sie. Bis heute arbeitet sie als Tänzerin und Choreografin. Ihr Werk sieht sie in der Tradition des deutschen Tanztheaters, in Tradition von unter anderen Mary Wigman und Pina Bausch. Nachdem sie mit ihrem Partner verschiedene Tanzcompanies geleitet hat, eine eigene ganz in unserer Nähe - in Bremen, ist sie heute wieder frei unterwegs.

Frauke Steinmüller

Lisa Pfoh

Gestolpert bin ich über diese fantastische Tänzerin und Akrobatin, als ich vor ein paar Jahren zum Spaß bei youtube 'hin und weg' eingetragen habe. Es erschien ein Kirchenraum mit zwei Akrobatinnen an Vertikalseilen. Das Video fand ich so toll, dass ich mich im Internet weiter auf die Suche begeben habe. Ich habe Lisa Pfoh gefunden und war sehr angetan von den Fähigkeiten dieser jungen Künstlerin und bin es noch. Lisa Pfoh hat Ausbildungen in den Bereichen Kunstturnen, Ballett, Modern Dance, Bühnenakrobatik/Artistik und Zirkuspädagogik gemacht und im Netz sind einige Beispiele ihres Könnens zu bewundern. Auch ein weiteres Video aus der Theaterkapelle Berlin – solo.

Lisa Pfohs Website heißt: www.droppingapproved.wordpress.com (zeitgenössischer Tanz / neuer Zirkus / Performance)

Brigitte Borchers

Aquarell: Lissi Juul

LESENSWERT

Ilja Lauber

Kick it vegan!

NeunZehn Verlag, 2014

Ila Lauber: „In ‘Kick it vegan!‘ gibt es 130 leckere Rezepte für die Ziele Abnehmen, Zunehmen, Muskeln aufbauen und Leistung bringen. Genuss und Lebensqualität steht dabei ganz oben – aber nicht nur die eigene, deswegen kommen die Gerichte natürlich ganz ohne tierische Produkte aus."
Mehr von Ilja Lauber und ihren Aktivitäten finden Sie auf ihrer Projektseite: http://vegantakeover.de

Tipp von Britta Riebesehl

Dieter Steiner

Rachel Carson - Pionierin der Ökologiebewegung

Eine Biographie

oekom verlag München, 2014

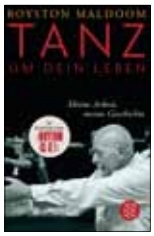
In einer Mail, die mir eine Kollegin als Empfehlung zum Kauf nachhaltiger Weihnachtsgeschenke schickte, fand ich den Newsletter des oekom verlags. Zu diesem Buch, das ich bestimmt kaufen und verschenken werde, hier ein Auszug aus dem Newsletter:
Haben auch Sie ein Vogelfutterhäuschen auf dem Balkon oder im Garten stehen und freuen sich bei Schnee und Eis über winterliches Gezwitscher? Dann haben Sie dies ein wenig auch der US-Biologin Rachel Carson zu verdanken, die 1962 in ihrem Buch "Silent Spring" vor einem massenhaften Vogelsterben durch maßlosen Gebrauch von Pestiziden warnte. Die chemische Industrie versuchte damals das Erscheinen zu verhindern – Medien und Öffentlichkeit waren jedoch auf Carsons Seite und DDT wurde in der Folge weltweit verboten.
"Silent Spring" gilt heute als eines der einflussreichsten Bücher des 20. Jahrhunderts und Rachel Carson als Mitbegründerin der weltweiten Umweltbewegung. Zu ihrem 50. Todestag erschien nun diese erste deutschsprachige Biografie. Die New York Times schrieb über Rachel Carson: "Die Macht ihres Wissens und die Schönheit ihrer Sprache machten sie zu einer der einflussreichsten Frauen unserer Zeit."

Tipp von Brigitte Borchers

Royston Maldoom:

„Tanz um Dein Leben: Meine Arbeit, meine Geschichte“

Verlag: S. Fischer, 2010



Autobiografie des englischen Choreografen und Tanzpädagogen Maldoom, in der sein eigener, nicht sehr gradliniger Weg zum Tanzpädagogen nachgelesen werden kann.

Tipp von Ines Güttel

Judith Frege

„Ist denn nicht zufällig Sonntag?“

Solibro Verlag, 2002

Politischer Ballett-Liebesroman. Eine Mischung aus romantischer Liebesgeschichte und Ballettalltag hinter der Bühne, fesselt schnell, wobei auch der Einblick in das Ostberliner Leben und dessen Alltag vor der Wende Platz bekommen. Interessant und teilweise sehr detailliert beschrieben. Ich habe mit Judith Frege – sie ist die Schwester von Campino, dem Sänger von den Toten Hosen - gemeinsam die Tanzpädagogikausbildung in Köln gemacht.

Tipp von Ines Güttel

Gisela Stammer

Heimlichmilch

Verlag Atelier im Bauernhaus

Gisela Stammer, die aus einem Dorf im Landkreis Rotenburg stammt, hat ihren zweiten Roman geschrieben:
Annegret ist 64 Jahre, als vergessen geglaubte Kriegserlebnisse mit aller Macht in ihr Bewusstsein drängen. Um die Kontrolle zurückzugewinnen, beginnt sie zu schreiben: von der Flucht durch Ostpreußen und den Jahren auf einer russischen Kolchose, von harter Arbeit, Gewalt und Hunger, aber auch von Solidarität, Freundschaft und Momenten der Freude. Nach "Bauernkanari" (2009) ist Gisela Stammer ein glänzender literarischer Nachfolger gelungen. Basierend auf den Erfahrungen der Zeitzeugin und Co-Autorin Inge Jungnitz besticht "Heimlichmilch" durch eine Prosa mit Sogwirkung und eine erzählerische Echtheit, die unter die Haut geht. Im Frühjahr wird Gisela Stammer in unserer Buchhandlung ihr neues Buch vorstellen.

Tipp von Prof. Dr. Cornelia Mansfeld, Buchhandlung Müller

tanz!

Wie wir uns und die Welt bewegen

Hrsg. Colleen M. Schmitz für das Deutsche Hygiene-Museum Dresden

Verlag: diaphanes

Das Buch zur großen Tanz-Ausstellung, die von Oktober 2013 bis Juli 2014 in Dresden zu sehen war. Die Ausstellung habe ich leider verpasst. Aber diesen tollen Katalog der Ausstellung habe ich in der Bremer Zentralbibliothek gefunden und habe mich mit Begeisterung darin festgelesen. Wunderschöne Bilder und kluge, anregende Texte lassen die Welt der Tänze und der Tanzenden lebendig werden. Sehr zu empfehlen!

Tipp von Brigitte Borchers

BALLETT STUDIO GÜTTEL
Ballett, Jazz, Fitness
Ballettstudio Güttel
Bergstraße 17
27356 Rotenburg
Tel. 0 42 61/55 71

Freude am Tanz & Spaß an der Bewegung?
Dann haben wir genau das Richtige!

Neue Kurse:
- Kindertanz (ab 3 Jahre)
- Ballett für Erwachsene
- Ballett-Workout

Außerdem im Angebot:
- Kindertanz (ab 4 Jahre)
- Ballett (alle Alterstufen)
- Jazz/Hip-Hop
- Pilates/Body-Mind/ Fitness

Bei uns unterrichten nur ausgebildete Ballett- und Tanzpädagogen

Einstieg in laufende Kurse möglich!
Anmeldung und Informationen unter Tel. 0 42 61/55 71 oder info@ballettstudio-guettel.de.
Stundenplan auf www.ballettstudio-guettel.de

SEHENSWERT

Vogu(e)ing

Vogu(e)ing ist ein Tanzstil, der die Bewegungen von Models auf dem Laufsteg stark überzogen als Figuren verwendet. Um ihn anzuschauen, suchen Sie auf youtube zum Beispiel nach der Tänzerin Leiomy Prodigy. Was Sie sehen werden, sind stolze, laute und gleichzeitig brutale, gewaltige, rohe Auftritte sowie Kämpfe zwischen Tänzerinnen um die Gunst des Publikums und Akzeptanz.
Seinen Ursprung hat Voguing in der homosexuellen/transsexuellen Subkultur New Yorks der 60er Jahre.

Tipp von Frauke Steinmüller

Pina – tanzt, tanzt, sonst sind wir verloren

Dokumentarfilm, Regie: Wim Wenders
Ein Film für Pina Bausch.

Der Dokumentarfilm nutzt die wohl einzige Möglichkeit, sich einer Tänzerin und Choreographin zu nähern, um sie zu verstehen. Inszenierungen Pina Bauschs auf der Bühne und in der Stadt werden gezeigt, außerdem sie selber beim Tanzen und mit ihrer Company während Probenarbeiten. In kurzen Fragmenten erzählen WeggefährtInnen und TänzerInnen von prägenden Erlebnissen mit ihr.

Tipp von Frauke Steinmüller

Dancing in Jaffa

Dokumentarfilm, Regie: Hilla Medalia, 2013
Ein Dokumentarfilm über den in Jaffa geborenen, international berühmten Tänzer Pierre Dulaine, der israelische und palästinensische

Kinder zusammenbringt, damit sie miteinander tanzen.
Trailer:
http://www.kino.de/kinofilm/dancing-in-jaffa/150213

Tipp von Britta Riebesehl

„Und wenn die Sänger und Tänzer und die Flötenspieler kommen,
so nehmt auch von ihren Gaben.
Denn was sie bringen, obwohl aus Träumen geschaffen,
ist Kleidung und Nahrung für eure Seele."
(Khalil Gibran)

RUN! rotenburger UNTERNEHMERINNEN netzwerk

Ein Netzwerk ist immer so gut wie die Summe des Engagements seiner Mitglieder.

Machen Sie mit!

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Ideen!

Gemeinsam vorwärts kommen.
Rotenburger Unternehmerinnen Netzwerk e.V.
Das Netzwerk für selbstständige Frauen im Landkreis Rotenburg.
Mehr Infos unter www.r-u-n.biz

Aktiv für Kultur- und Heimatpflege.

Ingrid Böhling ist Ihre Serviceberaterin in Sottrum. In ihrer Freizeit engagiert sie sich im Heimatverein Sottrum e.V. Als aktives Mitglied der Spinn-Gruppe hilft sie, altes Handwerk lebendig zu halten.

Sparkasse Rotenburg-Bremervörde

BESUCHENSWERT

bis 31. Januar 2015

Neue Bilder von Anita Wolf

im Mühlencafé Oldendorf

Anita Wolf stellt im Mühlencafé in Oldendorf / Zeven ihre neuen Bilder aus.
Die aus Bayern stammende Rotenburgerin hat traditionell das Restaurieren und Bemalen von bäuerlichen Möbeln in der väterlichen Werkstatt gelernt und lange Zeit dieses Handwerk ausgeübt.
Vor einigen Jahren entdeckte sie durch Kurse im großformatigen Malen die Freude an der freien Malerei.
2010 stellte Anita Wolf im Rahmen einer Gemeinschaftsausstellung des Projekts diesseits-jenseits beeindruckende Bilder zum Thema „Familienaufstellung“ in der alten Druckereihalle der Rotenburger Kreiszeitung aus.
Im Mühlencafé zeigt sie nun Acrylbilder unter dem Titel „Farbe auf Leinwand“. Ihre Vorgehensweise beim Malen beschreibt sie so: Sie stehe vor der weißen Leinwand, habe eine vage Bildidee, wisse noch nicht, wie das fertige Bild aussehen wird - trotzdem ist nichts zufällig.
Sie streicht Farbfläche auf Farbfläche, Strukturen entstehen, werden wieder verworfen. Sie schichtet oder streicht wieder Farbe auf Farbe, die teilweise wieder wegkratzt wird. So entstehen langsam Bilder mit satter Farbigkeit und rätselhaften Zeichen.
Öffnungszeiten: Montag, Mittwoch, Donnerstag, Sonnabend 14:30 bis 18 Uhr, Sonntag 14 Uhr bis 18 Uhr
Dienstag und Freitag sind Ruhetage.
www.muehlencafe-oldendorf.de

bis 1. Februar 2015

Franziska Keller - »Hier steh‘ ich nun… «

Karin Hollweg Preis 2013
Paula-Modersohn-Becker-Museum

Franziska Keller, Gewinnerin des Karin Hollweg Preises 2013, zeigt ihre neuesten Arbeiten im Paula Modersohn-Becker Museum. Ein Objekt und drei raumgreifende Installationen interagieren mit den örtlichen Gegebenheiten und lassen die Besucher und Besucherinnen unmittelbar Teil eines Dialogs über Raum, Zeit und Objekt werden.
Franziska Keller begreift die künstlerische Arbeit als bildnerisches Mittel, um die Alltäglichkeit der Dinge und deren inhaltliche Verstrickung zu hinterfragen. Dabei arbeitet sie überwiegend mit vorgefundenem Material, das ehemals Teil des alltäglichen Geflechts aus Dingen, Menschen und Sprache war. Der ursprünglichen Funktion enthoben und durch Ansammlung, Neusortierung und teilweise Modifizierung in einen neuen Zusammenhang gebracht, bringt dieses Material einen frischen Blick auf die Dingwelt. Absurde Momente werden erzeugt und regen zur Spekulation darüber an, ob die Dinge möglicherweise zu mehr in der Lage sein könnten, als der Mensch ihnen aus seinem herkömmlichen Weltverständnis heraus zutraut.
Böttcherstraße 6–10, 28195 Bremen,
info@museen-boettcherstrasse.de
Öffnungszeiten: dienstags bis sonntags, 11–18 Uhr, montags geschlossen

bis 11. Januar 2015

Lydia Schulgina

Cohn-Scheune

Kunstausstellung mit beeindruckenden Werken aus Papier der preisgekrönten jüdischen

russischen Künstlerin Lydia Schulgina, die 2000, erst 43-jährig, in Pinneberg verstorben ist.
Öffnungszeiten:
mittwochs und sonntags 14 – 18 Uhr,
Cohn-Scheune, Am Kirchhof 1, Rotenburg,
www.cohn-scheune.de

bis 11. Januar 2015

Augen auf! – 100 Jahre Leica Fotografie

Haus der Photographie in den Deichtorhallen
Deichtorstraße 1-2, 20095 Hamburg
www.deichtorhallen.de

Die Ausstellung zeigt in 14 Kapiteln Aspekte der Kleinbildfotografie − von journalistischen Strategien über dokumentarische Ansätze bis hin zu freien künstlerischen Positionen.
Rund 550 Fotografien von über 140 Künstlerinnen und Künstlern, ergänzt um dokumentarisches Material − Zeitschriften, Magazine, Bücher, Werbemittel, Broschüren, Kameraprototypen, Filme − rekapitulieren die Geschichte der Kleinbildfotografie von den Anfängen bis in unsere Tage.
Übrigens: Jugendliche unter 18 Jahren zahlen keinen Eintritt in den Deichtorhallen.

8. März bis 13. April

Kleine Ra(n)dgeschichten, Uta Bruns **Fotoausstellung**

Kantor-Helmke-Haus

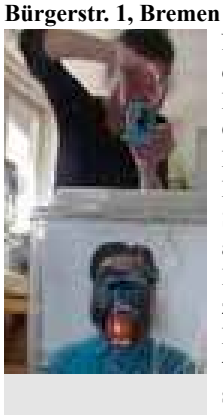
Fahrräder und die unglaubliche Bandbreite dieses Fortbewegungsgerätes – das hat Uta Bruns schon immer fasziniert. Seit vielen Jahren ist sie selbst als Radsportlerin im Breiten- und Freizeitbereich unterwegs, hat die Abteilung Radsport im TuS Rotenburg ins Leben gerufen und 23 Jahre geleitet. Durch ihre Arbeit als lizenzierte Trainerin sowohl für Radrennsport als auch für Breitensport, aber auch während ihrer Ehrenämter im Landes- und Bundesradsportverband ist sie immer dicht am Fahrrad selbst und am Sport geblieben. Den Blick auch auf ungewöhnliche Fahrräder und -motive gerichtet, ist die Kamera in Freizeit, Urlaub und Ehrenamt ihr ständiger Begleiter. Das Ergebnis ihres Sammelns zeigt Räder, Technik, Kunst, Sport und Menschen. Die Räder sind High-Tech, sie rosten vor sich hin, sie sind entfremdet, sie sind künstlerisch gestaltet, sie sind eins mit dem Fahrer. Daran sollen nun auch andere Betrachter Freude haben - und vielleicht staunen, was alles möglich ist.
Zur Ausstellungseröffnung am 13.04.2015 um 18.30 Uhr sind alle Interessierten herzlich eingeladen. Kantor-Helmke-Haus,
Am Kirchhof 10, Rotenburg

HÖRENSWERT

18. Dezember - 31. März

Gertrud Schleising
Zum Träumen. Schön.
Optimize yourself

Fotobasierte Mixed-Media-Objekte
Arbeitnehmerkammer Bremen, Foyer, Bürgerstr. 1, Bremen



Nach einer Ausbildung in klassischem Bühnentanz studierte Gertrud Schleising Freie Malerei an der HdK Berlin. Gertrud Schleising lebt und arbeitet in Bremen. In dieser Ausstellung zeigt sie fotobasierte Mixed-media-Objekte zum Thema Selbstoptimierung...

bis 22. März

Auguste Papendieck.
Töpferin

Focke Museum,
Schwachhauser Heerstraße 240, Bremen

Die Bremer Töpfermeisterin Auguste Papendieck (1873-1950) gilt als eine Wegbereiterin der modernen Kunstkeramik. Das Focke-Museum zeigt in dieser Sonderausstellung 120 Werke aus eigenen Beständen sowie Leihgaben anderer Museen und bringt so die Leistung einer überragenden Keramikerin ihrer Zeit in Erinnerung.

Yasmin Levy
Tango

CD Word Village / Harmonia Mundi 2014
Die israelische Sängerin Yasmin Levy hat bisher vor allem Ladino, die überlieferten Lieder der sephardischen Juden, gesungen. Ihr neuestes Album widmet sie nun mit aller Leidenschaft dem Tango. „Der Tango ist ein trauriger Gedanke, den man tanzen kann“ hatte einst ein berühmter Tangosänger formuliert – Yasmin Levy sagt von sich, sie sei schon mit einer traurigen Seele geboren und der Tango sei wie sie… Aber auf alle Fälle ist es schön, was sie da macht!

Tipp von Brigitte Borchers

„Mit Fröhlichkeit sollen wir das Leben ehren,
mit Tanzen und Singen den göttlichen Funken aus der Materie befreien.“ (chassidisch)

TANZ Bremen -
Internationales Festival für zeitgenössischen Tanz
6. bis 13. Februar 2015

Das Festival 2015 zeigt den Tanz mit all seiner grenzüberschreitenden Energie und gemeinschaftsbildenden Kraft. Es treffen renommierte Choreografen auf neue Shootingstars, Tanzlaien auf Profis und vielleicht auch manche Zuschauer auf ihre eigenen Talente – wie zum Beispiel beim ‚Folksbal‘.

Der zeitgenössische Tanz ist so vielgestaltig wie nie zuvor. International vernetzt, global aufgestellt und mit dem unerschöpflichen Informationsschatz des World Wide Web verbunden, experimentiert die Kunst mit immer neuen Impulsen, Stilen und Bewegungsformen. Es wird fusioniert, zitiert und kompiliert. Aus aller Welt und verschiedenen Epochen stammt das Material.

Dieses Spektrum spiegelt TANZ Bremen mit der Präsentation von herausragenden internationalen Produktionen in der Verbindung mit den Uraufführungen der hiesigen Tanzszene.

Das spannende Programm und eine Übersicht über die Ticket-Vorverkaufsstellen unter:
www.tanz-bremen.com

Ich tanze mich frei

Das Tanzen und die Hirnforschung

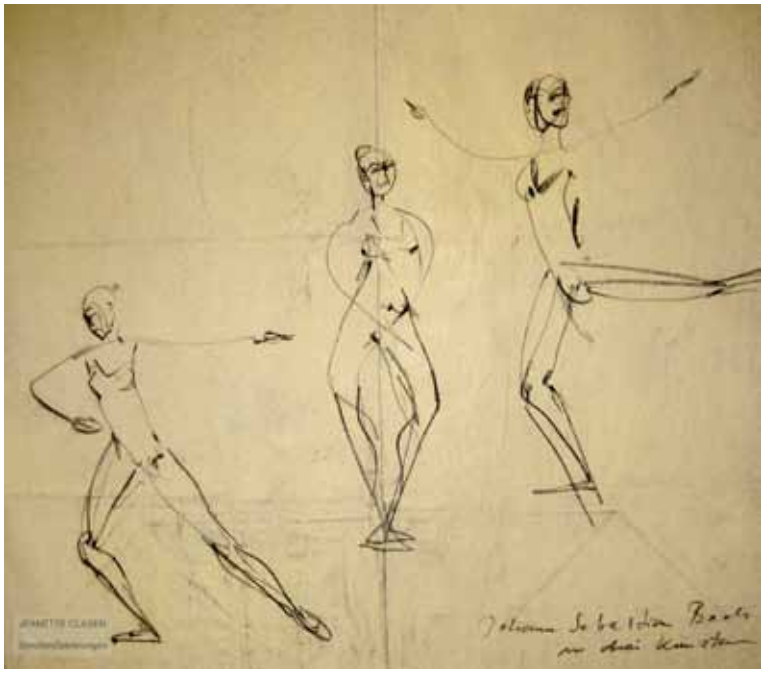
Ich tanze mich frei durch alle Schichten meines Seins. Die Bewegung kommt von innen nach außen, von der Erstarrung ins Leben, vom Spüren der Gefühle in die Lebendigkeit, aus der Einsamkeit in die Begegnung, aus der Stille in eine tiefe Verbundenheit.

Tanzen ist seit den Ursprüngen der Menschheit ein körperlicher Ausdruck für die unbewussten Anteile der Seele, für Gemeinschaft, magische Rituale, Feste, Heilungsprozesse und für spirituelle Erfahrungen. Auch heute tanzen wir zur Freude, um Gelassenheit zu finden, uns zu spüren, um Abstand vom Alltag zu finden, zu feiern und um diese besondere Form der Beziehungsgestaltung zu genießen. Die Psychologie macht sich die heilende Kraft des Tanzes in Form von Tanztherapie zunutze. Wie können wir diese Erkenntnisse im Alltagsleben nutzen?

Dazu ein Exkurs aus der Sicht der Hirnforschung. Es gibt vier grundlegende Systeme, die uns zur Gestaltung unseres menschlichen Lebens zur Verfügung stehen. Zunächst ist es die Großhirnrinde, die beim Menschen besonders entwickelt und für die höheren Wahrnehmungs- und Steuerungsfunktionen zuständig ist. Sie ist der Sitz unserer Intelligenz, des Verstehens, des Einordnens, Erkennens und Planens. Dicht dahinter liegt das limbische System, das sich evolutionsgeschichtlich mit der Entwicklung der Säugetiere ausgebildet hat. Es ist zuständig für unser Beziehungs- und Bindungsverhalten, für unsere Befindlichkeiten, Emotionen, Gefühle, Motive und den Antrieb. Im Inneren befindet sich das Stammhirn, es reguliert wie bei den Reptilien das Überleben, durch Angriff oder Flucht. Die früheste uns innewohnende Möglichkeit mit Situationen umzugehen, ist die der Fische. Wir schalten den Stoffwechsel an oder aus, d.h. bei Überlastung des Gesamtsystems schalten wir auf Immobilität. Diese zeigt sich z.B. in einem tauben oder leeren Lebensgefühl, als Depression oder Burnout.
Durch Stress, Krankheit, Verlust oder ein überwältigendes Ereignis schalten sich die höher entwickelten Systeme bzw. Bewältigungsstrategien ab. Dann greift unser Nervensystem auf die evolutionsgeschichtlich früheren Möglichkeiten zurück. Wenn Entlastung durch unser soziales System nicht ausreichend wirksam ist, dann kommt das Stammhirn zum Zug und versucht durch Angriff oder Flucht die Situation in den Griff zu bekommen. Wie bei der Entwicklung des Burnoutsyndroms werden wir zu Einzelkämpferinnen. Denken und Handeln verlieren an Flexibilität. Gibt es keine angemessenen Formen mit den Flucht- und Angriffsimpulsen umzugehen, bleibt nur noch die Erstarrung oder die körperlich-seelische Blockade.

Wie können wir tanzend dazu beitragen, flexibel und gesund zu bleiben? Wie gelingt es, all unsere Steuerungssysteme zu aktivieren, zu mobilisieren, zu fördern und unsere maximalen menschlichen Fertigkeiten im Denken und Handeln ins Leben zu bringen?
Tanzen kann jede und wir können es ebenso wie unsere Vorfahren wieder einsetzen zur Ganzwerdung und Heilung. Wir tanzen z.B. Walzer, Salsa oder Kreistänze. Das Lernen der Schrittabfolgen im rhythmischen Zusammenhang trainiert nicht nur das Gedächtnis, sondern auch den Gleichgewichts- und Orientierungssinn. In der Koordination der linken und rechten Schritte verbinden wir die Gehirnhälften. Gehirnstrukturen, die lange brach gelegen haben, werden wieder aktiviert. Mit der verbundenen Freude geht alles ganz leicht. Ausreden wie, ich habe keinen Tanzpartner zählen nicht. Ein Tänzchen am Abend mit der heranwachsenden Tochter oder ein Chachacha mit einem imaginären Tänzer, bringen Leben in den Feierabend. Ein Tanz zu zweit oder in der Gruppe kann ein befriedigendes Beziehungserlebnis sein. Im freien Tanz, z.B. in einer Pause beim Hausputz, finden wir Kontakt zu uns selbst. Beim nächsten Freundinnentreffen gibt es vielleicht sogar eine andere Tänzerin, die mit unserem kreativen Körperausdruck in Resonanz geht. Ein freier Dialog unserer Körper entsteht. Eine neue Dimension der Beziehungsgestaltung wird ermöglicht. Für zurückgehaltene Wut oder andere intensive Gefühle braucht es vielleicht eine wilde Musik und kräftige Bewegungen, um wieder in eine innere Balance zu kommen. Wenn allerdings erste Anzeichen einer inneren Erstarrung sichtbar werden und sich Erschöpfung ausbreitet, braucht es zunächst Ruhe und Stille. Dann wird der Tanz sehr innerlich. Wir spüren die Orte, an denen sich etwas regt, vielleicht das Kribbeln in den Füßen, das Atmen, der Puls. Wir achten auf die Bewegungen, mit denen der Körper sich selbst befreien will. Räkeln und Strecken, Gähnen, Zusammenziehen auf dem Sofa und dann wieder Ausdehnen, bis irgendwann Lebendigkeit spürbar wird. Körper und Seele beginnen sich zu regen und sich langsam wieder der Welt zuzuwenden. Dann gestaltet sich der Tanz des Lebens von innen nach außen, dann tanzen wir uns frei. **Frauen, lasst uns tanzen, unseren Impulsen trauen, lebendig und mutig sein, die Welt nach unseren Sehnsüchten von Frieden und Freiheit gestalten.**

Isa Roth



Zeichnung: Jeanette Clasen

Einblicke in eine sehr spezielle Tanzbiografie

Normalerweise gehe ich seit längerem als Tanzmuffel durch die Welt.
Die üblichen Tanzveranstaltungen meide ich, wo immer möglich. Ich habe keine Lust mehr, mich nach den meistens gespielten Hits in individueller Weise nach mehr oder weniger gelungenen eigenen Choreografien zu bewegen, d. h. überwiegend Schultern, Arme, Kopf zu schlenkern, möglichst auch noch unter den kritischen Augen der Umsitzenden. Ebenso wenig finde ich Gefallen daran, zu Tanzmusik vom Schlagertyp aufgefordert zu werden und dann herauszufinden, nach welchem Schwof-Einheitsschritt der jeweilige Tanzpartner seine Füße setzt. Die Alternative, einfach sitzen zu bleiben, ist meist auch unbefriedigend, weil die Verstärker viel zu laut eingestellt sind und Ohren sowie Magennerven (die Bässe!) malträtieren.

Aber es gab auch eine Zeit, in der mir Tanzen Spaß machte.
Wenn wir als Kinder zum Vers „Erst die Mühle, dann die Stühle, dann geschwind und dann der Wind!“ zu zweit an den Händen gefasst uns im Kreis drehten, anfangs gemütlich, dann immer schneller, bis einem von uns schwindlig wurde, erscheint mir das aus heutiger Sicht schon wie ein erstes Tanzerlebnis. Allein konnte man diese Drehung nicht bis zum Geschwindigkeitsrausch fortsetzen, erst das gegenseitige Festhalten bot den Fliehkräften gegenüber den nötigen Halt (Ich hoffe, ich habe das physikalisch richtig erfasst, sonst bitte ich um Korrektur!). Also: Zum schwungvollen Tanzen gehört ein Partner.

Mit dem Tanzschulalter wurde es wieder kritisch, denn einen Besuch der Tanzschule gab das Familienbudget nicht her, also wurde das gar nicht erst in Erwägung gezogen. Das hatten die älteren Geschwister ja auch nicht lernen können, übrigens ebenso wenig wie richtiges Schwimmen. Als später Geborene hatte ich aber doch mehr Glück, da inzwischen in Staat und Gesellschaft Bildungsförderung für Arbeiterkinder (so hieß es damals) als wichtiges Ziel entdeckt worden war.

Ein Ventil für meine damalige Tanzlust bot in den 60er Jahren also ausgerechnet die Schule – und das ohne einen Pfennig Extra-Investition!
Nach der 6. Klasse Mittelschule wechselte ich damals nämlich mit mehreren Mitschülern in die 7. Klasse des Ratsgymnasium Rotenburg. Völlig verblüfft vernahm ich als Neue in der ersten Musikstunde, wie einer der alteingesessenen Mitschüler sagte: „Ach, heute tanzen wir.“ Tanzen? Im Musikunterricht? Das war ja etwas völlig Neues! Und dann ging es los...
Unser Musiklehrer hatte in seinem Programm diverse Gruppen-, Kreis- und Reihentänze, auch Square Dance, manches mit, manches ohne Partner zu tanzen. Man würde es wohl in die Schublade „Internationale Folklore“ einsortieren, aber auch gar nicht so folkloristisch Klingendes mit sehr lässigen Bewegungen war dabei. Walzer und Polka hatten ebenso ihren Reiz: Da war – in verfeinerter Form – wieder das Drehen und der Geschwindigkeitsrausch!
Faszinierend fand ich auch eine kompliziert wirkende Schrittkombination, die sich in einem kleinen Sprung auflöste, bei „Hornfiffen“, einem dänischen Matrosentanz.

Sie ist mir bis heute im Kopf bzw. in den Beinen geblieben. Besonderen Charme hatten die „Mixer“, also die Tänze, bei denen nach einem Figurendurchgang der Partner gewechselt wurde. So hatte man die Chance, mit heimlich angeschwärmten Personen des anderen Geschlechts auch mal tanzen zu können.
Zur Attraktivität des Ganzen trug sicher bei, dass unser Musiklehrer auch einen Chor leitete. Freitags abends traf man sich zu zwei Stunden Singprobe, danach wurde zur Entspannung noch eine Stunde getanzt und, nach Ortswechsel, zu Cola oder Bier noch ein Weilchen geklönt. Es erschienen meist noch einige Ehemalige, inzwischen Studenten und Studentinnen, die immer etwas zu erzählen wussten. Zu diesen Abenden machte man sich auch schon mal ein ganz klein wenig schick.
Nach dem eigenen Abitur folgte die Uni in Hamburg, Studentenbude bzw. -wohnheim, ein fester Freund... und natürlich ging es mit ihm zum Tanzen ins „Top Ten“ oder „Grünspan“, die damals angesagten Tanzschuppen auf der Großen Freiheit.

Und doch – die tanzspezifische Prägung der Rotenburger Schulzeit ließ mich auch hier nicht ganz los. So fand sich mal im Vorlesungsverzeichnis unter „Sport“ ein Angebot auch für Nicht-Sportstudenten, wo ähnliche, z.T. sogar mir bekannte Tänze gelernt wurden. Aber am hellen Nachmittag in einer Sporthalle mit Tänzern in schlabberigem Sportzeug – nee, das hatte nun so gar nichts mehr vom früheren „gesellschaftlichen Ereignis“ mit seinem leicht prickelnden Flair zu tun.
Beglückender war da schon eine andere Entdeckung: Im „Mundsburger Musikmagazin“ der Brüder Tornow gab es die bekannten Tanzstücke auf Schallplatten zu kaufen – „White Silver Sands Mixer“, „Tom Cat“, „Hava Nagilah“, „Großer Atlantik“, und wie sie alle hießen, ja, und natürlich auch „Hornfiffen“ - der mit dem gewissen Sprung!

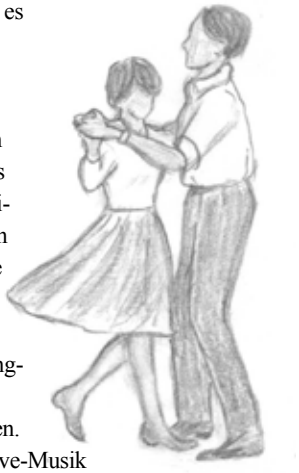
Bei einer Schulfeier während des Referendariats ergab sich dann auch die Gelegenheit, mit einer reinen Mädchenklasse (Rest einer der früheren Mädchenschulen), einen oder zwei solcher Tänze aufzuführen.
Später stieß man bei der Arbeit gelegentlich auch auf Kolleginnen, mit denen sich gemeinsame Projekte ergaben in Richtung „Tänze des Mittelalters und der Renaissance“ oder Tanz einer Polka aus Smetanas „Die Moldau“, womit wir den Schülerinnen und Schülern vermutlich für sie sehr exotische Tanzerfahrungen zumuteten.

Die Sehnsucht nach dem harmonischen Tanzen zu zweit war damit aber nicht zu stillen. Mit dem physikalisch so notwendigen Partner für schwungvolles Drehen mussten also die Regeln gelernt werden, nach denen man Füße, Beine, Arme, Hände und Kopf erfolgreich koordinieren und im Takt der Musik bewegen kann.
Eine Gelegenheit ergab sich, als wir schon in etwas gereifterem Alter, als Eltern schulpflichtiger Kinder, feststellten, dass auch andere Eltern der Grundschulklasse Interesse daran hatten, doch noch die Tanzschritte für die „normalen“ Gesellschaftstänze zu erlernen.
In einer Anfängergruppe der Tanzabteilung eines Sportvereins starteten wir zusammen

mit mehreren weiteren Elternpaaren das Experiment. Warnung! Nur sehr gefestigten Partnerschaften zu empfehlen! Sehr schnell war zu beobachten, dass bei jedem Übungsabend umschichtig jeweils mindestens ein Ehepaar von unserer Gruppe in erbitterten Streit geriet, wegen unvereinbarer Vorstellungen von der Ausführung der Tanzschritte. Tröstlich dabei immerhin die Erkenntnis, dass es den anderen ganz genauso ging! Das Ende vom Lied: Von den mühsam - und mindestens fünf Jahre lang – geübten Schrittfolgen sind inzwischen nicht mal mehr die Grundschritte hängen geblieben! Aus der Traum vom lustvollen Paartanz - Kapitel abgehakt.

Back to the roots

Noch etliche Jahre weiter, im Rentenalter, nach einem Umzug zurück in die Geburtsstadt und um eine Arthroskopie-Erfahrung (Knie) reicher: Tanzen? Nein, danke. Oder doch nicht ganz? Da, das „Tanzhaus“ im Programm der KIR - ein Angebot, das man nicht ablehnen kann!
Und schon glimmt die im tiefsten Innern noch schlummernde Lust auf Tänze meiner Jugend wieder auf. Und es funktioniert noch! Viele bekannte Schritte, aber doch immer auch etwas Neues, was ja auch den kleinen grauen Zellen nützen soll. Volle Tanzfläche, aber kein Risiko, mit besonders schwungvoll Drehenden zusammenzustoßen. Und vor allem: Live-Musik ohne voll aufgedrehte Verstärker oder dröhnende Bässe!!!



Na schön, das Prickelnde wie in den 60er Jahren hat sich gelegt – aber dafür ist jetzt das Prickeln der Beinmuskulatur nach zwei Stunden oder mehr unermüdlichen Tanzens auch ein schönes Gefühl!
Allerdings: bei „Hornfiffen“ (ja, der Tanz mit dem kleinen Sprung…) würden die Knie wohl bald protestieren – aber dieser Tanz wurde bei den Abenden, an denen ich bisher teilnehmen konnte, ja auch nicht gespielt.

Text und Zeichnungen:
Marion Kroppach-Frey,
Fotos: Udo Frey

Ich lobe den Tanz
denn er befreit den Menschen
von der Schwere der Dinge
bindet den Vereinzelten
an die Gemeinschaft

Ich lobe den Tanz
der alles fordert und fördert
Gesundheit und klaren Geist
und eine beschwingte Seele

Tanz ist Verwandlung
des Raumes, der Zeit, des Menschen
der dauernd in Gefahr ist
zu zerfallen ganz Hirn
Wille oder Gefühl zu werden

Der Tanz dagegen fordert
den ganzen Menschen
der in seiner Mitte verankert ist
der nicht besessen ist
von der Begehrlichkeit
nach Menschen und Dingen
und von der Dämonie
der Verlassenheit im eigenen Ich

Der Tanz fordert
den befreiten, den schwingenden
Menschen
im Gleichgewicht aller Kräfte

Ich lobe den Tanz
O Mensch lerne tanzen,
sonst wissen die Engel
im Himmel mit dir
nichts anzufangen!

Augustinus, 4. Jhdt,

Leserinnenbrief

Helene und Feminismus

Da die Rotenburger Frauenzeitschrift „HELENE“ heißt und ich verstanden habe, dass sie nach der Rotenburger Diakonisse Helene Hartmeyer, genannt wurde, dachte ich bei der Ankündigung des Themas der aktuellen Ausgabe, da müsste eigentlich was zu Helene Hartmeyer drinstehen.
Tat es aber nicht. Ich habe mich auch nicht geäußert und hole es jetzt mit diesem Brief nach.
Schwester Christa Godemann und ich haben zusammen überlegt, wie das aussieht mit Helene Hartmeyer und dem Feminismus.
Nach der Wikepedia-Erklärung ist Feminismus eher eine politische Entwicklung. Es ist aber anzunehmen, dass Helene Hartmeyer sich nicht aus politischen Gründen gegen das Bestimmtwerden durch Männer – Ärzte - entschied, sondern, weil sie ihrem Gewissen folgte, in Verantwortung vor Gott. – Das machte sie zu einer starken Frau, die sich als Oberin dem männlichen Diktat der Ärzte widersetzte und den Mut hatte, mit 62 Diakonissen Hamburg zu verlassen, nach Rotenburg zu reisen und dort auf dem Bahnsteig zu stehen und nicht genau zu wissen, wie es mit ihr und den ihr vertrauenden Frauen, die gute Pflege machen wollten, weitergehen sollte.
Und dann hat es sich ergeben, dass sie für Rotenburg Bedeutendes leistete: das Mutterhaus gründete, sowie an der Entstehung des Krankenhauses mitwirkte und sich für eine Krankenpflegeausbildung auf hohem Niveau einsetzte.
Das ist vielleicht keine feministische Leistung, aber eine großartige Leistung einer starken Frau.
Zum Thema „Feminismus“ passt Helene Hartmeyer wohl nicht, das Thema der letzten Ausgabe der HELENE kann aber genutzt werden, mal wieder von ihr zu berichten.

Elisabeth Isermann

Der Tanz des Lebens

Ich tanze für mein Leben gern, leider haben sich die Gelegenheiten dazu verändert. Erinnerungen steigen auf, meine erste liegt ganz schön weit zurück. Kurz nach Kriegsende, Ende der vierziger Jahre des letzten Jahrhunderts, hat unsere damalige Haushaltshilfe – Dienstmädchen –, Hannelore, uns im Holzschuppen (die heutige Cohn-Scheune) das Tanzen beigebracht. Den langsamen Walzer lernten wir nach dem Lied „Ich tanze mit Dir in den Himmel hinein, in den siebten Himmel der Liebe“. Wir sangen das Lied, der Holzschuppen war klein, zum Tanzen viel zu klein, zwischen Staub und Feuerholz, probierten wir die Schritte. Und es hat Spaß gemacht.

Später kam die Tanzstunde mit Abschlussball, auch das ausgesprochen vergnüglich. Letztens hatte ich Besuch von meinem damaligen Abschlussballpartner, er stand plötzlich vor der Tür. Dann wurde in Rotenburg der Tanzclub gegründet. Viele ältere Rotenburger, darunter meine Eltern, Freunde meiner Eltern und schließlich auch wir Jugendlichen haben da mitgemacht. Ich tanzte mit meinem Bruder, er hatte nicht so die rechte Lust. Einmal konnte die Partnerin meines späteren Ehemannes nicht zum Üben kommen, da hat sich mein Bruder gleich zurückgezogen und gesagt, tanz doch mit Helge. Und da war es geschehen. Wir tanzten wunderschön zusammen, besuchten dann auch die Tanzschule Hillmann in Bremen, Fortgeschrittenenkurs, schließlich Turnierkurs. Wir waren recht gut. Inzwischen hatten wir uns verlobt, ich wurde irgendwann schwanger, aber wir waren zu den Niedersächsischen Meisterschaften in Gesellschaftstanz angemeldet. Da fuhren wir hin, ich im 5. Monat schwanger und wir machten der 3. Platz.

Danach war es mit dem Tanzen aus, Familienplanung war angesagt, keine Zeit mehr zum Tanzen. Doch ich tanze immer noch für mein Leben gern und nutze jede Gelegenheit, nur jetzt allein. Mit Tanz verbinde ich Leichtigkeit, Lust, wunderschöne Bewegung, Gleichklang zwischen Musik und Füßen, Traum. Möge diese Leichtigkeit, wenn schon nicht mehr in den Füßen, so doch noch lange in meinem Geist erhalten bleiben.

Christel Gerken

Aquarell: Lissi Juul

„Wo immer die Tanzende mit dem Fuß aufstampft, dort springt der Lebensquell aus dem Staub.“ (Rubaiyat)

Sich in Bewegung neu begegnen – Aufforderung zum Tanz

Plötzlich, in der Mitte des Lebens: krankheitsbedingt, nicht mehr wandern, nicht paddeln, nicht arbeiten!
Nicht mehr tanzen!? –

Tanzen als gemeinsames Hobby war es gewesen, das meinen Mann und mich immer wieder begeistert hatte. Auch in Zeiten großer familiärer und beruflicher Beanspruchung brachte es Begegnung als Paar, schenkte Lebensfreude und Erotik im Alltag.

Rhythmus, Bewegung, Führen und Folgen waren unsere Sprache gewesen, die wortlos Verbindung schaffte, und nun das!

Den ganzen Tag allein zu Hause hatte ich zwar noch die Musik, Austausch mit Freunden, aber meinen Mann erlebte ich nur noch müde, wortkarg. Wo war sein Charme, die Leichtigkeit unserer gemeinsamen Freizeit geblieben. Es musste etwas geschehen, wenn wir uns nicht nebeneinander verlieren sollten. Wir mussten wieder ins Schwingen kommen!

Oft hatte ich bemerkt, dass er oder ich bei bestimmten Musikstücken begannen, uns im Rhythmus zu wiegen. Ich machte kleine langsame Schritte, ruderte mit den Armen, schüttelte oder neigte den Kopf. Wieso sollte ich nicht tanzen können, wenn es doch sogar Menschen im Rollstuhl konnten! Das Reglementierte, von der Bewegung eines anderen Abhängige, ging nicht mehr, aber einzeln und doch zusammen, wäre das ein Weg?

In einer Tanztherapieausbildung machten wir gemeinsam und mit Anderen Erfahrungen wie umfangreich Tanztechnik und Bewegungen helfen können, sich auszudrücken und mitzuteilen. Wie schön es ist, den Anderen dabei zu beobachten, wenn er ganz in sich selbst ruht, absichtslos in der Musik badet, den Rhythmus aufnimmt wie ein buntes Blatt im Herbst den Wind. Aber auch wie männliche und weibliche Kraft Raum fordern, wo Zaudern und Zögern den eigenen Weg bestimmen und wie schließlich in der Bewegung Befreiung des Körpers, ja der ganzen Persönlichkeit, möglich ist.

Wir lernten viel über uns, unsere Gemeinsamkeiten, unsere Unterschiede - unabhängig von körperlicher Unversehrtheit. Die alte Freude am Leben brach sich erneut Bahn. Und die Erotik? - Sicher, es ist nicht mehr das laszive Geben und Nehmen, wie ich es in Tango- oder Salsa-Bewegungen gespürt hatte, das Verschmelzen im Walzertakt oder beim Rumba tanzen. Stattdessen fühlt sich jeder von uns in der Bewegung wohl, fühlt sich gesehen und erkennt den Anderen in seiner ganzen Einzigartigkeit. Entscheiden sie selbst, ist das Erotik?

Dr. Petra Feind-Zehr

Auch für diese HELENE hat Schwester Christa vom Diakonissen-Mutterhaus in Rotenburg wieder eine Frau aus der Bibel portraitiert. Vielen Dank!

Tanz in vielerlei Gestalt - - -.

Hier kommt eine zu Wort, die den Begriff „Tanz“ noch einmal aus ihrer Sicht zu beleuchten sucht!
Den Tanz gibt es, denke ich, solange es Menschen gibt! Auch Adam und Eva haben im Paradies bestimmt schon getanzt. –
Was kann der Mensch im Tanz alles ausdrücken – Freude, Zuneigung, Daseinslust, Tanz aus Dankbarkeit, im Tanz ausgelebte Trauer, Tanz in Tragödie und Komödie!
Wir wissen von kultischen Tänzen, von Kriegstänzen, religiösen Tänzen. Von Tänzen, die nur von Männern und solchen, die nur von Frauen ausgeführt wurden. Tänze im Gottesdienst sollten Dank ausdrücken für Wohlergehen, reiche Ernte oder Errettung aus Gefahr. In frühjüdischer Zeit hatte jeder Weinberg seinen eigenen Tanzplatz!
Mein Name bedeutet das Gleiche, wie Maria, aber eigentlich bin ich nur in Verbindung mit meinen beiden bedeutenden Brüdern bekannt!
Die hatten ja mit gewaltigem Einsatz bewirkt, dass unser Volk nun endlich die Sklaverei in Ägypten hinter sich gelassen hatte und ausziehen konnte in das „Gelobte Land“, das Gott uns lt. Ankündigung durch meinen jüngsten Bruder versprochen hatte. Nur zuletzt wäre unser Auszug aus Ägypten doch noch beinahe missglückt! – Aber Gott hält seine Zusage! So, wie er auch Herr über alle physikalischen Gesetze ist. – Wir konnten das Rote Meer glücklich durchschreiten, während die Ägypter, - nun, es war die Schuld des Pharao, der seine Krieger dann doch hinter uns hergejagt hatte. Aber wir hatten neuen Mut und neues Vertrauen für unseren weiteren Weg!
Meine Brüder und alles Volk stimmten darauf ein Danklied für unsere Errettung an. Doch das war mir nicht genug! Ich rief alle Frauen aus meiner Umgebung zusammen und ergriff mein Tamburin – kleine Musikinstrumente hatten wir alle in unserem Gepäck – und dann sangen wir unser Loblied, das kam uns wie von selbst von den Lippen. Aber wann war Tanzen zum Lobe Gottes angesagt, wenn nicht jetzt? Es wurde ein Reigen, wie wir ihn noch nie getanzt hatten! Aller Dank und alle Freude über unsere Errettung fand darin ihren Ausdruck. Allen meinen bekannten und unbekannten Schwestern möchte ich dazu raten: Wenn Ihr nicht wisst, wohin mit Eurer übergroßen Freude, dann tanzt!
Diese Aufforderung samt der dazugehörenden Geschichte findet ihr im zweiten der Bücher, die nach meinem jüngsten Bruder benannt sind!

Christa Godemann

Von der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Landkreis Rotenburg erreichte uns folgende Pressemitteilung zum Thema “Pflege & Beruf“:

„Wir müssen aufrütteln!“

Die geburtenstarken Jahrgänge, die sogenannten „Babyboomer“, kommen in die Jahre. 2014 feiern mehr Menschen als jemals zuvor ihren 50. Geburtstag und im Jahr 2030 wird ein Drittel der Bevölkerung über 60 Jahre alt sein. „50 ist das neue 30“, heißt es oft, und in der Tat sind die heute 50-Jährigen fit wie nie. Es gibt da aber ein Problem, das viele noch gar nicht erkannt haben: Die Eltern der Babyboomer kommen in ein Alter, in dem sie zunehmend intensiver Pflege bedürfen.
Die Pflege von Angehörigen ist aber in der Regel nur schwer mit Berufstätigkeit vereinbar. Während die Betriebe auf Grund des Nachwuchs- und Fachkräftemangels auf ihre Leistungsträger angewiesen sind, stehen diese, insbesondere die Frauen, zunehmend vor der Frage, wie sie das alles bewältigen sollen. Was tun? Thea Ohle und Johanna Meeske von der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Landkreis Rotenburg (Wümme) dazu:
Thea Ohle: Wir wissen, wie wichtig dieses Thema für alle Menschen ist, insbesondere für die kleinen und mittleren Betriebe im Landkreis. Das sind immerhin rund 450 Firmen. Die haben in der Regel weder die Zeit noch die Möglichkeit sich damit zu beschäftigen.
Johanna Meeske: Es ist aber meist zu spät, wenn für einen Mitarbeiter oder eine Mitarbeiterin ein Pflegefall eintritt. Schicksalsschläge kommen meist unverhofft – und dann sind sowohl die Betroffenen als auch die Betriebe allein mit dem Problem – wenn sie sich nicht vorher informieren. Dafür sind wir da!
Thea Ohle: Wir haben eine Kampagne gestartet, die mit einer Umfrage in den Betrieben begonnen hat und ihren Höhepunkt im März 2015 haben wird. Dann veranstalten wir die Messe “Plötzlich Pflegefall – was tun?” in Rotenburg.
Dort werden wir das Thema von vielen Seiten beleuchten. Die Betriebe bekommen alle Informationen, die eventuell Betroffenen auch. Und wir informieren darüber, wie man einen Pflegeberuf erlernt und sich dort weiter qualifiziert. Auch die Unterhaltung kommt nicht zu kurz. Wir haben ein ganz spannendes Impro-Theater engagiert.
Johanna Meeske: Das Ergebnis der Umfrage zeigt ganz deutlich, wie wichtig es ist alle aufzurütteln. Nur 17 Prozent der 450 Betriebe haben sich beteiligt. Relativ hoch ist das Wissen zum Wiedereinstieg ins Berufsleben nach der Kindererziehung. Aber auf den weitaus schwierigeren Fall der häuslichen Pflege, der oft unverhofft eintritt, ist kaum jemand vorbereitet. Nur ein Prozent gibt an, darüber ausreichend informiert zu sein.
Thea Ohle: Wir werden alle Betriebe in hochkarätig besetzten Vorträgen umfassend informieren, sobald die Bereitschaft dazu vorhanden ist. Noch ist das

Thema nicht ausreichend in den Köpfen präsent. Für alle, die sich jetzt schon informieren wollen, halten wir eine umfangreiche Broschüre zum Thema Vereinbarkeit von Beruf & Pflege bereit. Das Interesse wird wachsen, da sind wir sicher. Denn im engen Arbeitsmarkt kann es sich kein Betrieb mehr leisten auf Fachkräfte zu verzichten, weil diese durch Pflegeaufgaben überlastet sind und allein gelassen werden. Hilfsangebote der Unternehmen für ihre Mitarbeiter/innen sind zwingend notwendig, um gute Leute halten zu können. Außerdem sind sie ein starker Imagefaktor bei der Suche nach weiteren Fachkräften.

Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft,
Landkreis Rotenburg (Wümme),
Am Bahnhof 2, 27432 Bremervörde,
Tel. 04761/80789-18,
info@frauenundwirtschaft-lkrow.de,
www.frauenundwirtschaft-lkrow.de

Dieses Rezept finden Sie auch im Buch von Ilja Lauber „Kick it vegan!“ siehe „Lesenswert“ in unserem Heft.

Valdorf-Salat

Arnold Pöschl

Zubereitung:

Den Sellerie mit einem großen scharfen Messer von der Schale befreien, würfeln und in der Küchenmaschine grob raspeln. Den Apfel ebenso, der braucht aber nicht geschält werden. Zusammen in eine Schüssel kippen und direkt mit dem Zitronensaft beträufeln, damit nichts braun wird.

Die Orange schälen und in Stücke schneiden, dabei den Saft auffangen.

Walnüsse ganz grob hacken oder von Hand zerbröckeln.

Den Joghurt mit der Cuisine und falls gewünscht etwas Süßungsmittel verrühren und mit dem ganzen Rest zusammen mischen. Am besten noch ein bisschen im Kühlschrank durchziehen lassen.

Das Rezept hat eine recht geringe Energiedichte (etwa 250kcal/Schälchen), einen hohen Ballaststoff-Anteil und Vitamingehalt. Sojajoghurt bekommt man im Supermarkt, im Bioladen oder im Reformhaus. Ebenso die Cuisine, die es auf Basis von Soja, Reis, Hafer oder Dinkel gibt. Bei Stevia rate ich zu dem reinen Steviosid in Kristall- bzw. Pulverform, was es ebenfalls z.B. im Reformhaus gibt. Wenn möglich ist biologisch erzeugten Zutaten der Vorzug zu geben und das Achten auf den Faktor regional/saisonal schont den Geldbeutel."

von Ilja Lauber

Zutaten ergibt 4 Schälchen

benötigt: Küchenmaschine (Raspeleinsatz)

1/2 kl. Sellerie
1 gr. Apfel
Saft von 1 gr. Zitrone (ca. 70 ml)
1 Orange
70 g Walnüsse
300 g Sojajoghurt (Natur)
70 ml Cuisine (=Pflanzensahne)
optional: Stevia oder anderes Süßungsmittel

Haben Sie Lust, uns Ihre Rezeptideen zu schicken?
In jeder Ausgabe veröffentlichen wir eine Ihrer Ideen.
helene@rotenburg-wuemme.de

RAT UND TAT

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

Bundesweites kostenloses Hilfetelefon
"Gewalt gegen Frauen"
(Anruf kostenlos) 0800 / 116 016

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

TERMINE

Freitag, 16. Januar, 16 Uhr
Kneipp-Thementreff : „Die sanfte Wirbelsäulen- und Gelenkmethode nach Dorn“
Ort: **Rotenburg**, Rat- und Tat-Zentrum, Referentin: Martina Rehfeldt, Heilpraktikerin und Dipl. Oecotrophologin
Anmeldung: Peerke Duve Tel. 04261-8635

Dienstag, 20. Januar, 19:30 Uhr,
Neujahrsempfang in der CAFESITObar.
Auch in 2015 möchten wir das neue Jahr gebührend begrüßen. Nur für geladene Gäste. Kostenbeitrag: keiner, Ort: CAFESITObar, Große Str.2, **Rotenburg,** RUN - Rotenburger Unternehmerinnen Netzwerk e.V., info@r-u-n.biz, www.r-u-n.biz,www.facebook.com/run.rotenburg

Dienstag, 20. Januar, 19.00 bis 20.45 Uhr
Die Achtsamkeitsmeditation - “Das Leben tiefer verstehen“
Eine Meditationsgruppe für Menschen, die ein bewusstes und erfüllendes Leben führen wollen, in **Rotenburg-Stadtmitte**, roth.isa@gmx.de, 04262/959880

Mittwoch, 21. Januar, 16.30 – 18 Uhr
Offene Trauergruppe
(immer am dritten Mittwoch im Monat)
Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich möglich. Silke Ahrens, (Abschied Bestattungen, Eversener Str.9, 27308 Holtum Geest), leitet und gestaltet dieses Angebot.
Ort: Gemeindehaus Kirchlinteln, Alte Dorfstr. 9, 27308 **Kirchlinteln**

Donnerstag, 22. Januar, 18.30 bis 21 Uhr
FrauenHeilWeise -
Selbstheilungsgruppe für Frauen
mit tanztherapeutischen Elementen und Übungen zur Körperwahrnehmung, mit der heilenden Kraft von Achtsamkeit, Stille und der Weisheit von Frauen, unter achtsamer und traumasensibler Leitung von Isa Roth, in **Visselhövede-Hiddingen**, roth.isa@gmx.de, 04262/959880

Dienstag, 27. Januar, 19:30 – 21 Uhr
Jetzt setze ich mich dran! Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung
Wer kümmert sich um meine Angelegenheiten, wenn ich selbst dazu nicht mehr in der Lage bin? Wie bekomme ich ein Besuchsrecht im Krankenhaus und das medizinische Mitspracherecht, um die Interessen meiner/s Liebsten, meines Ehe- oder Lebenspartners oder meiner Angehörigen vertreten zu dürfen.
Wie bekomme ich z.B. tiergestützte Therapie oder andere Therapiemethoden? Nach kurzen Informationen und gemeinsamem Gespräch steht das Tun im Mittelpunkt: Formulare werden diskutiert und können ausgefüllt werden.
Ort: Abschied Bestattungen, Eversener Str.9, 27308 **Kirchlinteln / Holtum Geest**, Kosten: 5 €. Anmeldung: Abschied Bestattungen, Tel.: 04230-942133, Hinweis: Mit dieser Veranstaltung kommt Silke Ahrens (Abschied Bestattungen) auch in ihr Wohnzimmer. Vereinbaren Sie einen Termin und laden Sie Freunde zu sich ein.

Freitag, 30. Januar, ab 11 Uhr
Entwicklungsbegleitung bei beruflichen und persönlichen Herausforderungen
Ein Beratungstag für Geringverdienerinnen
Ich begleite Sie in einfühlsamer Weise, damit Sie Ihrer inneren Stimme folgen, Fragen und Anliegen klären können. Im Dialog mit dem Körper und durch feine Körperbewegungen können sich Spannungen und Blockaden lösen. Dadurch werden wir freier und sind den Herausforderungen des Lebens besser gewachsen.Ich lade Sie und Ihre Neugierde ein, neue Wege zu beschreiten. in **Visselhövede-Hiddingen,** roth.isa@gmx.de, 04262/959880

Dienstag, 3. Februar, 19:30 Uhr,
Vortragsabend: "Aloe Vera".
Warum hat Napoleon die AloeVera mit in den Krieg genommen? Warum sprachen die Mayas von ihr als "Quelle der ewigen Jugend"? All diese Fragen beantwortet AloeVera-Expertin Marion Becker an diesem Abend und gibt Auskunft über die Heilkraft der Pflanze. Auch für Nichtmitglieder, Interessentinnen sind herzlich willkommen! Kostenbeitrag: 5,00 €, für Vereinsmitglieder kostenfrei. Ort: CAFESITObar, Große Str.2, **Rotenburg** (Tagungsraum Seiteneingang), RUN - Rotenburger Unternehmerinnen Netzwerk e.V., info@r-u-n.biz, www.r-u-n.biz,www.facebook.com/run.rotenburg

Dienstag, 3. Februar, 19 bis 20.45 Uhr
Die Achtsamkeitsmeditation - “Das Leben tiefer verstehen“
Eine Meditationsgruppe für Menschen, die ein bewusstes und erfüllendes Leben führen wollen, in **Rotenburg-Stadtmitte,** roth.isa@gmx.de, 04262/959880

Mittwoch, 11. Februar, 19:30 – 21 Uhr
Reihe: Kleine Helfer in schweren Zeiten
Manchmal tut es gut, „etwas in der Hand zu haben“, das uns hilft, durch schwere Zeiten hindurch zu gehen. In unserer neuen Veranstaltungsreihe zeigen Ihnen Referentinnen mit unterschiedlichen Blickrichtungen einfache alltagstaugliche Übungen, die Mut machen und neue Impulse geben. Kopf hoch, Schlaf gut, Nur Mut!!! Es ist neurologisch erwiesen, dass einfachste Bewegungen sofort zu Freude und Wohlbefinden anregen. Andrea Bartsch stellt „Body2Brain“ Übungen aus den überzeugenden Büchlein der Fachärztin für Neurologie und Psychotherapie, Dr. med. Claudia Croos-Müller, vor. Die Buchhandlung Vielseitig aus Verden zeigt Ihnen eine breite Palette an unterstützenden Ratgebern. Um Anmeldung wird gebeten unter Tel.: 04230-942133, Ort: Vielseitig, Große Str. 13, 27283 **Verden**

Donnerstag, 12. Februar, 20-21.30 Uhr
Vortrag und Gespräch: Frühgeborene – Der Förderverein Nestflüchter e. V. stellt sich vor
Im Januar 2010 gründete sich der Verein aus engagierten Eltern ehemals frühgeborener Kinder, die ein gemeinsames Ziel verfolgen. Der Verein wirbt um die Erhaltung und Verbesserung der Versorgung der Frühgeborenen und kranken Kinder unter Einbeziehung der Familie von der Aufnahme bis zur Entlassung nach Hause aus der Finkelstein-Klinik für Kinder- und Jugendmedizin am Heidekreis-Klinikum Walsrode. Ebenfalls soll die Nachsorge ehemaliger frühgeborener Kinder gefördert werden. Wir bitten um Anmeldung. In Kooperation mit der KVHS Verden. Referentinnen: Frau Weber und Frau Wangnick, Verein Nestflüchter e.V., Information und Anmeldung: Inge Dotschkis-Hillejan, Dipl.-Sozial-Pädagogin, Tel. 04231-85129, Ort: Frauenberatung **Verden**, Grüne Str. 31, Kosten € 5,-

Sonnabend, 14. Februar
One Billion Rising
Eine weltweite Tanzaktion als Protest gegen Gewalt gegen Frauen. Wo und wie in Rotenburger getanzt wird erfahren Sie ab Februar hier: www.rotenburg-wuemme.de
Bundesweite Infos unter: www.onebillionrising.de

Mittwoch, 18. Februar, 16.30 – 18 Uhr
Offene Trauergruppe
(immer am dritten Mittwoch im Monat)
Text und Ort siehe 21. Januar

Donnerstag, 19. Februar, 18.30 bis 21 Uhr
FrauenHeilWeise -
Selbstheilungsgruppe für Frauen
mit tanztherapeutischen Elementen und Übungen zur Körperwahrnehmung, mit der heilenden Kraft von Achtsamkeit, Stille und der Weisheit von Frauen, unter achtsamer und traumasensibler Leitung von Isa Rot. In **Visselhövede-Hiddingen,** roth.isa@gmx.de, 04262/959880

Donnerstag, 19. Februar und Donnerstag, 23. April 2014, jeweils 20 – 21.30 Uhr
Für Schwangere und werdende Eltern:
Selbst-sicher in der Schwangerschaft!
Elterngeld, Elternzeit, Themen rund um die Geburt
Gut informiert geht Vieles leichter!
In der Schwangerschaft, rund um die Geburt und in der Zeit danach ergeben sich viele Fragen. Der Informationsabend richtet sich an Schwangere und werdende Väter, die wissen möchten, welche finanziellen und sozialen Leistungen es vor und nach der Geburt gibt.
Wir bitten um Anmeldung. Information und

Leitung Inge Dotschkis-Hillejan, Diplom-Sozialpädagogin, Tel 04231/85129, Ort: Frauenberatung **Verden**, Grüne Str. 31
Kosten € 5,-

Dienstag, 26. Februar, 20 – 22 Uhr
Fachvortrag mit Gespräch: Die elterliche Sorge und der Umgang mit Kindern während Trennung und Scheidung
Die Referentin informiert über die gesetzlichen Grundlagen einschließlich der Regelungsmöglichkeiten durch das Familiengericht und des Jugendamtes. Insbesondere zum Thema „Umgang" werden alle Bereiche angesprochen, die im Alltag immer wieder Probleme bereiten. Bitte beachten: Dieser Vortrag kann nicht die individuelle anwaltliche Beratung ersetzen, sondern nur allgemein über die Rechte und Pflichten anlässlich einer Trennung/Scheidung informieren.
Einzelberatungen sind in dieser Veranstaltung nicht möglich! Die Veranstaltung ist nur für Frauen! Referentin Sabine Osmers/Rechtsanwältin und Mediatorin.
Informationen Friederike Geißler, Sozialpädagogin, Tel. 04231-85120, Ort Frauenberatung **Verden**, Grüne Str. 31, In Kooperation mit der KVHS Verden, Kostenfrei, Spenden erbeten

Sonntag, 1. März, 11 – 18 Uhr
Selbsthilfetag in Verden
Abschied Bestattungen ist mit der Ausstellung: „Gedenkbrett- die Erinnerung trägt" dabei.
Eingeladen an unseren Stand haben wir außerdem mapapu GbR (www.mapapu.de), die Hersteller der MamaPapa Puppen aus Tostedt. Zusammengenäht aus den Lieblings-T-Shirts der Eltern oder von anderen Bezugspersonen sind MaPaPus Kuscheltiere, die ein Stück weit helfen können, die jeweilige Trauer, sei es Trennung der Eltern, Heimweh oder den Verlust eines geliebten Menschen, zu verarbeiten und die aus dem Gleichgewicht geratene Seele zu stabilisieren. Ort: Stadthalle Verden, Holzmarkt, 27283 **Verden**

Dienstag, 3. März, 19:30 Uhr
Vortragsabend: "Konflikte - Kostenfaktor und Erfolgsbremse?"
Ein großes Thema kann in Unternehmen das Thema Konflikte sein. Professionelle Konfliktlösung kann verhindern, dass Zeit und Energie verschwendet wird. Anja Mýrdal, Mediatorin, Mediationsausbilderin und Supervisorin gibt Tipps zur Konfliktlösung. Auch für Nichtmitglieder, Interessentinnen sind herzlich willkommen! Kostenbeitrag: 5,00 €, für Vereinsmitglieder kostenfrei. Ort: CAFESITObar, Große Str.2, **Rotenburg** (Tagungsraum Seiteneingang),
RUN - Rotenburger Unternehmerinnen Netzwerk e.V., info@r-u-n.biz, www.r-u-n.biz, www.facebook.com/run.rotenburg

Dienstag, 3. März, von 19 bis 20.45 Uhr
Die Achtsamkeitsmeditation - "Das Leben tiefer verstehen"
Eine Meditationsgruppe für Menschen, die ein bewusstes und erfüllendes Leben führen wollen, in **Rotenburg-Stadtmitte**, roth.isa@gmx.de, 04262/959880

Sonntag, 8. März
Internationaler Frauentag
Noch steht das Rotenburger Programm für den 8. März nicht fest. Aber es wird rechtzeitig bekanntgegeben werden! Gucken Sie in die Tageszeitungen oder rufen Sie im Gleichstellungsbüro an: 04261/71-222

Sonntag, 8. März, 15 bis 17 Uhr
Poe-Sie-Café, Thema: Mütter und Töchter
Verden, Frauenberatung, Grüne Straße 31, Literatur und Poesie zu einem lebenslangen Prozess zwischen Nähe und Abstand – Vorbild und Ablehnung. Wie wirken sich Lebensentwürfe auf die Beziehung zwischen Müttern und Töchtern aus?Exemplarisch lesen wir aus Texten verschiedener AutorInnen vor und feiern gemeinsam bei Kaffee, Tee und Kuchen den Internationalen Frauentag. Spende erbeten, Information und Anmeldung: Frauenberatung Verden, Marianne Tjarks, Tel. 04231-85120/29, frauenberatung-verden@t-online.de

Freitag, 13. März, 20.30 Uhr
Latin Dance-Night
Ob Salsa, Merengue, Rumba oder Cha-Cha-Cha, für alle, die mal wieder richtig Lust zum Tanzen haben, ist die Latin Dance-Night genau das richtige. Das ultimative Tanzevent für alle Tanzbegeisterten, Anfänger oder Profi, Alt oder jung. Alle sind willkommen, die Spaß am Tanz und mitreißender Musik haben. VHS, Kantor-Helmke-Haus, **Rotenburg**, Am Kirchhof 10, Eintrittskarten (5 €) sind an der Abendkasse erhältlich.

Sonnabend, 14. März, 20: Uhr
Tanzhaus Rotenburg, Aula der Stadtschule, **Rotenburg**
Kreis-, Gassen- und Reihentänze mit der Gruppe „Tubs it" aus Braunschweig.
Eintritt 8 (erm. 6)€.

Mittwoch, 18. März, 16.30 – 18 Uhr
Offene Trauergruppe
(immer am dritten Mittwoch im Monat)
Text und Ort siehe 21. Januar

Freitag, 20. März
Equal Pay Day
Der Equal Pay Day 2015 hat das Schwerpunktthema „Transparenz". Motto: „Spiel mit offenen Karten: Was verdienen Frauen und Männer?" (www.equalpayday.de) Auch in **Rotenburg** sind Aktionen geplant. Information: 04261/71-222

Freitag, 27. März, 15 – 19 Uhr
Träume - Spiegel unserer Seele
Film- und Gesprächsabend mit Traumforscherin Ortrud Grön und Filmemacherin Heide Nullmeyer,
Heimat- und Kulturhaus **Hellwege**, 8,00 Euro, Anmeldung: info@traumerkenntnis.de

Sonntag, 29. März bis 06. April
Inselgöttinnen – Ein heilsamer Frauenurlaub auf Gozo/Malta
mit Klangabenteuern auf der Basis der Lichtenberger Methode und buddhistisch inspirierten Achtsamkeitsübungen. Isa Roth, roth.isa@gmx.de, 04262/959880, Simone Theobald, glueck@srtheobald.de, 04262/958359

Dienstag, 7. April, 19:30 Uhr
Vortragsabend: "Minijobs - was Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber wissen sollten"
Minijobs und Aushilfen werfen in der Praxis viele Fragen auf. Häufig kommt es bei Prüfungen zu Beanstandungen und unliebsamen Nachzahlungen. Ständige rechtliche Änderungen sowie immer neue Erlasse und Rundschreiben erfordern ein umfassendes Wissen in der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Expertin Kerstin Struckmeier erläutert, worauf Sie achten müssen. Außerdem es gibt Informationen zu Gestaltungsmöglichkeiten bei der Lohnabrechnung. Unter bestimmten Voraussetzungen dürfen geringfügig Beschäftigte mehr als € 450,- pro Monat verdienen. Kostenbeitrag: 5,00 €, für Vereinsmitglieder kostenfrei. Ort: CAFESITObar, Große Str.2, **Rotenburg** (Tagungsraum Seiteneingang), RUN - Rotenburger Unternehmerinnen Netzwerk e.V., info@r-u-n.biz, www.r-u-n.biz,www.facebook.com/run.rotenburg

Donnerstag, 9. April, 19.30 – 21.30 Uhr
Vortrag und Gespräch: Vorsicht Gebärmutterentfernung ! - Was tun bei Myomen ?
Bei etwa einer von drei Frauen im Alter zwischen 30 und 60 in Deutschland werden Myome festgestellt, gutartige Muskelknoten der Gebärmutter, mit individuell sehr unterschiedlichen Beschwerden. Der Diagnose folgen oft Verunsicherung, Fragen nach der Ursache, den Möglichkeiten von Selbsthilfe oder Behandlung und Ängste vor Operationen. Vielen Frauen – vor allem älteren – wird eine Gebärmutterentfernung vorgeschlagen, obwohl es Schätzungen gibt, dass dies in weit mehr als der Hälfte der Fälle unnötig ist. Der Informations- und Gesprächsabend bietet Raum für Fragen und Erfahrungsaustausch. Wir bitten um Anmeldung. In Kooperation mit der KVHS Verden. Referentin Angelika Zollmann, geb. 1954, Soziologin, langjährige Mitarbeiterin in den Frauengesundheitszentren Bremen und Frankfurt, Gesundheitsreferentin der Bremischen Landesgleichstellungsstelle (ZGF), Information und Anmeldung: Inge Dotschkis-Hillejan, Dipl.-Sozialarbeiterin, Tel. 04231-85129, Ort: Frauenberatung **Verden**, Grüne Str. 31, Kosten € 5,-

Montag, 13. April, 19.30 – 21.30 Uhr
Beginn einer Gruppe:
Frauen nach der Trennung und Scheidung
Trennungszeiten sind Krisenzeiten mit der Chance für einen Neubeginn!
Widersprüchliche Gefühle, unterschiedliche Ängste und vielfältige Zweifel begleiten diesen

Prozess. Sinnlosigkeit, Schmerz, Trauer, Wut, Selbstzweifel und Alleinsein gehören ebenso zum Lebensalltag wie Erleichterung, Zuversicht, Eigenverantwortlichkeit und Neuorientierung. Die Trennung ist gleichzeitig auch die Chance für einen Neubeginn, für die Entwicklung der eigenen, vom ehemaligen Partner/Ehemann unabhängigen Lebensperspektiven. Alles Neue beginnt mit dem ersten Schritt, wir bieten dabei unsere Unterstützung an. Diese Gruppe für Frauen nach einer Trennung / Scheidung wird angeleitet und soll die Möglichkeit bieten, sich mit anderen Frauen auszutauschen und sich Unterstützung bei der Bewältigung der veränderten Lebenssituation zu holen. Information und Leitung Marianne Tjarks, Dipl.-Sozialpädagogin, Tel. 04231-85120, Ort Frauenberatung **Verden**, Grüne Str. 31, Dauer: 8 Treffen, vierzehntägig

Dienstag, 14. April von 19 bis 20.45 Uhr
Die Achtsamkeitsmeditation - "Das Leben tiefer verstehen"
Eine Meditationsgruppe für Menschen, die ein bewusstes und erfüllendes Leben führen wollen, in Rotenburg-Stadtmitte, roth.isa@gmx.de, 04262/959880

Mittwoch, 15. April , 16.30 – 18 Uhr
Offene Trauergruppe
(immer am dritten Mittwoch im Monat)
Text und Ort siehe 21. Januar

Sonnabend / Sonntag, 18. April / 19. April
Gewerbeschau in der
Gemeinde Kirchlinteln (GSG)
Nicht nur die Gewerbetreibenden der Gemeinde Kirchlinteln (GSG) stellen auf dieser Messe aus, auch für Verköstigung und Kinderprogramm, Aufführungen der Vereine und Musik ist gesorgt. Abschied Bestattungen ist mit einem Informationsstand dabei.
Ort: Groß Heins, Gelände beim Feuerwehr- und Schützenhaus, Zeit: Sonnabend, 18.4.15 von 14.00 – 19.00 Uhr; Sonntag, 19.4.15 von 10.00 – 17.00 Uhr

Dienstag, 21. April, 19 – 21 Uhr
Reihe: Kleine Helfer in schweren Zeiten:
Tellington TTouch for You®
Trauerarbeit hat viele Facetten, neben Gesprächen und Selbsthilfegruppen bietet auch die Körperarbeit gute Möglichkeiten, Kraft und Trost zu finden.
Die Tellington TTouch® Methode ist eine hervorragende Möglichkeit sowohl sich selbst, als auch anderen, z.B. Kindern zu helfen, Stress zu reduzieren, Kraft zu schöpfen und Ruhe zu finden, durch sanfte, gezielte Berührungen. Dipl. Biol. Karin Petra Freiling ist Instruktorin dieser Methode und unterrichtet diese weltweit in Kliniken, Altenpensionen etc. Frau Freiling unterrichtet verschiedene Übungen, die Sie sofort umsetzen und anwenden können um mehr Stabilität, Ruhe und Geborgenheit zu spüren. Ort: Abschied Bestattungen, Eversener Str.9, 27308 **Kirchlinteln, Holtum Geest**, um Anmeldung wird gebeten unter Tel.: 04230-942133

Mittwoch, 22. April 2015, 20 - 21.30 Uhr
Fachvortrag 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 versuchen zu begegnen. Welche Hilfen und Unterstützung brauchen Kinder, um diese Herausforderungen zu meistern? Wir wollen uns im gemeinsamen Gespräch darüber austauschen.
Die Veranstaltung ist für Frauen!
Referentin Cornelia Wolf-Becker, Pädagogin, Verfahrensbeiständin, Information Friederike Geißler, Sozialpädagogin, Tel. 04231-85120, Ort Frauenberatung **Verden**, Grüne Str. 31, in Kooperation mit der KVHS Verden

Donnerstag, 23. April , 9 - 13 Uhr
„Wen-Do" / Mädchen erobern am GirlsDay die Welt
„Wen-Do" heißt: „Weg der Frau/en"
„Wen-Do"ist eine speziell für Frauen und Mädchen entwickelte körperliche und geistige Selbstverteidigung.
Eine herzliche Einladung an dem Vormittag mit einer „Wen-Do" Trainerin das Bewusstsein in die eigenen Kräfte zu stärken.
Eine Beraterin wird Einblicke in die Inhalte der Frauenberatung geben. Es ist keine Sportkleidung erforderlich. Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 8 Mädchen der Klassenstufen 7/8 begrenzt. Wir bitten um eine Spende von 2,50 € je Teilnehmerin. Wir bitten um Anmeldung. In Kooperation mit der Stiftung Leben & Umwelt / Heinrich-Böll-Stiftung Niedersachsen, Referentin: Sabine Müller, „Wen-Do" Trainerin
Leitung: Regine Balk, HP Psychotherapie, Ort: Frauenberatung **Verden**, Grüne Str. 31, Tel. 04231-85129

Donnerstag, 23. April, 18.30 bis 21 Uhr
FrauenHeilWeise -
Selbstheilungsgruppe für Frauen
mit tanztherapeutischen Elementen und Übungen zur Körperwahrnehmung, mit der heilenden Kraft von Achtsamkeit, Stille und der Weisheit von Frauen, unter achtsamer und traumasensibler Leitung von Isa Roth
in **Visselhövede-Hiddingen,** roth.isa@gmx.de, 04262/959880

Samstag, 25. April, 17.00 Uhr
sowie Sonntag, 26. April, 16 Uhr
Theaterprojekt: „Der mit dem Wasser"
Der Kneipp-Verein feiert im Frühjahr 2015 sein 50jähriges Bestehen. Aus diesem Anlass wird ein Theaterstück aufgeführt, in dem Mitglieder des Vereins u.a. Interessierte jeden Alters das Kneipp'sche Gesundheitskonzept spielerisch auf die Bühne bringen. Ort: **Rotenburg**, Aula der Theodor-Heuss-Schule, Leitung: Hans-Joachim Reich, Regisseur und Theaterpädagoge, Christiane Reich-Ludwig, Ärztin und Theaterpädagogin

Sonntag, 26. April, 11 – 18 Uhr
Messe Frauenunternehmen in Verden
Messe am verkaufsoffenen Sonntag im Rathaus Verden.
Frauenunternehmen Verden e.V. lädt zu dieser Präsentation ihrer Mitglieder ein. Ort: Rathaus Verden, Große Str. in **Verden**

Donnerstag, 07. Mai, 19.30 – 21 Uhr
Vortrag und Gespräch: Blasenschwäche
Viele Frauen kennen das. In einer neuen Umgebung bekommen sie ganz schnell heraus, wo die Toilette ist. Aber woher kommt eine Blasenschwäche? Was haben die Gebärmutter und der Beckenboden damit zu tun? Und was ist überhaupt der Beckenboden, wofür ist er gut? Was kann ich selbst tun, um einer Blasenschwäche oder einer Gebärmuttersenkung vorzubeugen? Wie können sie behandelt werden? Wann ist eine Operation sinnvoll? Um diese und Ihre Fragen rund um die Blase und den Beckenboden geht es in der Veranstaltung. Wir bitten um Anmeldung. In Kooperation mit der KVHS Verden. Referentin: Margret Heider, Frauenärztin, Information und Anmeldung: Inge Dotschkis-Hillejan, Dipl.-Sozialpädagogin
Tel. 04231-85129, Ort: Frauenberatung **Verden**, Grüne Str. 31, Kosten € 5,-

Freitag/Sonnabend, 8. - 9. Mai
Messe „Leben und Tod" in Bremen
Thema dieser 6. Messe ist: Resilienz – Aushalten oder Widerstehen?
(www.leben-und-tod.de) Silke Ahrens (Abschied Bestattungen) lädt ein, die Messe gemeinsam zu besuchen. Treffpunkt: Freitag, vor dem Messegebäude Halle 6 in Bremen um 14:00 Uhr (unverbindliche Anmeldung erbeten unter: 04230-942133). Ort: Messegelände Halle 6 in **Bremen**, Öffnungszeiten der Messe: 10:00 – 18:00 Uhr

Sonnabend/Sonntag, 09.-10. Mai
Herausforderungen des Lebens
Autobiografisches Schreiben mit filmischen Frauenporträts, in **Hellwege**, Prof. Helga Grubitzsch u. Heide Nullmeyer, info@kaleidoskop-kreativ.de

Mittwoch, 20. Mai, 16:30 – 18 Uhr
Offene Trauergruppe
(immer am dritten Mittwoch im Monat)
Text und Ort siehe 21. Januar

Sonnabend, 30. Mai, 10 – 16 Uhr
Yoga in den Wechseljahren
Ab ca. 45 Jahren beginnt für viele Frauen der Weg in die zweite Hälfte des Lebens. Ein Wandel deutet sich an. Mit etwa 55 Jahren geht es

darum, den Wandel zu akzeptieren und eine ganz neue Fruchtbarkeit und Lebensmöglichkeit zu entdecken. Frauen können neue Freiheiten genießen und leben.
Yoga ist besonders in dieser Lebensphase eine große Unterstützung und Hilfe.
Viele Frauen leiden in der Menopause unter starken Hitzewallungen und Schweißausbrüchen. Diese wurden bis vor wenigen Jahren hauptsächlich noch mit der sogenannten Hormonersatztherapie behandelt. Das hat sich jedoch in mehreren Studien als deutlicher Risikofaktor für die Entstehung von Brustkrebs sowie das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gezeigt. Durch spezielle Yoga Übungen können manche typischen Beschwerden der Menopause gelindert werden. Es wird eine praktische Einführung in leichte Yoga-Übungen geben. Wir bitten um Anmeldung. In Kooperation mit der KVHS Verden.
Mitzubringen sind: bequeme Sportbekleidung, warme Socken, Matte und/oder Wolldecke, Kissen, Mittagsimbiss, Getränke. Referentin: Agatha große Macke, Lilienthal, Yogalehrerin seit 1986, Information und Anmeldung: Inge Dotschkis-Hillejan, Dipl.-Sozialpädagogin, Tel. 04231-85129, Ort: Frauenberatung **Verden**, Grüne Str. 31, Kosten € 50,-

Sonntag, 31. Mai
Träume verstehen lernen
in **Hellwege**, www.heide-nullmeyer.de

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.kneipp-verein-rotenburg.de
www.kir-row.de
www.cultimo-kuhstedtermoor.de
www.theater-metronom.de
www.row-people.de,
www.r-u-n.biz

AUF DIE SCHNELLE: SIMBAV e.V. hat kurz vor Drucklegung noch folgende Termine eingereicht...

Neue Kurse starten am Donnerstag, 8.01., 12.02., 19.03. und 30.04. (jeweils 5 Termine)
Kurs 1 - 18.30 - 19.45 Uhr
Kurs 2 - 20.00 - 21.15 Uhr
Yoga für Schwangere
(ab der 14. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt)
Der Yogakurs möchte den Raum bieten, zur Ruhe zu kommen und bewusst Zeit mit sich selbst und dem ungeborenen Kind zu verbringen.
Jede Yoga-Stunde setzt sich zusammen aus Körperübungen (âsanas), Atemübungen (prânâyâma) und Entspannungsübungen im Liegen oder Sitzen (Körpermeditation).
Um telefonische Anmeldung wird gebeten. **Tel.: 04264-3929488**
Familienforum SIMBAV e.V., Große Straße 21

Mittwoch 11.02. und 25.02., 11.03. und 18.03., 15.04. und 29.04., 13.05. und 27.05., 19.30 -21.45 Uhr
Tonwerkstatt
Wir wollen kreativ mit dem Material Ton arbeiten und kleine Kunstwerke für zuhause herstellen.
Familienforum SIMBAV e.V., Große Straße 21
Anmeldung unter **0170-1122464 oder info@simbav.de**

Montag 09.02., 16.02., 23.02., 02.03., 09.03. und 16.03., 19.00 - 21.00 Uhr
Anti-Stress- und Entspannungstraining für Frauen
In Familienzusammenhängen und im Beruf sind Frauen sehr eingespannt. Unterschiedlichste Anforderungen bestimmen den Tagesablauf. Das Tagesgeschehen ist durchorganisiert und geschieht unter Zeitdruck und Stress. Frauen fehlt die Zeit zur eigenen Erholung und Regeneration. Entspannen - Ruhe finden - Auszeit vom Alltag. Was stresst mich? Wie kann ich besser für mich sorgen und achtsamer mit mir umgehen?
Der Kurs vermittelt Strategien, um mit Stressoren besser umzugehen.
Neben Atem- und Körperwahrnehmungsübungen gibt es Tanz, Bewegung und Austausch.
Anmeldung unter **0170-1122464 oder info@simbav.de**

Freitag, 27.02., 15.00 - 19.00 Uhr und Samstag 28.02., 9.00 - 16.00 Uhr
1. Hilfe am Kind
Hier erhaltet ihr wichtige Informationen für den Fall, dass ihr einmal Erste Hilfe bei einem Kind leisten müsst.
Familienforum SIMBAV e.V., Große Straße 21
Anmeldung unter **0170-1122464 oder info@simbav.de**

Mittwoch, 25.03., 06.05. und 03.06., 19.30 - 21.00 Uhr
Nassfilzen für Anfänger
Familienforum SIMBAV e.V., Große Straße 21
Anmeldung unter **0170-1122464 oder info@simbav.de**

Immer dienstags ab 19:30 Uhr
Entspannte Bewegung (Taiji)
Wir haben Spaß an alltagstauglich-wirksamer Bewegung. Wir wollen kraftvoll handeln, und entspannt zugleich. Gerade unter Belastung und ohne Stress.
Der Körper lernt schnell. Wenn wir ihn lassen, tut er das richtige. Und verspannte Haltung kann man verlernen.
Es beginnt mit einer Bewegungsfolge aus Indien. Dann folgen wirksame Übungen aus der chinesischen Gymnastik und schließlich übertragen wir das Erspürte in die Praxis. Im Verlauf des Kurses erlernen wir die "Atmenübung für ein langes Leben" (Yoga/QiGong), "18 Bewegungen" (QiGong) und Anwendungen einer Kampfkunst (Taiji / Yang-Stil). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Familienforum SIMBAV e.V., Große Straße 21
Anmeldung unter **0170-1122464 oder info@simbav.de**

Zeichnung: Larissa Scheermann

KURSE DER VHS-ROTENBURG ZUM THEMA „TANZEN“:

Informationen zur Anmeldung gibt es telefonisch unter 04261/914512 oder im Internet unter www.vhs-row.de

Nia ist ein Fitnesskonzept... und doch so viel mehr!

Was es ist: Nia ist Tanz, Fitness und Gesundheit. Dieses von wunderbarer, abwechslungsreicher Musik begleitete Bewegungskonzept verbindet östliche und westliche Tanzformen, Kampfkünste und Körpertherapie. Kurz: Nia ist ein Fitness- und Wellness-Programm, das ein breites Spektrum an Bewegungen bietet und sowohl den Körper als auch die Seele anspricht. Was es kann: Rotwangig, ausgepowert und zufrieden - Nia führt zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden. Neben verbesserter Körperhaltung und Koordination sorgt Nia auch für mentale Balance. Bei Nia folgen alle Bewegungen dem Wohlfühlprinzip, d.h. die Intensität des Trainings passt sich den individuellen Bedürfnissen an. Wenn Du Dich gerne bewegst und gerne mal loslassen möchtest, dann wird Dir Nia ganz bestimmt gefallen!
Iris Korell, Mehrgenerationenhaus Waffensen
Beginn: Mittwoch, 11.02.2015, 15.30 Uhr, 14 Nachmittage
à 60 Minuten: 48,45 € (Keine Gebührenermäßigung möglich.)

Nia ist ein Fitnesskonzept... und doch so viel mehr!

Siehe oben
Iris Korell, Kantor-Helmke-Haus, Rotenburg
Beginn: Freitag, 13.02.2015, 09.00 Uhr, 9 Vormittage
à 60 Minuten: 35,00 € (Keine Gebührenermäßigung möglich.)

Von Walzer bis Salsa

Zwischen Disco und Silberhochzeit gibt es genug Möglichkeiten zu tanzen. Egal, ob Sie ehedem Gelerntes auffrischen wollen oder ganz neu einsteigen. Gönnen Sie sich ein Wochenende mit Musik und Parkett und so viel Spaß, dass Sie sich mit Ihrem Partner schon auf die nächste Tanzgelegenheit freuen. Die Salsa-, Rumba- und Merengueschritte können Sie gleich auf der nächsten Latin Dance Night der VHS ausprobieren.
Wolfgang Tenschert, Kantor-Helmke-Haus, Rotenburg
Freitag, 06.03.2015, 19:45 – 22 Uhr
Samstag, 07.03.2015, 11 - 17 Uhr
Sonntag, 08.03.2015, 10.30 - 14.15 Uhr
Wochenendkurs: 63,00 € (Keine Gebührenermäßigung möglich.)

DRUMS ALIVE - Spaß, Musik, Rhythmus und Bewegung

Lernen Sie ein neues Fitnessprogramm kennen, bei dem der Spaß nicht zu kurz kommt! Bei Drums Alive wird auf Gymnastikbällen getrommelt und eine Verbindung geschaffen zwischen Bewegungs – und Rhythmuskoordination. Neben dem kommunikativen Erlebnis in der Gruppe hat dieses Programm eine ganze Reihe von positiven Wirkungen für die einzelnen Teilnehmer/-innen: Ein Herz-Kreislauf-Training, die Verbesserung und Schulung von Beweglichkeit, Konzentration, Stressabbau – kurz: eine ideale Kombination von Musik, Bewegung und Aktivität. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränke und Handtuch.
Klaus Briest, Mehrgenerationenhaus, Waffensen
Donnerstag, 12.03.2015, 18.00 Uhr
10 Abende à 2 Ustd.: 52,50 €

Latin Dance-Night

Ob Salsa, Merengue, Rumba oder Cha-Cha-Cha, für alle, die mal wieder richtig Lust zum Tanzen haben, ist die Latin Dance-Night genau das richtige. Das ultimative Tanzevent für alle Tanzbegeisterten, Anfänger oder Profi, Alt oder jung. Jeder ist willkommen, der Spaß am Tanz und mitreißender Musik hat.
Wolfgang Tenschert, 13.03.2015 20.30 Uhr, Kantor-Helmke-Haus, Rotenburg
Eintrittskarten (5,-€) an der Abendkasse erhältlich.
APRIL 2015:

Tango Argentino für Anfänger

Paartanz? Tango! Aus dem Gehen heraus entwickelt sich Schritt für Schritt unmerklich dieser weiche, fließende Tanz. Erleben Sie das harmonische Zusammenspiel mit Ihrem Partner, wenn Sie bei einfachen Schrittfolgen führen oder sich führen lassen, um sich als Paar stressfrei im Rhythmus der abwechslungsreichen Musik übers Parkett zu bewegen.
Wolfgang Tenschert, Kantor-Helmke-Haus, Rotenburg
Freitag, 24.04.2015, 19:45 – 22 Uhr
Samstag, 25.04.2015, 11 - 17 Uhr
Sonntag, 26.04.2015, 10.30 - 14.15 Uhr
Wochenendkurs: 63,00€ (Keine Gebührenermäßigung möglich.)

Selbstheilungskräfte wecken – mit freiem Tanz und Meditation

Der freie Bewegungsimpuls in Achtsamkeit ausgeführt, löst Blockaden auf der körperlichen Ebene, lässt gestaute Energie frei und wirkt heilsam auf Körper und Seele. Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Wir tanzen uns frei mit Rhythmen aus aller Welt. Körperübungen, Meditation, Kurzvortrag und Erfahrungsaustausch runden die Abende ab.
Isa Roth, Kantor-Helmke-Haus, Rotenburg
Kursbeginn: Mittwoch, 27.05.2015, 19.00 Uhr
3 Abende: 20,40 € (Keine Gebührenermäßigung möglich.)

Latin Dance-Night

Ob Salsa, Merengue, Rumba oder Cha-Cha-Cha, für alle, die mal wieder richtig Lust zum Tanzen haben, ist die Latin Dance-Night genau das richtige. Das ultimative Tanzevent für alle Tanzbegeisterten, Anfänger oder Profi, Alt oder jung. Jeder ist willkommen, der Spaß am Tanz und mitreißender Musik hat.
Wolfgang Tenschert, 12.06.2015 20.30 Uhr,
Kantor-Helmke-Haus, Rotenburg
Eintrittskarten (5,-€) an der Abendkasse erhältlich.

Tanzen wie bei Jane Austen

Wie fanden sich Elizabeth Bennet und Mr. Darcy? Auf einem Ball natürlich. Und auf den Bällen dieser Zeit wurden Country-Dances getanzt. Das sind gesellige, figurenreiche Tänze, die nicht allzu schwer zu erlernen sind und sich deshalb seit dem 17. Jahrhundert ungebrochener Beliebtheit erfreuen. Der englische Tanzmeister John Playford hat 1651 eine Sammlung von damals üblichen Social Dances (etwa 900!) mit Noten und Tanzbeschreibungen herausgegeben, die so erfolgreich war, dass es davon 18 Auflagen gab. Wir werden uns die Grundformen der Tänze erschließen, eine Reihe von Tänzern erlernen und mindestens so viel Spaß haben wie die Tanzenden in den Verfilmungen von Jane Austen.
Dr. Eva Rothmaler, Kantor-Helmke-Haus, Rotenburg
Freitag, 26.06.2015, 19.30 – 22 Uhr
Samstag, 27.06.2015 11 - 17 Uhr
Sonntag, 28.06.2015, 11.30 -15 Uhr
Wochenendkurs: 63,00€

Tanz ist die Umsetzung von Inspiration in Bewegung. (Wikipedia)

montags, 15 – 17 Uhr
Quatschcafé
SIMBAV e.V., Familienforum,
Große Straße 21, **Rotenburg**
Für alle Frauen – zum Klönen und Kennenlernen... Kinder können mitgebracht werden.

mittwochs, 12.00 Uhr,
„Der gedeckte Tisch"
SIMBAV,"Düt & Dat", Kirchstraße 10
Die Jugendlichen der Jugendwerkstatt **Rotenburg/Wümme** des Herbergsvereins Leben und Wohnen e.V. decken den Tisch für Gäste ein, ab 12.00 Uhr wird dann gemeinsam gegessen. Zubereitet wird jeweils ein 2-Gänge-Menü (Vorspeise/Hauptgericht oder Hauptgericht/Dessert). Die Kosten pro Essen betragen € 2,50 - € 3,00. Speiseplan: www.simbav.de

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 und egal welche Sprache sie spricht! Veranstalterinnen: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt und VHS (Info: Tel. 04261/71-222)

mittwochs (außer in den Ferien)
9:30 – 11 Uhr
Eltern-Kind-Gruppe
In Kooperation mit der Stadt Visselhövede bietet SIMBAV eine Eltern-Kind-Gruppe an. Es sind Eltern mit ihren Kindern von 0 - 3 Jahren eingeladen, zu lachen, quatschen, basteln und spielen. Ort: **Visselhövede**, Haus der Bildung, Emmy-Krüger-Str. In **Sottrum** findet das Angebot montags von 9:30-11 Uhr statt, in Scheeßel ist es in Kürze geplant.
Viele weitere Angebote für Eltern und ihre Kinder finden Sie unter
Familienforum SIMBAV e.V.,
Tel. 04261/9438996, www.simbav.de

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.

Teenie-Mütter
Hier könnt ihr Euch austauschen, wenn ihr besonders jung Mutter geworden seid.
Ansprechpartnerinnen: Antje Jäger und Natascha Merz
Nähere Infos und Termine erhaltet ihr bei Natascha unter Tel. 01 51/11 67 34 99
SIMBAV e.V., Große Straße 21, **Rotenburg**, www.simbav.de

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.o. Verden)

SIMBAV e.V.,
Unser Treffpunkt: DÜT & DAT,
Kirchstraße 10, Rotenburg,
Tel. 0171-1122464
Unsere Öffnungszeiten:
Mo. – Fr. 9.00 - 18.00 Uhr,
Sa. 9.00 - 12.00 Uhr, www.simbav.de

Jeden 3. Montag im Monat, 20 Uhr,
Gesundheitsnetzwerk-Scheeßel-Treffen,
Jan Schröder's Sportiv, Helvesieker Weg 70, Scheeßel. Es sind alle eingeladen, die im Gesundheitswesen (im weitesten Sinne) tätig sind und sich in **Scheeßel** vernetzen wollen.

Jeden 1. Dienstag im Monat
um 19.30 Uhr.
Treffen des Rotenburger Unternehmerinnen Netzwerkes RUN e.V.
Eingeladen sind alle interessierten Frauen.
Infos: www.r-u-n.biz

Jeden 2. Dienstag (ungerade Woche) von 9:30 – 11 Uhr
Schwangeren-Treff
Mit Jutta Thönelt
SIMBAV e.V., DÜT & DAT, Kirchstraße 10,
Rotenburg

Jeden 1. Mittwoch im Monat um 20 Uhr
Frauenstammtisch des Walsroder Vereins „Frauen helfen Frauen",
Buffalo Steakhouse (Hotel MyLord),
Mühlenstr.7, **Soltau**

Jeden 3. Mittwoch im Monat,
16:30 – 18 Uhr
Offene Trauergruppe
Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich möglich. Silke Ahrens (Abschied und Bestattungen, Kirchlinteln) leitet und gestaltet dieses Angebot. Gemeindehaus **Kirchlinteln**, Alte Dorfstraße 9.

Eltern-Kind-Gruppen
In **Rotenburg, Sottrum, Scheeßel, Visselhövede und Bothel** (www.simbav.de)

Jahresgruppe WENDO für Mädchen im Grundschulalter
Waffensen, Mehrgenerationenhaus
Information: Juliane Kiss 04247/971060

Zugeschickt von Gudrun Steinmüller

"Wenn ich nicht dazu tanzen kann,
ist es nicht meine Revolution." *
(Emma Goldmann)

* Das steht in Spanisch auf diesen Socken

Auch für diese Ausgabe hat Gisela Weiß-Jäger wieder ein Rätsel ausgetüftelt.

Viel Spaß beim Raten!

Lösung bitte bis zum 15.03.2015 einsenden an:
Brigitte Borchers,
Stadt Rotenburg (Wümme),
Große Straße 1,
27356 Rotenburg

waagerecht

1 Opfer des ersten Brudermordes **4** was Schülervertretungen und Sportvereine gemeinsam haben (Abk.) **6** passt vor Hase, Schweiß und Störung **11** nah **16** Pech für Segler und Wirtschaftsbosse **18** das tut die Sau **19** davon befreit sind Fluss und Bäche bei Goethe **21** englischer Spaß **22** kann im Kopf, auf der Bühne oder beim Personalchef stattfinden **26** Schnapsmaß **27** römisch-katholisches Titularbistum im heutigen Algerien **28** wenn es nicht final ist, kommt man dort an (engl.) **31** Ernesto Guevaras Beiname **32** nicht so schwarzer Fluss, wie sein Name vermuten lässt **34** Geschriebene ... **35** wendig **36** Imperativ für Jäger und Förster **37** typische Theorie-Farbe **38** ... Musik kann ... **39** ein Fruchtgeschmack **41** Gewürz- und Backpulvermaß (Abk.) **42** einer der größten Internet-Anbieter **45** ... man so in ... **47** eine Insel über dem Winde **49** Sie steckt mitten in der Frauenemmanzipation **50** ... Bewegung ... **54** Grünen-Spitzname **56** Kürzel für unseren westlichen Nachbarstaat **57** arabischer Vorname („die Schönste der Welt“) **58** ... bringen **59** Frosty´s Entität (engl.) **62** heterotropher Eukaryot **64** in Rotenburg Ines Güttels Metier **65** Hitlers Leib- und Prügelgarde (Abk.) **66** Kurzform öffentlicher Meinungsäußerung **67** Zahnwalart **69** Ebbe und Flut **71** Hundertstel Hektar **72** passt vor Tier, Romeo und Beth **74** Körbchengröße? sächsisches Kennzeichen? **75** aus Kuba stammender Paartanz **77** durch einen Strich dargestellte musikalische Vortragsbezeichnung **79** dann tanzt man diesen Tanz um diesen Baum **80** passt vor Prediger, Darsteller und Haft **81** ihre Fälschung ist strafbar **83** römisch vier **84** Rohstoff für Tee und Kaugummi **86** leichtfüßiger Barocktanz **88** so ist alles in Ordnung **90** hier herrschten pradiesische Zustände **92** Bedeutungslehre **95** wenn es fällt, ruft man laut seinen Namen **96** laufender Meter **98** aus Böhmen stammender Rundtanz **99** ungarischer Vorname z.B. von Literaturnobelpreisträger Kertész **101** Top-Level-Domain von Guam **102** Hier kochte Hop Sing für Ben, Adam, Hoss und Little Joe **105** Lieblingsbeschaftigung von Stürmen, Eifersüchtigen und Kleinkindern **106** gut, dies im Ärmel zu haben **107** Alkoholabususkonsequenz **108** schriftliche Gedächtnisstütze **109** Provinz im Stiefelabsatz **110** Bewährungsproben für Tänzer/innen oder Ritter

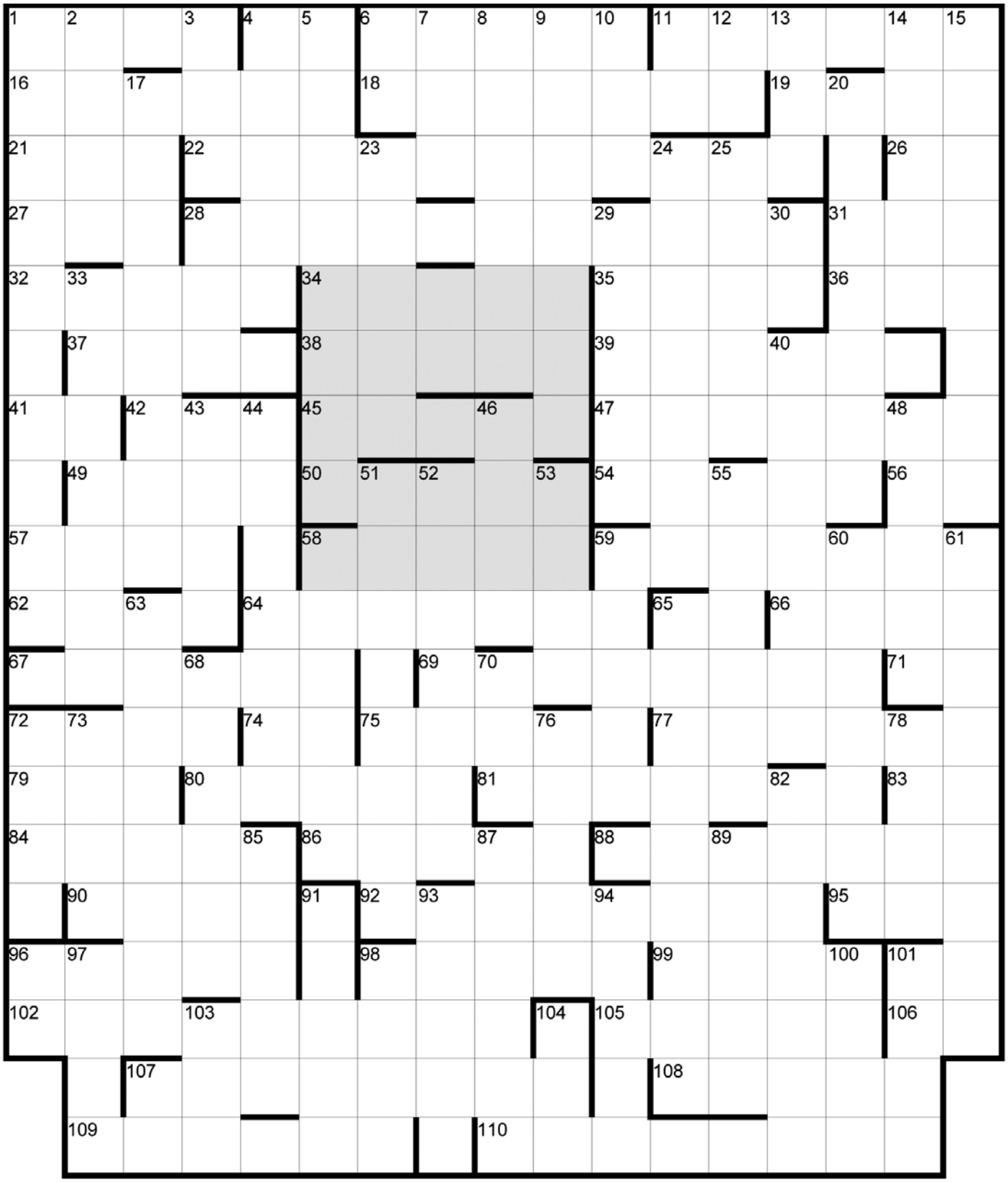
senkrecht

1 Verwandtschaft, Nähe, nicht nur im genealogischen Sinn **2** es ist sprichwörtlich dicker als Wasser **3** Lee´s Pendant **4** Kaviarproduzentin, destruktiver Imperativ **5** kurzes Ergebnis von Empathie **6** franzosische Fluggesellschaft (Abk.) **7** Software-Plattform **8** die innerdeutsche ist seit 25 Jahren weg **9** Opfer extremer Ausbeutung **10** Nummer für Anschlusssuchende (Abk.) **11** in Ulm, um Ulm und um Ulm herum findet man dieses Autokennzeichen. **12** Platzhalter für noch nicht Nennbare **13** in Bewegung befindlicher Pfad **14** despektierliche Bezeichnung für Mädchen **15** adelig anmutender Nachrichtenübermittler **17** vorwärts wie rückwärts sinnvolles Wort **20** Sitzbeinnerv **23** Gegenstück zu Stop oder Ziel **24** größte turksprachige Ethnie **25** englischer Lärm **28** fördert Erdöl mit RWE (Abk.) **29** den tanzt man auf Milongas, z.B. mit „Tensch“ **30** KFZ-Kennzeichen, gerne auch auf Wohnwagen **33** spanische Kirche **40** alternativer Nobelpreisträger **43** arabischer Vorname **44** aus Merengue und Carimbó kombinierter Paartanz **46** Abzählreimanfang, bekannt aus Rappelkiste **48** eigentlich Texte mit verteilten Rollen **51** steigt mit konstanter Boshaftigkeit vor allen Ferien und im Herbst **52** Je höher sie, desto schneller wird man den Kredit los **53** Passt hinter Spinnen, Telefon und Fischer **55** „der ordentliche, betrieblich bedingte, bewertete Verzehr von Gütern und Dienstleistungen einer Periode“ **58** veraltet für zeitnah **59** heilt angeblich blaue Augen **60** Dies tanzte man in Barock und Klassik **61** veruracht „Magen-Darm“ **63** Voraussetzung für Patente **65** Lage, Position **68** diesen Tanz gibt es in einer Wiener und einer langsamen Version **70** Vogel in Demut **72** stillt Fremde **73** er hat keine Ahnung oder ist kein Geistlicher **76** englische Pause **78** Pseudonym von Josip Broz **82** nicht-ärztliche Verordnungen **85** ein B davor verkehrt seine himmlischen Eigenschaften ins Gegenteil **87** ä, ü, ö **89** Tanz aus Trinidad für besonders Geschmeidige **91** zweithäufigster Mädchenname seit 1890 (nach Ursula) **93** roter saurer Farbstoff für Zellen **94** nicht vom Menschen geschaffenes **97** es war am Anfang des Johannesevangeliums **98** Hardwareschnittstelle oder subkutaner Gefäßzugang oder Süßwein **100** Europäische Gesellschaft für Kommunikations- und Technologieforschung (engl. Abk.) **101** Gitterstoff für Verbände **103** Artikel, Nominativ singular maskulinum **104** Strauß, der in keine Vase passt **107** Adverb, verschwistert mit hier und dort

Auflösung

Die Gewinnerin des Preisrätsels in HELENE 2/2014 ist:
Barbara Foitzik aus Rotenburg. Der Gewinn ist ein Frühstück mit der Redaktion im Café Haake-Meyer.

Das Lösungswort war: "Frauen sind eine Mehrheit, die wie eine Minderheit behandelt wird"


1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31
32 33 34 35 36
37 38 39 40
41 42 43 44 45 46 47 48
49 50 51 52 53 54 55 56
57 58 59 60 61
62 63 64 65 66
67 68 69 70 71
72 73 74 75 76 77 78
79 80 81 82 83
84 85 86 87 88 89
90 91 92 93 94 95
96 97 98 99 100 101
102 103 104 105 106
107 108
109 110

Ausblick auf's nächste Heft:

GELD...

Kein Thema?

Immer gern genommen?

Nie genug?

Wie gehen wir mit Geld um?

Unser Thema in der nächsten HELENE:

FRAUEN UND (IHRE) FINANZEN

Was denken Sie dazu? Schreiben Sie uns!

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist am 15. März 2015

Viele Grüße bis zur nächsten „HELENE"

Brigitte Borchers, Britta Riebesehl, Indra Sahlin und Frauke Steinmüller

Redaktionsschluss
für die nächste Ausgabe
15.03.2015
helene@rotenburg-wuemme.de

Meditativer Tanz

Was alles geschehen kann,
wenn frau tanzt:
Ich fülle den Raum
Ich bin zur Mitte hin ausgerichtet
Meine Augen folgen dem Weg
Ich fühle mich selbst
Mein Atem fließt
Ich bin im Gleichgewicht
Ich finde meinen Standpunkt
Mein Körper ist in Spannung entspannt

Inge Dotschkis-Hillejan