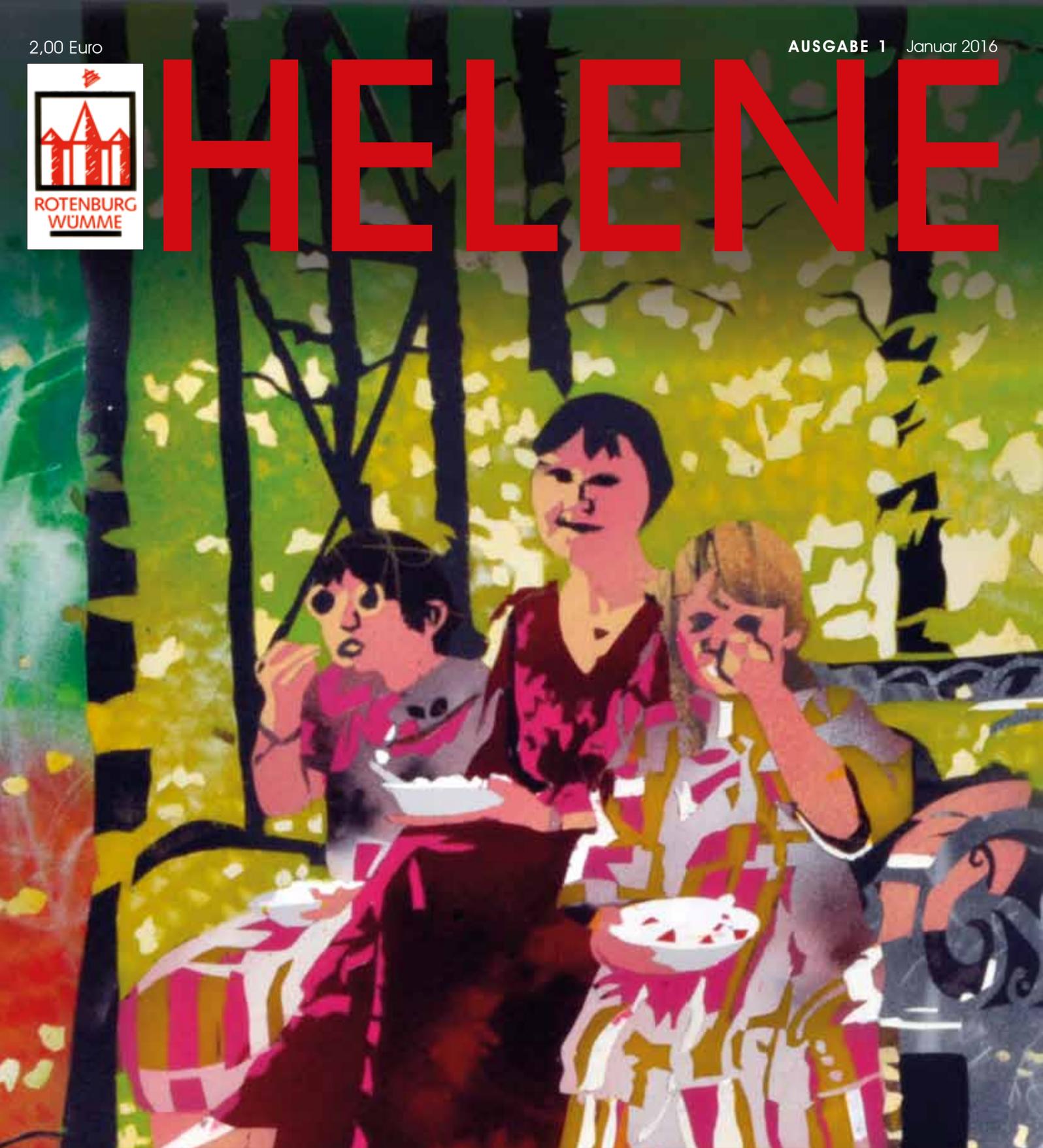




HELENE



mother mère mor äiti matka madre
anne moede mötte né mor äiti
MÜTTER
madre mamã anne moeder mother ma
äiti matka madre mamã anne moeder

INHALT

Impressum	2
Editorial	3
Titelthema	4
Mütter	
Interviews	11
zum Titelthema	
Portraits	16
Antje Jäger, Sabine Sievers	
Das grüne Gewissen	20
Hokuspokus	20
Bemerkenswert-Nennenswert-Bewundernswert	21
Durch den Magen	22
Tipps	
Sehenswert	23
Hörensicht	23
Lesenswert	24
Besuchenswert	25
Leserinnenseiten	27
Termine	32
Treffpunkte	35
Rat + Tat	36
Kaffeepause	38
Rätsel	



Ich bin an Ihrer Seite
She Alms

A B S C H I E D
B E S T A T T U N G E N
www.abschied-und-bestattung.de

Eversener Str. 9
27308 Kirchlinteln
Tel. 04230-942133

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: 01-2016

Auflage: 500

Anzeigen über Brigitte Borchers

Fotos: Britta Riebesehl, Catherine Borchers, Frauke Beeck,
sowie private Fotos der interviewten Frauen und Pressefotos

Titelbild: Unter Verwendung eines Spraybildes von Frauke Beeck:
„Erdbeerquark“

Illustrationen: Renate Alf, S. 3: „Relaxen“,
S. 5: „Lifebalance“, S. 8: „Nobelpreis“

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 Froben, Sottrum
Munke und Struckmeier, Bahnhofstr. 12, Zeven
u.a.

**Redaktionsschluss für die nächste
Ausgabe der HELENE: 15.03.2016**

Liebe Frauen,

von wegen, am 15. November kommt die nächste HELENE...
Aber da hat ja eh keine dran geglaubt, oder? Es war ein Versuch, die Spannung zu steigern, ja klar. Und es ist ja auch der Running Gag dieses Editorials, dass wir uns für die Verspätung entschuldigen. Aber im Ernst - wir werden es künftig einfach lassen, uns mit dem Erscheinungsdatum festzulegen, HELENE macht sowieso, was sie will. Und wenn sie noch nicht fertig ist, dann hilft auch kein Druck.

Hier ist sie nun endlich, die HELENE zum Thema "Mütter". Neujahrsfrisch liegt sie vor Ihnen und wartet darauf, gelesen zu werden.

Wir wünschen viel Vergnügen dabei - aber vor allem wünschen wir Ihnen allen ein frohes und gesundes Neues Jahr!

Herzliche Grüße

*Ihre Brigitte Borchers, Britta Riebesehl, Indra Sahlin und
Frauke Steinmüller*



MÜTTER

Das Thema „Mütter“ scheint schier unerschöpflich. Und es ist ziemlich verfänglich - schnell steckt frau mitten in ideologischen Auseinandersetzungen. Es geht emotional zu, wenn es um das Mutterbild geht. Und es ist nicht immer einfach, den Klischees auszuweichen. Um etwas Distanz aufzubauen, sind wir daher an manchen Stellen in diesem Heft nicht so ganz ernsthaft mit dem Thema umgegangen.

Wir haben nicht annähernd die Facetten des Themas abdecken können, die wir zu Beginn im Kopf hatten. Nicht weiter vertieft haben wir zum Beispiel, welche politischen Weichen gestellt werden müssten, damit sich am Rollenverständnis in Deutschland etwas ändert – ein ebenfalls unerschöpfliches Gebiet. Eine Gesellschaft, die es nicht schafft, das steuerliche Ehegattensplitting abzuschaffen und die Unterschiede im Erwerbseinkommen zwischen Frauen und Männern zu beseitigen, hat ein Problem mit ihrem Frauen- und Familienbild, denke ich.

Ins Heft geschafft hat es dagegen ein Appell an Väter und Mütter, Familienarbeit partnerschaftlich zu teilen. Antje Diller-Wolff setzt sich in ihrem Artikel mit der heutigen Mutter- und Vaterrolle auseinander und stellt fest, dass Vereinbarkeit von Beruf und Familie möglich ist, wenn die richtigen Entscheidungen dafür getroffen werden.

Durch alle Medien ging im letzten Jahr die israelische Studie: „Regretting Motherhood“ über Frauen, die ihre Mutterschaft bereuen. Die Diskussion über die Veröffentlichung war sehr emotional und zeigte, dass wir es heute noch mit ziemlich zementierten Rollenerwartungen zu tun haben. Und dass es für viele eine Provokation darstellt, wenn Frauen öffentlich über ihre Probleme damit sprechen.

Wie lebensbestimmend ist es für Frauen, Kinder zu haben, wieviel Selbstbestimmung bleibt? Was erwartet die Gesellschaft von ihnen? Dass das heutige Mutterbild viele junge Frauen in einengende Rollen führt, behauptet auch die französische Philosophin und Soziologin Elisabeth Badinter. Ebenfalls beschäftigt hat uns die Tatsache, dass Frauen diskriminiert werden, wenn sie sich gegen Kinder entscheiden – wohingegen es niemanden zu interessieren scheint, wenn Männer keine Kinder wollen.

Von SIMBAV kam ein Beitrag, in dem eine Frau mehr Verständnis einfordert für ihr Be-



dürfnis, ihren Säugling an einem ruhigen Ort unterwegs zu stillen. Und Mütter, die sich im Familienzentrum treffen, nannten auf die Frage nach ihren Wünschen, Träumen und Bedürfnissen die Themen Zeit und Geld, Wahlfreiheit, bezahlbaren Wohnraum und Kinderbetreuung - „mal Zeit für mich allein“ und „nicht immer in der Mutterrolle sein zu müssen“ sind zwei von den Schlagworten.

Wir haben wieder viele Interviews gemacht. Mit Nicht-Müttern und mit Müttern, darunter eine Alleinerziehende und eine sehr junge Mutter. Wir haben ihnen Fragen zu ihren persönlichen Erfahrungen gestellt und wollten auch von ihnen wissen, was sie von Politik und Gesellschaft für Mütter (und Väter) erwarten.

Mit Antje Jäger und Sabine Sievers haben sich zwei Frauen für Portraits zur Verfügung gestellt, die auf unterschiedliche Weise mit dem Thema zu tun haben: Antje Jäger ist Hebamme und SIMBAV-Gründerin und Sabine Sievers ist Pastorin und Oberin des Diakonissen Mutterhauses.

Bei Hokuspokus war schon immer alles erlaubt, so diesmal auch ein Beitrag zur Nahrhaf-

tigkeit von Mutterkuchen und beim Rezept haben wir uns ebenfalls ausgetobt mit etwas schrägen Vorschlägen.

Die Leserinnenbeiträge und der Beitrag von Christa Godemann zur Frau in der Bibel sind vielfältig und füllen inhaltliche Lücken, es geht darin um Gerechtigkeit, Care-Arbeit, um Erinnerungen an die fehlende Mutter, um die Nachkriegszeit und um Lebensfreude.

Ich finde es ist insgesamt eine gute Mischung zusammengekommen, die auch Nicht-Müttern gefallen kann.

Abschließend vielleicht noch: Wieviel Mutter braucht eigentlich ein Kind? Jedes Kind braucht mindestens eine ständige, verlässliche und liebevolle Bezugsperson. Und das muss nicht die Mutter (oder der Vater) sein...

Brigitte Borchers

RABENMÜTTER & HEIMCHENVÄTER – ein Plädoyer für die Vereinbarkeit

Wenn Frauen die scheinbar ausschließliche Entscheidung zwischen Beruf und Kind treffen, sind sie oft unglücklich. Sie können sicher sein: Ein wichtiger Teil ihres Lebens wird bald fehlen, egal, welche Wahl sie treffen. Wenn Frauen auf nichts verzichten wollen, bezahlen sie einen hohen Preis: Ein Marathon beginnt zwischen Büro und Kinderzimmer, Mann und Freizeit, immer überschattet vom schlechten Gewissen, nicht allem hundertprozentig gerecht zu werden. Dazu hagelt es oft Kommentare von allen Seiten: Hausfrauen im Bekanntenkreis verdammten die angeblich so schädliche Fremdbetreuung, die Großmütter schütteln den Kopf wegen der so übertriebenen Karrierewünsche, kinderlose Freundinnen verstehen weder den Stress, noch den täglichen Abschied unter Tränen oder die Überwindung, die es an manchen Tagen kostet, das Kind in andere Hände zu geben. Nach wie vor werden Vollzeit-Väter von anderen Männern als „Weicheier“ und „Luschen“ bezeichnet. Arbeitgeber schicken sie aufs Karriere-Abstellgleis. Doch auch Frauen können Männer vergaulen: Aus Krabbelgruppen und Spielkreisen weht nicht selten ein skeptischer und kritischer Wind, wenn die Väter sich ihren Platz in der Mütterrunde erobern wollen. Dennoch: Immer mehr Männer entscheiden sich trotz finanzieller Einbußen und hämischer Blicke vermeintlich ganzer Kerle für eine Auszeit im Beruf und für intensives

Zusammensein mit ihrem Kind. 60 Prozent der jungen Väter und Mütter wollten ein Lebensmodell, in dem beide in gleichem Maße erwerbstätig sind. Väter sind nicht nur halb so gute Mütter. Väter sind gleichberechtigt. Immer mehr Männer wollen sich mehr einbringen, eine größere Rolle im Leben ihrer Kinder spielen. Immer häufiger nehmen sie immer länger Elternzeit und kümmern sich um Töchter und Söhne, während die Mutter ihrem Beruf nachgeht. Über berufstätigen Müttern schwebt häufig der Generalverdacht, die Kinder zu vernachlässigen. Wichtig ist es für Frauen von heute, ihre Berufung, ihre Wünsche, ihre Ziele nicht einfach aufzugeben. Unabhängigkeit steht und fällt mit einem Partner, der mitzieht. Das gilt es, früh vor einer festen Bindung zu klären. Wie viele Frauen denken, dass sich ihr Märchenprinz nach der Hochzeit noch wandeln wird? Wie viele denken, wenn erst einmal ein Kind geboren ist, würden sie den Gatten schon dazu bekommen, viele Aufgaben in Haushalt und Erziehung zu übernehmen. Gute private Planung beginnt mit der Suche nach einem richtigen Mann. Unterstützt er seine Frau bei den gemeinsamen (!) Plänen, beides unter einen Hut zu bringen? Will er sich ebenfalls einbringen? Gibt es gemeinsame Hausarbeit, gemeinsame Erziehungspläne und vor allem die Bereitschaft, sich ein Stück Freiheit für den Beruf und Gemeinsamkeiten



als Paar gemeinsam (!) zu finanzieren? Sind beide bereit, für eine Zeit zurückzustecken? Man kann Vereinbarkeit möglich machen. Man braucht eine realistische Vorbereitung, Organisationstalent, gute Nerven und ein dickes Fell gegen die immer noch tonvorgebende Rabenmütter-Anklage-Front. Ein Kind braucht eine glückliche und ausgeglichene Mutter. Und es braucht einen Vater. Schluss bitte mit der Sorge, Väter seien nur halb so viel wert wie Mütter. Sie müssen ernstgenommen werden als gleichberechtigte und vor allem gleichwertige Bezugspersonen. Unternehmern, die Vätern echte Gleichberechtigung ermöglichen, finden und binden engagierte Mitarbeiter.

Antje Diller-Wolff

Antje Diller-Wolff, Neuenkirchen, leitet das Team von shs medien und die Redaktion von unternehmerinnen.tv. Die studierte Medien- und Sprachwissenschaftlerin arbeitet seit vielen Jahren als Moderatorin, Live-Reporterin, Autorin und Sprecherin für Medien wie Spiegel TV.

Sie unterrichtete zwei Jahre als Dozentin für Journalistik und Kommunikationswissenschaften an der Nanyang University Singapore. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit ist Rhetorik-Training & Kommunikations-Coaching. Außerdem moderiert sie Veranstaltungen und Podiumsdiskussionen in den Bereichen Politik, Kultur und Wirtschaft. Im Schwarzkopf & Schwarzkopf-Verlag sind ihre Bücher „Alle meine Babys“, „Teenagermütter“, „Glück und Leid des Stillens“ und „Rabenmütter und Heimchenväter“ erschienen.

„Rabenmütter und Heimchenväter“ ist auch in der Rotenburger Stadtbibliothek vorhanden.



REGRETTING MOTHERHOOD

Das Muttersein bereuen – ein undenkbarer Gedanke?

Seit Anfang 2015 finden wir das Schlagwort in allen Medien: Regretting Motherhood – das Muttersein bereuen. Es wird eine 2015 veröffentlichte Studie von Orna Donath zitiert. Sie hat 23 israelische Mütter interviewt, denen gemeinsam ist, dass sie, wenn sie die Zeit zurück drehen könnten, mit ihrem heutigen Wissen über das Muttersein sich nicht wieder für ein Kind entscheiden würden.

Sie bereuen also ihre Mutterschaft.

Die Diskussion von Regretting Motherhood wurde vor allem durch die Reaktionen auf die Studie ausgelöst. Menschen, die hörten, dass eine Frau ihre Mutterschaft bereut, gingen automatisch davon aus, dass die Frau ihre Kinder nicht liebt. Aber genau das ist nicht der Fall. Alle befragten Mütter gaben an, ihre Kinder zu lieben.

Die Frauen, die ihre Mutterschaft bereuen, unterscheiden genau zwischen dem „Objekt“ der Mutterschaft, also ihrem Kind, und ihrer Erfahrung mit der Mutterschaft.

Ihr Bedauern haben die Frauen selbst erkannt, einige redeten mit ihren Familien oder Freunden darüber. Viele schwiegen aber aus Angst, ein Tabu zu brechen. Bei einer wollte sich nicht

einmal die Therapeutin mit ihrer Reue befassen. Denn bereuende Mütter widersprechen dem Konstrukt der Mutterliebe in westlichen Gesellschaften. Die Liebe der Mütter zu ihren Kindern ist nahezu heilig, sie gilt als wichtiger Teil der weiblichen Identität. Es wird davon ausgegangen, dass jede Mutter automatisch ihr leibliches Kind lieben muss. Der Muttermythos fordert von Frauen, dass die Bedürfnisse der Kinder auch die der Mütter sind. Außerdem wird den Müttern suggeriert, dass das Erfüllen der Bedürfnisse ihrer Kinder sie glücklich macht.

Hohe Erwartungen werden an Mütter zudem aus der Familie, dem gesellschaftlichen Umfeld, gerade auch von anderen Müttern, und der Politik gestellt. Und eine weitere Anforderung ist, dass Frauen nicht über ihre Unzufriedenheit sprechen dürfen.

Durch die Mutterschaft verloren die Frauen der Studie ihr Selbst, ihre Freiheit, die Kontrolle über ihr Leben und ihre freie Zeiteinteilung. Sie hatten das Gefühl, nicht mehr als eigenständiger Mensch zu existieren. Damit hatten sie die gleichen Probleme wie alle anderen Mütter auch, verbanden aber andere Gefühle

mit ihrem Erleben und zogen eine andere Konsequenz.

Die Autorin Christina Mundlos geht in ihrem Buch zum Thema davon aus, dass es in Zukunft mehr bereuende Mütter geben wird. Denn während Mädchen heute zu selbstbewussten Frauen erzogen werden, wird noch immer erwartet, dass junge Frauen ein veraltetes Rollenbild für Mütter erfüllen. Mit einem hohen Grad an Selbstaufgabe und beruflichen Einschränkungen.

Regretting Motherhood ließe sich zum Teil vermeiden, indem gewollte Kinderlosigkeit gesellschaftlich akzeptiert wird. Und es Frauen, die Mutter werden, ermöglicht wird, weiter ein eigenes Leben zu führen.

Frauke Steinmüller

*Quellen für diesen Beitrag und zum Weiterlesen: Orna Donath, **Regretting Motherhood: A Sociopolitical Analysis**, Journal of Women in Culture and Society 2015, vol. 40, no. 2*

*Christina Mundlos, **Wenn Mutter sein nicht glücklich macht**. Das Phänomen Regretting Motherhood, mgv Verlag, 2015*

SCHWANGERSCHAFT – UNTERSTÜTZUNG UND HILFE

Schwangerschaft wird von Frauen sehr unterschiedlich erlebt. Frauen haben geplante Schwangerschaften oder ungeplante, glückliche oder unglückliche, mit oder ohne Komplikationen. In jedem Fall haben sie ein Recht auf Respekt – und auf Hilfe und Unterstützung bei Sorgen.

Freude, hoffnungsfrohe Erwartung in guter Partnerschaft, körperliches Wohlergehen, glückliche Geburt und ein gesundes Kind – das sei jeder schwangeren Frau gewünscht! Aber wenn es anders ist, dann ist es gut zu wissen, wo Beratung und Hilfe herkommen können. Dafür veröffentlichen wir an dieser Stelle verschiedene Adressen und Telefonnummern:

Schwangerenberatung

Für geplant und ungeplant Schwangere, Mütter und ihre Familienmitglieder. Das Beratungsangebot umfasst: Vorbereitung der Geburt / Hebammensuche / gewünschte Form der Geburt (Krankenhaus oder

Hausgeburten)/ sozialrechtliche und finanzielle Angelegenheiten/ Beantragung finanzieller Hilfen / Hilfe und Unterstützung nach der Geburt des Kindes: z.B. bei Erziehungsfragen oder post-partum Depression. Evangelische Lebensberatungsstelle, Glockengießerstr. 17, Rotenburg (Wümme), (04261) 63039-60

Schwangerenkonfliktberatung (§218):

- Ev. Lebensberatungsstelle, Schwangeren-(konflikt)beratung, Glockengießerstraße 17, Rotenburg/W., Tel. (04261) 63039-60
- Gesundheitsamt, Landkreis Rotenburg (Wümme), Tel. (04261) 983-3203
- Pro Familia Bremen, Tel. (04261) 340 6010 www.profamilia.de

Bundesweites Hilfetelefon für Schwangere in Not

Schwanger und die Welt steht Kopf?

Schwanger und keiner darf es erfahren?

Kaum etwas verändert das Leben so sehr wie eine Schwangerschaft. Egal, welche Fragen, Zweifel oder Ängste Sie beschäftigen, wir sind für Sie da. Online, am Telefon oder persönlich vor Ort.

Wir helfen Ihnen. Anonym und sicher. Am Hilfetelefon sind wir rund um die Uhr für Sie da. Kostenlos, barrierefrei, mehrsprachig.

0800 40 40 020 (rund um die Uhr und kostenlos)

www.schwanger-und-viele-fragen.de

www.geburt-vertraulich.de

Wussten Sie schon:

Dass die Weltgesundheitsorganisation WHO eine Kaiserschnitttrate von 15 % für normal hält? Dass in Deutschland inzwischen fast jedes dritte Kind per Kaiserschnitt geboren wird? (Regional liegen die Raten zwischen 17 % (Dresden) und 51 % (Stadt Landau in der Pfalz), im Landkreis Rotenburg sind es 32% - alle Zahlen sind von 2010), s. www.akf-info.de

Der folgende Artikel wurde von SIMBAV e.V. eingereicht.

STILLEN UNTERWEGS...

Eine gesellschaftliche Sensibilisierung ist nötig

Dass ich stille, ist keine Selbstverständlichkeit. Dass ich in der Öffentlichkeit stille noch weniger. Ärzte und Hebammen raten aus gesundheitlichen und entwicklungsspezifischen Gründen zum Stillen. Für die soziale Entwicklung des Kindes, deren Urkeim in Bindung, Hautkontakt, Geruch und Nähe liegt und weil das, was uns Mutter Natur mitgegeben hat, gesund ist.

Haben Mutter und Kind nach der ersten Zeit den Dreh raus, dürfen sie sich mit der Regulation der natürlichen Bio-Fairtrade-Wundermilch auseinandersetzen. Da heißt es für die Mutter Teesorten auspendeln, sich Hornklee oder den euphorisierenden Himbeerblätterttee zu Gemüte führen und neben Lachs weiterhin gut auf die Ernährung zu achten, sowie den Schluck Sekt auf die Zukunft zu verschieben. Zwischen Pumpe und heißen Duschen wissen die meisten Frauen, was es bedeutet, trotz nächtlicher Wiegeeinheiten an der Brust, schmerzenden Brüsten und Brustwarzenentzündungen das Glück zu haben, ihrem Kind auf diese Weise Nähe, Nahrung und Bindung an die Welt außerhalb des wohlgeschützten Bauches zu geben.

Nach der Geburt müssen Mutter und Kind gemeinsam die Höhle verlassen. Stück für Stück. Für uns Mütter bedeutet das organisatorische Weltlichkeiten, wie Windelbeschaffung oder sich langsam wieder ins Leben wagen - nur ganz anders als je zuvor. Da heißt es Kind anziehen - je nach Wetterlage. Alles einpacken - für alle Eventualitäten. Der wochenlang ausgewählte Kinderwagen muss irgendwo rein, raus, rum, ob ins Auto, Zug, Bahn, im schlimmsten Fall Bus. Und zu alledem: Menschen, wo immer man steht und geht. Die Bandbreite an menschlichen Verhaltensweisen in Bezug auf die kommende Generation im Kleinformat ist groß. Hier zeigen sich Können, Wollen, Aktivität im sozialen und institutionellen Sinne. Grenzen und Möglichkeiten.

Über das Stillen denken wir so lange nicht nach, bis Familienangehörige, enge Freunde oder wir selbst damit konfrontiert werden, mit dieser Last und diesem Glück im gleichen Atemzug. Zu wenig werden Stillende gesehen, als dass Menschen, die es nicht bereits im Privatleben erlebt haben, eine persönliche Einstellung dazu finden können. Dementsprechend sind die Reaktionen. Sie reichen von der Bäckereifiliale, die spontan eine halbe Stunde länger geöffnet bleibt, um einer Stillenden Raum zu bieten - bis hin zum Restaurantinhaber, der den Kellner bittet, die brustentblötte Frau mit dem später eventuell laut werdenden Kind aus der Tür zu weisen.

Die Geschichten sind vielfältig und doch nickt man verstehend und wissend, bevor sie ganz

zu Ende zu erzählt sind. Als wären uns Müttern kurz vor der Geburt Gemeinschaftsantennen gewachsen, spüren wir die Atmosphäre. Wir wissen instinktiv, wo wir im gesellschaftlichen Raum mit unserem Schutzbedürftigsten erwünscht sind und wo wir nur geduldet werden. Haben wir das Glück und können uns auf die Höhlensuche begeben, bevor das Weinen losgeht - so wählen wir momenteschnell aus. Wir sortieren nach Sitzgelegenheiten und Tischen. Restaurants, Eisdielen, Bäckereifilialen. Wir wissen, weiblicher Intuition sei Dank, bei wem wir uns stillend blicken lassen dürfen. Wir versuchen den Lautstärkepegel, Menschenmengen und Ruheplätze gedanklich durchzuspielen.

Haben wir also mit dem unruhig gewordenen Kind einen Platz gefunden, sind wir meist mit weiteren unsicheren Faktoren beschäftigt. Wie nah darf ich bei den anderen Gästen sitzen, ohne sie zu belästigen? Oder ohne belästigt zu werden, um frei von eventuellen Worten und Blicken den Ruhemoment zu finden, den ich mit meinem Schützling brauche? Wie viel muss oder darf ich bei dem jungen Mann bestellen, der unsicher vor mir steht und wann darf ich endlich meine Anspannung loslassen, weil ich sicher sein kann, für ungefähr zwanzig Minuten Ruhe zu finden? Denn meine Anspannung und Angst, nicht erwünscht zu sein, überträgt sich sofort auf das kleine Paket in meinen Armen. Der Hunger vermischt sich mit den unruhigen Gefühlen der Mutter, Weinen und Stress gehen ineinander über. BH auf, Brust raus - was so schön und schnell zuhause funktioniert, wird zur Akrobatik. Jetzt heißt es Feingefühl. Während madonnaähnliche Stars ihre Brustwarzen sogar mit Sternchen bekleben, wäre es jetzt wichtig, das Kind an die Brust zu nehmen, ohne den Blick auf unsere letzte persönliche Intimität frei zu geben.

Dann ist es endlich so weit. Das Kind darf selig im Arm der Mutter trinken, sich sicher geborgen und versorgt fühlen. Das geht am besten,

wenn auch die Mutter sich in Sicherheit wiegen und Entspannung spüren kann: bestenfalls bei kurzen, nickenden Blicken, die willkommen heißen und eine Atmosphäre von Ruhe vermitteln ohne zu bedrängen.

Aber ab jenem Moment scheint es meist zwei Wirkungen - als Mutter und Frau, zwischen Madonnenszenerie und entblößter Haut - auf die weitere Umgebung, vor allem die männliche, zu geben. Strahlende Augen und bedrängende Kommentare gutmeinender Menschen können den intimen, persönlichen Raum ebenso einschränken, wie die Unreflektiertheit einiger Männer, die die Umdeutung der Brust vom erotischen Objekt hin zur milchgebenden Mutterbrust noch nicht vollzogen haben.

Die dritte Wirkung scheint Restaurantbesitzer, angstbesetzte, sowie persönlich dominante Menschen zu betreffen. Die betrachten das Stillen und damit Freilegen der Haut als Appetithemmer in ihrer Location. Wirklich vergehen sollte der Appetit den Gästen allerdings, wenn eine Mutter mit ihrem Säugling aus der Tür gewiesen wird!

Doch das ist alles kein Problem. Die tatsächliche Herausforderung für stillende Mütter ist die Begegnung mit der eigenen Angst, die dazu führt, dass aus Rücksichtnahme auf solche Reaktionen schleichend gesellschaftliche Regeln etabliert werden, durch die das Stillen in der Öffentlichkeit verschwindet.

Die Frage an uns Mütter ist, in wie weit wir uns von den uns begegnenden Reaktionen bestimmen oder beeinflussen lassen, statt durch unsere persönliche Präsenz Verhalten, Reaktionen und Denken zu bewegen und zu gestalten. Was wir uns wünschen, sind kleinste Oasen als ruhige Nischen in einer lauten reizgefluteten Welt.

Was wir brauchen ist eine gesellschaftliche Sensibilisierung für das Stillen.

Wir sind Frauen, Mütter und Schutzbeauftragte, die Raum und ein wenig Aufmerksamkeit fordern.

Sylvia Spehling

WICKELPUNKTE



Seit neuestem gibt es an vielen Geschäften und öffentlichen Gebäuden in Rotenburg, Scheeßel, Sottrum und Umgebung Aufkleber, die darauf hinweisen, dass es in dem Gebäude einen Wickelpunkt, also einen gut ausgestatteten Platz zum Wickeln von Kindern gibt. Die Label werden vom Lokalen Bündnis für Familie, Region Rotenburg (Wümme), vergeben.

Darf eine Frau keine Kinder haben wollen?

Eine 29jährige britische Journalistin trifft eine Lebensentscheidung. Weil sie das öffentlich im Internet preisgibt, erntet sie Hassattacken, einen Shitstorm. Worum geht es? Holly Brockwell weiß, dass sie nichts daran reizt „ein menschliches Wesen zu schaffen.“ Sie will keine Kinder haben und erfährt, dass ihre Haltung in der Öffentlichkeit nicht akzeptiert wird. Eine Sterilisation wird ihr von Ärzten verweigert, obwohl sie die Pille nicht gut verträgt. Ihre Aussage „I don't want children“ wird vom BBC in der Reihe „100 women 2015“ diskutiert. Trotz vieler Feindseligkeiten hat Holly Brockwell auch ermutigende Reaktionen von Frauen erhalten, dass endlich eine Frau ausspricht, was auch andere bewegt, sich aktiv für ein Leben ohne Kind zu entscheiden. Meine Antwort: Natürlich darf auch eine junge Frau keine Kinder haben wollen. Sie hat jedes Recht auf ein selbstbestimmtes Leben.

Britta Riebesehl

Hier gibt es mehr Infos zu der Diskussion:
www.bbc.com/news/magazine-34916433

Theorien über Mutterliebe

1980 verfasste die französische Philosophin und Soziologin Elisabeth Badinter das Buch „L'Amour en plus“, deutsch „Mutterliebe“, in dem sie den Standpunkt vertritt, dass es so etwas wie einen natürlichen „Mutterinstinkt“ bei Menschen nicht gibt, sondern, dass die Gefühle von Müttern zu ihren Kindern im Laufe der Geschichte durch unterschiedliche gesellschaftliche Werte bedingt wurden. Mutterliebe ist nach Badinter ein Konstrukt, das im Wesentlichen aus dem 18./19. Jahrhundert datiert.

In ihrem neueren Buch „Der Konflikt“ warnt sie davor, dass der gesellschaftliche Druck auf Frauen, besonders „gute“ Mütter sein zu müssen, zunimmt. Nach Badinter führen viele heutige Anforderungen an Mütter –

langes Stillen, keine Wegwerfwindeln etc. - dazu, dass Frauen, die Kinder haben, immer weniger selbstbestimmt leben können.

Übrigens: Elisabeth Badinter ist Mutter von drei Kindern.



Elisabeth Badinter
 Mutterliebe -
 Die Geschichte eines
 Gefühls vom 17. Jahr-
 hundert bis heute
 Piper, München 1981



Elisabeth Badinter
 Der Konflikt.
 Die Frau und die Mutter.
 C.H. Beck Verlag
 München 2010



© Renate Alf

Links zum Thema

www.umstandslos.com
[#regrettingmotherhood](https://www.instagram.com/regrettingmotherhood)
www.mother-hood.de
www.vamv.de
www.frag-mutti.de
[#alsichschwangerwar](https://www.instagram.com/alsichschwangerwar)
<http://kleinerdrei.org>
<http://sz-magazin.sueddeutsche.de/texte/anzeigen/41477/Unguter-Hoffnung>

www.unwomen.de
www.profamilia.de
www.vaeter-in-niedersachsen.de
www.die-alleinerziehenden.de
<https://fuckermothers.wordpress.com>

LINKS

Wahrscheinlich wissen alle Leserinnen, dass ich viele Jahre zusammen mit Mackie Mahr als kabarettistisches Musikduo „Duo HIN & WEG“ durch die Lande getourt bin. Natürlich hatten wir auch ein ketzerisches Programm zum Muttertag. Für dieses Programm hatten wir uns unter anderem eine eng am Originaltext entlang-balancierende Version der Operettenarie „Immer nur lächeln“ aus dem „Land des Lächelns“ von Franz Lehár ausgedacht. Über den ganz „normalen“ Stress einer geplagten Mutter – nicht nur, aber zum Beispiel - am Muttertag...

Brigitte Borchers

Muttertag

*Ich lauf in die Küche, zornig erbebt,
hinein in den wüsten Raum.
Noch nie hat ein Mensch so ein Chaos erlebt,
noch nicht einmal im Traum.
Oh, klopf nicht so wütend, du zitterndes Herz,
ich hab dich das Schweigen gelehrt,
was wissen sie von mir; von all meinem Schmerz,
von der Sehnsucht, die mich verzehrt?
Und wenn uns Müttern das Herz auch bricht,
wen geht das was an, wir zeigen es nicht.*

*Immer nur lächeln und immer vergnügt,
immer zufrieden, wie's immer sich fügt.
Lächeln trotz Weh und tausend Schmerzen,
doch wie's da drin aussieht, geht niemand was an.*

*Ich kann es nicht sagen, ich sage es nie,
bleibt doch mein Himmel versperrt.
Ich steig über Spielzeug, ich stoß mir das Knie,
es stinkt infernalisch vom Herd.
Was hat mich verzaubert, was hat mich betört,
warum wollt' ich Mutter nur sein?
Jetzt am Muttertag bin ich völlig verstört,
jedoch wahr ich trotz allem den Schein.
Sie solln's ja nicht merken, nicht fühlen, oh nein,
wen kümmert mein Schmerz, nur mich ganz allein.*

*Immer nur lächeln und immer vergnügt,
immer zufrieden, wie's immer sich fügt.
Lächeln trotz Weh und tausend Schmerzen,
doch niemals zeigen mein wahres Gesicht.*

Mehr Zeit für Kinder gewünscht

32% der Väter sowie 19% der Mütter in Deutschland waren 2012/ 2013 der Meinung, nicht ausreichend Zeit für ihre Kinder zu haben.

Dies zeigt die Auswertung "Wie die Zeit vergeht - Ergebnisse zur Zeitverwendung in Deutschland 2012/ 2013" des Statistischen Bundesamtes.

Für Erwerbsarbeit wünschten sich 7% der erwerbstätigen Väter und 28% der erwerbstätigen Mütter mehr Zeit. Dagegen würde jeder zweite erwerbstätige Vater und jede vierte erwerbstätige Mutter lieber weniger Zeit mit dem Job verbringen.

Quelle: www.destatis.de

ZEIT FÜR MICH



Jeden Dienstag von 9 – 12 Uhr findet in den Räumen des Familienforums, in der Großen Straße 21, ein Müttertreff mit Vorträgen, Austauschrunden und kostenloser Kinderbetreuung statt. Die Frauen finden hier Zeit und Möglichkeit, viele kleine und große Dinge des Alltags zu besprechen. Sie können Rat und Unterstützung bekommen und es werden Vorträge zu interessanten Themen angeboten. Und nicht zuletzt sind Geselligkeit und Spaß immer dabei. Der Müttertreff wird von Kerstin Bultmann moderiert.

Kursprogramm:

- Yoga
- Qi Gong
- Chi Ball
- Pilates
- Aqua-Fitness
- Aqua power fit
- Tai Chi Chuan
- Energy Dance
- MamaWorkout
- Tanz mit - bleib fit
- Gedächtnistraining
- Nordic Walking
- Walking
- Wandern
- Singen
- Wirbelsäulengymnastik
- Beckenbodentraining

Gesund und fit durch den Winter mit Kneipp!

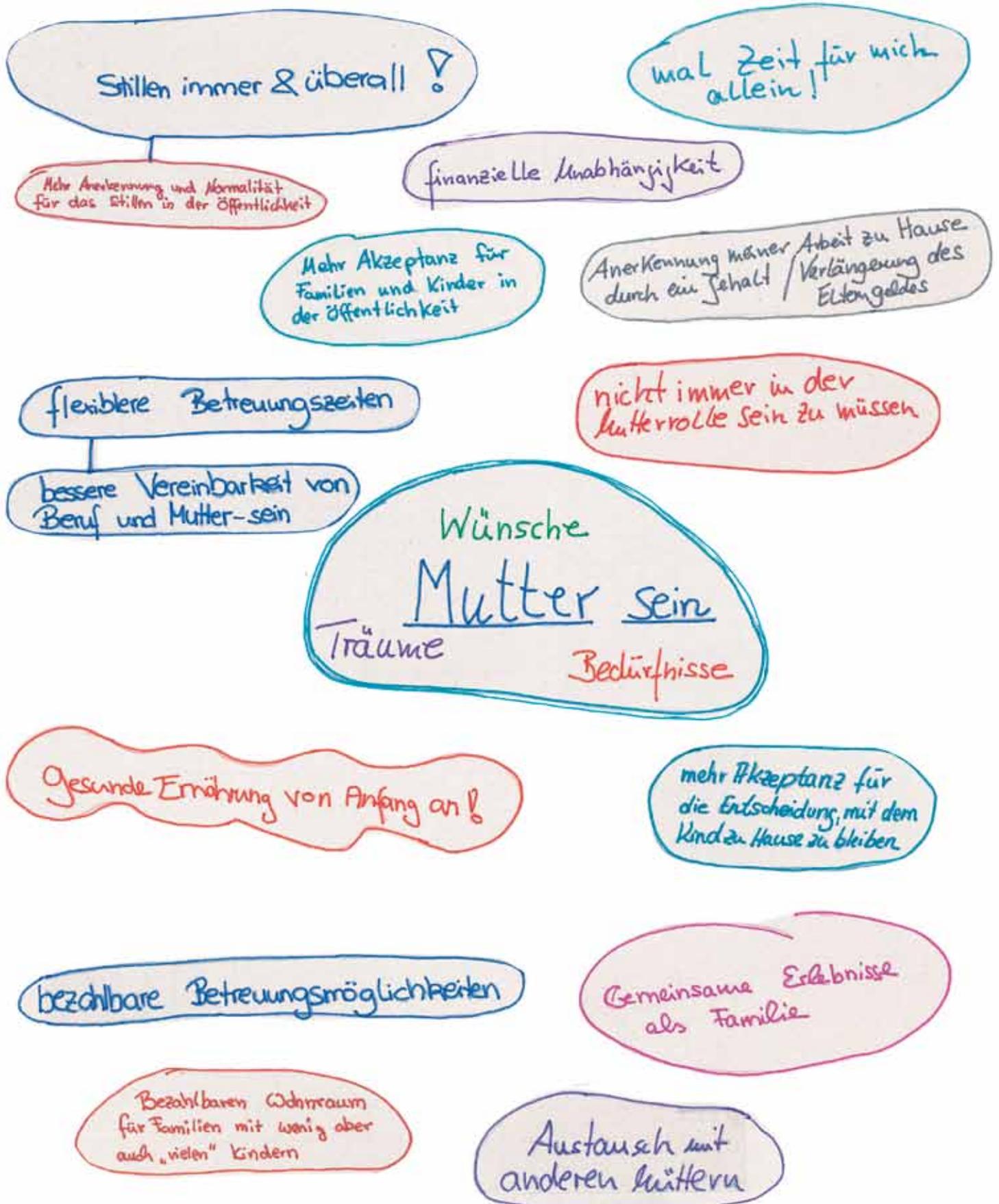
Neues Aktivprogramm ab Dezember

Kneipp Verein
aktiv & gesund

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

Frauen von SIMBAV e.V. hatten sich das Thema „Mütter“ für diese HELENE gewünscht und im Familienforum eine Tafel aufgestellt, auf der Mütter notieren

konnten, was ihnen zum Thema besonders am Herzen liegt. Diese Sammlung hat SIMBAV e.V. zur Veröffentlichung eingereicht.



Rotenburgerinnen zum Thema "Mutter"

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

Bernadette Nadermann,

1. Stadträtin der Stadt Rotenburg (Wümme), Juristin



Zukunft der Kinder bleiben bestehen.

Wie verändert es eine Frau, Kinder zu haben?

Da kann ich nur für mich sprechen. Ich bin gelassener geworden; durch meine Kinder hat sich die Bedeutung vorheriger Lebensschwerpunkte und Ziele relativiert.

Warum, glauben Sie, bekommen Menschen Kinder?

Meiner Ansicht nach hat dies mit der Biologie und der gesellschaftlichen Prägung der Menschen zu tun.

Denken Sie, dass Mutter sein heute leichter ist oder schwerer als vor 30, 40, 50 Jahren? Warum?

Jede Zeit hat ihre ganz besonderen Herausforderungen, aber heute sind Frauen wirtschaftlich unabhängiger und es gibt viele unterschiedliche Lebensmodelle, die inzwischen gesellschaftlich anerkannt sind oder toleriert werden. Das vereinfacht vieles.

Was ist eine Rabenmutter?

Ein vollkommen überflüssiger Begriff – es sei denn, wir sprechen über die Vogelwelt.

Was hätte Ihnen Ihr Muttersein erleichtert?

Wirtschaftliche Sicherheit.

Was wünschen Sie sich von Politik und Gesellschaft für Mütter? Was brauchen Mütter / Was brauchen Väter?

Ich wünsche mir einen wertschätzenden Umgang mit Familien (Kindern und Erziehenden unabhängig von einer Partnerschaft) und dass alle Haushalte, in denen Kinder erzogen werden oder wurden, hierfür eine verlässliche und angemessene steuerliche Entlastung erfahren.

Wer ist bei Ihnen zu Hause für die sogenannte Care-Arbeit (Kinder, Haushalt, Pflege) zuständig und warum? Könnten Sie Ihren Anteil in Prozent bezeichnen?

Bei uns ist es immer derjenige, der gerade zuhause ist und die Zeit dazu hat. Auch die Kinder haben entsprechend ihres Alters Aufgaben übernommen. Wir sind da eher unkonventionell. Was keinen Aufschub duldet,

wird erledigt und die Arbeiten auf alle Anwesenden verteilt. Ansonsten ist es ein probates Mittel, die Reizschwelle höher zu legen, das entspannt ungemain.

Haben Sie im Beruf wegen Ihrer Schwangerschaft oder Mutterschaft Diskriminierungen erlebt? Wenn ja, welche?

Ja, aber die Zeiten haben sich glücklicherweise geändert. Die Verantwortlichen sind nicht mehr im aktiven Berufsleben und nachzutreten liegt mir nicht.

Haben Sie berufliche Träume oder anderes in Ihrer Lebensplanung „begraben“, weil Sie Mutter sind? Ist Ihnen das schwer gefallen? Nein.

War es schwierig für Sie, als Ihre Kinder aus dem Haus gegangen sind, bzw. glauben Sie, dass es schwierig für Sie werden wird, wenn Ihre Kinder eines Tages aus dem Haus gehen?

Nein, uns war immer klar, dass die Kinder nach der Schule das Haus verlassen, um die Ausbildung zu beginnen. Auf eigenen Füßen stehen zu müssen bzw. zu können ist für die Persönlichkeitsbildung unerlässlich. Außerdem freue ich mich wieder auf die Zweisamkeit mit meinem Mann.

Kennen Sie die Diskussion um die Studie „Regretting Motherhood“? Wenn ja, was halten Sie davon? Nein.

Nein.

Andrea van der Werp, 50 Jahre,

Leiterin des Montessori Kinderhauses in Rotenburg



Warum sind Sie Mutter geworden?

Ich fühlte mich reif dafür! Die Lebensumstände meines Mannes und mir passten unserer Meinung nach und wir waren gespannt auf das Abenteuer „Kind“! Ich habe es genossen, schwanger zu sein und es ist auch heute nach fast 24 Jahren für mich immer wieder wundervoll von dem Moment nach den Schmerzen zu erzählen, als unsere Tochter auf meinem Bauch lag, so echt, so lebendig. Da bekam ich eine Ahnung davon, dass sich mein Leben einschneidend ändern würde!

Wie sehen Sie Ihre Rolle als Mutter?

Was ist das Wichtigste an einer Mutter?

Ich bin in meiner Rolle als Mutter langsam mit meiner Tochter mitgewachsen! Am Anfang ahnt man ja noch nicht, was da alles auf einen zukommt! Ich bin ganz sicher, dass ich an meiner persönlichen Entwicklung nicht so intensiv gearbeitet hätte, wenn meine Tochter mir nicht immer wieder einen „Spiegel“ vorgehalten hätte und ich mich reflektieren musste, Entscheidungen treffen musste, mich mit meinen eigenen Grenzen auseinandersetzen musste usw.

Ich habe mich immer als „Begleiterin“ unserer Tochter gesehen. Dabei war es für ihre Entwicklung sehr wichtig, dass wir sie von Anfang an in ihrer individuellen Persönlichkeitsentwicklung unterstützt haben und ihr den Freiraum und die Selbständigkeit ermöglichten, zu einem selbstbestimmten Menschen heranzuwachsen. Ich habe mich oft gefragt, ob meine Vorstellungen und Gedanken meinen Bedürfnissen entsprechen, oder ob sie denen meiner Tochter entsprechen! Die Kunst ist es, glaube ich, zu unterschei-

den, wann ein „Nein“ des Kindes unbedingt zu respektieren ist und wann es eine Herausforderung und Bitte nach Orientierung bietet.

Ich denke, dass es auch sehr wichtig ist, dass Eltern in der Lage sind, abzuwägen, wann sie ihre eigenen persönlichen Bedürfnisse berücksichtigen und wann sie diese zurückstellen sollten, um den Bedürfnissen ihrer Kinder Raum zu geben! Wir sollten uns nicht für unsere Kinder aufopfern, aber wir müssen ihnen die Liebe, Anerkennung und den Respekt entgegen bringen, den sie verdient haben!

Wie ändert sich die Mutterrolle / Ihre Mutterrolle mit dem Älterwerden der Kinder?

Heutzutage empfinde ich die Auseinandersetzungen weniger anstrengend, aber immer noch hilfreich! Die Gedanken, die ich mir um unsere Tochter mache, sind jetzt andere, als ich sie mir in ihrem Kleinkind- oder Jugendalter gemacht habe, aber ich denke, dass ich damit nie aufhören werde, so lange ich lebe.

Wie verändert es eine Frau, Kinder zu haben?

Ich denke, dass es zu den größten Herausforderungen unseres Lebens gehören kann, Kinder zu bekommen und sie ein Leben lang zu begleiten! Mich hat es, wie bereits beschrieben, sehr gestärkt in meiner Persönlichkeit und meinem Selbstverständnis! Ich denke auch, in Bezug auf das Leben generell, unsere Umwelt, die Politik etc. über mein eigenes Leben hinaus!

Warum, glauben Sie, bekommen Menschen Kinder? Das ist, glaube ich, ein „Ur-Trieb“.

Denken Sie, dass Mutter sein heute leichter ist oder schwerer als vor 30, 40, 50 Jahren? Warum?

Ich denke, dass wir uns heutzutage viel mehr Gedanken über unsere Kinder und uns machen, als damals. Manchmal ist das sicherlich gut so. Auf der anderen Seite kann dies auch hemmen, verunsichern und Angst machen! Wir wollen ja, dass es unseren Kindern gut geht und in der heutigen Zeit wird das Wohlergehen von Kindern oft mehr an materiellem Besitz bemessen, als an

Antje Jäger, 55 Jahre,
Hebamme, 1. Vorsitzende von SIMBAV e.V.



dem Grad des Wohlergehens eines Kindes! Hier nimmt die Gesellschaft und nehmen die Medien zunehmend eine, in meinen Augen "ungesunde" Haltung ein!

Was ist eine Rabenmutter?

Ich gehe grundsätzlich davon aus, dass eine Frau, die ein Kind austrägt, alles Gute für ihr Kind möchte! Manchmal führen Lebensumstände dazu, dass eine Mutter nicht immer in der Lage dazu ist! Wir müssen aber vorsichtig sein, dies immer pauschal zu verurteilen!

Was hätte Ihnen Ihr Muttersein erleichtert?

Eine Anlaufstelle wie SIMBAV, um bei Verunsicherungen und Fragen schnell und unkompliziert Hilfe und Rat zu bekommen!

Was wünschen Sie sich von Politik und Gesellschaft für Mütter? Was brauchen Mütter / Was brauchen Väter?

Ich wünsche mir "Elternkurse", für verschiedene Alters- und Entwicklungsstufen, die nicht nur für Eltern, sondern auch für Menschen, die eine Elternschaft planen, angeboten werden!

Wir übernehmen eine große Verantwortung und ein noch größeres Aufgabenfeld, wenn wir Eltern werden und sollten dies nicht an Institutionen (Krippe, Kindergärten, Schule) abgeben! Wir legen die Grundlagen für die Beziehungsfähigkeit unserer Kinder, tragen die Verantwortung für eine gute Ernährung, die Sprachentwicklung, Sozialkontakte, Sauberkeitserziehung usw. Darauf sollten Menschen vorbereitet werden! Toll wäre es, wenn der Besuch dieser „Elternschulen“ eine Selbstverständlichkeit für alle wäre! So, wie es in den nord-europäischen Ländern ist.

Wer ist bei Ihnen zu Hause für die sogenannte Care-Arbeit (Kinder, Haushalt, Pflege) zuständig und warum? Könnten Sie Ihren Anteil in Prozent beziffern?

Als ich im Erziehungsurlaub war, habe ich den Großteil im Haushalt übernommen und wir haben dann gemeinsam die freie Zeit mit unserer Tochter genossen. Da ist auch manchmal etwas liegengelieben oder mein Mann hat es erledigt. Als ich wieder angefangen habe halbtags zu arbeiten, haben wir die anstehenden Aufgaben verteilt. Heute, wo unsere Tochter nicht mehr bei uns wohnt, ist es so, wie am Anfang unserer Beziehung. Wir teilen uns die Aufgaben.

Haben Sie im Beruf wegen Ihrer Schwangerschaft oder Mutterschaft Diskriminierungen erlebt? Wenn ja, welche?

Nein.

Haben Sie berufliche Träume oder anderes in Ihrer Lebensplanung „begraben“, weil Sie Mutter sind? Ist Ihnen das schwer gefallen?

Mit der Selbständigkeit und Unabhängigkeit unserer Tochter wuchsen auch die Möglichkeiten, meinen eigenen Bedürfnissen nachzugehen. Das betraf meinen persönlichen und privaten Bereich, aber natürlich auch meinen Beruf. Ich hatte dann das Glück, beruflich das für mich zu finden, was mich erfüllt! Nein, ich habe keine Planungen verwerfen müssen. Ich kann von mir sagen, dass ich das Glück habe, ein erfülltes, spannendes Leben zu führen!

War es schwierig für Sie, als Ihre Kinder aus dem Haus gegangen sind, bzw. glauben Sie, dass es schwierig für Sie werden wird, wenn Ihre Kinder eines Tages aus dem Haus gehen?

Ich glaube, dass "Eltern-sein" von Anfang an mit einem ewigen Abschiednehmen verbunden ist! Mit jedem kleinen Schritt unserer Kinder zu einer unabhängigen Persönlichkeit wird uns die Abnabelung und Loslösung von uns Müttern bewusst. Dieser Prozess wird "gekrönt" von dem zwingend notwendigen und unausweichlichen Auszug! Durch die räumliche Trennung verändert sich an der Verbundenheit ja nichts! Im Gegenteil, ich hatte das Gefühl, dass es der richtige Zeitpunkt war und ich freue mich immer total, wenn unsere Tochter zu uns kommt! Das genieße ich und dann verwehne ich sie auch gerne mal!

Kennen Sie die Diskussion um die Studie „Regretting Motherhood“? Wenn ja, was halten Sie davon?

Ich denke, dass das Kind, bzw. die Geburt für die Mutter ein "Auslöser" für tiefsitzende Probleme sein kann, die schon vor der Geburt da waren, aber nicht zum Tragen kamen! Hier denke ich, ist es wichtig, den Müttern keine Schuldgefühle zu vermitteln, sondern sie bestmöglich aufzufangen, denn das sucht sich ja niemand freiwillig aus!

Warum sind Sie Mutter geworden?

Warum? Ich hatte drei Geschwister und ich hätte, wenn ich nicht so viel umgezogen wäre, wahrscheinlich fünf Kinder gekriegt. Ich habe so gedacht: Ja, Mutter sein! - und schon war ich schwanger. Aber das war für mich keine Frage. Ich habe es auch nie bereut.

Wie sehen Sie Ihre Rolle als Mutter?

Meine Rolle als Mutter war zwi-schendurch ziemlich anstren-gend. Ich finde das Muttersein manchmal echt grenzwertig oder auch durchaus grenzüber-schreitend. Und ich glaube, das geht allen Müttern so. Ich frage mich heute, wie ich das alles in der ganzen Kleingemüsezeit ge-schafft habe. Also, diese dauern-de Aufmerksamkeit, dass sie dir eine Tasche ans Ohr sabbeln und wieder ab.

Und es hat so jedes Alter seins: Die Kleinen, und wenn sie in die Schule kommen, oder wenn die ersten Briefchen kommen, und wenn sie dann anfangen erwach-sen zu werden...

Und Gesellschaftsbilder zu ver-mitteln. Was Recht und Unrecht ist und so. Das ist ja durchaus manchmal nicht ganz einfach, wenn Politiker das Gegenteil von dem machen, was du als Recht oder Unrecht bisher verkauft hast. Das fand ich manchmal schon schwierig.

Du hast als Mutter die Aufga-be, dass du die Kinder fürs Leben fit machen musst.

Was ist das Wichtigste an einer Mutter?

Dass die Kinder immer zu ihr kommen können mit Problemen und dass sie ein offenes Ohr hat, präsent ist. Das heißt nicht, dass man alles fallen lassen muss, weil jetzt ein Kind kommt, aber dass es eine Basis dafür gibt, dass sie nichts mit sich rumschleppen, weil sie es nicht sagen können.

Das halte ich mit für das Wich-tigste und das gilt auch für Väter. Und ich finde auch wichtig, dass eine Mutter ein gesundes Maß an Egoismus hat, um nicht auf-gefressen zu werden von dieser ganzen Familie. Man muss auch was für sich tun, sonst realisiert man sein Leben nur über die Kin-der. Und wenn die dann aus dem Haus sind, brechen die Frauen zusammen. Das ist auch unfair gegenüber den Kindern, die sich dann nicht trauen zu gehen. Kin-der müssen aus dem Nest fallen können.

Und Mütter müssen flexibel sein. Denn die Gesellschaft än-dert sich, während die Kinder erwachsen werden, und es bedarf einer bestimmten Flexibilität, um dem irgendwie zu begegnen.

Wie ändert sich die Mutterrolle mit dem Älterwerden der Kinder?

Naja, zuerst richtig Mama, Glu-ckenmama, aufpassen usw., und später Beraterin, Freundin, aber auch immer noch Glücke zwi-schendurch. Vokabeln abhören, Diskussionen und dieser ganze Kram. Und aushalten, dass Kin-der flügge werden, dass Kinder freier werden, dass sie auf eigen-en Füßen stehen.

Wie verändert es eine Frau, Kinder zu haben?

Massiv! In dem Moment, wo du realisierst, dass du schwan-ger bist, weißt du, das kann man jetzt nicht mehr umtauschen. In dem Moment ändert sich einfach dein Leben. Da passiert was mit deinem Körper, und du wirst fast Opfer deines Körpers. Es ändert sich ja deine Arbeitsrolle, Ge-sellschaftsrolle, alles ändert sich. Dein ganzes Leben steht Kopf.

Warum, glauben Sie, bekommen Menschen Kinder?

Weil sie so sozialisiert sind. Weil wir so groß geworden sind. Weil wir Geschwister haben oder es Familien gibt, und der Wunsch da ist, das einfach auch zu haben. Das ist das eine. Und aus der Sexualität heraus. Das ist ja ein ganz natürlicher Prozess, weil es ganz banal ums Fortpflanzen ei-ner Art geht.

Es ist auch immer die Frage, in welcher Gesellschaft man groß wird, wie stark der Kinder-wunsch ist, was man als Ziel hat Ob man 13 Kinder will, weil fünf sterben - oder wie bei uns nur noch eins. Es hat immer mit der Gesellschaft zu tun.

Glauben Sie, dass Mutter sein heute leichter ist oder schwerer als vor 20 oder 50 oder 40 Jahren?

Das ist relativ. Vor 50, 40 oder vor 30 Jahren gab es für Mütter immer noch sehr strenge gesell-schaftliche Dogmata. Aber wenn du die erfüllt hattest, dann gab es auch durchaus eine gewisse gesellschaftliche Anerkennung. Also, wenn meine Mutter die Kü-che sauber hatte und alle vier Kin-der waren geschrubbt und hatten ihre weißen Krägelchen an, dann hatte sie gesellschaftliche Ach-tung. Sollte aber eine Frau da-mals aus diesem Bereich ausbre-chen und einfach arbeiten oder so was, dann war das sehr schwie-rig: Die Rabenmutter, die ihre Kinder dann zu Hause lässt usw.

Heute ist es umgekehrt, so dass sich schon die, die nicht sofort ar-beiten, inzwischen rechtfertigen müssen. Ich finde, es ist eine un-glaubliche Belastung, was da auf die Frauen zugekommen ist. Für Manche ist es gut. Natürlich ist es gut, wenn sich jemand so ent-wickeln kann. Aber dann braucht sie auch die Rahmenbedingun-gen, also Kinderbetreuung. Und ich erlebe, dass es daran mangelt. Das ist überhaupt nicht in Ord-nung und dadurch sind die Frau-en immer noch im Zwiespalt. Es sind ja nach wie vor weibliche Aufgaben, die Kinderbetreuung zu organisieren. Nur sehr selten übernimmt das der Mann.

Was ist eine Rabenmutter?

Ja, wie gesagt, es kommt eben auf die Gesellschaft an. Früher war eine Rabenmutter die, die gearbeitet hat und ihre Kinder hat betreuen lassen und jetzt ist eine Rabenmutter die, die das alles nicht erfüllt und gluckenhaft auf ihren Kindern rumsetzt. Es gibt von immer irgendwelche Dog-mata, die die Frauen zu erfüllen haben.

Was hätte Ihnen Ihr Muttersein erleichtert?

Betreuung. In welcher Form auch immer. Auch eine Rente oder so was. Wenn ich überlege, was ich jetzt als Hebamme an Ren-te bekommen werde - und die paar Jahre, die man da als Mut-ter gut geschrieben bekommt... Meine Mutter hat vier Kinder groß gezogen, sie war nicht berufstätig. Es ist einfach eine Unverschämtheit, so wenig zu bekommen für die Arbeit, die man für den Staat erbringt. Ich hätte mich gerne politisch betei-

ligt, aber wenn die Sitzungen nachmittags sind, wie sollte ich das denn machen als Mutter? Mehr Kindergeld hätte ich auch gut gefunden. Wenn man Mutter wird, hat man ein finanzielles Minus gegenüber dem Leben vorher. Mit Kindern hat man weniger Geld und das ist nicht in Ordnung. Nach wie vor ist das so, bis in die Rentenzeit. Da ist das System immer noch schief und das hat mich immer wieder wirklich geärgert.

Was wünschen Sie sich von Politik und Gesellschaft? Was brauchen Mütter? Was brauchen Väter?

Mütter und Väter brauchen Respekt für ihre Aufgaben, die sie leisten in der Kindererziehung. Von der Gesellschaft, aber auch politisch! Mütter und Väter sollten wirklich die Wahl haben, zu arbeiten oder sich mehr der Kindererziehung zu widmen. Das steht und fällt mit dem Arbeitgeber. Verkäuferinnen oder Pflegepersonal z.B. wissen gar nicht, wie sie die geforderten Zeiten bis abends spät, Schichtdienst etc erbringen können mit Kindern, schon gar nicht allein-erziehend.

Politisch sollten variabler Urlaub, variable Arbeitszeiten, mehr homeworking-Plätze auf den Weg gebracht werden. Ganztagschulen nach Ganztagskindergärten, damit die Kinder betreut sind, anstatt zu Hause herumzuhängen bis die Eltern da sind, die vielleicht bildungsmäßig nicht bei den Hausaufgaben helfen können. Bildung sollte inklusive Büchern frei sein! Der Ausbildungsgrad unserer Kinder hängt noch viel zu sehr von der Bildung und der finanziellen Situation der Eltern ab. Selbst die Basis-Schul-ausstattung, die die Eltern vom Jobcenter für Kinder bekommen, liegt oft zur Hälfte unter dem Geforderten der Schulen. Das ist nicht ok!

Der Kindererziehung sollte im Rentensystem viel mehr Anerkennung gezollt werden! Wenn beide arbeiten und kinderlos sind, geht es ihnen im Vor-Rentenleben wesentlich besser als Familien, und in der Rente auch. Aber es sind die Kinder der Familien, die die Renten erwirtschaften. Das ist nicht gerecht.

Wer ist bei Ihnen für die sogenannte „Care-Arbeit“ zuständig?

Ich natürlich. Mein Mann hilft, aber er ist immer noch relativ viel weg und manche Sachen

haben sich eingebürgert. Und früher war das so, weil ich einfach so strukturiert war. Er ist jahrelang nach Hamburg gefahren, also habe ich morgens die Kinder fertig gemacht und dann diesen ganzen Kram. Und abends ist er gekommen und die Kinder hatten die Hausaufgaben fertig und alles. Dann hat er natürlich auch noch was mit ihnen gemacht - aber das Übliche ist an mir hängen geblieben, er war ja Hauptverdiener. Und ich habe meine Hebammerei drum herum garniert. Wie das so ist. Wie bei anderen Leuten.

Haben Sie im Beruf wegen Ihrer Schwangerschaft oder Mutterschaft Diskriminierung erlebt? Wenn ja, welche?

Ob ich, weil ich schwanger war, während meiner Schwangerschaft diskriminiert wurde? Nein. Aber ab einer bestimmten Zeit darf man nicht mehr in den Kreißsaal. Das ist ja im Krankenhaus, da unterliegst du bestimmten Kriterien. Ansonsten: Nein, im Gegenteil. Es gibt zwar immer noch Frauen, die meinen, nur weil man selber Mutter ist, wäre man eine bessere Hebamme, aber das ist ja unsinnig. Denn wenn man alles von sich auf andere projiziert, ist man nicht unbedingt besser.

Hast Sie berufliche Träume oder anderes in Ihrer Lebensplanung nach hinten gestellt? Ja, massiv.

Ist Ihnen das schwer gefallen?

Ja. Ich wäre gerne Lehr-Hebamme geworden. Das hatte ich eigentlich vor, dazu hatte ich immer Lust. Aber das war völlig illusorisch. Ich habe dann, als die Kinder älter waren, noch die Familienhebammen-Ausbildung gemacht und den Master of acupuncture. Das war schon ganz gut. Aber Lehr-Hebamme hätte ich sehr gerne gemacht. Ich wäre auch ganz gerne als Hebamme ins Ausland gegangen.

Kennen Sie die Studie „Re-gretting Motherhood“?

Nein. Doch, ich hab davon gehört. Also bedauern – ja, so wird es jeder Mutter gehen, du bist ja absolut eingeschränkt in deiner eigenen Entwicklung und musst immer in Gruppe denken. In der „normalen“ Verteilung, also wenn der Mann Hauptverdiener ist. Und für Alleinerziehende gilt das noch viel mehr. Und wenn du dich gern kulturell oder kreativ entwickeln willst, hängt das immer von den finan-

ziellen Möglichkeiten ab. Die Kinder gehen immer vor. Und du bist auch einfach oft zu fertig, weil es so anstrengend ist. (Und ich habe ja noch Glück! Ich habe kein schwer krankes, dauerkrankes oder behindertes Kind, ich will mich überhaupt über gar nichts beschweren. Das ist ja noch mal ein Extra-Thema...)

Also das mit dem Bedauern... ich glaube, dass viele unterschätzen, dass es ein Fulltime-Job ist. Das Gehirn fokussiert sich so auf das Kind, das ist wirklich was ganz Archaisches. Das überrollt viele, glaube ich. Und sich wirklich auf dieses Baby einzulassen und das Kind zu begleiten bis es erwachsen ist, das ist schon heftig. Und wenn eine Frau vorher ihren Weg nicht gehen konnte, wenn sie vielleicht ihre Ausbildung abgebrochen hat, dann ist es natürlich extrem schwer, später noch einmal anzufangen. Das erfordert schon sehr viel Willen - und die richtigen Rahmenbedingungen, vor allem Betreuungsmöglichkeiten.

Freuen Sie sich darauf, wenn Ihre Kinder aus dem Haus gehen?

Ja, weil sie lebensstüchtig sind. Das ist der Schlüssel, nur dann kannst du dich freuen.

Dass die Kinder aus dem Haus gegangen sind, hat mir null Beschwerden gemacht, ich war froh. Endlich hatte ich wieder Zeit für mich und meine Ruhe. Es wird ja immer wieder gesagt, die Frauen leiden darunter. Das ist auch so ein altes, blödes Klischee! Wir haben darunter zu leiden - und ich hatte manchmal das Gefühl, ich müsste mich rechtfertigen, weil ich nicht leide... Aber ich bin froh. Und es geht uns allen gut!



Beke Machewitz, 32 Jahre,
Gesundheits- und Krankenpflegerin, alleinerziehend



Warum, glauben Sie, bekommen Menschen Kinder?

Weil es eine unvergleichbare Erfahrung ist, weil es schön ist, sich in seinen Kindern wiederzufinden, weil es 2 Menschen unheimlich verbinden kann.

Denken Sie, dass Mutter sein heute leichter ist oder schwerer als vor 30, 40, 50 Jahren? Warum?

Wenn man sich nicht alle Kommentare der Außenwelt zu Herzen nimmt und lieber auf den eigenen Bauch hört, ist es nicht schwerer als vor Jahrzehnten. Heutzutage ist die normale Versorgung hier in Deutschland - Dach über dem Kopf, warme Kleidung und Essen auf dem Tisch - immer möglich, wenn man sich genug anstrengt oder die richtigen Adressen kennt, um sich schlau zu machen. Das war vor 50 Jahren nicht immer so einfach.

Aber es ist definitiv leichter heute eine alleinerziehende Mutter zu sein, als vor 50 Jahren. Es ist nicht mehr so verschrien.

Was ist eine Rabenmutter?

Eine Frau, die zu wenig Mutterinstinkte hat und ihren Kindern nicht gerecht werden kann. Aber wir haben uns umgangssprachlich sicher alle schon mal als Rabenmutter bezeichnet...

Was hätte Ihnen Ihr Muttersein erleichtert?

Wenn die eigene Mutter näher bei einem wohnen würde. Wenn die Partnerschaftsprobleme wegfallen würden

Was wünschen Sie sich von Politik und Gesellschaft für Mütter? Was brauchen Mütter / Was brauchen Väter?

Mehr Flexibilität der Arbeitsplätze, mehr Anerkennung. Väter brauchen oft mehr Rechte, sie

sind häufig nach der Trennung sehr benachteiligt, was die Umgangsrechte mit den Kindern angeht.

Wer ist bei Ihnen zu Hause für die sogenannte Care-Arbeit (Kinder, Haushalt, Pflege) zuständig und warum? Könnten Sie Ihren Anteil in Prozent beziffern?

100%

Haben Sie im Beruf wegen Ihrer Schwangerschaft oder Mutterschaft Diskriminierungen erlebt? Wenn ja, welche?

Nein

Haben Sie berufliche Träume oder anderes in Ihrer Lebensplanung „begraben“, weil Sie Mutter sind? Ist Ihnen das schwer gefallen?

Ich bin beruflich da angekommen, wo ich zufrieden bin. Natürlich hätte ich noch Weiterbildungen draufgesetzt, wenn es mit der Kinderplanung nicht funktioniert hätte. Es ist mir keineswegs schwer gefallen.

War es schwierig für Sie, als Ihre Kinder aus dem Haus gegangen sind, bzw. glauben Sie, dass es schwierig für Sie werden wird, wenn Ihre Kinder eines Tages aus dem Haus gehen?

Solange sie nicht gleich Stunden entfernt wohnen, kann ich sie sicher gut loslassen. Es gibt ja zum Glück genug Hobbys denen man sich dann wieder intensiver annehmen kann.

Kennen Sie die Diskussion um die Studie „Regretting Motherhood“? Wenn ja, was halten Sie davon?

nein

Anita Wolf-Turek, 62 Jahre,
Malerin, Krankenschwester



nen durch die Mutterschaft eine Menge Selbstbewusstsein dazu und wieder andere sind völlig besetzt vom Thema Kind und reden von nichts anderem.

Denken Sie, dass Mutter sein heute leichter ist oder schwerer als vor 30, 40, 50 Jahren? Warum?

Oh, das ist nicht einfach so kurz zu beantworten. Ja und nein! Früher bot das Leben einer Frau wenig Gestaltungsmöglichkeit, die Abhängigkeit vom Mann war bis in die 70er Jahre ja noch enorm. Sie hatte kaum die Möglichkeit Mutter mit dem Beruf (falls sie überhaupt eine Ausbildung hatte) zu vereinbaren. Das entsprach auch nicht dem damaligen Frauenbild. Insofern war es geregelt: die Mutter blieb zu Hause. Und das machte es einfacher, zumindest oberflächlich gesehen.

Heute sind Frauen überwiegend gut ausgebildet, möchten Mutter sein, aber auch ihrer Berufstätigkeit nachgehen- das bedeutet meist, einen Spagat zu machen und hin und hergerissen zu sein. Insofern kann es heute anstrengend sein, Mutter zu sein.

Was ist eine Rabenmutter?

Diesen Begriff möchte ich nicht mehr verwenden. Er wurde und wird zu oft zur Diskriminierung berufstätiger Mütter verwendet. Ach, nein, die Frage finde ich nicht gut.

Was wünschen Sie sich von Politik und Gesellschaft für Mütter? Was brauchen Mütter / Was brauchen Väter?

Mehr Kitaplätze, mehr gute Ganztagschulen, flexiblere Arbeitszeiten für Eltern und und und...

Ich denke aber, dass diese Frage Mütter und Väter besser beantworten können.

Wer ist bei Ihnen zu Hause für die sogenannte Care-Arbeit (Haushalt, Pflege) zuständig und warum? Könnten Sie Ihren Anteil in Prozent beziffern?

Mein Lebenspartner macht etwas weniger, bezahlt aber die Putzfrau - das ist für uns beide eine gute Lösung.

Wie geht es Ihnen als kinderlose Frau in der Gesellschaft?

Es geht mir gut. Ich musste mich in meinem Umfeld nie rechtfertigen, dass ich keine Kinder habe.

Wie war Ihre eigene Mutter? Was haben Sie von ihr?

Meine Mutter ist Jahrgang 1920 und war, wie viele Frauen in dieser Generation, völlig abhängig von meinem Vater. Keinen Beruf, kein eigenes Geld, keine Entscheidungsmöglichkeit, ob sie Kinder haben möchte oder nicht, denn erst sehr viel später gab es die Pille. Sie verstand sich als Ehefrau und Assistentin meines Vaters. Es fehlte mir als kleines Kind wohl nichts - im Gegenteil, ich habe meine Freiheit genossen. Das änderte sich erst, als mein Vater meine Mutter nach der Silberhochzeit wegen einer jüngeren Frau verlassen hatte. Meine Mutter stand völlig ungesichert da. Von diesem Zeitpunkt an erinnere ich sie als völlig hilflos, unselbständig und nicht in der Lage, meinen jüngeren Bruder und mich seelisch und auch materiell zu versorgen. Von diesem Zeitpunkt an musste ich die „Mutterrolle“ übernehmen. Dass dies mit meinen 16 Jahren eine zu schwere Aufgabe war, liegt auf der Hand.

Was ist das Wichtigste an einer Mutter?

Eigenständigkeit, Selbstbewusstsein, eine Portion Humor und Vertrauen in die Fähigkeit ihrer Kinder zu haben, dass auch ohne ständige „Überwachung“ aus ihnen was wird.

Wie verändert es Frauen, Kinder zu haben?

Ich kann nur sagen, was ich in meinem Umfeld erlebt habe, und das ist so unterschiedlich, wie Frauen eben sind: manche Frauen verändert es nicht merklich, das Kind gehört einfach zum Leben dazu, andere Frauen gewinnen

RUN! roten burger 
UNTERNEHMERINNEN
netzwerk



Gemeinsam vorwärts kommen.

Rotenburger
Unternehmerinnen Netzwerk e.V.
Das Netzwerk für selbstständige
Frauen im Landkreis Rotenburg.

Mehr Infos unter www.r-u-n.biz

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

Machen Sie mit!

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Ideen!

Nina Schmidt, 38 Jahre,
Nicht-Mutter



habe Freundinnen, die integrieren ihre Kinder super in das eigene Leben, das sie hatten. Während andere ihr Leben komplett nach dem Kind ausrichten. Die Meisten haben eine konsequente aber auch freundschaftliche Erziehung gewählt. Die Kinder sind super erzogen, zuvorkommend und höflich.

Denken Sie, dass Mutter sein heute leichter ist oder schwerer als vor 30, 40, 50 Jahren? Warum?

Ob es schwieriger ist oder leichter, kann ich schlecht sagen. Ich denke durch das übermäßige Angebot an Medien und Elektronik ist es heute schwerer "Strafen" zu verhängen. Zu meiner Kinderzeit hat Fernsehverbot noch gezogen. Jedes Jahrzehnt hat sicher leichte und schwere Zeiten für Mütter.

Was ist eine Rabenmutter?

Eine Mutter, die ihr Kind und die Familie vernachlässigt und gefährdet.

Was wünschen Sie sich von Politik und Gesellschaft für Mütter? Was brauchen Mütter / Was brauchen Väter?

Zeit und Geld!

Wer ist bei Ihnen zu Hause für die sogenannte Care-Arbeit (Haushalt, Pflege) zuständig und warum? Könnten Sie Ihren Anteil in Prozent beziffern?

Ich, weil ich es (glaube ich) kann und ein angeborenes bzw. vererbtes Helfersyndrom habe. Außerdem mache ich es gerne.

Natascha Merz, 22 Jahre,
Sozialassistentin mit Montessori-Zusatzausbildung



Ich bin zu Hause für all das verantwortlich. Dadurch, dass ich nachmittags zu Hause bin, übernehme ich den größten Teil. Dadurch, dass mein Partner von morgens bis abends arbeiten ist, kann er mich nur am Wochenende unterstützen.

Haben Sie im Beruf wegen Ihrer Schwangerschaft oder Mutterschaft Diskriminierungen erlebt? Wenn ja, welche? Nein

Haben Sie berufliche Träume oder anderes in Ihrer Lebensplanung „begraben“, weil Sie Mutter sind? Ist Ihnen das schwer gefallen?

Nein, ich arbeite halbtags, so kann ich nachmittags für meinen Sohn da sein, ohne dass ich etwas verpasse. Mein Beruf als Sozialassistentin lässt sich super mit meiner Leben als Mutter verknüpfen.

War es schwierig für Sie, als Ihre Kinder aus dem Haus gegangen sind, bzw. glauben Sie, dass es schwierig für Sie werden wird, wenn Ihre Kinder eines Tages aus dem Haus gehen?

Ich denke, es wird mir schwer fallen. Dieser Schritt ist aber für die Kinder sehr wichtig, von daher sollte man es ihnen nicht so schwer machen.

Kennen Sie die Diskussion um die Studie „Regretting Motherhood“? Wenn ja, was halten Sie davon?

Nein, diese Studie kenne ich nicht.

Was ist das Wichtigste an einer Mutter?

Dass sie immer für ihre Kinder da ist. Dass sie den Bedürfnissen ihrer Kinder immer gerecht wird, ihnen zuhört, und dass sie ihre Kinder immer mit Respekt behandelt.

Denken Sie, dass Mutter sein heute leichter ist oder schwerer als vor 30, 40, 50 Jahren? Warum?

Ich denke, dass heutzutage Mutter sein schwerer ist, da viele Mütter berufstätig sind. Dafür erhalten Mütter viel mehr Hilfe, Unterstützung und Informationen.

Was ist eine Rabenmutter?

Eine Rabenmutter ist für mich eine Mutter, die kein Interesse an ihren Kindern zeigt. Die sich und ihre Bedürfnisse in den Vordergrund stellt.

Wer ist bei Ihnen zu Hause für die sogenannte Care-Arbeit (Kinder, Haushalt, Pflege) zuständig und warum? Könnten Sie Ihren Anteil in Prozent beziffern?

Wie geht es Ihnen als kinderlose Frau in der Gesellschaft?

Finanziell geht es mir als kinderlose Frau sicher etwas besser, als hätte ich ein Kind. Mittlerweile wird man in der Gesellschaft "akzeptiert", wenn man keine Kinder hat. Es gab aber auch Kommentare in Richtung: "Wenn man keine Kinder hat, hat man kein erfülltes Leben."

Wie war Ihre eigene Mutter? Was haben Sie von ihr?

Meine Mutter war der beste Mensch der Welt und die beste Mutter! Sie hatte Zeit für mich und meinen Bruder, war sehr liebevoll und fürsorglich und hat für ihre Kinder zurückgesteckt. Ich bin ihr sehr ähnlich menschlich und auch vom Aussehen her. Viele Charakterzüge habe ich von ihr geerbt.

Was ist das Wichtigste an einer Mutter?

Das Wichtigste an einer Mutter ist Liebe, Freundschaft und das heimelige Gefühl, dass man in ihrer Nähe immer zuhause ist.

Wie verändert es Frauen, Kinder zu haben?

Da gibt es viele Beispiele. Ich



„Hier waren Massen von Leuten, die einfach niemanden hatten.“

Antje Jäger

Hebamme und erste Vorsitzende von SIMBAV e.V.

Es war einer der letzten sommerlichen Nachmittage im Herbst. "Ich bin hinten im Garten, höre keine Klingel", hatte Antje Jäger mir noch gesmst. Und da saß sie in der Sonne auf einer Liege, vor sich einen riesigen Korb mit Pilzen, die sie dann während unseres Gesprächs putzte. Und ich hatte das Glück, zum krönenden Abschluss abends mit essen zu dürfen.

Antje Jäger ist eine der Frauen, die dabei sind, wenn andere Frauen Mutter werden. Sie ist Hebamme - eine der letzten, die hier noch Hausgeburten durchführt - sie betreibt mit fünf Kolleginnen die Rotenburger Hebammenpraxis und sie ist die Gründerin und treibende Kraft bei SIMBAV e.V..

Sie ist sehr präsent, engagiert und temperamentvoll und begrüßte mich gleich mit ihrem Ärger über den gerade erfolgten Schlichterspruch im Streit der Hebammen mit den Krankenkassen. Dort sei festgelegt worden, dass bereits ab drei Tagen nach dem errechneten voraussichtlichen Geburtstermin bei einer Hausgeburt ein Facharzt eingeschaltet werden müsse. Das sei gegen das europäische Recht auf freie Wahl des Geburtsortes, fachlich nicht haltbar und eine Entmündigung der Frauen, empörte Antje Jäger sich.

Antje erzählte an diesem Nachmittag viel über sich und ihre Familie (und beantwortete zum Schluss noch all die Fragen, die in unseren Interviews gestellt wurden, so dass wir die Antworten kurzerhand auch in diese Rubrik übernommen haben).

Ihr Vater hat als Elektriker in Stahlwerken in vielen Ländern der Erde gearbeitet. Die Familie, Frau und vier Kinder, sind zwischen 1960 und 1972 immer mitgezogen, danach nur noch in den Schulferien. Geboren wurde Antje Jäger in Dillenburg in Hessen, aber schon gleich ging es für zwei Jahre nach Brasilien, dann nach Indien und schließlich nach Ost-Pakistan, von wo die Familie 1972 evakuiert wurde, als der Krieg ausbrach, als Ost-Pakistan zu Bangladesh wurde. Da war Antje Jäger schon 12 Jahre alt. "Das war dann auch noch mal ganz verrückt für meine Mutter, weil wir wirklich keine Wohnung bekommen haben. Es gab keinen Wohnraum und es war eine sehr schwierige Situation für sie. Dann



wurde ein Haus für uns frei gemacht, damals eine kalte Hütte mit kaltem Wasser und Ölofen. Und wir waren sozusagen die Ausländer in Dillenburg, die nicht wussten, wie sie auf Glatteis zu laufen hatten und keinen Fernseher kannten". Ob sie denn die Sprachen gelernt habe, fragte ich sie. "Als wir in Indien waren, konnten wir ein bisschen Hindi und Urdu, aber das kann ich alles nicht mehr. In Englisch waren wir alle perfekt." Sie sind dann wegen der Schule, weil die drei ältesten

inzwischen auf dem Gymnasium waren, nur noch in den Ferien zum Vater gereist, nach Libyen, Israel und in die Türkei. Der jüngste Bruder war dann noch mit im Irak, aber Antje Jäger hatte inzwischen Abitur und versuchte Hebamme zu werden.

Das wollte sie schon, seit sie 15 war. Aber es war nicht leicht, einen Ausbildungsplatz zu bekommen. Viele Schulen haben damals keine Abiturientinnen genommen, weil die häufig die Hebammenausbildung nur als Über-

brückung nutzten für die Wartezeit auf einen Studienplatz. Darum arbeitete Antje Jäger zunächst in einem Entbindungsheim. "So etwas gibt es heute nicht mehr. Ich glaube, die hatten 20 oder 15 Betten. Das Krankenhaus vor Ort hatte gar keine Geburtshilfe. Das war alles bei der Hebamme. Und da wurde noch selbst gekocht und Wäsche selbst gelegt. Ich habe da Stecklakenmangeln gelernt und einfach alles." Die Frauen blieben dort 10 Tage nach einer normalen Entbindung und 14 Tage nach einem Kaiserschnitt. Kaiserschnitte wurden im Krankenhaus gemacht, danach wurden die Frauen wieder zurück gebracht. Auf dem Land gab es viele solche Entbindungsheime, sagte Antje Jäger. Mir waren solche Einrichtungen völlig neu, obwohl ich doch genau in dieser Zeit meine beiden ersten Kinder bekommen hatte.

Antje Jäger bekam schließlich im Nachrückverfahren einen Ausbildungsplatz in Berlin-Neukölln. "Damals eine der größten Geburtshilfen in Deutschland, ganz furchtbar, das war ein richtiger Schocker für mich. Die Väter mussten sich Mundschutz und OP-Kittel anziehen und all den Sch..., was damals halt für modern galt. Die Kreißsäle waren gefliest, es gab ein Kinderzimmer, man hatte gerade mal ein paar Minuten Zeit zum Stillen, dann wurde das Kind wieder weg geholt - all diese Sachen, die ältere Frauen halt alle kennen." Am Ende ihrer Ausbildung haben die ersten Geburtshäuser eröffnet. Antje Jäger erzählt, "man wartete förmlich auf Leichen - aber nein, die Frauen starben nicht, und die sind da in Massen hingelaufen! Und dann haben die Kliniken langsam angefangen, ihre gekachelten Wände aufzugeben und alles ein bisschen schöner zu machen. Das hatte ganz viel mit den Frauen zu tun. Dass die das im Grunde eingefordert und verändert haben, was heute Standard ist." Später hat sie in Berlin "Havelhöhe" die Geburtshilfestation mit aufgebaut. "Da sind ganz viele Ideen von mir drin. Das ist wirklich eine tolle Abteilung."

Nach dem Examen, 1982, arbeitete sie in Limburg an der Lahn in der Klinik und lernte dort ihren Mann Helmut Jäger, einen Gynäkologen, kennen. Und mit ihm ging das Ziehen von Ort zu Ort weiter: Von Limburg nach Reutlingen, von da nach Mühlacker, und dann, mit inzwischen zwei Kindern, Mara und Eike, 1987 nach Kinshasa - damals Zaire, heute Kongo. 1990, sie war mit dem dritten Kind schwanger, wurden die politischen Verhältnisse immer schwieriger, so dass sie sich nicht vorstellen konnte, dort zu gebären. In der 33. Schwangerschaftswoche ist sie daher mit den beiden Kindern nach Hause geflogen. Sie hatte bereits nach einem Dreivierteljahr Aufenthalt in Kinshasa alle Sachen aus dem Lager geholt und eine Wohnung in Gießen angemietet. Aufgrund ihrer Evakuierungserfahrung als Kind hatte sie gehandelt, als sie merkte, wie unsicher Zaire war. „Und als ich

damals eben raus bin mit den Kindern, hatte ich dann zum Glück ein Zuhause. Das war gut. Sonst wäre es mir wahrscheinlich genauso gegangen wie damals meiner Mutter."

Das dritte Kind, Katja, wurde im Oktober 1990 geboren. Antje Jägers Mann war zwei Wochen vorher da und noch eine Woche danach. Und dann war sie bis Weihnachten wieder allein mit den Kindern. „Das war mein kleiner Alptraum." sagt sie heute dazu. Im Januar 1991 bekam Helmut Jäger eine Stelle in Bremen, die Familie zog mit, ein Jahr später ging es weiter nach Berlin und schließlich im Januar 1998 nach Rotenburg. Für inzwischen die längste Zeit in ihrem Leben, die Antje Jäger je an einem Ort verbracht hat. "Ich wäre hier auch erst mal nicht weg gezogen, solange die Kinder hier noch waren, das war klar. Es war dann halt einfach mal gut mit dem Kofferpacken. Ich hatte so eine Macke, dass ich jeden Januar bis vor zwei Jahren durchs Haus gegangen bin und geguckt habe, wie viele Möbelwagenmeter wir wohl haben, wie lange ich zum Packen brauche. Weil sich die Umzüge immer relativ schnell ergeben haben. Dann ist es immer gut zu wissen, was man hat und was man nicht hat. Deshalb habe ich immer gut weg geschmissen und weiter gegeben, weil ich nicht so viel Ballast haben wollte."

Die vielen Umzüge und die Auslandszeit haben sie sehr geprägt und sie meint, dass das auch für SIMBAV eine große Bedeutung hat. Für die Grundeinstellung, dass alle sich gegenseitig unterstützen. Sie hatte ja nie Unterstützung vor Ort, ihre Eltern haben immer weiter im Ausland gewohnt und ihr Mann war viel weg. "Dann musste ich mich eben absprechen mit anderen Frauen, wir mussten uns gegenseitig helfen. Eine holt, eine bringt und so weiter, wie das dann halt so ist. Was ganz viele heute irgendwie nicht mehr so drauf haben."

In Rotenburg ging alles recht schnell: Im Herbst 1998 wurde die Hebammenpraxis eröffnet. Als sie damals in Berlin die Umzugskisten packte, war ihr ein Buch in die Hände gefallen, das sie sich Jahre zuvor bei ihrer Kollegin Margret Seddig in Bremen geliehen hatte. Sie rief sie an und - kaum zu glauben - die Kollegin war gerade am Packen, weil sie ebenfalls nach Rotenburg ziehen wollte! "Und dann haben wir schon am Telefon besprochen, dass wir zusammen eine Praxis machen wollen. Und als wir dann hierher kamen, war das sowieso so, dass auch Leonore Ertz und Heike Frank und so sich das vorstellen konnten und dann ging das alles relativ zügig."

Bald darauf begründete sie gemeinsam mit ihrem Mann und einem Kinderarzt aus Hamburg sowie dem Rotenburger Kinderarzt Christoph Dembowski ein Netzwerk zur Kinder- und Jugendgesundheit am Mühlenteich und beteiligte sich an den Arbeitsgruppen zur Agenda 21 sowie zum Präventionsrat der

Stadt.

Aus dem Präventionsrat heraus begann Antje Jäger dann mit der Initiative für Mütter, aus der ziemlich schnell SIMBAV e.V. entstand. "Das Problem ist einfach gewesen, dass ich noch nirgendwo gewohnt habe, wo so eine hohe Fluktuation an Leuten war, die her zogen und wieder weg zogen und niemanden kannten. Hier waren Massen von Leuten, die einfach niemanden hatten. Und daraus folgerte, dass uns die Frauen als Hebammen oft noch mit zwei Jahre alten Kindern wegen Zahnens angerufen haben, so dass ich dachte, das kann doch nicht wahr sein! Es muss doch was geben, wo die aufgefangen werden. Und dadurch hat sich das im Grunde entwickelt." Als Hebamme betreute sie zu dieser Zeit auch Christiane Klok und Gesine Griephan, die eine Sozialarbeiterin und die andere Kinderkrankenschwester, und mit diesen beiden Frauen und der Präventionsratsgruppe "Frauen und Gesundheit" hob Antje Jäger vor zehn Jahren SIMBAV aus der Taufe - inzwischen eine Institution in Rotenburg. Seither ist sie die erste Vorsitzende und setzt sich beharrlich, kreativ und mit nie ermüdender Empathie ein für die Belange von Eltern und Kindern in der Stadt. "Den 1. Vorsitz würde ich gerne mal abgeben, es ist ja nicht so, dass ich da immer dran hänge" sagt sie. Aber erstmal sind wir in Rotenburg alle sehr froh, dass es diese tatkräftige und ideenreiche Frau hier gibt!

Text: Brigitte Borchers

Foto: Britta Riebesehl

„Ich arbeite mit Menschen zwischen einem und hundertfünf Jahren.“

Sabine Sievers - Pastorin und Oberin

Beim Nachdenken über das Thema "Mütter" fiel uns in der Redaktion natürlich auch das Mutterhaus ein, mit der dort lebenden Gemeinschaft der Diakonissen. Und die Bezeichnung "Mutter Oberin". Die jetzige Oberin am Rotenburger Diakonissen Mutterhaus ist Sabine Sievers.



Sabine Sievers ist seit über 23 Jahren Pastorin an der Kirche Zum Guten Hirten. Die Pfarrstellen dort haben zusätzliche Sonderaufgaben und Sabine Sievers Sonderaufgabe ist die einer Schulpastorin in der Berufsschule, die zum Mutterhaus gehört. Die Hälfte ihrer Arbeitszeit arbeitet sie mit ganz jungen Menschen, mit Schülern und Schülerinnen der Fachschulen und mit Kindergarten- und Krippenkindern in den Einrichtungen des Mutterhauses. Die Aufgabe der Oberin kam vor dreieinhalb Jahren dazu. Sabine Sievers freut sich, sagen zu können, dass sie mit Menschen zwischen 1 und 105 Jahren arbeitet...

Wir sprechen über das Mutterhaus, über die Gemeinschaft der dort lebenden Frauen, der Diakonissen, die sich mit ihrer Einsegnung entschieden haben, diakonisch zu arbeiten,

nicht zu heiraten und keine eigene Familie zu gründen, sowie über das Amt der Oberin dort. Warum heißt das Mutterhaus eigentlich Mutterhaus? Manchmal führt das zu Verwirrung, weil sich Menschen dorthin verirren, die meinen, dort sei die Entbindungsstation, sagt Sabine Sievers. Aber es heißt so, weil man früher ein Diakonissenmutterhaus als die "Mutter" der anderen Einrichtungen betrachtete, die daraus entstanden. In Rotenburg sind es das Krankenhaus, die Fachschulen und die Kindertagesstätten. Und es heißt auch Mutterhaus, weil es Heimat ist für die Diakonissen, von ihrem Eintritt bis zum Lebensende. Es ist ihr Zuhause.

Die Oberin wurde "Mutter Oberin" genannt, weil die Oberin als ältere Bezugsperson früher für die Schwestern auch eine mütterliche Funk-

tion hatte. In der Hauptzeit der Diakonissen, Ende des 19ten und in der ersten Hälfte des 20ten Jahrhunderts, kamen die Schwestern sehr jung ins Haus. Das waren junge Mädchen von manchmal noch nicht zwanzig Jahren. Sie lebten im Mutterhaus, sie wurden versorgt wie in einer Familie und sie wurden dort auch ein Stück weit erzogen - und zwar nach strengen Regeln.

Später kamen durchaus auch Schwestern ins Haus, die schon Lebenserfahrung hatten, vor allem in der Kriegszeit oder der Nachkriegszeit, aber der Begriff blieb, weil er impliziert: Wir sind dort versorgt und die Oberin ist eine, die mit uns lebt. Sabine Sievers erzählt, dass ja auch noch der Vorsteher zum Haus gehörte - es sei schon ein bisschen wie mit Eltern gewesen.

Heute hat sich das verändert. Die Schwestern erwarten zwar auch das Mütterliche noch, aber es kehre sich jetzt um, sagt die Oberin, sie sei jetzt eher in der Situation einer Tochter. Die Diakonissen brauchen zunehmend Zuwendung, Pflege, Versorgung und Fürsorge und Sabine Sievers Rolle ist, ihnen das zu geben - aus der Position der Oberin, die deutlich jünger ist als die Schwestern. Das sei durchaus einer Tochterrolle ähnlich. Da die Schwestern keine leiblichen Kinder haben und ihre Versorgung bis ans Lebensende zum Diakonissenleben gehört, sieht Sabine Sievers sich in der Aufgabe, dafür zu sorgen, dass das gelingt. Dass sie in Würde alt werden können. Die Beziehung der Oberin zu ihren Diakonissen ist professionell, aber so intensiv, dass sie inzwischen zum Schwerpunkt ihrer Tätigkeit geworden ist.

Als Oberin Rosemarie Meding vor dreieinhalb Jahren überraschend nach Hannover wechselte, fragten sich die Schwestern, was aus ihnen werden würde und es war viel Sorge in dieser Frage. Es war auch klar, dass man für die inzwischen klein gewordene Schwesternschaft nicht wieder eine volle Oberinnenstelle einrichten würde. Und es musste jemand kommen, die dieses schwesternschaftliche Leben versteht, die sich in den Traditionen auskennt und die das ein Stück mit leben konnte. Sabine Sievers kannte die Schwestern und das Haus

schon sehr lange und hat diese Aufgabe gern übernommen.

Die Oberin wohnt nicht mit im Mutterhaus. Sie lebt mit ihrer Familie, ihrem Mann und ihren vier Kindern, die allerdings inzwischen weitgehend aus dem Haus sind. Aber sie ist regelmäßig mit den Schwestern zusammen, bei Andachten, mindestens einmal in der Woche beim Mittagessen, bei Veranstaltungen und im persönlichen Kontakt, bei Besuchen und Gesprächen. 18 Schwestern leben jetzt noch im Mutterhaus. Sabine Sievers ist auch im Vorstand des Mutterhauses. "Es sind Bereiche dazugewachsen, die dann auch eine gewisse Dimension angenommen haben", sagt die engagierte Frau. Sie hat ihre Arbeit in der Schule inzwischen dafür etwas reduziert.

In früheren Zeiten hatte eine Oberin durchaus das Sagen. "Das machen wir heute deutlich demokratischer", sagt Sabine Sievers. Es sei zwar noch spürbar, dass die Schwestern ihr Leben lang damit gelebt haben, dass Vorsteher oder Oberin entscheiden und sie gehorchen, "aber es ist nicht mein Stil, dass ich von oben bestimme, sondern wir reden darüber." Es gibt auch einen Schwesternrat, das ist ein Gremium, das alle Belange der Schwestern bespricht und in dem auch Entscheidungen getroffen werden.

Ich möchte wissen, ob es vielleicht bei einzelnen Diakonissen manchmal so etwas wie Bedauern darüber gibt, dass sie keine Kinder haben und keine Enkel? Gibt es da vielleicht mal Trauer über diesen anderen Lebensentwurf? Was Sabine Sievers dazu antworten kann, ist, dass die Schwestern manchmal sagen, dass es durchaus auch Zeiten gegeben habe, wo es ihnen schwergefallen sei, ihr Leben als Diakonisse zu führen. Zeiten in denen sie gehadert haben. So wie jeder Lebensentwurf seine Phasen hat, in denen man zweifelt, so sei das auch bei den Diakonissen. Und es ist auch vorgekommen, dass manche wieder ausgetreten sind, geheiratet haben, eine Familie gegründet haben. "Es ist ja eigentlich so nicht vorgesehen, die Einsegnung beinhaltet eigentlich die Absicht, lebenslang Diakonisse zu sein, aber das haben durchaus einige Menschen nicht durchgehalten."

Sie fügt noch hinzu, dass Schwester Annemarie Weseloh gern erzähle, wenn junge Leute sie fragen, wie sie Diakonisse geworden sei, sie komme aus einer kinderreichen Familie und für sie sei eigentlich immer klar gewesen, dass sie eine große Familie mit vielen Kindern haben wollte. Und dann habe sie es für sich so erlebt, dass Gott sie einen anderen Weg geführt habe. Er habe zu ihr gesagt, sie könne ganz viele Kinder haben und diese Kinder habe sie dann in ihren zig Patenkindern in Äthiopien gefunden, indem sie sich dort um die Waisenkinder

gekümmert hat. So habe sie den Wunsch nach Kindern für sich erfüllt.

Die Oberin weiß von keinem Bedauern, aber sie weiß auch, dass einige Frauen den Entschluss gefasst haben Diakonisse zu werden, nachdem sie erleben mussten, dass ihre Männer oder Verlobten im Krieg geblieben sind. Frauen, die dann für sich entschieden haben, dass sich das Verlorene nicht durch eine andere Beziehung ersetzen lässt.

Sabine Sievers ist seit über 30 Jahren verheiratet. Ihr Mann ist ebenfalls Pastor. Sie arbeiten allerdings in unterschiedlichen Bereichen, das wollten sie so, das ist ihr Modell. Ihre dienstlichen Wege sind unterschiedlich, sie können sich gerade dadurch aber viel und gut austauschen und gegenseitig unterstützen. Sie haben vier Kinder und gerade wurde das erste Enkelkind geboren. Sabine Sievers hat ihr Leben zu einem großen Teil an den Kindern ausgerichtet und im Beruf pausiert. Sie sagt, sie weiß nicht, wie sie heute entscheiden würde und auch, dass ihre Tochter das vielleicht anders machen wird - und dass sie das richtig findet. Sabine Sievers hat sieben Jahre komplett ausgesetzt und ist dann wieder eingestiegen. Nach der Elternzeit zunächst in eine halbe Pfarrstelle an der Kirche Zum Guten Hirten und nun seit 15 Jahren in Vollzeit.

Sie wollte eine große Familie, sie hat eine große Familie und sie ist glücklich, dass sie sie hat. Es gibt engen und guten Kontakt mit allen Kindern. Das war immer Mittelpunkt und die berufliche Arbeit hat sie zugeordnet - ausdrücklich nicht untergeordnet. Sie wollte gern beides nach einer Pause, sie wollte den Beruf auch. Und nach sieben Jahren dachte sie, "jetzt muss ich da wieder rein kommen, sonst verändert sich mein Rollenbild völlig oder ich krieg

das nicht mehr hin. Und das war dann auch richtig." Und dann sagt sie noch "Die jungen Frauen machen das heute anders und das ist auch in Ordnung. Es gibt heute andere Strukturen. Aber es muss sich einfach gut anfühlen."

Begeistert ist sie von ihrer Arbeit im Schulbereich. Sie findet es besonders spannend, die jungen Leute in der ErzieherInnenausbildung über vier Jahre zu begleiten. Das ist ihr sehr wichtig, das würde sie auch nicht hergeben für ihr Oberinnenamt. Diese Arbeit ist ein Pendant zu dem anderen, dem Traditionellen und Ritualisierten, was sie auch schätzt und mag. Aber in der Schularbeit merkt sie noch einmal, "wie junge Leute ticken. Man bleibt einfach ein Stück im Leben, das ist etwas, was ich zurückbekomme." Und sie glaubt und hofft, dass sie auch etwas mitgeben kann. Am meisten begeistert es sie, religiöse Themen in Theaterprojekten zu bearbeiten, inklusive Theaterarbeit mit den Werken zu machen oder mit den Klassen pilgern zu gehen. Sie sind dann drei Tage unterwegs und führen intensive und für beide Seiten inspirative Gespräche. Sabine Sievers möchte, dass die jungen Leute Religion erleben und Erfahrungen machen, von denen sie für ihr Leben etwas haben.

Und als besonderes Highlight empfindet sie es, wenn die jungen Leute ins Mutterhaus kommen und mit den Diakonissen reden. Wenn sich so die unterschiedlichen Lebensmodelle gegenüberstehen, wenn die jungen Leute ganz viel fragen und zur Kenntnis nehmen - und wertschätzen.

*Text: Brigitte Borchers
Foto: Britta Riebesehl*

Angelika van Alphen
Zahnärztin

„Prophylaxe steht in unsere Praxis an erster Stelle, denn ein sauberer Zahn wird selten krank.“

Zu uns kommen Sie
ohne unzumutbare
Wartezeiten

Angelika van Alphen Zahnärztin
Große Straße 34 - 27356 Rotenburg
Telefon 04261-22 07
info@van-alphen-zahnaerztin.de

Lichtverschmutzung

Als Lichtverschmutzung bezeichnet man das Aufhellen des Nachthimmels durch Kunstlicht ohne Beleuchtungszweck.

Über Städten sehen wir häufig eine Lichtglocke, die es in der Stadt unmöglich macht, den weiten Sternenhimmel zu sehen. Große, hochmoderne Teleskope werden heute möglichst weit weg gebaut, in hohen Lagen, zum Beispiel in der chilenischen Atacama-Wüste.

Was zuerst nur wie das Problem einiger Hobbyastronomen wirkt, hat aber weitere Dimensionen.

Menschen und tagaktive Tiere brauchen die Nacht zum Regenerieren, zum Schlafen. Nachts produziert der Körper Melatonin, ein Hormon, dessen Fehlen zu Schlafstörungen und Stress führt und für ein erhöhtes Krebs- und Herzinfarktrisiko angeschuldigt wird.

Das Verschwinden der Sterne lässt nachtaktive Insekten sich an künstlichen Lichtquellen orientieren. Sie fliegen zu dem

künstlichen Licht, sterben vor Erschöpfung oder verbrennen. So gibt es für andere Tiere weniger Nahrung, weniger Blüten werden bestäubt, es droht das Aussterben von Arten.

Für Vögel ist vor allem die Beleuchtung hoher Gebäude und die Verwendung von Beamern irritierend, aber auch eine Straßen- und Gartenbeleuchtung. Gestört werden die Vögel darin, ihre Zugroute oder ihre Brutplätze zu finden, auch hier droht auf lange Sicht das Aussterben von Arten.

Das Licht kommt von großflächigen Reklametafeln, beleuchteten Schaufenstern, Flutlichtern zum Beispiel auf Parkplätzen oder an Baustellen, Sky-Beamern, Autoscheinwerfern sowie der Straßenbeleuchtung, die natürlich der Sicherheit aller Verkehrsteilnehmer dient. Pro 10 bis 12 Einwohner in Deutschland gibt es eine Straßenlampe, also ca 6 bis 8 Mio. Lichtpunkte auf öffentlichen Flächen. Die beleuchtete Fläche in Deutschland erhöht

sich täglich um 1 km².

Das Licht zählt zu den im Bundesimmissionschutzgesetz erfassten Immissionen, ein Regelwerk für ökologische Schäden durch Licht gibt es nicht.

Möglichkeiten zur Reduktion unnötigen Lichts sind die Reduktion der Beleuchtungsstärke und der Einsatz von Natriumdampf-Lampen, da diese möglichst wenige Insekten anziehen. Die Ausleuchtung sollte gerichtet sein, die Lampen geschlossen. Durch die Optimierung der öffentlichen Beleuchtungen lässt sich neben dem unmittelbaren Naturschutz der Energieverbrauch um 15 bis 25 % senken.

Wer bei möglichst geringer Lichtverschmutzung den Nachthimmel genießen möchte, kann dies besonders gut in den Sterneparks Rhön und Westhavelland.

Frauke Steinmüller

<http://www.lichtverschmutzung.de>

<http://darksky.org>

Hokuspokus

Mutterkuchen – nun ja nicht nur eine leckere Speise

Das Aroma des Mutterkuchens wird als „unaufdringlich zarter Geschmack von Baumkuchen“ beschrieben. Besonders lecker als Einlage in Gurkensalat. Gut klingt auch die Plazentapizza mit Broccoli. Sie können den Mutterkuchen Ihres Kindes essen, ihn Familie und Freunden zum Festessen reichen.

Doch das ist lange nicht alles, was sich mit Mutterkuchen machen lässt.

Wenn Sie ihn als geistigen Zwilling oder Seelenschwester des Kindes verstehen, können Sie ihn trocknen und dem Kind zu wichtigen Ereignissen füttern.

Getrocknet können Sie ihn auch pulverisieren und Speisen zusetzen.

Auch interessant: Firmen stellen aus einem kleinen Würfel homöopathische Globuli her. Für Eltern, Familie oder das Kind. Und die helfen in allen Lebenslagen: bei Stress, Stillproblemen, der Menopause, gegen Infekte oder Allergien.

Oder Sie bestatten ihn.

Klassisch ist, einen Baum auf den Mutterkuchen zu pflanzen, schön frisch hält er sich bis dahin in der Gefriertruhe.

Seit den Zeiten von AIDS ist es allerdings völlig out, Hormone für Cremes aus dem Mutterkuchen zu gewinnen.

Habe ich was vergessen?

Frauke Steinmüller

Inge Meysel, „Mutter der Nation“ (1910 – 2004)



Inge Meysel begann 1930 ihre Theaterkarriere. Zwischen 1933-1945 hatte sie als Halbjüdin Auftrittsverbot und arbeitete als Telefonistin und technische Zeichnerin. 1949 spielte sie im Stück „Fenster zum Flur“ eine Portiersfrau und trug seitdem den Beinamen „Mutter der Nation“. Nach 1960 wurde sie als Fernsehschauspielerin berühmt.

Inge Meysel hat sich zeitlebens politisch engagiert, 1925 gegen die Todesstrafe und gegen den Paragraphen 218. Sie klagte 1978 mit anderen Frauen wegen Sexismus gegen den Stern, setzte sich ein im Kampf gegen AIDS und lehnte 1981 das Bundesverdienstkreuz ab. Jahrzehntlang engagierte sie sich für die SPD. Sie sprach schon sehr früh öffentlich über ihre lesbischen Beziehungen.

Britta Riebesehl

Mütter des Grundgesetzes

Frieda Nadig (1897 – 1970) – die SPD-Politikerin setzte sich für die Aufnahme des Gleichberechtigungsartikels in das Grundgesetz ein. Sie forderte die Gleichstellung ehelicher und unehelicher Kinder sowie die Lohngleichheit von Männern und Frauen (und war damit ihrer Zeit zu weit voraus).



Elisabeth Selbert (1896 – 1986) – der SPD-Politikerin verdanken wir den Satz „Männer und Frauen sind gleichberechtigt“ im Grundgesetz. Ein weiteres Anliegen war ihr ein unabhängiges Rechtswesen mit einem obersten Gericht zur Kontrolle der Politik – das Bundesverfassungsgericht.



Helene Weber (1881 - 1962) – ausgebildete Lehrerin, CDU-Politikerin, engagiert in der katholischen Frauenbewegung. Ihre wichtigsten Anliegen waren der Schutz von Ehe und Familie und Elternrechte. Sie war bis zu ihrem Tod im Bundestag.



Helene Wessel (1898 – 1969) – war 1949 die erste Vorsitzende einer Partei, der Zentrumspartei. Wichtig waren ihr im Grundgesetz der Schutz von Ehe und Familie und zusammen mit Helene Weber setzte sie sich für Art. 6, Abs. 4 „jede Mutter hat Anspruch auf den Schutz und die Fürsorge der Gemeinschaft“ ein. In der Endabstimmung lehnte sie das Grundgesetz aus Gewissensgründen ab.



Frauke Steinmüller

Mutter Teresa, (1910 – 1997)

Mutter Teresa (Gonxha Bojaxhiu) war eine Ordensschwester albanischer Herkunft, die in Indien bekannt wurde durch ihre Hilfe für Arme, Kranke und Obdachlose und vor allem Leprakranke. Sie bekam 1979 den Friedensnobelpreis. Sie hatte bereits als 12-jährige den Entschluss gefasst, Ordensfrau zu werden und wurde mit 18 Jahren Novizin der Loretoschwestern. Sie ging nach Bengalen und lebte seit 1946 in Kalkutta und nahm die indische Staatsbürgerschaft an. Dort gründete sie 1950 die Gemeinschaft der Missionarinnen der Nächstenliebe. Mutter Teresa soll nun heilig gesprochen werden, verkündete der Vatikan kurz vor Weihnachten.



Mother Teresa (1910-1997) © 1986 Parullo (via Wikimedia Commons)

Brigitte Borchers

Anne Sophie Mutter, geb. 1963

Ist eine große Geigen-Virtuosin. Sie begann ihre internationale Karriere 1976 bei den Festwochen in Luzern. Sie hat zahlreiche musikalische Preise errungen und erhielt verschiedene Auszeichnungen für ihr soziales Engagement. Sie hat in ihrer bisher 40jährigen Karriere sehr viele Werke uraufgeführt und begeistert auf ihren zahlreichen Tourneen. Mit ihrer Stiftung fördert sie weltweit den musikalischen Spitzennachwuchs. Lesenswert auf ihrer Website ist die Auswahl ihrer elf Lieblingsbücher. Und in einem Interview schreibt sie auf die Frage, was für sie das größte Unglück sei „Eine schlechte Mutter zu sein.“



Brigitte Borchers

Mutterwitz ist angeboren. Wenn frau ihn hat, heißt das, sie begreift Sachverhalte schnell und kann darauf meist noch gewitzt reagieren. Sie muss dafür nicht unbedingt Mutter sein. Auch Männer können Mutterwitz, also gesunden Menschenverstand, haben und verbal schlagfertig sein.

Die **Muttersprache** ist die Sprache, die Kinder als erstes und ohne Unterricht erlernen. Das können bis zu drei Sprachen sein.

Mutter ist eine deutsche Band. Sie wurde 1986 gegründet und Zeit-online schrieb am 15. September 2014: „Mutter zuhören! Auch das zwölfte Album der Berliner Band stellt die richtigen Fragen zum Menschsein, zwischen punkrockkurz und pophymnenbreit.“

Mutter heißt im Englischen „Gemurmel“

Mütter Museum

Nein, dort werden keine Mütter ausgestellt - das Mütter Museum ist ein Museum für Medizingeschichte mit über 20.000 Sammlungsstücken. In Philadelphia. Das Museum ist 157 Jahre alt. www.muttermuseum.org

Das alternative Rezept: Mutterkorn

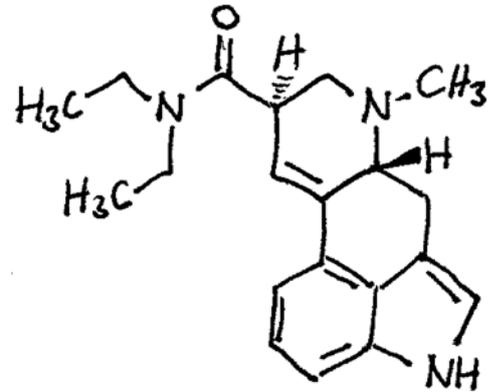
Mutterkorn ist kein Schnaps für Mütter, das wissen ja alle. Aber Mutterkorn enthält halluzinogene Substanzen.

Mutterkorn ist ein Pilz, der Getreide befallen kann, besonders Roggen, aber auch Weizen, Gerste, Hafer und Dinkel. Mutterkorn ist außen schwarz, innen weiß und sieht aus wie ein längliches Korn. Der Mutterkornpilz produziert giftige Alkaloide. 5 bis 10 Gramm davon können für eine erwachsene Person tödlich sein. Inzwischen kommen keine Massenvergiftungen mit Mutterkorn mehr vor, aber in früheren Zeiten ist es vorgekommen, dass ganze Dörfer durch den arglosen Genuss ihres täglichen Brotes ausgelöscht wurden. Der Philosoph David Hume nutzte Mutterkornvergiftungen zur Erläuterung seiner These, dass es keine Gewissheit bezogen auf zukünftige Ereignisse geben kann: Das Brot, das einen bisher täglich ernährt hat, kann einen morgen vergiften und auch die Sonne, die bisher täglich aufging, kann morgen ausbleiben.

Mutterkorn heißt Mutterkorn, weil es seit dem Mittelalter von Hebammen in der Geburtshilfe eingesetzt wurde. Um Wehen anzuregen und um Blutungen nach der Geburt zu stillen. Auch um abzutreiben.

Der Chemiker Albert Hoffmann hat 1938 bei Forschungsarbeiten aus Mutterkorn LSD erfunden, im Selbstversuch getestet und ist, von starken Halluzinationen begleitet, überaus berauscht mit dem Fahrrad nach Hause gefahren. Und hat dann noch 70 Jahre weitergelebt und geforscht - er ist 102 Jahre alt geworden.

Unser "alternatives Mutterkorn-Rezept" ist daher die LSD-Formel...



Wirklich essbar ist dagegen das zweite Rezept:

„Tote Oma“

– das einzige Gericht mit einer weiblichen Ahnin im Namen, das schmeckt (und mir eingefallen ist)

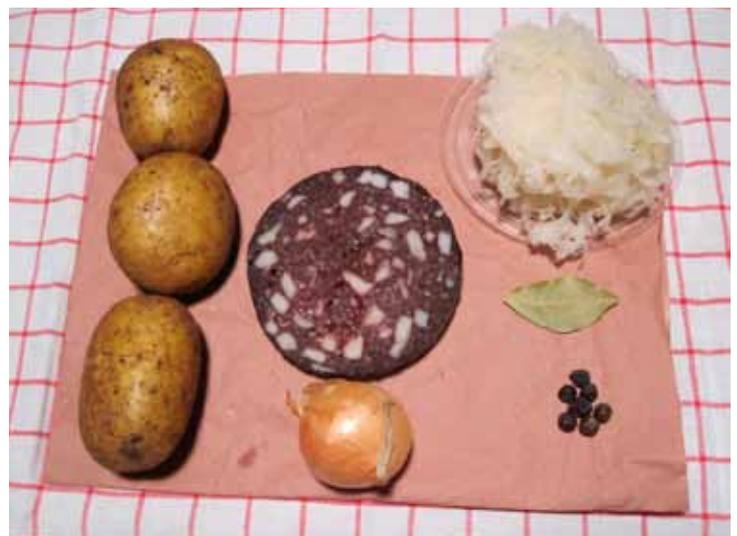
Zutaten pro Person

200 g Grützwurst oder Blutwurst, grob gewürfelt
Kleine Zwiebel, gewürfelt
Brühe, Majoran, Salz, Pfeffer
200 g Sauerkraut
Schmalz, Brühe, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren
3 (oder mehr) Kartoffeln

Zubereitung:

Die Zwiebel anbraten, Brühe und Grützwurst dazu, mit Majoran und nach Geschmack Salz und Pfeffer würzen. Sauerkraut mit Schmalz anbraten, Brühe, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren dazu, garen. Kartoffeln als Pellkartoffeln oder Kartoffelbrei zubereiten.

Frau Steinhilber



Haben Sie Lust, uns Ihre Rezeptideen zu schicken?
In jeder Ausgabe veröffentlichen wir eine Ihrer Ideen.

helene@rotenburg-wuemme.de

SEHENSWERT

„Meine Narbe“

Dokumentarfilm, 2014



Im Mittelpunkt der 52-minütigen, österreichischen Dokumentation (2014) von Mirjam Unger und Judith Raunig stehen junge Mütter und Väter und ihr persönliches Erleben der Schnittentbindung. In Interviews schildern sie Erwartungen und Wünsche, die sie an die Geburt ihres Kindes hatten, ihr körperliches und seelisches Empfinden sowie die oft langwierigen Folgen dieses Ereignisses. Der Film gewährt tiefe Einblicke in sehr persönliche Geburtserlebnisse von Männern und Frauen. Der Film wurde 2015 für den österreichischen Film- und Fernsehpreis "Romy" (Kategorie Beste TV-Dokumentation) nominiert.

Tipp von Brigitte Borchers

Mia Madre

Regie: Nanni Moretti, 2015

Ich habe den Film noch nicht gesehen, weil er bei Redaktionsschluss noch gar nicht in den Kinos war. Aber ich freue mich drauf, ihn zu sehen, denn ich mag den italienischen



Regisseur Nanni Moretti sehr. Dieser Film kann nur gut sein! Inhalt: Die engagierte Regisseurin Margherita arbeitet mit dem berühmten amerikanischen Schauspieler Barry Huggins an einem Sozialdrama über die Schließung einer

Fabrik. Es gibt Probleme, weil Huggins sich so exzentrisch verhält. Große Sorgen bereitet ihr auch die hartnäckige Lungenentzündung ihrer Mutter. Während sich ihr Bruder Giovanni fürsorglich um sie kümmert, ist Margherita mit der ganzen Situation maßlos überfordert. Ansehen lohnt bestimmt!

Tipp von Brigitte Borchers

Transamerica

Regie: Duncan Tucker, 2005



Bree, die früher Stanley hieß, steht kurz davor, durch eine Operation auch äußerlich zur Frau zu werden. Stanley hat einen Sohn, Toby, von dem er allerdings nichts wusste, und der als Halbwaise auf der Straße lebt. Toby

bittet Stanley um Hilfe, die Bree nicht leisten möchte. Aber ihre Therapeutin verlangt von ihr, Toby zu helfen. Bree holt ihn also in New York City ab und die beiden begeben sich auf die lange Reise nach Los Angeles, wo Toby seinen leiblichen Vater suchen will. Erst spät erfährt er, dass Bree der Gesuchte ist, und er läuft davon. Stimmt Brees Selbsteinschätzung: „Ich bin für die Rolle der Mutter nicht geschaffen!“? Ist es schon zu spät für Mutter und Sohn?

Tipp von Frauke Steinmüller

Serial Mom - Warum lässt Mama das Morden nicht

Regie: John Waters, 1994

Serial Mom ist ein amerikanischer Film mit einer unglaublichen Handlung: Die Hausfrau

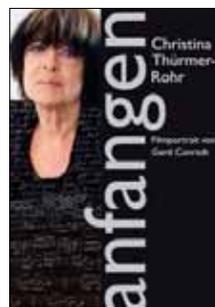


und Mutter bringt konsequent alle um die Ecke, die ihr oder einem Mitglied ihrer geliebten Familie auch nur den Hauch eines Schadens, einer Missachtung oder Kritik zufügen. Tief-schwarze Komödie voller Doppelbödigkeit und Ironie zum Thema „Die perfekte Mutter“.

Tipp von Brigitte Borchers

Filmportrait "anfangen"

über Christina Thürmer-Rohr



Christina Thürmer-Rohr, 78, feministische Theoretikerin, emeritierte Professorin, Musikerin, hat eine ganze autonome frauenbewegte Zeit mit geprägt. Ihre Veröffentlichungen zur "Mit-täterschaft" leiteten ein entscheidendes Umdenken ein: Es gab danach praktisch kein einfaches Männlich-Weiblich-Schema mehr und eine differenzierte Betrachtung hielt fortan Einzug in frauenbewegte Theorie und Praxis. Vielfalt und Dialog sind zentral im Tina Thürmer-Rohr Denken: Sich das Unbekannte ansehen, es aufnehmen und einbeziehen, auch wenn es nicht recht passt - also immer wieder "anfangen".

Tipp von Inge Dotschkis-Hillejan

HÖRENSWERT

Rachelle Garniez

Greetings from Dreamsville



Ich hatte das Glück, Rachelle Garniez in diesem Jahr zweimal live zu erleben. Einmal auf der Breminale und im Oktober in einem sehr kleinen, sehr direkten Rahmen im Bremer Lagerhaus. Ich bin Fan von Rachelle Garniez. Schon ihre eigenartigen Zwischenmoderationen, die sie zum Teil singend einstreut, sind Performance-Perlen. Sie ist eine super Akkordeonistin, Pianistin und Gitarristin und natürlich Sängerin und Songwriterin. Sehr eigenwillig und ungeheuer musikalisch.

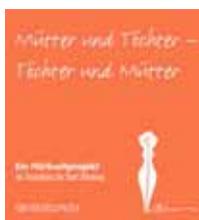
Tipp von Brigitte Borchers

CD Hörbuchprojekt des Frauenbüros der Stadt Oldenburg:

Von Müttern und Töchtern

ISBN 978-3-926294-25-8

Aus den ausgewählten Beiträgen des Schreibwettbewerbs „Mütter und Töchter – Töchter und Mütter“ ist ein gleichnamiges Hörbuch entstanden, das nun vom Medienhaus Rösemeier und dem Frauenbüro der Stadt Oldenburg präsentiert wird. Es enthält zwei CDs und ein umfangreiches Booklet und ist zum Preis von 15 Euro in der Buchhandlung Libretto und im örtlichen Buchhandel erhältlich.



Tipp von Inge Dotschkis-Hillejan

LESESWERT

Gleichberechtigung 4.0 – Eine Auswahl aus dem Bestand der Stadtbibliothek Rotenburg



In diesem ganz aktuellen Verzeichnis (November 2015) hat die Stadtbibliothek Bücher, Hörbücher und DVDs zusammengestellt, die sich dem Thema Gleichberechtigung aus vielen Perspektiven nähern. Sie finden hier aktuelle Sachbücher zum Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf und einer geschlechtssensiblen Erziehung. Wir haben eine kleine Anzahl an Romanen ausgewählt, die subjektive Erfahrungen und Gefühle erlebbar machen. Den größten Anteil haben aber Bilder- und Kinderbücher, die eben nicht in Rollenklischees verharren, sondern Mädchen und Jungen, Frauen und Männer in anderen – eigentlich völlig normalen – Zusammenhängen zeigen. Nix wie hin und ausleihen!

Tipp von Brigitte Borchers

Dr. med. Claudia Crooß-Müller

- 1. Nur Mut!** Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co
- 2. Kopf hoch** – das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern
- 3. Viel Glück** – Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Schwarzsehen, Selbstzweifeln, Pech und Pannen

Köselverlag



Diese drei kleinformatigen und fröhlich aufgemachten Bücher sind preiswert und ungemein hilfreich in Krisensituationen. Unbedingt zu empfehlen!

Tipp von Inga Bäsman

Anne Wizorek

Weil ein #aufschrei nicht reicht Für einen Feminismus von heute

Fischer-Verlag

Anne Wizorek löste Anfang 2013 mit ihrem Twitter-Hashtag einen riesigen Sturm im Netz aus. Tausende Frauen nutzen innerhalb weniger Tage #aufschrei als Ventil, um ihren Erfahrungen mit dem alltäglichen Sexismus Luft zu machen. Die enorme Reaktion mach-



te deutlich: Von Geschlechtergerechtigkeit sind wir noch weit entfernt, sexuelle Belästigung und Diskriminierung bleiben ein brennendes Problem. Anne Wizorek bekam für diese beispielhafte Internetdiskussion den Grimme-Online-Award. Jetzt hat sie ein Buch geschrieben: „Weil ein #aufschrei nicht reicht“. Ihr Buch ist ein modernes Plädoyer gegen jede Form von Diskriminierung. Erfrischend formuliert macht Anne Wizorek deutlich, warum unsere Gesellschaft dringend eine neue feministische Agenda braucht. Sehr persönlich beschreibt sie ihren Weg zur Aktivistin und ermutigt dazu, sich für eine Veränderung der Gesellschaft einzusetzen.

Tipp von Brigitte Borchers

Sarah Diehl

Die Uhr, die nicht tickt – kinderlos glücklich

Arche Literatur Verlag

Heute kann eine Frau frei zwischen verschiedenen Lebensmodellen wählen. Dennoch dominiert in unserer Gesellschaft noch immer die Vorstellung, dass potentiell alle Frauen den Kinderwunsch in sich tragen. Kein Kind zu wollen, gilt als unnatürlich, egoistisch oder feige. Sarah Diehl, Mitte 30 und selbst kinderlos, hat Frauen interviewt, die freiwillig keine Mütter sind. Sie hat erfahren, dass die Gründe vielfältig sind, Egoismus oder Narzissmus gehören nicht dazu. Ihr Buch ist das überfällige Plädoyer für eine vorurteilsfreie und zeitgemäße Einstellung zu Mutterschaft und weiblicher Identität.



Tipp von Frauenberatung Verden

Zsuzsa Bánk

Die hellen Tage

S.Fischer Verlag



„Die hellen Tage“ ist ein leichtes, schwebendes (Sommer) buch. Auch viel Trauriges wird so erzählt, dass es berührt, aber voll Hoffnung bleibt. Das Buch erzählt das Erwachsenwerden von 2 Mädchen und einem Jungen, die eng befreundet sind. Nach einer Weile freunden sich ihre Mütter an. Die Mütter sind alleinerziehend und stützen sich über lange Jahre. Sie suchen das Beste für die jeweils anderen und übernehmen für alle 3 Kinder Verantwortung. Als die Kinder zum Studium ihren Heimatort verlassen, kommt auch die Zeit, in der sie die Familiengeheimnisse kennenlernen.

Tipp von Frauke Steinmüller

Eva Gerberding/Evelyn Holst Wer sagt, dass Kinder glücklich machen?



Südwest-Verlag

Eine humorvolle Trostschrift für Mütter (Eltern) unter Druck.

Iris Radisch

Die Schule der Frauen: Wie wir die Familie neu erfinden



DVA/Deutsche Verlagsanstalt

Wir müssen die Gleichberechtigung verteidigen, auch wenn sie oft nicht funktioniert - davon erzählt dieses Buch – widersprüchlich, aber aufbauend.

Meike Dinklage

Der Zeugungsstreik: Warum die Kinderfrage Männersache ist



Südwest-Verlag ISBN

Die Diskussion um den Geburtenrückgang lässt die Männer außen vor - hier werden sie aus dem Dickicht geholt.

3 Tipps von Inge Dotschkis-Hillejan

Miriam Dreyse

Mutterschaft und Familie: Inszenierungen in Theater und Performance

Transcript Verlag, 2015



Genderspezifische Fragestellungen finden in der deutschsprachigen Theaterwissenschaft seit einiger Zeit verstärkt Interesse. Dennoch gibt es bislang keine ausführlichen Studien mit einem gendertheoretischen Ansatz.

Miriam Dreyse hat diese Forschungslücke mit ihrem kulturwissenschaftlichen Blick auf die Inszenierung von Mutterschaft und Familie in der zeitgenössischen Kultur, vor allem in darstellenden und bildenden Künsten, aufgegriffen.

Obwohl sich Geschlechterrollen und Familienstrukturen in den letzten Jahrzehnten radikal gewandelt haben, sind Mutter- und Familienbilder in der Alltagskultur oft noch vom Modell der bürgerlichen Kleinfamilie und christlichen Traditionen geprägt. Dreyse legt diese Darstellungstraditionen offen und untersucht zeitgenössisches Theater und Performance, aber auch Beispiele aus Tanz, Fotografie und Videokunst, auf ihren Umgang mit Mutterschaft und Familie. Anhand der Analyse wird die Mythologisierung und Biologisierung der Figur der Mutter sichtbar als eine wesentliche Figur der Naturalisierung des binären Geschlechtermodells.

Ihre Untersuchung gliedert sich in drei Teile: Im ersten werden visuelle Konstruktionen von Mutterschaft in der gegenwärtigen populären Kultur, der bildenden Kunst sowie der frühen Performance-Kunst (Sherman, Samen, Breitz, Rosenbach, Schneemann, u.a.) untersucht. Teil II erörtert die historischen Grundlagen des bürgerlichen Familienmodells sowie des Familienbildes im bürgerlichen Theater des 18. Jahrhunderts und greift die Frage nach der Medienspezifität des Mutterbildes auf. Der dritte Teil schließlich untersucht Theater und Performance der Gegenwart (Pollesch, She She Pop, Rimini Protokoll u.a.) hinsichtlich der Inszenierung von Mutterschaft und Familie. Differenzierte Aufführungsanalysen ermöglichen eine genderkritische Lesart des zeitgenössischen Theaters und geben damit - nicht

nur - der deutschen Theaterwissenschaft neue Impulse.

© Gleichberechtigung und Vernetzung e.V.
www.vernetzungsstelle.de

**Deutsches Jugendinstitut (Hrsg.)
Väter 2015:
Wie aktiv sind sie, wie geht es ihnen und was brauchen sie?**

München 2015, www.dji.de



Das Deutsche Jugendinstitut (DJI) fasst in der Studie "Väter 2015: Wie aktiv sind sie, wie geht es ihnen und was brauchen sie?" die Ergebnisse des Projekts "Väterreport" zusammen. Die Studie bietet einen Einblick in das vielfältige, sehr unterschiedlich ausgeprägte Engagement von Vätern. Aktive Vaterschaft wird demnach vor allem durch die Erwerbsbeteiligung beider Elternteile begünstigt. Sie wirkt sich sowohl auf die Paarbeziehung der Eltern als auch auf die Entwicklung der Kinder positiv aus.

© Gleichberechtigung und Vernetzung e.V.
www.vernetzungsstelle.de

**Frauke Beeck
Werke von 2005 - 2015**

Kunstkatalog, erscheint aus Anlass der Ausstellung ZWISCHEN DALIAN UND

BREMEN, Modern Museum Dalian, V.R. China.

116 Seiten mit zahlreichen farbigen Abbildungen, ISBN 978-3-9817283-2-3, 20,00 € Die Publikation dokumentiert das künstlerische Schaffen der letzten zehn Jahre von Frauke Beeck und bietet einen umfassenden Einblick in die vielfältige Interessenwelt der Künstlerin und würdigt ihre Pionierleistung im deutsch-chinesischen Kulturaustausch.

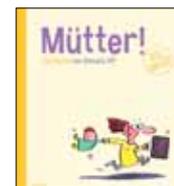
Unser Titelbild zeigt eine Sprayarbeit von Frauke Beeck, für die HELENE ihr sehr dankt! Sie schrieb dazu, dass ihr das Bild viel bedeute, man sehe darauf sie mit ihren – heute erwachsenen Töchtern – Erdbeerquark essen, ein sonntägliches Vergnügen im Park...

Tipp von Brigitte Borchers

**Mütter!
Cartoons von Renate Alf**

Lappan Verlag, 2015

Drei der super Cartoons von Renate Alf haben wir im Heft verstreut, die restlichen gibt's im Buch...



*Tipp von
Brigitte Borchers*

BESUCHENSWERT

Begabt, bekannt, vergessen

**Malkolleginnen von
Paula Modersohn-Becker
bis 12. Mai 2016**

**belladonna, Kultur, Bildung und Wirtschaft
für Frauen e.V.**

Sonnenstraße 8, Bremen

Öffnungszeiten:

Mo, Di 14 – 16 Uhr, Mi, Do 17 – 19 Uhr



Hannelore Cyrus hat mit Leidenschaft und großem Sachverstand zahlreiche Originalwerke von Künstlerinnen des 19. und 20. Jahrhunderts gesammelt. In dieser Ausstellung sind Gemälde, Zeichnungen und Drucke von Bremerinnen wie Toni Elster, Dora Bromberger, Bertha und Else Wiegandt zu sehen, die zu Lebzeiten eine gewisse Anerkennung fanden und teilweise ihren Lebensunterhalt mit der Kunst verdienten.

www.belladonna-bremen.de

Eun-Jung Kim - Radierungen

bis 4. Februar 2016

**(ZGF) Bremische Zentralstelle für die
Verwirklichung der Gleichberechtigung
der Frau,**

Knochenhauerstraße 20-25, Bremen

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag von 9–16.30 Uhr, Freitag von 9–13 Uhr.

Bäume, Vögel, geometrische Gebilde: Die Radierungen von Eun-Jung Kim halten Augenblicke der Vergangenheit, Bilder und Erinnerungen eindrucksvoll fest. Radierungen sind denn auch ein künstlerischer Schwerpunkt der 1976 in Südkorea geborenen Künstlerin, die 2002 nach Deutschland kam und an der Hochschule für Künste Bremen ihr Studium der Freien Künste aufnahm. Für die Reihe "Kunst in der Knochenhauerstraße" hat sie nun eine Werkchau mit Ätzzradierungen zusammengestellt.



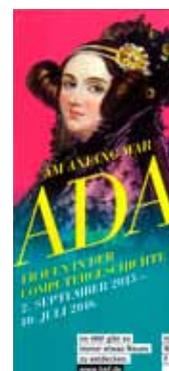
Foto: Die Radierung "Wald" von Eun-Jung Kim. Quelle: Eun-Jung Kim

Mütter des Computers

"Am Anfang war Ada"

bis 10. Juli 2016

Heinz-Nixdorf-Museumsforum, Paderborn



"Am Anfang war Ada" - die Ausstellung im Heinz-Nixdorf-Museumsforum (HNF) Paderborn spannt einen Bogen von Ada Lovelace, die vor knapp 200 Jahren die Grundlagen für heutige Computerprogramme legte, über die Rechnerinnen im 2. Weltkrieg und die Software-Pionierinnen der letzten 70 Jahre bis zu Christiane Floyd mit ihrer Vorstellung

der menschengerechten Software-Gestaltung. Und es geht nicht nur um Ada, sondern ebenfalls um die Lebensumstände von Frauen in der jeweiligen Zeit.

www.hnf.de, Ausstellung "Am Anfang war Ada".

Tipp von Gudrun Steinmüller

Hanne Darboven - Zeitgeschichten

bis 17. Januar 2016, Bundeskunsthalle

Hanne Darboven - Aufklärung

bis 14. Februar 2016,

Haus der Kunst, München



Hanne Darboven (1941–2009) gehört zu den herausragenden internationalen Künstlerinnen des 20. Jahrhunderts. Die Bundeskunsthalle in Bonn und das Haus der Kunst in München richten gemeinsam eine parallele

Retrospektive aus, um ihrer überragenden Bedeutung gerecht zu werden.

Die Ausstellung in zwei Teilen beleuchtet das umfangreiche, faszinierende Lebenswerk dieser wichtigen Konzeptkünstlerin in all seiner stilistischen Breite, wobei die zwei Institutionen jeweils unterschiedliche Schwerpunkte setzen. Die Bundeskunsthalle in Bonn stellt Werke in den Mittelpunkt, die sich mit politischen Ereignissen und deutscher Geschichte befassen; das Haus der Kunst konzentriert sich auf die umfangreichen Werkserien, in denen die Künstlerin Themen aus Kulturgeschichte, Musik, Literatur und (Natur-)Wissenschaften behandelt.

Sturm-Frauen

Künstlerinnen der Avantgarde in Berlin 1910 – 1932

bis 7. Februar, Schirn, Frankfurt



„Der Sturm“ - diese Zeitschrift gab das Signal zum Aufbruch in die moderne Kunst. Die groß angelegte Themenausstellung stellt

den weiblichen Beitrag zur Entwicklung der Moderne nun erstmals umfassend dar. Sonia Delaunay, Natalja Gontscharowa, Else Lasker-Schüler, Gabriele Münter und Marianne von Werefkin sind nur einige der Malerinnen, zu sehen sind. Die rund 280 Werke aus den Stilrichtungen des Expressionismus, des Futurismus, des Dadaismus, des Konstruktivismus und der Neuen Sachlichkeit kommen z.B. aus Paris, New York, London, St. Petersburg und Berlin.

Einführung und Abstraktion.

Die Moderne der Frauen in Deutschland bis 28.2.2016, Kunsthalle Bielefeld

Die Kunsthalle Bielefeld präsentiert malerische Werke von Künstlerinnen seit Ende des 19. Jahrhunderts bis in die 1930er Jahre und führt in ausgewählten Positionen bis zur Malerei der Gegenwart. Die Ausstellung zeigt den überaus reichen Beitrag der Frauen zur künstlerischen Entwicklung der vergangenen ca. 120 Jahre

in Deutschland, mit dem Blick auf den immer noch erst zu entdeckenden weiblichen Teil der Kunstgeschichte.

Katalog erschienen im Wienand-Verlag, Köln, www.wienand-verlag.de



Gabriele Münter „Häuser im Schnee“ 1933

Die Malweiber von Paris

Deutsche Künstlerinnen im Aufbruch bis 24.1.

Edwin Scharff-Museum, Neu-Ulm, 20.2. – 29.5.

Kunsthalle Jesuitenkirche, Museum der Stadt Aschaffenburg,

Künstlerinnen - in der Zeit um 1900 hielt man ihr Verhalten für unerhört und nannte sie verächtlich „Malweiber“. Im erkonservativen deutschen Kaiserreich galt es als unanständig, wenn Frauen über den häuslichen Rahmen hinaus künstlerischen Ehrgeiz entwickelten. Zudem waren sie an den Kunstakademien nicht zugelassen. Für alle, die es ernst mit der Kunst meinten, gab es damals nur ein leuchtendes Ziel: Paris!



Ida Gerhardt „Tanzbild“ 1905

Mit Käthe Kollwitz, Paula Modersohn-Becker, Martha Bernstein, Ida Gerhardt, Annemarie Kirchner-Kruse, Sabine Lepsius, Marg Moll,

Maria Slavona, Mathilde Vollmoeller-Purmann und Clara Rilke-Westhoff werden in dieser Ausstellung zehn „Malweiber“ vorgestellt, die sich voller Tatendrang und Selbstbewusstsein in die Stadt der künstlerischen Avantgarde aufgemacht hatten.

Katalog erschienen im Gebr. Mann-Verlag, Berlin, www.gebrmannverlag.de

Die Frauen der Sezession II

bis 29.2.

Liebermann-Villa am Wannsee, Berlin

Die Ausstellung zeigt Werke der Künstlerinnen Julie Wolfthorn, Maria Slavona, Augusta von Zitzewitz und Charlotte Berend-Corinth. Viele der Bilder kommen für die Ausstellung aus Privatbesitz an den Wannsee und wurden noch nie ausgestellt. Gezeigt werden Landschaften, Stillleben, Akte und Porträts. Ein besonderer Schwerpunkt der Ausstellung liegt dabei auf den Werken Julie Wolfthorns. Wolfthorn war



Charlotte Berend-Corinth „Mine Corinth auf einem Divan liegend ein Buch lesend“ o.J., © Jüdisches Museum, Berlin; Foto: Jens Ziehe

Gründungsmitglied der Berliner Secession und setzte sich besonders für die Belange von weiblichen Künstlerinnen ein.

Monica Schefold - Collagen

bis mind. 20. Januar

Cohn-Scheune Rotenburg

Öffnungszeiten: Mi. 14 – 18 Uhr,

So. 14 – 18 Uhr

Die Künstlerin Monica Schefold ließ sich von den Gedichten der Bremer Lyrikerin Inge Buck zu filigran ausgestalteten Collagen anregen. S. auch: Termine, 20. Januar



Sarah Moon - NOW AND THEN

bis 21. Februar

Deichtorhallen, Haus der Fotografie, Hamburg

Mit einem besonderen Fokus auf das filmische Œuvre wird weltweit zum ersten Mal das Gesamtwerk der Fotografin Sarah Moon mit rund 350 Fotografien und fünf Filmen präsentiert. Die 1941 geborene Fotografin wuchs in England und Frankreich auf. Nachdem sie einige Jahre in Paris als Model gearbeitet hatte, begann sie 1968 zu fotografieren. Sie fotografierte unter anderem für Modelabels, z.B. Dior und Chanel, drehte Kurz- und Dokumentarfilme sowie den Spielfilm »Mississippi One« und entwickelte ein sehr eigenes künstlerisches, fotografisches und filmisches Werk.

Auch dieses Mal stellt Schwester Christa Godemann, Diakonisse vom Rotenburger Diakonissen Mutterhaus, eine Frau aus der Bibel vor.

Mütter

Wir waren zwei, gingen beide dem „verachteten“ Gewerbe nach. Was hätten wir sonst tun sollen für unseren Lebensunterhalt, arm und ohne jede Hilfe, so, wie wir waren? Wir wurden beide schwanger, fast gleichzeitig, und wurden unsere Kinder – zwei Söhne – auch fast zur gleichen Zeit geboren. Das bedeutete natürlich neue Schwierigkeiten, dennoch freute ich mich an meinem Sohn und hätte ihn um alles in der Welt nicht wieder hergegeben!

Wo wir wohnten, meine Freundin und ich, und wo unsere Kinder zur Welt kamen? Fragt bitte nicht danach! Ein enges Gelass, eigentlich zu klein für zwei, und nun noch zwei Neugeborene dazu! – Wer beschreibt meinen Schrecken, als ich morgens erwachte und ein totes Kind neben mir hatte! „Du hast es im Schlaf erdrückt!“, sagte meine Freundin zu mir. (Noch nenne ich sie so, ich konnte es nicht fassen, wozu sie fähig war).

Dabei sah ich sofort, dass es nicht mein Kind war. Welche Mutter kennt nicht jedes kleinste Merkmal an ihrem Kind genau! Sie hatte in der Nacht, als sie merkte, dass ihr Kind tot war,

dieses mit meinem lebenden Kind vertauscht! Was bezweckte sie damit? War es bloßer Neid, oder erhoffte sie sich mit dem Kind – immerhin war es ein Sohn – ein besseres Leben? Zeugen gab es nicht, also stand Aussage gegen Aussage!

Unser Streit rief andere Menschen herbei. „Geht zum König!“ riet man uns, „der wird euch Recht schaffen!“

Unser König Salomo war für seine Weisheit bekannt, aber würde er uns beide armen, geringen Frauen überhaupt anhören?

Aber wir wurden wirklich zu ihm vorgelassen! Nie werde ich die prunkvollen Gemächer vergessen und das Gesicht des noch jungen Königs, streng und doch, wie ich spürte, voller Anteilnahme.

Als er aber befahl, ihm ein Schwert zu bringen, da packte mich doch große Angst! Was hatte er vor?

Ja, und dann sein Befehl, das Kind zu teilen, damit jede von uns die Hälfte bekäme!

„Nein!“ Ich schrie es fast, und es hätte nicht viel gefehlt, dass ich das Schwert dem, der es

hielt, aus der Hand gerissen hätte. Mein Kind sollte vor meinen Augen getötet werden? Die Andere hatte indes ihre Zustimmung zu dieser grausamen Handlung schon gegeben!

„Gebt es ihr, tötet es nicht!“ rief ich, ohne einen Gedanken daran, wie es meinem Kinde bei dieser intriganten Person gehen würde. Ich wollte nur das Schreckliche, das ihm jetzt drohte, abwenden. Das Gesicht des Königs blieb unbewegt. „Gebt es dieser!“ sagte er nur, also mir! „Die ist seine Mutter.“ Er hatte meine Angst und mein inneres Zittern um mein Kind gespürt!

Glücklich verließ ich mit meinem Sohn den Palast und dankte Gott, der unserem König so große Weisheit verliehen hat.

Dieses Urteil des Königs wurde in ganz Israel bekannt, und alle fürchteten ihn, weil sie sahen, dass die Weisheit des Allerhöchsten in ihm war.

Christa Godemann

Leserinnenseiten

Mütter sind auch nur Menschen

Brief an meine Mutter

Liebe Mutti,
Du bist schon lange tot, schade, denn ich hätte Dir gerne noch soooo viel gesagt. Schade, dass diese Einsicht zu spät kommt, oder ist es vielleicht doch noch nicht zu spät? Auf jeden Fall möchte ich Dir danken, dass Du mir das Leben geschenkt hast, obwohl Du uns alle nicht haben wolltest, wie Du immer gesagt hast. Ich verstand erst sehr spät, weshalb. Deine jugendlichen Erfahrungen hatten Dir gezeigt, dass das, was wir Liebe nennen, schmutzig ist. Nun, Du hast vier Kinder im Krieg großgezogen, ohne Mann, denn der war im Krieg und Gefangenschaft, kam erst 1949 aus Russland. Wie hast

Du das nur geschafft, denn ich finde, wir vier sind Dir richtig gut gelungen. Wir sind jeder unseren Weg gegangen, haben unser Leben gestaltet, haben aus unseren Erfahrungen gelernt, gehandelt, gelebt. Und Du hast uns dahin geführt.

21 Jahre später wurde ich selbst Mutter, habe auch vier prächtige Kinder, wenn auch weit weg, aber sie sind da. Trotz meiner vielen pädagogischen Sündenfälle – es gab auch gute pädagogische Aktionen – haben sie sich wunderbar entwickelt. Du hast sie nur ein kleines Stück begleitet, hast sie sehr gemocht, manchmal auch nicht. Z.B. hast Du mir damals nicht

erzählt, dass mein Sohn Dich beklaut hat. Heute sagen mir meine Kinder, dass ich das Beste getan habe, was ich konnte – zu der damaligen Zeit. Und ich weiß, dass auch Du Dein Bestes getan hast, was Du damals konntest.

Im Nachhinein ziehe ich den Hut vor Dir, würde Dich gerne noch mal umarmen, Dir sagen, dass ich Dich liebe, dass ich Dich vermisse. Wo auch immer Du jetzt bist, ich weiß, dass Du in mir bist.

Herzlichst, Deine Tochter Christel.

Christel Gerken

Briefwechsel

Liebe Cara.

Danke schön für deinen Brief! Deine Gedanken zum Thema Care-Arbeit habe ich noch nicht vollständig verstanden, ich komme im Verlauf meines Briefes wieder darauf zurück. Berührt hat mich die Beschreibung der Situation in deinem Elternhaus. Ich verstehe jetzt, warum du nach ein paar Tagen wieder abgereist bist.

Du hattest geplant eine Woche zu bleiben. Für eine Kurzauszeit vom Studium ist deine Familie derzeit kein guter Raum, oder? Ich selbst bin nicht nach Hause gefahren am letzten Wochenende und komme gut voran mit meiner Vorbereitung für das Referat zum Thema „Pflege und Alter“. Mein Großvater, 80 Jahre alt, ist dement, davon habe ich dir erzählt. Das weißt du. Meine Mutter hat ihren Nebenjob aufgegeben und kümmert sich nun rund um die Uhr um meinen Opa. Die gesamte Pflege und Hausarbeit lastet auf den Schultern meiner Mutter. Mein Vater ist spät, so gegen 20 Uhr abends wieder zurück von der Arbeit. Da möchte er nur noch duschen, das Abendbrot soll auf dem Tisch stehen, dann wünscht er sich ein Bierchen und will bis mindestens 23 Uhr Fernsehen schauen. Heh Cara! So ist das bei uns in unseren bildungsbenachteiligten unterprivilegierten Lebenslagen, denen ich hoffentlich bald, nach dem Bachelor, ade sagen kann. Ich träume von einem Supergehalt! Nun zu meiner angekündigten Frage zum Begriff „Care-Arbeit“. Verstanden habe ich: Care-Arbeit meint die Sorge um Andere. Sie sichert den Zusammenhalt der Gesellschaft Tag für Tag und in den Wechselfällen des Lebens. Care ist Zuwendung und Mitgefühl ebenso wie Mühe und Last. Dennoch: Sie ist eigentlich keine Privatangelegenheit, sondern vielmehr eine gesellschaftliche Aufgabe. Care-Arbeit ist bezahlt und unterbezahlt, sie wird gering und diffus bewertet, ist weiblich und/oder migrantisch. Warum verwendest du mal die Definition „Reproduktionsarbeit“ und dann wieder den Begriff „Care-Arbeit“?

Zhara

PS: Dir weiterhin gute Denkeinfälle bei deiner Seminararbeit zum Thema „Care-Arbeit und Skandale“

Liebe Zhara!

Ich will sogleich deine Frage beantworten hinsichtlich der Begriffe „Reproduktionsarbeit“ und „Care-Arbeit“. Anfang der achtziger Jahre diskutierte die Generation unserer Mütter in

studentischen Arbeitsgruppen über „Reproduktionsarbeit“, Hausarbeit und den „Lohn für Hausarbeits-Ansatz“. Sie lasen mit erhitzten Wangen das Werk der Italienerin MariaRosa Della Costa „Die Macht der Frauen und der Umsturz der Gesellschaft“. Es ging darum, dass die Kompetenzen und die Vielfältigkeit der geleisteten Hausarbeit aus dem Schattendasein geholt und sichtbar gemacht werden sollten. Eine entsprechende Würdigung, u.a. durch Lohn für Hausarbeit wurde gefordert. Inzwischen haben sich sowohl die Lebenslagen als auch der gute alte Begriff „Reproduktionsarbeit“ gewandelt. Heute sprechen wir stattdessen von „Care-Arbeit“. Was ist Care-Arbeit? Die Sorge um Andere! Aktuell befinden wir uns in einer Care-Krise. Hierzu ein kurzer Blick in meine Herkunftsfamilie: Meine Eltern sind Doppelverdiener mit jeweils hohem Einkommen/Gehalt. Mama ist 50 Jahre alt, mein Vater ist 60 Jahre und die Großmutter ist inzwischen 85 Jahre alt. Meine Großmutter wird aufgrund ihrer extremen, nun vollständigen Pflegebedürftigkeit und Gebrechlichkeit seit Neuestem rund um die Uhr von einer Migrantin gepflegt.

Die Situation berührt mich besonders, weil ich mich (Zufall?) derzeit in meinem Studium mit dem Thema Care-Arbeit und neuen Phänomenen in meiner Seminararbeit befasse. Unsere Migrantin, so spricht meine Mutter über Ella in ihrer Abwesenheit, wird m. E. ausgenutzt und ausgebeutet. Care ist, wie schon gesagt, ein Politikum und eigentlich für alle sichtbar, die es sehen wollen und genauer hinschauen. Es besteht eine Unterschicht in prekären Arbeitsverhältnissen. Skandalös! Gut verdienende Mittelklassefrauen wie meine Mutter werden heute von Migrantinnen rundum unterstützt. Die Migrantinnen werden ausgebeutet und können sich auf keinerlei Arbeitsrechte berufen. Selbstverständlich haben einige der bildungsqualifizierten Frauen mit hohem Einkommen Mitleid sowie ein schlechtes Gewissen und entlohnen „ihre“ Migrantinnen mit einem guten Gehalt. Mindestens genauso viele Mittelklassefrauen mit hohem Einkommen zahlen leider oft zu geringe Löhne. Zudem frage ich mich: Wer kümmert sich um die Arbeitsbedingungen der Migrantinnen und wer um die Kinder der Migrantinnen? Ella hat drei Kinder, erzählte meine Mutter. Eine Freundin von Ella übernimmt in ihrem Herkunftsland die Kinderbetreuung. Eine zweite Frau kümmert sich um die Kinder derjenigen, die auf die Kinder von

Ella „unserer“ Migrantin aufpasst. Es entsteht also eine Betreuungskette.

Die Migrantin in unserer Familie, Ella, sichert die berufliche Karriere meiner Mutter, die ein hohes Jahreseinkommen hat. Ella soll Überausbeutung akzeptieren: Die gesamte Haus/Pflege/Sorgearbeit lastet auf ihr und es ist nur eine Frage der Zeit, wann sich gesundheitliche Probleme einstellen. Evtl. droht ein Burnout oder ein Essproblem.

Hast du schon von der neuesten bizarren Facette im Bereich Care-Arbeit gehört?

Es gibt eine neue mediale Sensation aus den USA: Roboter in Haushalten, die Aufgaben der Pflege und Hausarbeiten übernehmen können. Hier ist zu diskutieren, inwieweit dies menschlich ist, bzw. menschenähnlich. Ich erspare dir und mir weitere Ausführungen zu dem Thema, jedenfalls in diesem Brief.

Vielleicht demnächst mehr darüber (...). Zhara, ist es das, was wir jungen akademisierten Frauen uns nach Abschluss unseres Studiums, für unsere Zukunft und in späteren Lebenslagen wünschen? Ich wünsche mir im Gegenteil keinen „Care-Alptraum“. Es geht um ein gutes Leben für uns alle! Zudem ist es wichtig, dass die Care/Sorgearbeit gut getan wird. Gut sowohl aus der Sicht derjenigen, die sie tun, als auch aus dem Blickwinkel derjenigen, für die sie getan wird. Ich wünsche mir, dass in der Familienpolitik darüber nachgedacht wird, inwieweit die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen verändert werden müssen, damit Care-Arbeit endlich den Platz in unser aller Leben einnimmt, der ihr von der Bedeutung her zusteht. Denn ohne Care-Arbeit geht nichts! Oder, dies wäre eine andere Möglichkeit: Wir schaffen die Familienpolitik einfach ab zugunsten einer Politik des guten Lebens für alle.

Cara

Literatur:

MariaRosa Della Costa/ Selma Jones.

Die Macht der Frauen und der Umsturz der Gesellschaft.

Jungle World, Nr. 16/17, April 2014.

Die linke Wochenzeitung. Autor Peter Novak.

„Care-Revolution“

Johanna Schier

Die Mutter

Winter 1945/46 in Königsberg. Der Krieg war zu Ende, der Winter bitterkalt.

„Die Mutter“ – unter dieser Bezeichnung lernte ich sie kennen – war in Königsberg geblieben, um mit ihren sechs Kindern auf den heimkehrenden Vater zu warten. Die letzte Nachricht war von der Ostfront gekommen, aber das war lange her. Doch wo sollte er sie suchen, wenn nicht da, wo sie zuhause waren und er sich auskannte.

Sie lebten in einer der wenigen noch einigermaßen bewohnbaren Kellerwohnungen. Über ihnen waren Trümmer, um sie herum auch. Der Winter war bitterkalt, zu heizen gab es nur das, was sie täglich suchten und fanden. Das war nicht viel, denn andere suchten und fanden auch.

Glücklicherweise hatten sie zwei große Betten, in einem schliefen sie zu dritt, in dem anderen zu viert.

Eines Tages sagte die Mutter zu ihren Kindern: „Wir haben kaum mehr etwas zum Essen. Bleibt im Bett, dicht bei einander, bewegt euch wenig, dann seid ihr warm und werdet nicht so hungrig. Ich finde doch vielleicht noch etwas“, und ging. Die Kinder waren trotz allem guter Dinge, erzählten sich Geschichten, lachten, neckten sich gegenseitig und schliefen schließlich ein. Nach Stunden kam die Mutter zurück. Den erwartungsvollen Augen der Kinder gab sie nur ein resigniertes Achselzucken zur Antwort. Still und traurig legte sie sich zu ihren Kindern ins Bett und schlief bald ein und träumte:

„Sie ging und ging, vor ihr ein endloses weißes Schneefeld, ringsherum nichts. Nur Schnee, der sie blendete, und sie war so müde. Ihre Beine wollten sie nicht mehr tragen, ihr Herz schien aus Blei zu sein, ihr Magen ein hungriger Wolf, der sich selbst anfräß. Sie blieb stehen, schlug beide Hände vor ihr Gesicht, Tränen würgten sie. Sollte sie sich fallen lassen?! Im Schnee sterben sollte nicht schlimm sein. Man schlief einfach ein und wachte nicht wieder auf. Der Schreck riss ihr die Hände vom Gesicht: Und die Kinder!? Nein, so ging es nicht, und sie stapfte weiter. Hob Fuß für Fuß und sank bei jedem Schritt knietief in den Schnee. Ihre Füße schienen den Weg zu wissen. Sie hob die Augen auf und sah, dass sie auf einem Trampelpfad war, der geradewegs zu einer Feldscheune führte.“ Und sie wurde wach. Diesen Weg kannte sie, sie wusste, wo die Feldscheune war, sollte dieser Traum ihr etwas sagen? Sie wartete bis es Morgen wurde und weckte die Kinder: „Zieht alles an, was ihr habt und kommt, wir müssen einen langen Weg gehen.“ Ihren Bollerwagen, eine Kinderkarre und alles, wohinein man et-

was tun konnte, nahmen sie mit. Auf die fragenden Kinderaugen wusste sie keine Antwort. Was sollte sie sagen: Ich habe geträumt? Ziel-sicher fand sie den Weg, ihren Traumpfad, alles erkannte sie wieder. Die Kinder stapften all-mählich mürrisch hinter ihr her, anfangs waren sie noch ganz tapfer gewesen. Hin und wieder blieben sie zu einer Verschnaufpause stehen, und sie fragten verdrossen: „Wohin gehen wir eigentlich?“ „Ich weiß es auch nicht genau“, gab die Mutter zur Antwort, „aber wir werden es finden“ fügte sie zuversichtlich hinzu und stapfte mit den Kindern weiter durch den Schnee. „Da ist es!“ rief sie plötzlich. Die Kinder blieben verwundert stehen und hoben die Köpfe. Vor ihnen lag das Feld, darüber führte der Trampelpfad zu einer großen Feldscheune. „Was ist denn da drin?“ fragten sie die Mutter. „Wir müssen sehen“, gab sie zur Antwort. Nun waren die Kinder neugierig, das beflügelte ihre Schritte. Ein großes Tor war mit einem schweren Querbalken verschlossen. Mühsam hoben sie ihn gemeinsam aus der Halterung, bis er herunterfiel und sie das Tor öffnen konnten. Langsam gewöhnten sich ihre Augen an das dunkle Innere der Scheune. Und was sahen sie? Dort lag Korn, Korn, das man rösten konnte, kochen konnte, essen konnte! Was sie nur einsacken und einpacken konnten, nahmen sie mit. Schon der Anblick dieser kostbaren Nahrung hatte ihnen Kraft gegeben. Beschwingt gingen sie den Weg zurück, er schien ihnen viel kürzer zu sein, als der Weg dorthin.

Und sie warteten auf den Vater, doch er kam nicht. Das Leben in Königsberg bemühte sich langsam wieder „normal“ zu werden. Es gab Lebensmittelkarten, zum Leben zu wenig, zum Sterben zu viel. Die Russen öffneten wieder die Schulen und befahlen, alle Kinder dorthin zu schicken. Die russischen Kinder droschen auf die deutschen Kinder ein. Täglich kamen sie mit verbeulten Köpfen nach Hause. Die Mutter beschloss, die Kinder nicht mehr zur Schule zu schicken. Sie fertigte aus Resten, die sie fanden, hübsche Sachen, die die Kinder auf dem Markt für Rubel feilboten oder gleich für Brot eintauschten.

Erwachsene sind groß und Kinder klein, und so kam es immer wieder vor, dass Erwachsene den Kindern ihre feilgebotenen Sachen einfach wegrissen. Anfangs liefen die Kinder noch lamentierend hinter den Erwachsenen her, dann wurden sie von anderen Erwachsenen beschimpft und zuhause auch noch von der Mutter.

Die Russen beschlossen, die unnützen Esser der Stadt Königsberg in den Westen zu schicken, wohin sie nach ihrer Meinung gehörten. Schließlich waren die Deutschen die Besiegten, sollten sie sehen, wie sie ihre Landsleute durchbrachten. Eines Tages wurde der Befehl gegeben, binnen 24 Stunden alles zusammen-zupacken, jeder so viel, wie er tragen konnte, auch die Kinder. Auf dem Bahnhof standen Viehwagen bereit, diese stopfte man voll und



© AP Archiv/Henry Burroughs

schickte sie ohne große Unterbrechung gen Westen. Es wurde entsetzlich. Es gab Kranke und Tote. Erst auf westlichem Gebiet wurden die verriegelten Waggontüren wieder geöffnet. DRK-Helferinnen versorgten die Erschöpften mit Getränken und Essen. In Friedland wurden sie ausgeladen und wieder zu Menschen gemacht: Dusche, saubere Kleidung, warme Mahlzeiten, ärztliche Versorgung und – jeder ein eigenes Bett! Langsam kamen die Mutter und ihre Kinder wieder zu sich und die Frage nach dem Vater wurde wieder wach. Der DRK-Suchdienst fand heraus, dass der Vater im Westen geblieben war - wo, daran wurde noch gearbeitet. Doch auch das fand das DRK heraus. Er war in einer norddeutschen Stadt. Nach einiger Zeit wurde in dieser Stadt eine Bleibe für die Mutter mit ihren Kindern gefunden. Sie lebten sich dort ein. Eines der Kinder verunglückte tödlich, ein anderes starb an Diphtherie. Sie wussten inzwischen, wo der Vater wohnte, aber er ließ sich nicht bewegen, zu seiner Familie zu kommen. Er hatte sich bei einer anderen Frau gut eingelebt.

Mit der ihr eigenen Energie forderte die Mutter ihren Ehemann immer wieder auf, zu ihr und den Kindern zu kommen, mit ihr die Last der Kindererziehung und -versorgung zu teilen. Aber außer dem Geld, das ihm von Sozialamt abgeknöpft wurde, kam nichts. Da riss der Mutter der Geduldsfaden. Sie nahm ihre restlichen vier Kinder und marschierte dahin, wo ihr Ehemann es vorzog zu leben. Sie klingelte, drängte die Frau, die die Tür geöffnet hatte beiseite, ging schnurstracks ins Wohnzimmer, setzte ihre Kinder dort auf das Sofa und sagte zu ihrem verdutzten Mann: „Da hast du sie! Entweder, du kommst jetzt mit uns, oder sie bleiben dort sitzen und ich gehe!“ Und er kam mit.

*Elisabeth Isermann
nach einem Bericht ihrer Schwester*



Die Verehrer meiner Mutter

Meine Mutter sagte, dass der ihr angetraute Mann alle Blumen am Wege zu pflücken pflegte. Er berichtete ihr sogar von den Rosen und Gänseblümchen.

Ob sie selber auch vom Weg abgekommen war, weiß ich nicht, jedenfalls nicht genau.

Sie hatte mehrere Verehrer. Der älteste, von dem ich weiß, war unser Nachbar in der Prinz-Heinrich-Straße, nebenan im selben Erdgeschoss, 1938/39. Er war ein Ingenieur, auch ein Mariner wie mein Vater, und ich bestaunte ihn, weil er Kissen stückte und sie meiner Mutter zeigte. Nachdem wir aus Kiel weggezogen waren, habe ich nie mehr etwas von ihm gehört, ihn aber wegen der Kissen nicht vergessen.

1970 war meine Mutter 65. Sie und ich waren geschieden, und sie wollte mit mir nach Süddeutschland fahren. Sie kannte die Adresse unseres früheren Nachbarn, und wir besuchten ihn. Er wohnte in der Nähe von Blaupunkt und hatte in der Fabrik bis zur Rente gearbeitet. Er war gerade Witwer geworden, begrüßte meine Mutter überschwänglich und machte ihr sofort einen Heiratsantrag. Sie wehrte sich energisch dagegen, aber er schien eine Verbindung der

beiden für naheliegend zu halten. Es war ein eigenartiger Besuch. Ich hatte nicht den Eindruck, dass die beiden dreißig Jahre nichts voneinander gehört hatten.

Als wir 1947 bis 1952 bei meinen Großeltern wohnen mussten, erzählte sie eines Tages der ganzen Familie, der Nachbar über uns habe sie im Keller geküsst. Wir hielten das für glaubwürdig, aber auch mein Vater fand es komisch. Ich konnte an dem Nachbarn nichts Verführerisches sehen.

Später, nach der Scheidung, wollte der Mann einer Schulfreundin mit ihr anbändeln. Als er ihr an die Wäsche gehen wollte, hielt sie großen Abstand zu ihm. Er schenkte ihr Langspielplatten. Auf diese Weise habe ich Musik von James Last kennen gelernt. Die Schulfreundin hieß Anna und hatte ursprünglich schwarze Haare. Ich kannte sie nur mit gefärbten Haaren, die schon 1 ½ cm nachgewachsen waren.

Als meine Mutter mal wieder über die Untreue ihres Mannes sprach, sagte sie vergnügt,

einmal hätte sie es ihm doch zurück gegeben. Dieser Verehrer ging immer mit seiner Mutter spazieren, und sie hatte ihre Kinder mit sich. Trotzdem hatte ich als Kind das Gefühl, zwischen den beiden sei etwas Geheimnisvolles. Sie hat nie über diesen Mann gesprochen.

Nach einer schweren Krankheit merkte sie, dass sie ihr Leben nicht mehr allein bewältigen konnte und ging ins Altenheim. In dem Heim waren hauptsächlich Frauen. Eines Tages erklärte sie mir, sie habe sich in einen Mann verliebt und er sich auch in sie. Da war sie 70. „Ich fühle mich so, als ob ich 18 wäre. Was soll ich tun?“ „Freu dich!“ Die beiden waren bis zu ihrem Tode ein Paar. Sie saßen zusammen beim Fernsehen. Er brachte ihr Räucherfisch mit. Er deckte sie zu, wenn sie ins Bett gegangen war und küsste sie. Als sie starb, war er derjenige, den die Einsamkeit traf. Ich habe ihn nicht im Heim besucht. Nur zu seiner Beerdigung bin ich gegangen.

Sigrid Peters

frauenORTE Niedersachsen

Diese Zeitschrift heißt HELENE, weil damit angeknüpft werden soll an Helene Hartmeyer, die erste Oberin des Diakonissen Mutterhauses, der Rotenburg die Ernennung zum frauenORT Niedersachsen verdankt. Um die Initiative frauenORTE Niedersachsen bekannter zu machen, erscheint hier diese Rubrik. Den Artikel für die HELENE schrieb Dr. Angelika Saupe, die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Achim.



„Schade, dass ich nichts auf der Welt lasse als die Erinnerung an mich“

Aktivitäten zum Gedenken an Cato Bontjes van Beek und der frauenORT Fischerhude/Achim

Ja, wir hätten gerne gewusst, wie diese mutige, fröhliche, junge Frau ihr Leben nach dem zweiten Weltkrieg weiter gemeistert hätte... Aber alle Gnadengesuche für sie wurden von Hitler persönlich abgelehnt und das harte Urteil der Hinrichtung aufrechterhalten. Sie starb am 5. August 1943 in Berlin-Plötzensee zusammen mit vielen anderen Frauen und Männern, die sich im Widerstand gegen das Nazi-Regime engagiert hatten. Cato war kurze Zeit an Aktivitäten der sog. ‚Roten Kapelle‘ beteiligt und starb mit nur 22 Jahren.

Vor ihrem Tod in ihrem letzten Brief an die Mutter in Fischerhude schrieb sie eben diesen Satz über das Bedauern eines fehlenden Seins und Werkes – und über die ‚bloße‘ Erinnerungsmöglichkeit. So können wir ihren Wunsch nur aufnehmen und dieses Erinnern wird mittlerweile in vielen unterschiedlichen Initiativen gepflegt:

Ihre Mutter und ihre Familie haben zwölf lange Jahre um die Rehabilitation Catos als Opfer des Nazi-Regimes kämpfen müssen – eine heute lehrreiche Geschichte über die Problematik der Aufarbeitung von Täterschaften und historischen Einordnungen in der Nachkriegszeit. Es ist tröstlich, dass diese Anerkennung schließlich geglückt ist.

In Fischerhude erinnert ein Straßename an sie – der Cato Bontjes van Beek-Weg. In der Kirche findet sich im Fischerhuder Totenbuch ein Eintrag für sie, es existiert ein Gedenkstein auf dem Friedhof. Die evangelische Kirche hat 2008 eine Gedenkschrift für sie veröffentlicht. Es gibt einige Autoren und Filmemacherinnen, die sich ausführlich mit ihrem Leben beschäftigt haben.

In Achim hat das Gymnasium schon 1993 ihren Namen zum Gedenken an sie angenommen. Seit 2009 hat der Schulleiter, Dr. Stefan Krolle, ein umfangreiches Archiv mit Materialien, Dokumenten und anderen Archivalien über das Leben Cato Bontjes van Beeks und zur zeitgeschichtlichen Einordnung aufgebaut.

Es ist seit 2012 nach Absprache zu besuchen und seit 2014 als offizieller Ort des Erinnerns in die Datenbank der Bundeszentrale für politische Bildung aufgenommen worden. (siehe: www.bpb.de/geschichte/nationalsozialismus/erinnerungsorte/)

Dem Antrag der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinden Ottersberg/Fischerhude und der Stadt Achim, Cato Bontjes van Beek als Protagonistin in das Programm ‚frauenORTE Niedersachsen‘ aufzunehmen, wurde vom Kuratorium des Landesfrauenrates Niedersachsen ebenfalls 2014 zugestimmt und damit der frauenORT Fischerhude/Achim eröffnet. (siehe: www.landesfrauenrat-nds.de/Frauenorte/) Der Flyer ‚Ein Rundgang durch Fischerhude‘ dokumentiert die Lebensstationen und den zeithistorischen Hintergrund Cato Bontjes van Beeks.

Seitdem haben auch zahlreiche Veranstaltungen, oft in Kooperation mit dem Archiv und Partnern in Fischerhude zum Gedenken und zur erweiterten Aufklärung über das Leben und Wirken von Cato in beiden Gemeinden stattgefunden und sollen in den nächsten Jahren fortgeführt werden. Aktivitäten wie gemeinsame Radtouren zur Verbindung von Achim und Fischerhude, Filmvorführungen, Lesungen etc. werden angeboten und weiterentwickelt. Dazu arbeitet auch die AG frauenORT, an der sich interessierte Frauen und Männer beteiligen können. (Kontakt über die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Achim: a.saupe@stadt.achim.de)

Im Rahmen des Internationalen Frauentages 2016 wird im März im Achimer Rathausfoyer die Ausstellung zu allen frauenORTEN in Niedersachsen zu sehen

sein. Die Eröffnungsveranstaltung wird am 3. März ab 18 Uhr stattfinden. Besucherinnen und Besucher sind herzlich willkommen!

Am 1. März um 19.30 Uhr findet in Buthmanns Hof eine szenische Lesung der Theaterinitiative Bühnensturm über Sophie Scholl und Cato Bontjes van Beek statt, die auf der Veröffentlichung von Frauke Geyken: ‚Wir standen nicht abseits – Frauen im Widerstand gegen Hitler‘ basiert.

Catos Andenken wird also heute auf vielfältige Weise bewahrt – ein wichtiger Fortschritt gerade in Hinsicht darauf, dass häufig Frauen des Widerstandes im Nationalsozialismus erst einmal in der Geschichtsschreibung ‚vergessen‘ wurden.

Angelika Saupe



**Montag, 11. Januar, 19 – 21 Uhr,
für Eltern mit kleineren Kindern:
Starke Eltern – Starke Kinder
bei SIMBAV e.V., Rotenburg
Neue Elternkurse
Mehr Freude mit Kindern**

Der Elternkurs „Starke Eltern – starke Kinder“[®] des Deutschen Kinderschutzbundes wird in Rotenburg und Visselhövede von SIMBAV e.V. in Kooperation mit der VHS Rotenburg/W. angeboten.

Erziehung ist Beispiel und Liebe. Trotzdem steht hinter aller Fürsorge und Zuwendung Erziehungsarbeit, die manchmal sehr aufreibend sein kann.

Der Elternkurs unterstützt dabei, den Familienalltag zu entlasten und das Miteinander zu verbessern. Es geht darum, Handwerkszeug für einen respektvollen, entspannten Umgang innerhalb der Familie zu bekommen. Gemeinsam werden Strategien entwickelt, um den alltäglichen Stress zu minimieren, vielleicht auch um seine Kinder zu genießen, statt einer permanenten Überforderung als „gute Eltern“ ausgeliefert zu sein. Mütter wie Väter sind willkommen, bereichern sich gegenseitig und lernen voneinander.

Der Kurs umfasst 8 Termine und findet jeweils von 19 – 21 Uhr statt.

Termin in **Rotenburg**: Beginn Montag, 11. Januar im Beratungsraum, Hopfengarten 5, Kursleitung Christel Gerken, Tel.: 04261 84446

Termin in **Visselhövede**: Beginn Dienstag, 19. Januar im Haus der Bildung, Emmy-Krüger-Straße, Kursleitung: Petra von Spreckelsen, Ina Helwig; Anmeldung und Information: 04261/9438996, oder info@simbav.de, Weitere Elternkursstermine 2016 auf Anfrage bei den Kursleiterinnen.

**Donnerstag, 14. Januar, 18 – 20 Uhr
Interkultureller Austausch**

Welche Vorurteile und Ängste bestehen zwischen muslimischen Frauen und deutschen, hier sozialisierten Frauen und welche in Bezug auf Flüchtlinge?

Mit der steigenden Zahl von Flüchtlingen entstehen zunehmend wieder Vorurteile und Rassismus – welche Auswirkungen hat das auf die hier seit Jahren lebenden muslimischen Frauen? Müssen diese sich erneut mit Anfeindungen auseinandersetzen, und wie beurteilen sie die aktuelle Situation in Bremen? Ort: belladonna, Kultur, Bildung und Wirtschaft für Frauen e.V., Sonnenstraße 8, **28203 Bremen**, Tel.: 0421 70 35 34, www.belladonna-bremen.de. Die Veranstaltung ist für Frauen.

**Dienstag, 19. Januar, 19:30 – 21 Uhr
Reihe: Kleine Helfer in schweren Zeiten**

Die „kleinen Helfer“ duften dieses Mal und begleiten positiv durch schwere Zeiten oder besondere Momente hindurch.

Ätherische Öle sind die duftenden Seelen der Pflanzen und lösen über unsere Nase und

unser Gehirn unmittelbare Reaktionen auf Geist und Seele aus. Die Düfte wirken subtil und tiefgreifend, da unser Geruchssinn in direkter Verbindung mit unserem emotionalen Zustand, unserer Fantasie und unserem Gedächtnis steht. Es werden Duftkompositionen vorgestellt, die den Zugang zur eigenen Trauer erleichtern und anregen, schmerzhaft Prozesse als Erfahrung ins Leben einzuweben. Referentin: Elfi Asendorf aus Asendorf

Ort: Abschied Bestattungen, Eversener Str.9, **27308 Kirchlinteln, Holtum Geest**.

Anmeldung: erbeten unter 04230 – 942133

**Mittwoch, 20. Januar, 19 Uhr
„Unter dem Schnee“ – eine deutsch-persische Lesung mit Bildern und Musik,
in der Cohn-Scheune, Rotenburg**

Durch die Gedichte der Bremer Lyrikerin Inge Buck weht die Zeit, sie wiegen sich in Augenblicken und handeln doch von Grundfragen des Lebens. Inge Buck war als Literatur- und Theaterwissenschaftlerin an der Hochschule Bremen tätig.

Madjid Mohit, Verleger des Sujet Verlags in Bremen, hat das Wagnis unternommen, die Gedichte ins Persische zu übertragen, und wird einige seiner Übersetzungen lesen. Madjid Mohit, 1990 als Flüchtling aus Teheran nach Bremen gekommen, wurde gerade mit dem renommierten Hermann-Kesten-Preis des deutschen PEN-Zentrums geehrt.

Von den hochkomprimierten und dabei zugänglichen Gedichten Inge Bucks ließ sich die Künstlerin Monica Schefold zu zeichnerisch filigran ausgestalteten Collagen anregen. Diese Collagen sind bereits im Vorfeld der Veranstaltung in der Cohn-Scheune zu sehen.

Der Dialog zwischen Gedichten, Sprachen und Bildern wird von Marcus Wesche, Stapel, mit der Laute musikalisch begleitet.

Freitag, 22. Januar von 18 – 21 Uhr,

Samstag, 23. Januar, 10 – 18 Uhr

Von Null auf Hundert

Persönliche Konflikte konstruktiv lösen

Seminar mit Anja Kenzler. Kennen Sie das auch? Sie sagen etwas und werden völlig missverstanden? Oder: Sie möchten etwas und fragen jemanden danach und diese Person reagiert mit Abwehr? Der Prozess der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg hilft transparent zu machen, was Konflikte wirklich zugrunde liegt. Damit lernen Sie konstruktiv mit Konflikten umzugehen. Kosten: 90,- € / erm. 75,- €; Ort: belladonna, Kultur, Bildung und Wirtschaft für Frauen e.V., Sonnenstraße 8, **28203 Bremen**, Tel.: 0421 70 35 34, www.belladonna-bremen.de. Verbindliche Anmeldung schriftlich, telefonisch oder per E-Mail bei belladonna. Das Seminar ist für Frauen.

Dienstag, 26. Januar, 19 Uhr

**Resilienz – Selbstmitgefühl
Wie sich Trost trainieren lässt**

Vortrag von Silke Ahrens

Rotenburger Rathaus, Ratssaal

Resilienz wird als Steh-auf-Männchen-Effekt, Immunsystem der Seele, als Widerstandskraft oder psychische Widerstandsfähigkeit beschrieben. Es ist die Fähigkeit mit schwierigen Umständen, kleinen oder großen Herausforderungen und Krisen erfolgreich umzugehen. Silke Ahrens wird über die Schutzfaktoren sprechen, die Resilienz ermöglichen und Wege zur emotionalen Stärkung aufzeigen. Veranstalterin: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt **Rotenburg** (Wümme)

Dienstags, ab 26. Januar (6x)

jeweils, 19 – 21.15 Uhr

Abschied und Neubeginn

Autobiografisches Schreiben

Kurs mit Prof. Dr. Helga Grubitzsch. Abschied nehmen heißt etwas loszulassen, das in unserem Leben von Bedeutung ist oder war. Die bewusste Trennung von Vertrautem kann den Weg ins Unbekannte erleichtern und zu neuen Anfängen führen. In diesem Kurs werden Anregungen gegeben, um Gefühle und Gedanken zum Thema Abschied zu Papier zu bringen und schreibend neue Lebensmöglichkeiten zu erkunden.

Kosten: 90,- € / erm. 75,- €; Ort: belladonna, Kultur, Bildung und Wirtschaft für Frauen e.V., Sonnenstraße 8, **28203 Bremen**, Tel.: 0421 70 35 34, www.belladonna-bremen.de. Verbindliche Anmeldung schriftlich, telefonisch oder per E-Mail bei belladonna. Der Kurs ist für Frauen.

Mittwoch, 27. Januar, 19 Uhr

**Vortrag und Diskussion mit
Stevie Schmiedel / Pinkstinks**

Sexismus ist nicht sexy - Frauenfeindliche Rollenbilder in der Werbung

Täglich begegnen uns tausende von Werbebotschaften auf Plakaten, beim Fernsehen, Surfen im Internet oder beim Zeitunglesen. Mit nackten oder leicht bekleideten Körpern von jungen Frauen werden meist Produkte wie Autos, Elektrogeräte, Werkzeuge oder alkoholische Getränke für männliche Konsumenten angepriesen. Statt informativ, geschlechtergerecht oder auch witzig zu sein, bedient Werbung viel zu oft einseitige Rollenzuschreibungen. Eintritt: 10,- € / erm. 5,- €; Ort: belladonna, Kultur, Bildung und Wirtschaft für Frauen e.V., Sonnenstraße 8, **28203 Bremen**, Tel.: 0421 70 35 34, www.belladonna-bremen.de. Die Veranstaltung ist offen für alle Interessierten.

Freitag, 29. Januar von 15 – 21 Uhr, Samstag, 30. Januar, 10 – 18 Uhr

Wohin des Weges?

Berufliche Perspektiven entwickeln

Seminar mit Nadja Plothe. Wie kann es gelingen, Veränderungen, Suchphasen und Brüche als Chance in den beruflichen Lebensweg einzubauen und zu nutzen? Wie können Sie Ihre

Lieblingsbeschäftigungen zur Hauptaufgabe machen? Definieren Sie Ihre beruflichen Ziele und fassen Sie Mut für den Neuanfang: In diesem Seminar planen Sie erste konkrete Schritte auf dem Weg zu Ihrem Traumberuf. Nadja Plothe, freiberufliche Trainerin und Coach, erarbeitet mit Ihnen eine kreative, selbstbestimmte Arbeitssuche, durch die Sie aktiv Ihre persönlichen Ziele verfolgen können. Kosten: 110,- € / erm. 95,- €, Ort: belladonna, Kultur, Bildung und Wirtschaft für Frauen e.V., Sonnenstraße 8, **28203 Bremen**, Tel.: 0421 70 35 34, www.belladonna-bremen.de. Verbindliche Anmeldung schriftlich, telefonisch oder per E-Mail bei belladonna. Das Seminar ist für Frauen.

Dienstag, 2. Februar, 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**. Anmeldung: erbeten unter 04230 – 942133, Hinweis: Mit dieser Veranstaltung komme ich auch in ihr Wohnzimmer. Vereinbaren Sie einen Termin mit mir und laden Sie Freunde zu sich ein.

Donnerstag, 11.02., 18.02., 25.02., 03.03. (4x), jeweils von 18.30 – 21.30 Uhr

Existenzgründung als berufliche Alternative? Workshopreihe für gründungsinteressierte Frauen

Kurs mit verschiedenen Referentinnen. Mit dieser vierteiligen Workshopreihe werden Ihnen von erfahrenen Referentinnen Werkzeuge an die Hand gegeben, die Ihnen bei der Entscheidung helfen, ob Selbstständigkeit eine berufliche Alternative für Sie ist. Die Themen Ideenfindung, Orientierung, Zeitplanung und Akquise werden behandelt von Nadja Plothe, Franziska Mayer und Susanne Bukta, Kerstin Purnhagen und Nicole Wrede. In dieser Workshopreihe wird prozessorientiert gearbeitet. Kosten: 70,- € / erm. 55,- €; Ort: belladonna, Kultur, Bildung und Wirtschaft für Frauen e.V., Sonnenstraße 8, **28203 Bremen**, Tel.: 0421 70 35 34, www.belladonna-bremen.de. Verbindliche Anmeldung schriftlich, telefonisch oder per E-Mail bei belladonna. Die Workshopreihe ist für Frauen.

Sonntag, 14. Februar, 17 Uhr

One Billion Rising

Es ist wieder so weit: Die Welt tanzt gegen Ge-

walt. Im **Rotenburger Rathaus**.

Mittwoch, 24. Februar, 19.30 Uhr

Netze knüpfen - Erfahrungsaustausch für Existenzgründerinnen seit 12 Jahren

Selbstpräsentation und Selbstmarketing. „Bescheidenheit ist eine Zier...“ das glauben viele Frauen, wenn es darum geht, sich zu präsentieren. Sie halten sich gern im Hintergrund und sind verwundert, wenn sie nicht so ankommen, wie sie es beabsichtigen. Ursel Stief ist seit 1997 selbstständig und berät Unternehmen, Verbände und Einzelpersonen. Sie wird viele Tipps geben und steht Ihnen als Expertin zur Verfügung. Eintritt: frei; Ort: belladonna, Kultur, Bildung und Wirtschaft für Frauen e.V., Sonnenstraße 8, **28203 Bremen**, Tel.: 0421 70 35 34, www.belladonna-bremen.de. Die Veranstaltung ist für Frauen.

Donnerstag, 25. Februar, 20 Uhr

Theater: Die Reise nach Jerusalem

Ensemble: Julia Nehus, Birgit Scheibe, Christoph Plünnecke sowie Hans König (Autor) Zum Stück: Die drei in Verden geborenen Geschwister Marianne, Michael und Nico haben sich schon vor langer Zeit aus den Augen verloren. Anlässlich der Beerdigung ihres Großvaters treffen sie im Jahr 2015 wieder aufeinander. Das „Erbe“, das sie antreten sollen, setzt eine intensive Auseinandersetzung mit der Familiengeschichte und damit unweigerlich auch mit sich selbst in Gang. Die Folgen werden prägend sein für ihre Biografien. 2015 jährte sich das Ende des Zweiten Weltkrieges zum 70sten Mal. Dieses Theaterstück bietet einen Beitrag zu einer guten Erinnerungskultur und macht erfahrbar, welchen Einfluss das Handeln der Kriegsgeneration auf deren Nachkommen hat. Eine Veranstaltung der VHS Rotenburg, der Cohn-Scheune e.V. und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Rotenburg, Ort: Auditorium des Kantor-Helmke-Hauses, **Rotenburg**, Am Kirchhof 10, Kartenvorverkauf: Tel. 04261/914512

Freitag, 26. Februar von 18 – 21 Uhr,

Samstag, 27.02., 10 – 18 Uhr

Souverän den Ansprüchen genügen Als Chefin in Balance bleiben

Seminar mit Dr. Sibylle Deutsch. Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit abseits des Alltagsgeschäfts neue Ansatzpunkte für Ihre Führungskompetenz zu entwickeln. Als langjährige erfahrene Trainerin bietet die Referentin Ihnen verschiedene Methoden, um den Führungsalltag gelassener und effizienter zu gestalten. Dabei werden wir besonders auf Beispiele aus Ihrer Praxis eingehen. Das Seminar ist auch eine Art Werkstatt, um sich mit den Anforderungen als Chefin auseinander zu setzen. Kosten: 150,- € / erm. 120,- €; Ort: belladonna, Kultur, Bildung und Wirtschaft für Frauen e.V., Sonnenstraße 8, **28203 Bremen**, Tel.: 0421 70 35 34, www.belladonna-

bremen.de. Verbindliche Anmeldung schriftlich, telefonisch oder per E-Mail bei belladonna. Das Seminar ist für Frauen.

Sonntag, 27. Februar, 13 – 15 Uhr

Kleider- und Spielzeug-Börse

„Rund um's Kind“ mit Kaffee und Kuchen, im Mehrgenerationenhaus „Worthmanns Hoff“ in **Waffensen**

Infos unter 04268/982682 oder 04268/561
Anmeldung: 19. Januar 2016 ab 7 Uhr

Donnerstag, 3. März, 18 Uhr

Ausstellungseröffnung

„frauenORTE Niedersachsen“

Die Wanderausstellung des Landesfrauenrates mit Informationen zu den Niedersächsischen FrauenORTen wird in **Achim**, Rathaus, Oberrstraße 38 eröffnet.

Freitag, 4. März,

Weltgebetstag von Frauen aus Kuba

Motto: "Nehmt Kinder auf und ihr nehmt mich auf"

Sonntag, 6. März, 15 – 17 Uhr

Plakate sprechen Bände...

Erzählcafé über Aktionen, Politik und Feste zum Internationalen Frauentag

Zum Internationalen Frauentag zeigen wir die Vielfalt unserer Plakatsammlung und sprechen mit Zeitzeuginnen über die Erlebnisse, die sie mit den Plakaten verbinden. Sie werden erfahren, dass der 8. März immer ein Tag für frauenpolitische Forderungen, Demonstrationen aber auch für ausgelassene Feste war und ist. Eintritt: Spende erwünscht; Ort: belladonna, Kultur, Bildung und Wirtschaft für Frauen e.V., Sonnenstraße 8, **28203 Bremen**, Tel.: 0421 70 35 34, www.belladonna-bremen.de. Die Veranstaltung ist offen für alle Interessierten.

Dienstag, 8. März, 18 Uhr

Empfang zum Internationaler Frauentag und um 20 Uhr:

Mehr Stolz, ihr Frauen!



Eine Femmage an Hedwig Dohm zwischen szenischer Lesung, Vortrag und feministischem Kabarett. Von und mit: Nikola Müller, Gerd Buurmann und Isabel Rohner, www.hedwigdohm.de Im Auditorium des Kantor-Helmke-Hauses, **Rotenburg**, Am Kirchhof 10. Veranstalterin: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Rotenburg (Wümme) Kartenvorbestellung: Tel.: 04261 / 71-222

TERMINE

Samstag, 12. März, 10 – 18 Uhr

Neue Impulse für den Vertrieb Zukünftiges Wachstum planen

Innovationswerkstatt mit Kordula Dalming. Sie überzeugen bereits mit Ihrem Produkt oder Ihrer Dienstleistung. Jetzt soll Ihr Unternehmen wachsen, ein wichtiger Bereich ist der Vertrieb. Im Rahmen einer Potenzialanalyse wird die Referentin herausfiltern, wie Sie neue Geschäftskontakte knüpfen und wie Sie bereits bestehende effizienter nutzen können. Kosten: 100,- €; Ort: belladonna, Kultur, Bildung und Wirtschaft für Frauen e.V., Sonnenstraße 8, **28203 Bremen**, Tel.: 0421 70 35 34, www.belladonna-bremen.de. Verbindliche Anmeldung schriftlich, telefonisch oder per E-Mail bei belladonna. Dieses Angebot ist für Frauen.

Dienstag, 15. März, 19 Uhr

Literarischer Salon: Dörte Hansen - Altes Land

Mit diesem Roman nimmt uns die Autorin Dörte Hansen mit ins Alte Land. In zwei miteinander verbundenen Geschichten widmet sie sich dem Thema Heimatlosigkeit. Eintritt: frei; Ort: belladonna, Kultur, Bildung und Wirtschaft für Frauen e.V., Sonnenstraße 8, **28203 Bremen**, Tel.: 0421 70 35 34, www.belladonna-bremen.de. Die Veranstaltung ist für Frauen

Donnerstag, 17. März, 18 – 20 Uhr

Interkultureller Austausch

Der März ist dem Thema Generationen gewidmet. Welche Verbindungen bestehen zwischen den einzelnen Generationen, und wie werden Traditionen weiter gegeben? Inwiefern finden Abgrenzungen zwischen den Jüngeren und den Älteren statt - worin liegen hier die kulturellen Unterschiede? Kosten: freie Einschätzung; Ort: belladonna, Kultur, Bildung und Wirtschaft für Frauen e.V., Sonnenstraße 8, **28203 Bremen**, Tel.: 0421 70 35 34, www.belladonna-bremen.de. Die Veranstaltung ist für Frauen.

Sonntag, 10. April, 11 bis 17 Uhr

Frühlings-HOFFEST mit Fahrradbörse und Fahrrad-Codier-Aktion

Wir planen einen abwechslungsreichen Tag für Jung und Alt:
Bühnenprogramm / Essen und Trinken / Verschiedene Aktionen für Kinder / Informationsstände / Fahrradbörsen. Anmeldung und weitere Infos: Mehrgenerationenhaus **Waffensen** 04268-982531 oder mail@mgw-waffensen.de

Sonabend, 23. April, 10 – 20 Uhr

Mädchenaktionstag

Jedes Jahr veranstaltet der Arbeitskreis Mäd-

chen im Landkreis Rotenburg einen Mädchenaktionstag. In diesem Jahr findet er im Rotenburger Jugendzentrum statt. Alle Mädchen im Landkreis, die in die 5. – 7. Klasse gehen, bekommen im März über die Schulen eine Einladung und können sich dann anmelden. Infos: www.ak-mädchen-rotenburg.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.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

SIMBAV e.V

Informationen unter www.simbav.de oder Tel. 04261/9438996

Eltern-Kind-Gruppen: SIMBAV e.V Informationen unter www.simbav.de oder Familienforum SIMBAV e.V. 04261/9438996

montags, 9.30 - 11 Uhr

Rotenburg (Krabbler, Familienforum),
Sottrum (0 – 3 Jahre, Haus der Kirchengemeinde)
Bothel (0 – 3 Jahre, Bürgerhaus)

dienstags, 9.30 - 11 Uhr

Rotenburg (Frühstück im DÜT&DAT, Kirchstr., bei Bedarf Beratungsangebot)
Scheeßel (Babys in der Beeke-Apotheke)

mittwochs, 9.30 - 11 Uhr

Rotenburg (Babys),
Scheeßel (0 – 3 Jahre, Turnhalle der Beeke-Schule)

mittwochs, 15 Uhr

Rotenburg (Waldgruppe für Kinder ab 2 Jahren mit ihren Eltern/Großeltern), Treffpunkt Ahespielplatz

donnerstags, 9.30 - 11 Uhr

Rotenburg (Internationaler Treff im DÜT&DAT, Kirchstr. 10), Visselhövede (Eltern- Kind-Gruppe 0 – 3 Jahre, Haus der Bildung),

donnerstags, 9 – 10.30 Uhr

Rotenburg (0 – 3 Jahre, Familienforum)

freitags, 9.30 - 11.00Uhr:

Visselhövede (Babys, Haus der Bildung),

freitags, 9 - 15.30 Uhr

Rotenburg („SIMBAV geht baden“, **Rotenburg**, Ronolulu)

Weitere Angebote und Kurse

montags: 18 - 19.15 Uhr,

Yoga für Schwangere (ab der 14. SSW bis zur Geburt)
Anmeldung und Infos bei Sabine Schäfer,
Tel.: 04264/3929488, SIMBAV e.V.

donnerstags: 11 - 12.15 Uhr

Rückbildungskurs, 8 Termine im Familienforum,
Rotenburg, Große Str. 21, Anmeldung und Info bei Hebamme
Wiebke Brockmann, Tel.: 0174/7505347, SIMBAV e.V.

donnerstags: 19 - 20.15 Uhr

Yoga für Schwangere (ab der 14. SSW bis zur Geburt)
Anmeldung und Infos bei Sabine Schäfer,
Tel.: 04264/3929488, SIMBAV e.V.

Jeden letzten Donnerstag im Monat,

Kostenfreie Frühberatung für Eltern mit Kindern von 0 - 6 Jahren.
Uhrzeit nach Vereinbarung mit Christa Brandt (Leiterin Institut
für Frühförderung, 0160/96658075), SIMBAV e.V.

freitags: 18 – 19 Uhr

Beckenboden-und Kontinenztraining für jede Frau

Familienforum, **Rotenburg**, Große Straße 21, Anmeldung und
Info bei Hebamme Wiebke Brockmann, Tel.: 0174/7505347,
SIMBAV e.V. **Visselhövede und Bothel** (www.simbav.de)

montags-freitags 12:30 – 15 Uhr

Mittagstisch im MGH

für Kinder und Erwachsene (mit Hausaufgabenbetreuung).

Bitte einen Tag vorher zum Essen anmelden.

Rotenburg-Waffensen, Mehrgenerationenhaus Worthmanns Hoff, Immentun 1, Tel. 04268-982531

dienstags, 15 – 17 Uhr

Quatschcafé

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

Rotenburg

Für alle Frauen – zum Klönen und Kennenlernen... Kinder können mitgebracht werden.

dienstags, 9-12 Uhr

Müttertreff „Zeit für mich“

Informieren. Gestalten. Entfalten.

Der Müttertreff bietet: Zeit / professionelle Moderation / Austausch zu Alltagsdingen / Informationen zu vielfältigen Themen / Vorträge / Rat und Unterstützung / Geselligkeit und Spaß. In den Räumen von SIMBAV e.V., Große Straße 21, **Rotenburg**, Infos: 9833125 oder muettertreff@lk-row.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, 12.00 Uhr,

„Der gedeckte Tisch“

(Suppenangebot im DÜT&DAT, **Rotenburg**, Kirchstr.10)

Leckere verschiedene Suppen der Saison und Kuchenangebot. Die Suppen können auch für zu Hause mitgenommen werden (bitte Behälter mitbringen). Ohne Anmeldung. Kosten: 2 € - 2,50€.

Speiseplan: 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.

mittwochs, 16:30 – 19 Uhr

Offene Archivgruppe bei belladonna

Hier werden Presseartikel, die für Frauen relevante Themen aufgreifen, aus verschiedenen Tages- und Wochenzeitungen (z. B. Weser Kurier, taz, FAZ, Die Zeit, VDI-Nachrichten u.v.m.) gesichtet und ausgewertet. Diese wichtige Arbeit stellt die Basis für das Pressearchiv dar, das dank des jahrelangen Engagements der „Mittwochsgruppe“ hochaktuell ist. Neben der „Schnippelarbeit“ bei Getränken und Knabberien lernen Sie nette Frauen zwischen 20 und 70 Jahren kennen, die gerne angeregte Diskussionen über das Tagesgeschehen führen. Alles, was Sie mitbringen müssen, sind Lust aufs Zeitungslesen und zwei Wochenstunden Zeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Um telefonische Anmeldung unter 0421-70 35 34 wird gebeten. Belladonna – Kultur, Bildung und Wirtschaft für Frauen e.V., Sonnenstraße 8, **Bremen**

donnerstags, 9:30 Uhr

SIMBAV international

Wir laden Eltern oder Großeltern aus aller Welt mit ihren Kindern von 0-6 Jahren ein, zum Spielen, Basteln, Lachen und Singen. Die internationale Gruppe soll ein Ort der Begegnung für Menschen mit unterschiedlichen Kulturen sein, um den Anschluss in der neuen Heimat zu erleichtern, Freundschaften zu knüpfen und sich auszutauschen.

Es besteht zudem auch die Möglichkeit, bei individuellen Problemen Beratung oder eine Unterstützung beim Finden hilfreicher Angebote in Anspruch zu nehmen.

Dieses Angebot ist kostenfrei.

Ort: Düt & Dat, Kirchstr. 10, **Rotenburg**, Ansprechpartnerinnen: Ina Helwig und Gesine Griephan

Teenie-Mütter

Hier könnt ihr Euch austauschen, wenn ihr besonders jung Mutter geworden seid.

Ansprechpartnerinnen: Antje Jäger und Natasha Merz

Nähere Infos und Termine erhaltet ihr bei Natasha 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 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, **Soztou**

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)

Beratung und Hilfe:

BISS (Beratungs- und Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt) 04281 / 983 6060 <i>biss@lk-row.de</i>	Ev. Beratungsstelle für Ehe-, Erziehungs- und Lebensfragen 04261 / 2363 <i>lebensberatung.rotenburg@evlka.de</i>	Flüchtlings- und Ausländerberatung, Diakonisches Werk 04261 / 92 95 22 <i>elangdwrow@aol.com</i>
Frauennotruf und Frauenhaus 04281 / 8367	Sozialberatung, Diakonisches Werk 04261 / 2554 <i>dwrow@aol.com</i>	Bundesweites kostenloses Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen" (Anruf kostenlos) 0800 / 116 016
Wildwasser Rotenburg (Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt) 04261 / 2525	Suchtberatung, Verein für Sozialmedizin 04261 / 63 957 <i>info@suchtberatung-row.de</i>	Krisentelefon Zwangsheirat (Anruf kostenlos) 0800 / 066 78 88 <i>zwangsheirat@kargah.de</i>

Unser Service im Mehrgenerationenhaus:

Rotenburg-Waffensen, Mehrgenerationenhaus „Worthmanns Hoff“, Immentun 1,
Tel. 04268-982531, www.mgh-waffensen.de

montags-freitags 12.30 – 15 Uhr

Mittagstisch im MGH für Kinder und Erwachsene (mit Hausaufgabenbetreuung).

Bitte einen Tag vorher zum Essen anmelden. Tel. 04268-982531

Ferienbetreuung für Grundschulkinder

Ostern: 18. März bis 24. März

Sommer: 14. Juli bis 3. August

Herbst: 10. Oktober bis 14. Oktober

Betreuungszeit und Kosten:

8 bis 12.30 Uhr 10 € pro Tag

oder 8 bis 15 Uhr 15 € pro Tag incl. Mittagessen

Anmeldeformular unter www.mgh-waffensen.de

Bügelservice

Einfach anrufen und wir bügeln Ihre Wäsche für Sie gegen einen kleinen Kostenbeitrag. Preise bitte im MGH erfragen.

Friseurtermin für Kinder + Erwachsene

Immer den 1. Montag im Monat ab 9:00 Uhr

Termine gibt es im MGH

Mobile Alkoholfreie Cocktailbar in Kooperation mit der Landjugend Waffensen.

Applätiser, Safer Sex on theBeach und Ipanema sind echte Alternativen für alle, die bewusst auf Alkohol verzichten wollen.

Die alkoholfreie Cocktailbar ist buchbar im MGH.

Hier können auch die Preise erfragt werden inkl. Barmixer und sämtlichem Equipment.

Montags: 18 - 19.15 Uhr,

Yoga für Schwangere (ab der 14. SSW bis zur Geburt)

Anmeldung und Infos bei Sabine Schäfer,

Tel.: 04264/3929488, SIMBAV e.V.

donnerstags: 11 - 12.15 Uhr

Rückbildungskurs, 8 Termine im Familienforum,

Rotenburg, Große Str. 21, Anmeldung und Info bei Hebamme

Wiebke Brockmann, Tel.: 0174/7505347, SIMBAV e.V.

donnerstags: 19 - 20.15 Uhr

Yoga für Schwangere (ab der 14. SSW bis zur Geburt)

Anmeldung und Infos bei Sabine Schäfer,

Tel.: 04264/3929488, SIMBAV e.V.

Jeden letzten Donnerstag im Monat

kostenfreie Frühberatung für Eltern mit Kindern von 0 - 6 Jahren.

Uhrzeit nach Vereinbarung mit Christa Brandt (Leiterin Institut

für Frühförderung, 0160/96658075), SIMBAV e.V.

freitags: 18 – 19 Uhr

Beckenboden- und Kontinenztraining für jede Frau

Familienforum, Rotenburg, Große Straße 21, Anmeldung und

Info bei Hebamme Wiebke Brockmann, Tel.: 0174/7505347,

SIMBAV e.V.

Wie geht es geflüchteten Frauen in Rotenburg und was können wir für Sie tun?

Rotenburg hat 2015 Jahr einen Bevölkerungszuwachs von ca. 200 geflüchteten Personen bekommen. Sehr viele konnten in Wohnungen untergebracht werden, seit November gibt es mit dem Campus Unterstedt eine Gemeinschaftsunterkunft. Weitere Gemeinschaftsunterkünfte werden folgen, denn die Quote an aufzunehmenden Menschen wird möglicherweise in diesem Jahr ähnlich hoch bleiben.

In Rotenburg sind unter den zugewiesenen geflüchteten Menschen nur wenige Frauen. Mit verschiedenen Angeboten von Stadt, Kirchenkreis und Vereinen wird versucht, diese Frauen zu erreichen, um ihnen ihre Ankunft und ihre Integration in der Stadt zu erleichtern. Frauen brauchen eine andere Form von Aufmerksamkeit und Zuwendung und andere Hilfsangebote als Männer. Sie haben oft ganz besondere Schicksale,

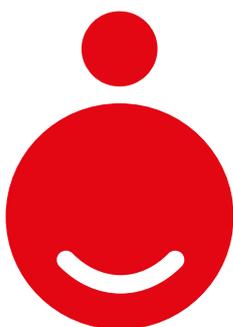
haben vielleicht in ihren Heimatländern und während der Flucht viel Gewalt erleben müssen und brauchen besonderen Schutz. Wir wissen bisher sehr wenig darüber, wie traumatisiert die geflüchteten Menschen in Rotenburg sind.

Viele Menschen in Rotenburg möchten helfen und sehr viele tun das auch bereits. Wenn Sie sich einbringen möchten, dann können Sie sich an den Ökumenischen Arbeitskreis Asyl (04261/6303970) wenden, den es schon seit vielen Jahren in Rotenburg gibt, oder an die Koordinierungsstelle für ehrenamtliche Arbeit des Landkreises (04261/983-2859). Auch die Freiwilligeninitiative Rotenburg des Kirchenkreises (04261/816428) kann Ihnen sagen, wo es vielleicht für Sie etwas zu tun gibt. Sie können sich auch direkt beim Campus Unterstedt melden (04261/77-6286 oder dorothee.cluever@diako-online.de). Alle angegebenen Stellen kooperieren.

Brigitte Borchers



Lächeln
ist einfach.



sparkasse.de

Wenn der Finanzpartner in jeder Situation mit einem Kredit helfen kann.

Sparkassen-Privatkredit.

Wenn's um Geld geht



Kein Tag

Meine Mutter sagte einst,
kein Tag vergehe, an dem sie nicht
an ihre eigene Mutter denke.
Übertrieben, fand ich.

Meine Oma war klasse, lustig,
sah jeden Tag gleich aus.
Omi war nicht so zum Kuscheln,
eine kühle Norddeutsche,
zu früh verwitwet, mit wenig Geld.
Sie hatte Zeit, wenn wir zu ihr gingen.

Seit meine Mutter starb,
vergeht ebenfalls kaum ein Tag,
an dem ich nicht
an sie denke.

Übertrieben?
Sie bleibt immer meine Mutter.

Britta Riebesehl

Auch diesmal findet sich an dieser Stelle ein Rätsel von Gisela Weiß-Jäger.

Viel Spaß beim Tüfteln!

Lösung bitte bis zum 15.03.2016 einsenden an:
Brigitte Borchers,
Stadt Rotenburg (Wümme),
Große Straße 1, 27356 Rotenburg

waagrecht

1 Stadt im Dreiländereck Niedersachsen-Nordrheinwestfalen-Hessen **9** auf dem Weg nach oben musste er Federn lassen **14** pensionieren auf hochschulisch **17** mit Canasta-Karten spielbar **19** angenehm temperiert **21** nicht nachts **22** Energie- riese englischer Herkunft (Abk.) **23** sie forderte einen brutalen Preis für ihren Schleiertanz **25** Membran zwischen Fötus und Mutter **26** Dafür sorgt die plattdeutsche Mama (oder der Papa) **27** Wenn Mama (oder Papa) pustet, wird alles wieder so **29** transparentes Trinkgefäß **31** riskanter Tanzveranstaltungsort **32** giftiger Sauerstoffkonkurrent (chem. Abk.) **33** erfolgreichste DSDS-Teilnehmerin **35** einstimmiges, mehrstimmig machbar **37** Gegenteil von Segen / Heil **39** technisches Gegenstück zur Feder **40** Nebengeräusch ... **42** passt vor girl, down und master **44** lügen oder liegen (engl.) **45** ... menschlicher ... **46** Knochen, früher auch Längenmaß **48** Kramers erster Vorname **49** ... Arterhaltung **52** blauäugig **54** sie geschieht mit Noten oder Urteilen **56** Modelleisenbahnern bestens bekannter Stromumformer (Kürzel) **58** Strafverfolger mit falscher Identität (Abk.) **59** Reihenhausordnung, Diamantenschliff oder Schweinerippenstück **60** oft schmerzhaft Erinnerung, dass wir Badestrände mit Ureinwohnern teilen **62** portugiesisches Sein **63** Mutter aller Menschen **65** Partner des Mikrobioms im Darm **66** zivilgesellschaftlicher Interessenverband (engl. Abk.) **67** kommt in Frankfurt, Hannover, Leipzig und Kirchen vor **70** Umberto Tozzis weltberühmter Liebeslied-Anfang **71** REWE-Tochter **73** Burn-out-prophylaktischer Zustand (neudeutsch) **76** 3,14... **77** 1000 kg **78** „gut“ gemeinte Banker-Gratifikation **79** exklusive menschliche Fähigkeit? **80** Biotop zwischen Wittenberg und Seehausen **83** sie holte La Strada nach Rotenburg (Abk.) **84** so sind oft Stellen, Rollen oder Toiletten **87** unfern **88** Evolutionsfaktor **89** „Mutter“ unserer Fußballerinnen

senkrecht

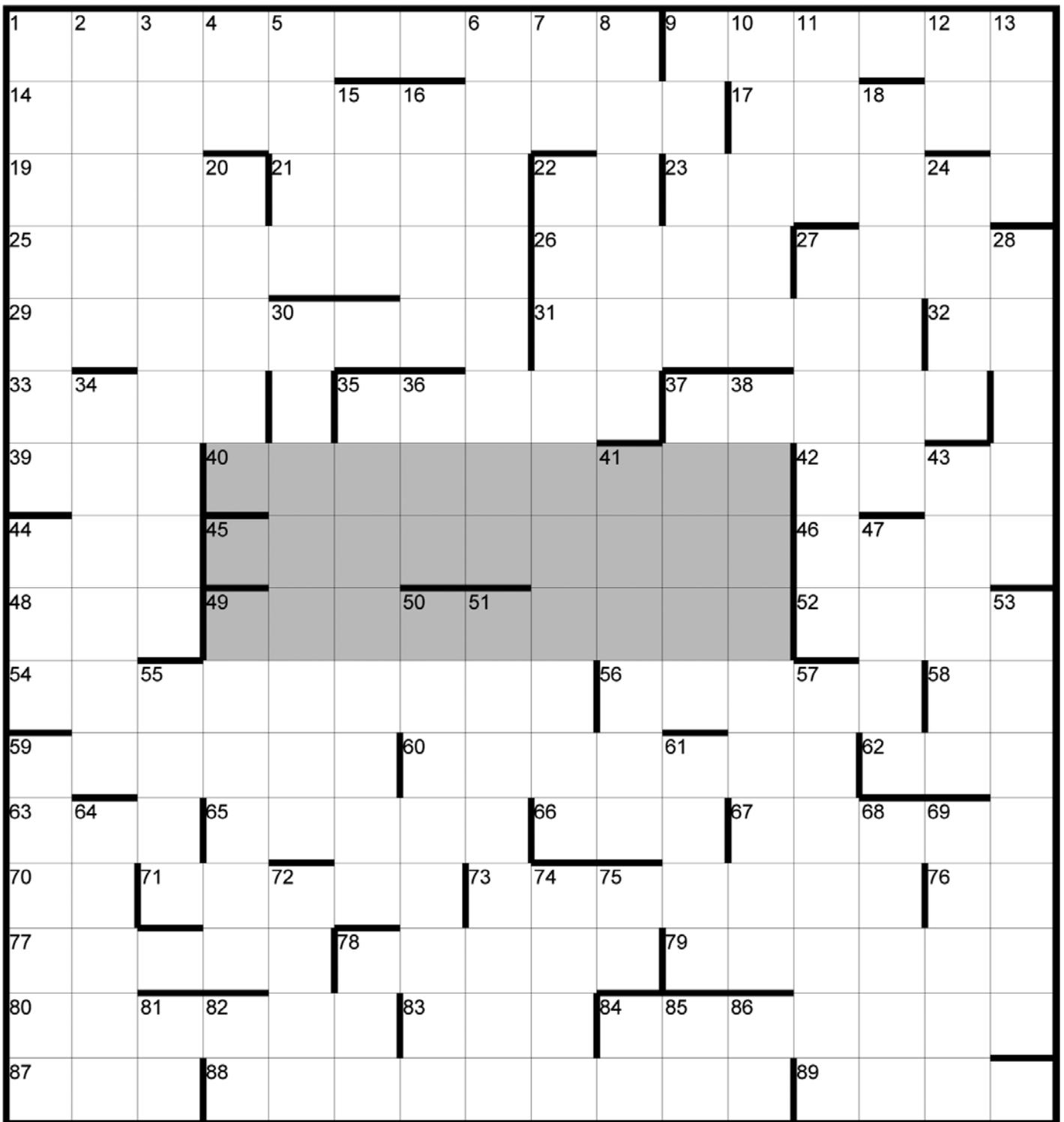
1 beste Altersdiabetes-Prophylaxe **2** Schmelzübergang oder elektronische Post **3** Objekt der Ethologie **4** männliches Ende unseres Titel-Themas **5** minimalistisches Promotionsergebnis **6** redensartlicher Umstand werdender Mütter **7** passt vor kennen, finden und tragen **8** Poseidon auf römisch **9** bei „Schietwetter“ bin ich reif für sie **10** ungesund **11** Internet-Provider-Riese (Abk.) **12** passt vor Bau, Zug oder Gang **13** sein Wasser ist süß, ihres ist salzig **15** notwendiges Gegenstück zum Berg **16** Eskimomutters Zuhause **18** männliche Nonne **20** passt hinter Haus, Kammer und Katzen **22** präferieren **24** die Menschen sind schlecht, sie denken an sich, nur ich denk an ... **27** primitiv wohnen **28** seine Gattin macht die Hauptarbeit **30** vergeblich angestrebte Eigenschaft von Familienhaushalten **34** liegt neu in Asien, sonst in Afrika **35** Faltenursache **36** umstrittene Krankheit, die Müttern (und Vätern) auf die 49 senkrecht geht (Abk.) **37** braucht er eigentlich Bettwäsche? **38** in Rotenburg und Bothel beunruhigend häufige Krankheit **41** Löwenzahn-Moderator **43** ölige Frucht **44** in Molkereilaboren zu findendes Ferment **47** Nachbar von Vietnam, China, Thailand und Myanmar **49** nicht sehr belastbares Kostüm **50** tragen japanische Mütter unterm Kimono **51** Gedächtnistrainingstechnik **53** Seit 25 Jahren sind wir Deutschen so **55** Wickel-Tortilla (engl./neudeutsch) **57** despektierlich weinen **59** sie schmücken oder fesseln **61** Mütterherzen sind angeblich aus diesem Material **64** auch als Vorname geeignetes Instrument (nicht wahr, Verena?) **68** tragisch, ein Kind an eine solche zu verlieren **69** Colamixgetränk **72** Erzkonservative lehnen alles das ab **74** seichte Stelle hinter Schwein, Klagen und Frank **75** italienische Bahn (Abk.) **78** schön französisch, macht auf deutsch Sinn nach na, ne oder no **81** wurde von mancher Feministin verbrannt (Abk.) **82** enharmonische Verwechslung von gis **84** vielseitig sexuell orientiertes Kürzel **85** asturisch-galizischer Fluss **86** daraus wurde bereits vor 2000 Jahren unzerbrechliches Geschirr hergestellt (chem. Abk.)

Auflösung

Die Gewinnerin des Preisrätsels in HELENE 1/2015 ist:

Eva Rothmaler aus Rotenburg

Das Lösungswort war: "Geld ist Verantwortung"



Ausblick auf's nächste Heft:



Liebe Frauen,

die nächste HELENE wird bunt und interkulturell und wir freuen uns wie immer auf Leserinnenbeiträge!

Viele Grüße bis zur nächsten
„HELENE“

*Brigitte Borchers, Britta Riebesehl,
Indra Sahlin und Frauke Steinmüller*

Redaktionsschluss

für die nächste Ausgabe ist am

15. März 2016

helene@rotenburg-wuemme.de