

2,00 Euro

AUSGABE 12



HELENE



FREIE ZEIT - FREIZEIT - ZEIT

INHALT

Impressum	2
Editorial	3
Titelthema	4
Freie Zeit – Freizeit – Zeit	
Interviews	9
Portraits	13
Memento	23
Das grüne Gewissen	24
Bemerkenswert	26
Tipps	
Sehenswert	28
Hörensicht	28
Lesenswert	29
Besuchenswert	30
Termine	32
Rat + Tat	35
Treffpunkte	36
FrauenORTE Niedersachsen	38
Leserinnenbeitrag	40
Kaffeepause	46
Rätsel	

Psychologische Beratung und Psychotherapie (HP)

Birgit von Hennings
Heilprakt. Psychotherapie • Psychologische Beraterin • Dipl. Sozialpädagogin

Paar- und Einzelberatung
Krisengespräche
Therapie
- Privatpraxis -
Kostenerstattung durch die Krankenkasse im Einzelfall möglich

Bahnhofstrasse 2 • 27356 Rotenburg • 04261 670764
Termine nach telefonischer Vereinbarung



Ich bin an Ihrer Seite

She Albus

**ABSCHIED
BESTATTUNGEN**
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, Wibke Woyke, Frauke Steinmüller,
Gisela Weiß-Jäger, Larissa Scheermann

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: August 2017 (12. HELENE seit 2012)

Auflage: 500

Anzeigen über Brigitte Borchers

Fotos: Wibke Woyke, Brigitte Borchers, Larissa Scheermann,
Britta Riebesehl, Bettina Diercks, Frauke Steinmüller,
Catherine Borchers sowie private Fotos der interviewten Frauen
und Pressefotos

Illustration Seite 6: Larissa Scheermann

Satz & Layout: FreshColor, 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

Fashion-Tree

Buchhandlung Froben, Sottrum

Munke und Struckmeier, Bahnhofstr. 12, Zeven

u.a.

**Redaktionsschluss für die nächste
Ausgabe der HELENE: 15.10.2017**

Liebe Frauen,

die Ferien sind zwar gerade vorbei, aber der Sommer ist hoffentlich noch lang, und danach kommt der Herbst mit seinen gemütlichen Teezeremonien auf dem Sofa – wir hoffen sehr, dass Sie genügend freie Zeit haben werden, um diese HELENE spätestens dann in aller Ruhe zu genießen.

Unsere Beschäftigung mit der Zeitverwendung hat jedenfalls dazu geführt, dass wir jetzt nach getaner Arbeit sehr gern erstmal die Beine hochlegen und uns ausruhen...

Oder lesen...

Oder spazieren gehen...

Oder...

In diesem Sinne:

Herzliche und entspannte Grüße von

Ihrer HELENE-Redaktion!



FREIE ZEIT – FREIZEIT – ZEIT

Zeit ist relativ, das wissen wir alle. Und besonders relativ scheint freie Zeit zu sein. Langeweile – das sagt ja schon das Wort – macht sie lang, dehnt sie in der Wahrnehmung. Und wenn wir auf etwas warten müssen, dann scheint sie manchmal überhaupt nicht zu vergehen. Aktivität dagegen und Konzentration lassen sie verfliegen.

Als besonders kurz(weilig) empfinden wir ereignisreiche Zeiten, in der Rückschau allerdings erscheinen sie lang, weil so vieles erinnert werden kann. Da mag der viertägige Kurzurlaub am letzten Abend schon mal wie ein halber Monat erscheinen, weil wir ihn intensiv erlebt haben und vollkommen aus dem Alltag gefallen sind. Zeiten, die langweilig waren, scheinen dagegen im Blick zurück zu verschwinden – weil nichts geschehen ist.

Aber, ereignisreich oder nicht, nach längerer Zeit schnurrt die Vergangenheit so-

wieso zusammen und wir wundern uns. Wohin sind die Jahre einer Beziehung und wie schnell wurden die Kinder erwachsen, obwohl wir damals so lange darauf gewartet haben, dass sie geboren wurden, sich zum ersten Mal umdrehten, laufen lernten, eingeschult wurden...

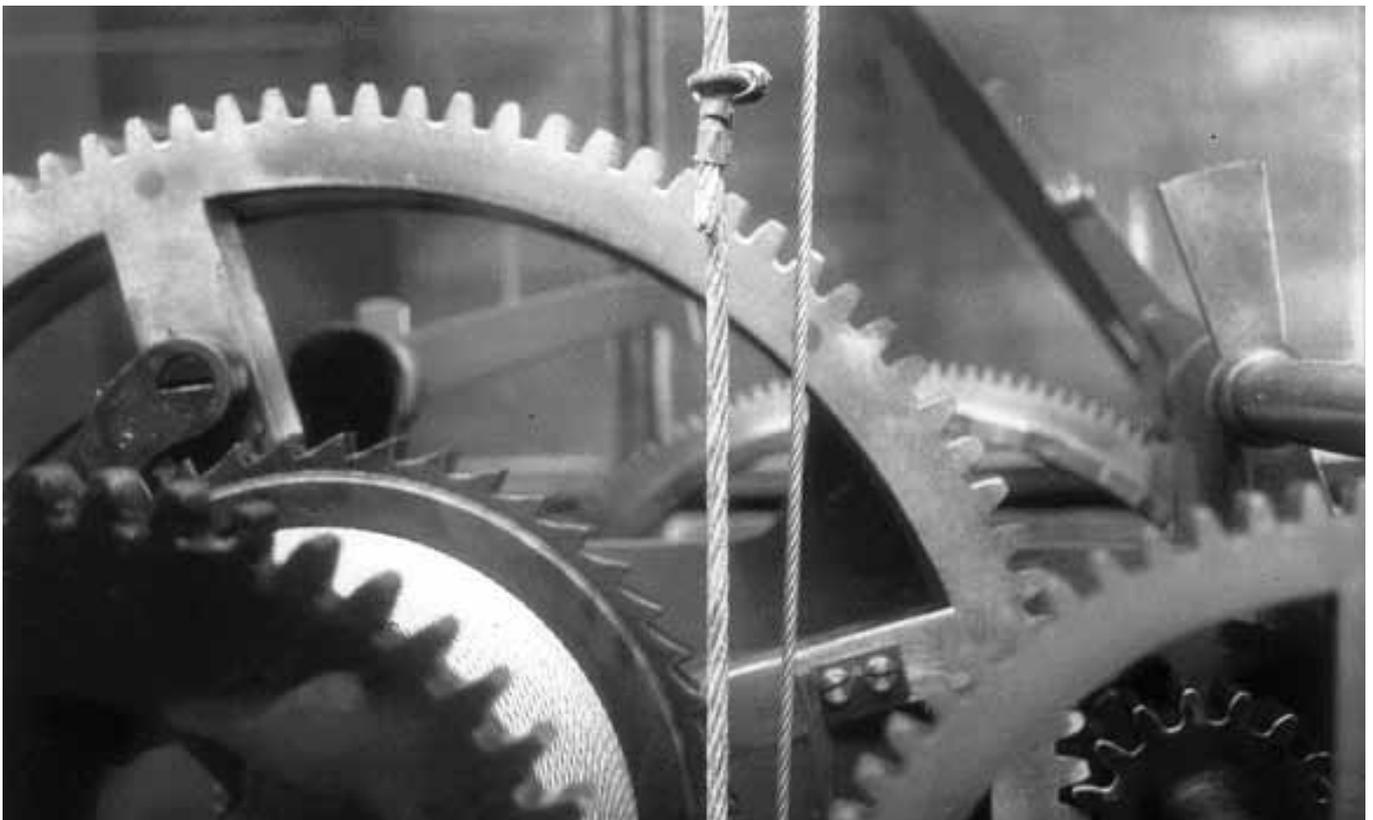
Auch physikalisch ist die Zeit ein merkwürdiges Phänomen, das immer wieder neu erklärt wird. Einstein hat in dem Zusammenhang Wichtiges entdeckt, soweit wissen wir meist noch Bescheid. Aber mehr? Raum-Zeit-Kontinuum – das haben wir vielleicht schon mal gehört, aber weiß jemand spontan, was das ist? Es ist wirklich spannend, sich im Internet durch das viele Material zum Thema Zeit zu wühlen, aber keine Zeit der Welt würde ausreichen alles zu lesen, geschweige denn zu verstehen.

Lassen wir es hierbei: Die Zeit hat eine Richtung, die Gegenwart bewegt sich

fließend von der Vergangenheit in Richtung Zukunft. Wir empfinden und erklären das als geradlinig. Es gab und gibt allerdings auch Kulturen, die die Zeit als Kreislauf wahrnehmen...

Die Zeit ist jedenfalls immer gerade da, gegenwärtig. Ereignisse, die vorüber sind, liegen in der Vergangenheit und über kommende wissen wir nichts. Wir haben die Zeit eingeteilt. In Sekunden, Minuten, Stunden, Tage, Wochen, Monate, Jahre, ausgehend vom Tag-Nacht-Wechsel durch die Sonne. Das ist eine kulturelle Festlegung, die fast überall auf der Erde gilt.

Und wir haben festgelegt, wie mit der so strukturierten Zeit umgegangen wird. Das ist allerdings in den verschiedenen Kulturen auf der Erde sehr unterschiedlich. Hier hat sich das soziale Leben durch die Zeiteinteilung synchronisiert,



der Tag wurde in Arbeitszeit, Freizeit und Schlaf aufgeteilt. Arbeit kann unbezahlte oder bezahlte Arbeit sein, Freizeit ist die ungebundene Zeit und der Schlaf soll soundso lang sein, damit wir nicht krank werden. Wir haben festgelegt, wie lang Erwerbsarbeit in Vollzeit ist, was Teilzeit bedeutet, wie lang Urlaub zu sein hat, wann Kinder eingeschult werden, wie lange sie schulpflichtig sind, wann wir in Rente gehen können usw. Wir stellen uns einen Wecker, der unseren Schlaf stört und uns morgens informiert, dass es Zeit ist, aufzustehen. Eigentlich „muss“ das alles nicht so sein. Es könnte auch ganz anders sein... Aber es sind die Strukturen, die derzeit das Zusammenleben in dieser Gesellschaft regeln.

Ein Kennzeichen unserer modernen Zeit ist die Beschleunigung, der die Menschen in der modernen Welt ausgesetzt sind und es wird Herausforderung der Zukunft sein, diese Beschleunigung zu begrenzen. Überall herrscht totaler Zeitdruck trotz zeitsparender Technologien.

Entschleunigung und sorgsamer Umgang mit der Zeit sind daher auch Thema von Life-Style-Ratgebern und Selbstoptimierungsmoden. Es entspricht dem Zeitgeist, freie Zeit „sinnvoll“ mit Tätigkeiten zu füllen, die die persönliche Entwicklung oder die Gesundheit fördern und es stellt sich mir manchmal die Frage, ob das nur eine gute Reaktion ist gegen die Schnelligkeit und Hetze des Alltags, in die uns diese Gesellschaft getrieben hat oder ob wir auf diese Weise dazu gebracht werden sollen, noch besser in den Rädern dieser Mühlen zu funktionieren.

Es ist auch nicht selbstverständlich, sich in freier Zeit damit beschäftigen zu können, sich selbst etwas Gutes zu tun. Für sehr viele ist das Luxus, weil sie schlicht keine Zeit dafür haben. Weil sie viele Stunden aufwenden müssen, um für den

Lebensunterhalt zu sorgen oder weil sie für andere Verantwortung übernommen haben.

Und für wieder andere ist es ein Problem, zu viel Zeit zu haben. Weil sie zum Nichtstun gezwungen sind und ihnen das Geld und andere Möglichkeiten fehlen, ihre freie Zeit zu gestalten. Was machen die geflüchteten Menschen, die monatelang untätig darauf warten müssen, dass sie endlich erfahren, ob sie bleiben dürfen? Wie geht es arbeitslosen Menschen, die nicht wissen, ob sie jemals wieder Geld verdienen werden? Oder kranken Menschen oder sehr alten – für all diese kann freie Zeit sehr quälend sein.

Frauen in Deutschland verwenden ihre Zeit im Durchschnitt sehr viel anders als Männer. Sie arbeiten sehr häufig in Teilzeitjobs und übernehmen mehr unbezahlte Care-Arbeit - also die Arbeit für die Familie, Pflege von Angehörigen oder soziale Arbeit im Ehrenamt. Insgesamt haben sie dadurch durchschnittlich täglich etwa eine Stunde weniger Freizeit und vor allem in jeder Lebenslage weniger Geld als Männer. Denen wiederum geht es mit ihren Vollzeit Arbeitsplätzen und klaren Tagesstrukturen auch nicht

immer gut. Sie würden gern mehr Freiräume und Zeit für Familie haben, müssen aber häufig über vertraglich vereinbarte Arbeitszeiten hinaus arbeiten, um ihre Jobs zu erhalten. Es ist dringend nötig, für eine gerechte Verteilung von unbezahlter und bezahlter Arbeit zwischen Frauen und Männern zu sorgen und die Zeitsouveränität aller zu erhöhen. Analysen und Vorschläge dazu gibt es genug. Ich bin Fan einer 30 Stunden Wochenarbeitszeit für alle.

Der deutliche Schwerpunkt dieser HELENE ist Freizeit geworden. Wir haben Frauen interviewt und portraitiert, die spannende Projekte und Tätigkeiten für sich gefunden haben oder in einem weiteren Sinne mit dem Thema zu tun haben, zum Beispiel weil sie Ehrenämter vermitteln oder im Tourismus tätig sind. Das war so vielfältig, dass Fragen nach den Belastungen der gebundenen Zeit und wie die Frauen damit umgehen weniger eine Rolle spielten. Das werden wir in einer anderen Ausgabe nachholen...

Brigitte Borchers

MEHR ZUM THEMA:

2. Gleichstellungsbericht der Bundesregierung. www.gleichstellungsbericht.de, 2017
3. Atlas zur Gleichstellung von Frauen und Männern in Deutschland, 2017
Jutta Allmendinger, Das Land in dem wir leben wollen – Wie die Deutschen sich ihre Zukunft vorstellen, 2017
- Helga Nowotny, Eigenzeit: Entstehung und Strukturierung eines Zeitgefühls, 1989 und bei Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=ZXRSV1Y8y80>

DER BÜCHERSCHRANK

Für viele gehört das Lesen zu den wichtigsten Möglichkeiten, freie Zeit zu gestalten. So auch für unser Redaktionsmitglied Larissa Scheermann.

Das erste Wunder, an das ich mich erinnern kann, war das Wunder des Lesens – wie überraschend und unverhofft aus einzelnen Buchstaben und gesonderten Silben richtige Worte mit Aussage und Sinn wurden. Die Bedeutung dieses Mysteriums, dieser Offenbarung hat mein Denken seit meinem 5. Lebensjahr beeinflusst und geprägt.

Die Bücher waren damals in der Sowjetunion Mangelware, ein „Defizit“. Man „besorgte“ sie durch gute Bekannte und auch dafür musste man vorab viele Kilos Altpapier abgeben und in so mancher Schlange stehen. Dann hielt man sie in den Händen – neue, noch nach Druckfarbe duftende, wunderschöne Bände – manche Seiten waren noch nicht getrennt, als würden sie ihr geheimes Wissen nicht preisgeben wollen. Als Exlibris setzte Mama einfach ihren Namen auf die erste Seite: P/B Mastel – „Persönliche Bibliothek Mastel“, damit die Bücher ihren Weg nach Hause finden konnten – denn Bücher wanderten durch Hände, Straßen und Städte, man redete über das Gelesene und hatte es eilig, es mit anderen zu teilen.

Es gab ganze Serien: „Klassiker und Zeitgenossen“, „Glühende Revolutionäre“, „Das Leben der außergewöhnlichen Menschen“, „Fremdsprachige Literatur“. Pappbände und die mit samtiger Stoffoberfläche, gebundene und geklebte, mit gedruckter goldener Schrift, die man mit Fingern ertasten konnte, oder mit moderner glänzender Oberfläche – Bücher bestimmten unser Leben.

„Was liest du gerade?“, „Hast du ein Buch für mich?“, „Was hast du zuletzt gelesen?“, „Hast du das schon gelesen?“ – die Bücher waren das wichtigste Thema, durch die fand man Gesprächspartner und Freunde.

Schon mit 10 Jahren fesselten mich der optimistische ironische Alexandre Dumas, der düstere und undurchschaubare



Maurice Druon, der Romantiker Jack London und der Abenteurer Fenimore Cooper. Die Bücher erzählten von einer anderen, unerreichbaren Welt, sie waren voll von schönen ungewöhnlichen Namen und geheimnisvollen Orten.

Ein Lieblingsbuch aus meinen Kinderjahren war das wunderbar seltsame Märchen „Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry – ruhig, poetisch, mit tiefen philosophischen Botschaften, das mich auch jetzt immer aufs Neue bewegt und berührt. Meine ersten Lesewegweiser waren meine Mama Rosa Mastel, und ihre Schwes-

ter, Bibliothekarin und Buchfanatikerin Emilia, die jetzt in der Rotenburger Stadtbücherei tätig ist.

Mama las ständig: im Bett, am Tisch, auf dem Weg zur Arbeit, wenn wir zur Datscha oder an den See fuhren. Sie sammelte Bücher, sie suchte und jagte Bücher. Sie nahm alles, was man bekommen konnte und so war unser Bücherschrank bunt zusammen gewürfelt: gesammelte Werke von Puschkin, Tschechow, Gogol und Tolstoi und Abenteuerromane von Jules Verne und Robert Stevenson; Flauberts und Stendals realistische Sittengemälde und eine wundervolle Sammlung von

amerikanischen Science-Fiktion-Erzählungen; historische Romane von Vasilij Jan und Iwan Jefremow und Dichtungen von Shakespeare, Homer und Dante.

Das war die Zeit, in der meine Liebe zur Lyrik erwachte und ich, die ewig unglücklich Verliebte, Nächte lang weinte über Gedichten von Marina Zwetaewa, Olga Bergholz und Anna Achmatova.

Auch Emilias Bücherschrank war mein dunkles und seliges Mysterium. Es war immer düster in ihrem Zimmer, am Fenster hingen dunkle Samtvorhänge und in der Ecke lockte und rief der geheimnisvolle Holzschrank mit Glastüren – eine Schatztruhe voller Rätsel und unentdeckter Weisheit. Wenn ich die Augen schließe, erscheinen vor mir die Kratzer und Kerben auf der Holzoberfläche, der alte verzierte Metallschlüssel, die Bücher - stehend, in doppelten Reihen (Lieblingsbücher vorne), und darüber gestapelt.

Ich wurde ausdrücklich angewiesen, welche Bücher ich lesen durfte – und für welche ich zu jung war. Die Regale waren streng geteilt in erlaubte und verbotene, manche wurden sogar weggeschlossen. Doch der Lesedurst und die Neugier waren zu stark. Und so verschlang ich viel zu früh so manche Klassiker der Weltliteratur ohne viel verstanden zu haben.

Als Schülerin und Journalistik-Studentin wurde ich nicht kritischer bei der Auswahl meiner Lektüren und doch wurde mein Lesen anspruchsvoller: Mit meiner Mama angefangen, hatte ich irgendwie immer unglaubliches Glück für bedeutende außergewöhnliche Menschen in meiner Nähe, Lehrer und Freunde, die mir zu Wachstum und Reife verhalfen.

Durch sie kamen in mein Leben: der überwältigende Mystiker Michail Bulgakow mit seiner erstaunlichen Vielfältigkeit und feinsinnigen Satire, der lyrische Individualist Vladimir Nabokov mit seinen lingu-

istischen Spielen und raffinierter Ästhetik, der zerrissene Poet Ossip Mandelstam mit seinen dunklen verschlüsselten Gedanken und der magisch-phantastische Idealist Jorge Luis Borges, der mich wie kein anderer verblüfft und in seinen Bann gezo-gen hat.

Abgesehen von einigen Märchen, las ich mein erstes Buch auf Deutsch etwa mit 10 – es war „Das doppelte Lottchen“ von Erich Kästner. Erst viel später wurde mir die Bedeutung dieser Kostbarkeit bewusst – der Möglichkeit, zweisprachig aufgewachsen zu sein, Deutsch und Russisch frei lesen zu können.

1990 kam ich nach Deutschland, nach Rothenburg.

Ab da schenkte mir die deutsche Sprache unschätzbar prunkvolle Juwelen: Wolfgang von Goethe, Hermann Hesse, Paul Celan, sowie Thomas Mann, Michael Ende, E.T.A. Hoffmann und meinen literarischen Gefährten seit vielen Jahren – Reiner Maria Rilke.

Rilke hat mir geholfen, die ganze erlesene Schönheit der deutschen Sprache zu erleben. Und wenn es möglich ist, das Geheimnis des Lebens in Worte zu fassen – dann ist für mich die Antwort in Rilkes Gedichten und Briefen zu finden.

Ich entdeckte für mich auch die deutschen Lyrikerinnen, allen voran die leidenschaftliche Else Lasker-Schüler und die hoffnungsvolle Hilde Domin, die ich zu meinen Lieblingsautorinnen zähle.

Ich habe erst seit ein paar Jahren einen Bücherschrank - mein Mysterium, meine Schatztruhe voller Rätsel und unentdeckter Weisheit. Nichts ist dort zufällig, jedes Buch hat eine Geschichte seiner Reise zu mir und kostbare Kindheits- und Jugenderinnerungen haben einen Ehrenplatz ebenso wie unbezahlbare Entdeckungen der letzten Jahre. Das wundervolle ist –

Bücher sind jetzt zugänglich, erreichbar. Ich kaufe alte Folianten auf den Flohmärkten – abgenutzte, ausgediente, mit dem Duft des Geheimnisses und der Altertümlichkeit. Ich bestelle neue Bände – mit jungfräulichen Seiten und dem Geruch der frischen Druckfarbe.

Alexandra, meine Tochter, hat diese Leidenschaft auch geerbt, sie hat in Potsdam eine Ausbildung zur Fachangestellten für Medien und Informationsdienste abgeschlossen und in Hannover in der Zentralbibliothek gearbeitet.

Sie stöbert und kramt in alten Archiven und Bibliotheken, ihre Bücherregale werden regelmäßig zu klein.

Vor einiger Zeit habe ich mir Gedanken zum elektronischen Buch gemacht, teilweise wegen Platzmangels und auch weil ich so gerne viele Bücher auf meine Reisen mitnehme. Als ich Alexandra zu ihrer Meinung dazu fragte, war sie ernsthaft empört: „Mama! Wie kannst du nur! Die elektronischen Bücher töten doch die Bibliotheken!“

Und schon war das Thema erledigt.

Larissa Scheermann

Zweiter Gleichstellungsbericht

Am 21. Juni hat das Bundeskabinett den Zweiten Gleichstellungsbericht und die Stellungnahme der Bundesregierung zum Gutachten der Sachverständigenkommission beschlossen. Die Sachverständigen gaben ihre Leitidee folgendermaßen an: „Wir streben eine Gesellschaft mit gleichen Verwirklichungschancen von Frauen und Männern an, in der die Chancen und Risiken im Lebensverlauf gleich verteilt sind.“ Eine Gesellschaft, in der Männer und Frauen jeweils sowohl existenzsichern-

de Einkommen erzielen sollten und sich beruflich weiterentwickeln, als auch sich um die Familie kümmern sollen. Die Realität sieht anders aus, die Kommission stellte fest, dass Gleichstellung bisher ein nicht erreichtes Ziel sei. In ihrem Gutachten weist sie neben dem Gender Pay Gap (der Lohnlücke von 21% zwischen Männern und Frauen) und dem Gender Pension Gap (dem Unterschied in der Rentenhöhe von 53% zwischen Männern und Frauen) auf den sogenannten Gender Care Gap hin: Es wurde untersucht, wie

viel Zeit Frauen und Männer mit unbezahlten Tätigkeiten für andere verbringen, mit der Erziehung von Kindern, mit der Pflege von Angehörigen, mit Ehrenämtern und auch mit der Arbeit im Haushalt. Und festgestellt, dass Frauen täglich 52% länger mit solchen Arbeiten beschäftigt sind als Männer.

Auch die Bundesregierung hält die Gleichstellung für nicht verwirklicht und sieht Handlungsbedarf z. B. bei der Aufwertung sozialer Berufe und der Schaffung von mehr Zeitsouveränität für Familien.

Gender Equality Index

Dass Gleichstellung noch nicht verwirklicht ist, gilt in ganz Europa. Nach dem Gender Equality Index, den das Europäische Gleichstellungsinstitut (EIGE) veröffentlicht, liegt Europa aktuell – auf einer Skala von 1 (keine Gleichstellung der Geschlechter) bis 100 (völlige Gleichstellung der Geschlechter) – bei einem Wert von 52,9; für Deutschland beträgt der Wert 55,3 (EIGE 2015: 24). Beim Gender Equality Index werden die Bereiche Arbeit, Geld, Wissen, Zeit, Macht und Gesundheit anhand verschiedener Einzelindikatoren einbezogen. Aus: Erwerbs- und Sorgearbeit gemeinsam neu gestalten, Gutachten für den Zweiten Gleichstellungsbericht der Bundesregierung, S. 37, www.gleichstellungsbericht.de

Wo Wahl draufsteht, muss Demokratie herauskommen!

Frauen mussten ihr Recht zu wählen und gewählt zu werden lange erkämpfen. Gleichberechtigung und Demokratie gehören zusammen. Deshalb rufen wir heute – fast 100 Jahre nach Einführung des Frauenwahlrechts – alle Frauen dazu auf, dieses Recht in Anspruch zu nehmen:

GEHEN SIE WÄHLEN!

Wählen Sie die Parteien, die für eine gleichberechtigte Gesellschaft stehen!

Wo Engstirnigkeit, Intoleranz, Fremdenfeindlichkeit, Rassismus und Rechtspopulismus sich breitmachen, stehen immer auch die Rechte von Frauen auf dem Spiel.

Lassen Sie uns gemeinsam die politischen Kräfte stärken, ...

- ✗ die sich dafür stark machen, dass Frauen und Männer die gleichen Chancen haben auf ein selbstbestimmtes und diskriminierungsfreies Leben in **wirtschaftlicher Unabhängigkeit**,
- ✗ die ein **Familienverständnis** haben, das Männern die Teilhabe an der Erziehung ihrer Kinder und der Pflege ihrer Eltern ermöglicht und die Verantwortung für Haus- und Familienarbeit nicht vorenthält,
- ✗ die sich für **Gewaltfreiheit** einsetzen und für einen Rechtsstaat, der Frauen und Kindern Schutz vor physischer und psychischer Gewalt garantiert – ohne Wenn und Aber,
- ✗ die eintreten für Geschlechtergerechtigkeit und Vielfalt, für Respekt, Toleranz und Mitmenschlichkeit und für eine **demokratische Gesellschaft**, in der alle ohne Angst leben können.

Eine Initiative von



Rotenburgerinnen zum Thema "Zeit"

Wir haben verschiedene Frauen ausgewählt, weil wir meinen, dass sie ein besonderes Verhältnis zu freier Zeit oder zu Freizeit – eigener oder der anderer Menschen - haben. Durch ihre berufliche Tätigkeit oder ihr Ehrenamt oder ihr Hobby, ihr Interesse.

Gerlinde Wozniak arbeitet in der Koordinierungsstelle für ehrenamtliche Arbeit beim Landkreis Rotenburg und leitet die Freiwilligen-Initiative Rotenburg beim Kirchenkreis.



Zuerst war das Ehrenamt, mit 12 Jahren fing es an und zieht sich seitdem wie ein roter Faden durch mein Leben. Aufgrund meines langjährigen Engagements als Leiterin der Freiwilligen-Initiative wurde ich von der LAGFA Niedersachsen (Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen) angesprochen, ob ich nicht als Freiwilligenkoordinatorin in ein Projekt des Landes Niedersachsen einsteigen wolle. Somit wurde 2013 aus meinem ehrenamtlichen Engagement eine hauptamtliche Tätigkeit für die nächsten 3 Jahre. Nach Beendigung dieses Projektes "Mobile Engagementberatung Niedersachsen" habe ich mich letztes Jahr im Sommer 2016 beim Landkreis um die Stelle der Freiwilligenkoordinatorin beworben und bin seitdem mit großer Freude dabei.

Was bedeutet Freizeit für Sie?

Jetzt musste ich erst einmal bei Wikipedia nachschauen, um die genaue Definition nachzulesen, denn für mich persönlich gibt es keine harten Abgrenzungen zur bezahlten Arbeit. Auch ein Tischler wird in seiner freien Zeit über ein schönes Holzmöbel streichen und ein Programmierer eine neue App testen. Bei mir ist es das Eh-

renamt. In meiner freien Zeit bin ich seit meiner Jugend freiwillig engagiert.

Womit verbringen Sie Ihre freie Zeit?

Mit dem, was mir gerade am meisten Freude macht – da sind als erstes Familie und Freunde, dann mit verschiedenen Ehrenämtern, aber auch mit Hobbies wie Lesen, Handarbeiten und kreativem Gestalten, sowohl am Computer als auch mit dem Werkstoff Papier.

Haben Sie genügend freie Zeit für sich selber?

Ja, da achte ich sehr darauf. Ich muss mich wohl fühlen, die Balance halten zwischen An- und Entspannung. Nur so habe ich genug Kraft, das alles zu machen, was ich mir vornehme und auch für andere da zu sein.

Gibt es etwas Besonderes, was Sie in Ihrer Freizeit tun?

Wenn Sie auf mein bürgerschaftliches Engagement anspielen – das ist für mich nichts Besonderes, sondern etwas Selbstverständliches – schließlich bin ich in bester Gesellschaft: in Deutschland engagieren sich 30,9 Millionen Menschen ehrenamtlich, das sind 43,6 Prozent.

Mir geht es gut, da ist es für mich normal, mich ehrenamtlich zu engagieren.

Wieviel Zeit investieren Sie in diese Beschäftigung?

Das ist sehr unterschiedlich. Ich messe nicht. So viel, wie mir gut tut? Oder so viel, wie manchmal sein muss? Wobei ich versuche, dass das Wort MUSS dabei nicht erscheint.

Was bedeutet Ihnen Ihr Engagement?

Mein Ehrenamt gehört zu mir, ich mache es von Herzen gerne. Ich bewirke etwas und durch das Engagement bekomme ich auch viel zurück.

Gibt es Hindernisse?

Wo Menschen zusammen arbeiten, menschelt es auch ab und zu. Aber ich würde eher von Herausforderungen sprechen. Bis zu einem bestimmten Grad nehme ich sie in Angriff, aber grundsätzlich muss mir mein freiwilliges Engagement Spaß machen.

Ansonsten habe ich jedoch auch kein Problem, neue Wege zu gehen. Meine Motto im Ehrenamt heißt: wer etwas nicht will, findet Gründe, wer etwas will, findet Wege.

Würden Sie vielleicht gern noch mehr oder etwas anderes in Ihrer Freizeit tun und können es sich nicht leisten oder haben keine Zeit oder Gelegenheit dafür?

Ab und zu könnte der Tag mal 48 Stunden haben, um die ganzen Ideen umzusetzen. Aber das geht mir sicherlich nicht allein so.

Was halten Sie davon, Zeit zu verträdeln/ verbummeln/verschwenden?

Das ist notwendig, damit die Seele einen wieder einholen kann. Das ist keine Verschwendung, sondern Auftanken.

Wer hat in Ihrer Familie/Partnerschaft am meisten freie Zeit und am wenigsten Pflichten?

Das müsste ich mal mit meinem

Mann besprechen, die Frage ist bei uns noch nicht aufgetaucht.

Und wer übernimmt die meisten Pflichten?

Definiere Pflichten. Wenn wir beide keine Lust zu etwas haben, bleibt es liegen oder es wird extern vergeben – so wie das Fensterputzen zum Beispiel. Oder derjenige macht es, der es am besten kann oder den es am meisten stört: z.B. Steuererklärung mein Mann und Unkraut jäten ich.

Bekommen Sie von Ihrem Partner Unterstützung/Rückmeldung für Ihre Freizeitbeschäftigung?

Er hat die gleiche soziale Einstellung: Wenn es einem gut geht – und uns geht es gut – dann gibt man der Gesellschaft davon etwas zurück. Nach seiner Pensionierung hat er sich als Engagementlotse ausbilden lassen und das Projekt „Lernlotsen an den Grundschulen Rotenburgs“ in der Freiwilligen-Initiative initiiert und führt es fort.

Dagmar Behrens arbeitet als medizinisch-technische Assistentin im Agaplesion Diakonieklinikum Rotenburg. Sie ist verheiratet und hat vier mittlerweile erwachsene Kinder. Wir haben sie zu ihrem Hobby, dem Tischlern, befragt.



Was bedeutet Freizeit für Sie?

Für mich ist Freizeit einerseits, wenn ich etwas mit meiner Familie und meinen Freunden/innen unternehmen kann, z.B. Spiele spielen, einen Ausflug starten, Essen gehen o.ä. Andererseits ist Freizeit für mich, wenn ich für mich alleine und somit für meine Hobbies etwas Sinnvolles machen kann, ohne an die Familie denken zu müssen. Dann kann ich wunderbar abschalten und neue Energie tanken.

Womit verbringen Sie Ihre freie Zeit?

Insbesondere gelingt mir dies bei meinem Hobby Imkerei und bei meinen mehrjährigen Teilnahmen an dem Volkshochschulkursus „Arbeiten mit Holz“ an der Kreisvolkshochschule Verden. In diesen Kursen habe ich viele meiner Ideen mit dem natürlichen tollen Baustoff Holz umsetzen können und schöne Dinge für unser Haus gebaut (z.B. Gartenbank, Stühle, Tische und vieles mehr). Jeder Teilnehmer hatte sein eigenes Projekt und konnte seine Ideen einbringen.

Haben Sie genügend freie Zeit für sich selber?

Da ich nur halbtags arbeite und meine Kinder mehr oder weniger auf ihren eigenen Füßen stehen, habe ich ausreichend Zeit für meine Hobbies.

Gibt es etwas Besonderes, was Sie in Ihrer Freizeit tun?

Außer den aufgeführten Hobbies lese ich gerne, fahre viel Fahrrad und bin gerne im Garten.

Wieviel Zeit investieren Sie in diese Beschäftigung?

Soviel Zeit wie möglich.

Was bedeutet Ihnen Ihre Freizeitbeschäftigung?

Für mich ist eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung ein schöner Ausgleich zu den alltäglichen Arbeiten.

Gibt es Hindernisse? Würden Sie vielleicht gern noch mehr oder etwas anderes in Ihrer Freizeit tun und können es sich nicht leisten oder haben keine Zeit oder Gelegenheit dafür?

Nein.

Was halten Sie davon, Zeit zu verträdeln/ verbummeln/verschwenden?

Ich finde es wichtig, seine freie Zeit nach Möglichkeit so einzusetzen, dass man selbst daraus eine innerer Befriedigung erfährt und dadurch auch seine Kraft für den Alltag schöpfen kann. Zeit für sich selbst und auch für andere zu haben ist sehr wichtig.

Wer hat in Ihrer Familie/Partnerschaft am meisten freie Zeit und am wenigsten Pflichtenaufgaben?

Das ist schwer zu sagen, eigentlich ist es ziemlich ausgeglichen.

Und wer übernimmt die meisten Pflichtenaufgaben?

Im Haushalt übernehme ich die meisten Pflichtenaufgaben.

Anna Trochelmann ist Physiotherapeutin und Yogalehrerin u.a. beim Kneippverein Rotenburg. Sie ist Profi darin, wie Entspannung vom täglichen Stress funktionieren kann.



Was bedeutet Freizeit für Sie?

Zeit, die neben beruflichen oder familiären Verpflichtungen zur freien Gestaltung bleibt.

Womit verbringen Sie Ihre freie Zeit?

Yoga, Joggen bei Wind und Wetter macht mir den Kopf frei, mit Menschen die mir wichtig sind (Familie, Freunde) oder auch gern mit lesen oder träumen.

Haben Sie genügend Zeit für sich selber?

Ja. Sowohl mein Beruf als auch das Familienleben ermöglichen es mir Freiräume zu organisieren. Ich habe gelernt nicht zu erwarten, dass sie sich von selbst ergeben. Da ich in beiden Bereichen schon sehr ausgefüllt und glücklich bin ist allerdings mein Bedürfnis nach Zeit, um mich abseits davon zu bewegen, auch nicht besonders hoch.

Gibt es etwas Besonderes, was Sie in Ihrer Freizeit tun?

Yoga, ich meditiere. Dieser besondere Weg und die damit einhergehenden Erfahrungen tragen ständig neue Möglichkeiten und Fähigkeiten in mein Leben, das ist ein unendlicher Schatz.

Wie viel Zeit investieren Sie in diese Beschäftigung?

Ich nehme mir zurzeit jeden Tag eine halbe Stunde für eine persönliche Yogapraxis, die meine Einzelyogalehrerin mit mir aus meinen Bedürfnissen heraus entwickelt hat. Daran schließt sich eine kürzere Meditation an. Es gibt aber auch Tage, an denen es

sich nicht organisieren lässt, das ist dann auch so.

Was bedeutet Ihnen Ihre Freizeitbeschäftigung?

Sie ist die Basis und die Voraussetzung dafür, dass ich den Anforderungen des Alltags begegnen kann ohne den Kontakt zu mir zu verlieren.

Gibt es Hindernisse? Würden Sie vielleicht gern noch mehr oder etwas anderes in Ihrer Freizeit tun und können es sich nicht leisten oder haben keine Zeit oder Gelegenheit dafür?

Es erfordert Disziplin und einen langen Atem. Nicht immer fällt mir der erste Schritt leicht. Mal sind es drängende Pflichten, mal einfach nur Bequemlichkeit, die sich vor das Üben drängen.

Was halten Sie davon, Zeit zu verträdeln/ verbummeln/verschwenden?

Ich finde es ganz herrlich Zeit verträdeln oder verbummeln zu können. Es bedeutet für mich, dass sie nicht eingebunden werden muss in einen Kontext von Effizienz, dass ich keine Erwartungen erfüllen muss, weder an mich selbst noch an andere, sondern dass ich einfach nur wahrnehmen darf, was gerade ist und mich spontan treiben lasse. Es bildet für mich den wertvollen Ausgleich zu meiner strikten Organisation im Alltag und meinen geistigen Übungen. Zeit zum Verträdeln plane ich allerdings regelmäßig ein, denn nur wenn ich sicher sein kann, dass ich meine Verpflichtungen schon erledigt habe, kann ich mich auch wirklich darauf einlassen. Verschwendet ist Zeit für mich, wenn ich sie mit Dingen verbringen muss, die für mich weder in dem Moment noch im Ergebnis eine Bedeutung haben und es mir nicht gelingt ihnen eine zu geben.

Wer hat in ihrer Familie/Partnerschaft am meisten freie Zeit und am wenigsten Pflichtenaufgaben?

So wie es sein sollte: Die Kinder. Der Große wird im Verhältnis mehr eingebunden in Haus und Hof Aufgaben zu übernehmen, die Kleine wächst langsam rein.

Wer übernimmt die meisten Pflichtaufgaben?

Mein Mann und ich gleichermaßen. Wir Erwachsenen haben die Aufgaben klassisch verteilt. Im Zusammenspiel denke ich, dass wir es gut hinbekommen, dass jeder seinen Part als wichtig und auch vom Partner anerkannt sieht. Eine Aufrechnung in Zeitkategorien ist sinnlos, die Dynamik und Wirkrichtungen der unterschiedlichen Aufgaben machen einen direkten Vergleich absurd. Mein Mann ist in der Pflicht des Hauptverdieners und hat einen Job mit viel Verantwortung und damit ein Höchstmaß an ihn gestellter Erwartungen zu erfüllen. Dafür kann er sich nach der Arbeit zuhause eher mal rausziehen, um wieder zu sich zu kommen. Ich kümmere mich um den Haushalt und die Kinder und bin in alle familiären Abläufe eng eingebunden. Mein Beruf dagegen erlaubt mir eine familiäre Auszeit und eine Weiterentwicklung in einem ganz persönlichen Bereich. Freie Zeiten kann ich mir flexibler organisieren.

Bekommen Sie von Ihrem Partner Unterstützung/ Rückendeckung für Ihre Freizeitbeschäftigung?

Absolut. Ich bin natürlich gefordert zu kommunizieren was mir wichtig ist, Auszeiten müssen geplant und meine Arbeit aufgefangen werden. Es war ein Weg für mich zu lernen, dass sich meine Freiräume nicht einfach so ergeben, kein Feierabend oder Wochenende meinen Müßiggang einleitet, sondern dass ich das Bedürfnis anmelden muss.

Petra von Spreckelsen arbeitet als Koordinatorin bei SIMBAV e.V. und wohnt im Wald in Ahausen.



Ich bin bei dem gemeinnützigen Verein SIMBAV e.V. als Koordinatorin tätig. Ein sehr vielseitiges Arbeitsfeld mit der Aufgabe der Organisation und Planung von Angeboten und Aktionen für Eltern mit ihren Kindern, Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit und andererseits der pädagogischen, unterstützenden Arbeit in den bis zu 12 Eltern-Kind-Gruppen in Rotenburg und weiteren Orten. Mit 26,5 Std. in der Woche habe ich eine Teilzeitstelle. Wenn ich nicht in den Gruppen bin, ist mein Arbeitsplatz im Familienforum in der Großen Straße 21. Bis 14:00 Uhr ist hier die Tür offen. Bei SIMBAV gibt es immerwährende Bewegung im Arbeitsfeld, Ideen, Projekte, Gespräche mit Eltern, mit Unterstützenden, mit Kursleitungen... Ein schönes Arbeitsfeld, welches aber auch ein gutes Selbst- und Zeitmanagement und vor allem auch Abgrenzung benötigt. Vereinsarbeit bedeutet: Es ist immer was zu tun. Aber zum Glück läuft Arbeit ja nicht weg. Darüber hinaus mache ich seit über einem Jahr eine berufsbegleitende Ausbildung zur Pädagogin®, eine Qualifizierung zur Fachkraft in der Kleinstkindpädagogik. Ich mache für die Ausbildung viermal im Jahr dreitägige Seminare und dazwischen „Hausaufgaben“: schriftliche Reflexionen und Lektüre

Was bedeutet Freizeit für Sie?

Freie Zeit bedeutet für mich, Zeit zu haben, in der ich nichts „muss“. In der ich entscheiden kann, wie

ich sie nutze. Ohne Anforderungen von außen.

Womit verbringen Sie Ihre freie Zeit?

Sehr vielseitig. Mit meinen Freundinnen, die ich vor 35 Jahren während meiner Ausbildung zur Erzieherin kennengelernt habe. Dann, alle 2 Monate, treffe ich mich mit meiner „Frisiergruppe“. Wir sind 5 Frauen, Treffen sind bei jeder reihum, die Gastgeberin kocht was Leckeres, eine hat einen mobilen Salon und macht uns die Haare. Und dann wird erzählt und viel gelacht – schon seit über 10 Jahren geht das so. Einmal im Jahr machen wir zusammen eine Stadttour.

Ich genieße es aber auch mit mir allein bei mir im Garten, meinem Waldgrundstück in der Natur – ich gehe gern spazieren und verbringe auch sehr gern Zeit damit, gar nichts zu tun.

Freie Zeit nehme ich mir sehr gern, um sie mit meinen beiden Enkelkindern zu verbringen. Das ist mir ganz wichtig.

Und ich engagiere mich im Kneipp-Verein als Wanderführerin.

Haben Sie genügend freie Zeit für sich selber?

Ja, habe ich. Ich habe ausreichend Zeit und versuche zu gucken, was mir wichtig ist.

Das ist das Entscheidende – wir alle haben gleich viel Zeit zur Verfügung. Wofür wir sie aber nutzen, wofür wir uns Zeit nehmen, diese Frage ist wichtig für mich. Hat vielleicht auch mit meinem Alter und meiner Lebensphase zu tun. Ich fühle mich frei und unabhängig. Meine Kinder sind erwachsen und ich habe die Erziehungszeit ganz gut geschafft, auch wenn ich heute vieles anders machen würde. Vielleicht hatte ich in meinem Erwachsenenleben noch nie so viel Zeit für mich.

Mein Handy ist aus, wenn ich frei habe. Eine feste Arbeitszeitstruktur ist für mich enorm wichtig. Aber das musste ich

erst üben. Anfangs bei SIMBAV habe ich auch von zu Hause aus am Laptop gearbeitet. Das habe ich verändert. Ich habe feste Arbeitszeiten, immer eine To Do Liste und den Kalender. Und wenn ich zu Hause bin, ist Freizeit.

Gibt es etwas Besonderes, was Sie in Ihrer Freizeit tun?

Ich wandere gern. Bin gern zu Fuß unterwegs. 2007 bin ich den Jakobsweg von Frankreich nach Spanien gegangen (schon 10 Jahre her – wie die Zeit vergeht...) Ich war 6 Wochen unterwegs, dann 2008 den portugiesischen Jakobsweg, Fernwanderweg auf Mallorca, ... Aber auch hier bei uns gibt es wunderschöne Wanderwege. Unterwegs sein, zu Fuß gehen ist heilsam. In der Natur. Ich bin dankbar, dass ich wandern kann. Nach dem Jakobsweg habe ich einiges in meinem Leben geändert, nachdem auch meine jüngste Tochter ausgezogen ist, habe ich mir eine kleine Waldhütte gekauft und mich von vielen Möbeln und Kleidern getrennt. Ich habe den Job bei SIMBAV zur richtigen Zeit bekommen und ich kann meine Wanderfreude auch als Wanderführerin vermitteln.

Dann liebe ich Musik. Ich tanze gern – immer schon, da wird der Kopf frei. Seit ca. 15 Jahren lege ich hin und wieder bei Geburtstagen Musik auf. Auf 3 Frauenfesten war ich hiermit auch aktiv. Nicht professionell, aber mittlerweile habe ich einen Dj-Controller für den besseren Klang. Trotz Anspannung vorher macht es mir Freude – vor allem wenn's läuft, wenn der Flow einsetzt.

Wieviel Zeit investieren Sie in diese Beschäftigung?

Ich führe monatlich eine fünfstündige Wanderung plus Vorbereitung von nochmal vier Stunden durch. Wenn ich Musik auflegen soll, dann bin ich vorher in meinen Musiklisten, höre mich wieder

rein. Damit bin ich dann die Tage vorher beschäftigt.

Und außerdem gehe ich jeden Tag spazieren, dabei klärt sich vieles in meinem Kopf. Ich gehe mit einer Fragestellung los und komme mit der Antwort zurück. Schon als Kind bin ich viel gelaufen, ich hatte einen fünf Kilometer langen Schulweg, keinen Bus, der fuhr und ein stets kaputtes Fahrrad.

Was bedeutet Ihnen Ihr Engagement?

Es macht mir Freude. Es ist mir wichtig dazuzulernen, über den Tellerrand zu schauen.

Vielleicht hat das damit zu tun, dass ich sehr früh Mutter geworden bin und keine Zeit hatte für weitergehende Ausbildungen.

2010 ist meine jüngste Tochter ausgezogen. Ich habe überlegt, was ich gern möchte und jetzt war die Zeit, das zu tun, was ich immer schon gern mochte und was mich begleitet hat: Ausbildung machen, wandern.

Ich kann jetzt die Zeit füllen mit Aktivitäten die mir wichtig sind.

Und die Anerkennung dafür fühlt sich gut an. Besonders von Menschen, mit denen es Freude macht, die Zeit zu verbringen.

Gibt es Hindernisse?

Jetzt nicht mehr. Früher war ich alleinerziehend, berufstätig, bin gerade so mit dem Geld hingekommen und konnte mir Zeit für

mich selber nur in den Abend- und Nachtstunden nehmen. Ich glaube, Alleinerziehende kennen diese Müdigkeit.

Jetzt habe ich Zeit und bin finanziell ohne Not, so dass ich das machen kann, was ich möchte.

Würden Sie vielleicht gern noch mehr oder etwas anderes in Ihrer Freizeit tun und können es sich nicht leisten oder haben keine Zeit oder Gelegenheit dafür?

Nein, alles ist gut so.

Na ja, 3 Monate bezahlter Urlaub im Jahr wäre mein Luxuswunsch. Ich wär gern nochmal länger unterwegs und damit möchte ich nicht bis zur Rente warten...

Was halten Sie davon, Zeit zu verträdeln/ verbummeln/verschwenden?

Das finde ich wunderbar! Es ist ein Wert an sich, Zeit zu haben und nichts zu tun. Zeitverschwendung in diesem Sinne finde ich positiv.

Zeitverschwendung im schlechten Sinne ist, wenn Energie verschwendet wird. Wenn Zeit verloren geht.

Oder PC-Arbeit. Ich bin immer wieder überrascht wie schnell die Zeit verrinnt, wenn ich am PC arbeite. Und wenn es dann alles mit einem Klick weg ist. Kennen Sie das?

Wer hat in Ihrer Familie/ Partnerschaft am meisten freie Zeit und am wenigsten Pflichtenaufgaben?

Ich lebe allein.

Zusatzfrage von HELENE:

Können Sie etwas dazu sagen, wie die Mütter, die zu SIMBAV kommen, die Zeit empfinden, die sie zur Verfügung haben? Ob sie freie Zeit haben, Zeit für sich?

Ich kann nicht für die Mütter sprechen, ich nehme ja immer nur den Ausschnitt wahr, wenn sie in den Gruppen oder in den Elternkursen sind. Und dahin kommen sie ja freiwillig – also, wenn sie sich die Zeit dafür nehmen.

Aber sicherlich ist es Thema für die jungen Frauen - ob sie Zeit für sich haben oder auch, ob sie die Zeit mit dem Kind oder mit dem Partner bewusst wahrnehmen können, Qualitätszeit... Sich Zeit für sich selbst zu nehmen, wird oft hinten angestellt. In den Elternkursen wird deshalb auch aufgezeigt, dass es wichtig ist, Zeit und Freiräume für sich selbst zu schaffen, um den „Akku wieder aufzuladen“. Ich selbst fand es übrigens nahezu erholend, als junge Mutter aus der Familie rauszukommen und stundenweise wieder berufstätig zu sein. Mein Mann

und ich konnten es so arrangieren, dass wir beide unsere Tochter betreut haben. Ich brauchte nach einem Jahr einen Bereich für mich – in dem ich mich auch über das Mutter sein hinaus definieren konnte ohne Kochen, Windeln waschen, Gespräche, in denen es nur ums Kind ging. Das geht manchen jungen Frauen heute sicherlich auch so. Aber es gibt natürlich genauso auch die Kehrseite: Hetze, niemandem gerecht werden können, unzufrieden sein, sich unter Druck fühlen. Der Spagat zwischen den Anforderungen einer Berufstätigkeit und denen der Familienzeit ist keine Kleinigkeit. Und nicht jede hat ein Unterstützernetzwerk aus Familienangehörigen und Freunden. Der finanzielle, gesellschaftliche und politische Druck möglichst nach einem Jahr Elternzeit wieder zu arbeiten ist bei vielen da. Ein wichtiges Thema.

Als Alleinerziehende konnte ich alles nur gut bewältigen, weil ich dieses Netzwerk hatte.

Praktische und finanzielle Unterstützung durch die Familie und stets Freundinnen, die mit Rat und Tat da waren. Alleinerziehende leisten so viel, um alles gut zu schaffen. Ich habe da vollsten Respekt.

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

Für ein selbstbestimmtes Leben

Mariska Jaletzky kümmert sich um Freizeitangebote für Menschen mit Beeinträchtigung

Spielen, Basteln, Spaziergehen, Musizieren, Fahrradfahren, Sport, Ausflüge - alles Aktivitäten, die so manche gern in der Freizeit unternehmen. Das gilt natürlich nicht nur für Menschen ohne Handicap, sondern in gleichem Maße für die, die einen bestimmten Förderbedarf oder eine Behinderung haben. Um sie zu unterstützen, ein selbstbestimmtes und selbstständiges Leben zu führen, sind auch Ehrenamtliche gefragt. Und genau die sucht das Team der Offenen Hilfen der Lebenshilfe Rotenburg-Verden.

Mariska Jaletzky ist Koordinatorin im Bereich Familienunterstützender Dienst & Freizeitassistenz. Bereits seit 2009 gibt es die Offenen Hilfen, die am Neuen Markt 8 - 10 in Rotenburg zu finden sind. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter leisten für Frauen und Männer mit Förderbedarf oder Behinderung an verschiedenen Stellen Unterstützung. „Jeder Mensch soll so leben, wie er es selbst möchte“, lautet das Motto. Ein Punkt ist die Suche nach Freiwilligen, die Lust haben, einen Teil ihrer Freizeit aufzubringen, um wiederum anderen die Freizeit etwas schöner und lebendiger zu gestalten. „Und natürlich leisten diejenigen, die mitmachen, einen sinnvollen Beitrag zur Inklusion, sammeln Erfahrungen in der Arbeit mit Menschen mit Beeinträchtigung und bringen ihre eigenen Interessen und Fähigkeiten ein“, betont Mariska Jaletzky.

Je nach Geschlecht, Alter und Neigung der Betreuten unterscheiden sich dabei die Wünsche zur Freizeitgestaltung. Während die eine gern raus an die Luft möchte, zieht es der andere vielleicht vor, zu Hause gemütlich ein Brettspiel auszupacken oder zu klönen. Für die verschiedenen Wünsche und Profile muss aus dem Pool der Ehrenamtlichen jemand gefunden werden, der möglichst gut passt. Das ist aber nicht immer einfach und daher sind neue Interessierte willkommen. Frauen sind in den Reihen der Ehrenamtlichen bisher in der Überzahl. „Die Altersspanne unserer Freiwilligen ist groß. Das Mindestalter beträgt jedoch 18 Jahre“, erklärt Mariska Jaletzky.



Am Neuen Markt ist das Büro zu finden, in dem sich Mariska Jaletzky um Freizeitangebote für Menschen mit Beeinträchtigung kümmert

Akzeptanz von Menschen mit Behinderung sowie Einfühlungsvermögen, außerdem Zuverlässigkeit und Belastbarkeit sind wichtige Kriterien. Ein Führerschein ist zumindest wünschenswert. Eine bestimmte berufliche Ausbildung ist nicht erforderlich, dafür aber eine Schulung, um die sich die Lebenshilfe kümmert und die regelmäßig angeboten wird. Hat jemand Interesse an der Aufgabe, so findet zunächst ein Gespräch bei den Offenen Hilfen statt. Bin ich bei der Fahrt zum Einsatz versichert? Wie hoch ist die Aufwandsentschädigung? Wer steht mir bei Fragen zur Seite? Allesamt Punkte, die geklärt werden können. Kommt eine Zusammenarbeit zustande und alle Kriterien sind erfüllt, erfolgt die Aufnahme in den Pool der Offenen Hilfen. Wird dann eine Anfrage einer Familie, die Unterstützung sucht, an Mariska Jaletzky herangetragen, schaut sie in der Kartei nach, wer beispielsweise nach Wohnort, Alter oder Neigung in Betracht kommen könnte. Schließlich wird ein Treffen vereinbart mit der zu betreuenden Person. In diesem Gespräch geht es dann etwa um Einsatzmöglichkeiten und den zeitlichen Rahmen. „Manche unserer Freiwilligen sind ein- bis zweimal die Woche aktiv, andere nur zweimal im Monat“, berichtet Mariska Jaletzky. Alles eine Frage der Absprache.

Befinden sich alle Beteiligten auf einer Wellenlänge, steht dem Einsatz nichts mehr im Wege. Ob Rotenburg, Scheeßel, Sottrum, Reeßum, Bothel, Visselhövede, Zeven, Sittensen oder Lauenbrück – in vielen Städten und Gemeinden des Landkreises Rotenburg werden Ehrenamtliche benötigt. Das Gebiet des Landkreises Rotenburg ist Schwerpunkt, manche Anfragen gehen aber auch darüber hinaus. Ob Hilfe benötigt wird für ein sechsjähriges autistisches Kind oder eine 75-jährige Frau mit Demenzerkrankung: Übers Jahr gesehen kommt eine Vielzahl an Anfragen bei den Offenen Hilfen auf den Tisch, sodass eine Aufstockung der Ehrenamtlichengruppe nötig ist. Wer Interesse hat, sich in seiner Freizeit einzubringen und weitere Informationen möchte, kann sich wenden an 04261 - 4143896 oder per E-Mail an Offene-Hilfen@LhRowVer.de. Mariska Jaletzky: „Die ehrenamtliche Mitarbeit wird übrigens gerne auch als Einstieg für die Schulbegleitung genutzt, da wir die Mitarbeiter dann schon kennen und teilweise darüber auch schon Vertretungen geleistet werden.“ So kann aus der Freizeit dann ein weiteres Betätigungsfeld wachsen.

Text und Foto: Wibke Woyke



Inga Agneta Matusall

Mit Vielseitigkeit und Energie im Stadtrat

Die Rotenburger Ratsfrau Inga Agneta Matusall sagt von sich, sie schreibe, seit sie Buchstaben auf Papier bringen kann. Von ihr als Autorin gibt es im Buchhandel einen kurzen Roman, der im Mittelalter spielt und sich flüssig und spannend liest. Wie kommt sie dazu, ihre freie Zeit mit Schreiben zu verbringen, was treibt sie an?

Inga Agneta Matusall ist Anfang dreißig und eine der drei ungefähr gleichaltrigen jungen Frauen, die sich zur letzten Kommunalwahl neu hatten aufstellen lassen und in den Stadtrat gewählt wurden. Noch ist sie also ein neues Gesicht im Rat und in den Ausschüssen, den neuen Stadtrat gibt es seit Oktober 2016. Inga Agneta Matusall ist für die Grünen im Stadtrat, die beiden anderen Frauen sind Franziska Kettenburg und Anna Disterhof, die beide zur CDU-Fraktion gehören.

Zu ihrem Schreiben sagt Inga Agneta Matusall, es gebe für sie keine bewusste Entscheidung dafür. Auch sei es kein Hobby, sondern eher eine Notwendigkeit. Ihr Kopf produziere unaufhörlich Geschichten und aus diesen Massen im Kopf schreibe sie manchmal et-

was auf. Wie ein Blick durch ein Fenster in die Welt in ihrem Kopf sei das, meint sie.

Sie hat selten das Gefühl, sich eine Geschichte auszudenken, sondern schreiben ist eher eine Art, mit dieser Fülle umzugehen. Eine Geschichte wird auch erst dann aufgeschrieben, wenn sie im Kopf fertig ist, wenn mehr als ein Grundgerüst steht. Sie entwickelt sich nicht auf dem Papier. Viele Geschichten spielen dabei nicht in dieser Welt, sie sind zwar daran angelehnt, aber losgelöst. Recherche betreibe sie zwar, sagt Inga Agneta Matusall, aber das sei nicht so entscheidend.

Sie war 14, als ihr Buch „Bruderfeindschaft“ fertig war, das sie jetzt kürzlich, nur etwas überarbeitet, bei einem Verlag untergebracht hat. Der Roman hatte sich aus Märchen und einer Beschäftigung mit altgermanischen Göttergeschichten entwickelt, für die sie sich in der Grundschulzeit interessiert hat. Das sei aber nicht mehr zu erkennen, sagt sie. Für ein neues Buchprojekt recherchiert sie momentan über chinesische und japanische Kultur sowie über Ostfriesland, damit ihre Geschichte schlüssig wird. Inga Agneta Matusall hat das literarische Schreiben nicht gelernt, aber es würde sie reizen, das noch

irgendwann zu professionalisieren. Bisher schreibt sie einfach, weil sie „nicht anders kann“.

Welche Zeit nutzt sie für diese Beschäftigung - sie ist voll berufstätig, engagiert sich im Rat und in der Gewerkschaft und reitet und fährt Motorrad - wann ist da Zeit zum Schreiben? Zu 90% schreibe sie auf ihrem Arbeitsweg in der Bahn, im Metronom, sagt sie. Sie brauche dazu gute Musik im Ohr, gutes Papier und einen guten Stift. Und es gehe nur morgens, auf der Hinfahrt, gut ausgeschlafen, denn das Schreiben sei anstrengend. Die junge Ratsfrau hat ihren Roman mit Hilfe der „2a Akademie freier Autoren e.V.“ veröffentlicht. Das ist ein Verlag für AutorInnen, die keine Verbindungen zu anderen Verlagen haben. Alle können dort etwas einreichen und verlegt wird mit Eigenanteil in einer Auflage von 500 Exemplaren.

Inga Agneta Matusall ist in der Nähe von Hamburg aufgewachsen und hat nach dem Abitur zunächst Sinologie studiert, dann aber festgestellt, dass das zu weit von ihrer Lebensrealität entfernt war. Also hat sie Industriekaufmann gelernt und arbeitet jetzt seit

fünf Jahren als Prozess- und IT-Managerin in einer Vollzeitstelle in Hamburg.

Wenn in Rotenburg Ausschusssitzungen sind, arbeitet sie an diesen Tagen im Home-Office. Ihr Betrieb bietet viel Flexibilität in der Gestaltung der Arbeitszeit. Es gibt Gleitzeit ohne Kernzeit und Arbeitszeitkonten bis 50 Stunden plus oder 30 Stunden minus. Minusstunden machen sei aber ein blödes Gefühl, auch wenn man es dürfe, sagt sie. Sie ist in ihrem Unternehmen Betriebsratsvorsitzende und ist im Bezirksvorstand der Gewerkschaft IG BCE (Industriegewerkschaft Bergbau, Chemie und Energie) in Hamburg-Harburg.

In Rotenburg ist sie wegen der Liebe gelandet. Vor drei Jahren ist sie mit ihrem Lebensgefährten in dessen Heimatstadt gezogen. Und vom Vater ihres Lebensgefährten ist sie dann gefragt worden, ob sie nicht in die Kommunalpolitik einsteigen wolle. Inga Agneta Matusall wollte schon immer kommunalpolitisch arbeiten und das war die Gelegenheit. Sie möchte etwas tun können, wenn ihr Mängel auffallen und das geht auf der kommunalpolitischen Ebene am ehesten. Ihre Schwester sagt immer: „Kommunalpolitik rettet die Welt.“ Das findet sie richtig.

Das Schreiben ist also kein Hobby sondern Notwendigkeit im Leben der jungen Ratsfrau. Auch zwei andere zeitintensive Beschäftigungen zählen nicht als Hobby, sondern gehören zum Alltag, wie für andere Leute die Familie: Sie hat in Ehestorf ein Pferd, das ihr zu 50% gehört und das ihr unendlich wichtig ist. Und sie ist begeisterte Motorradfahrerin. Das lässt sich verbinden, denn das Motorrad nutzt sie, um zum Pferd zu fahren. Bei ihrem Pferd ist sie dreibis viermal in der Woche, „sonst hab ich schlechte Laune“, sagt sie.

Sie wundert sich, dass immer noch nur wenige Frauen Motorrad fahren und würde gern viele davon überzeugen. Inga Agneta Matusall genießt das Freiheitsgefühl, das mit dem Motorradfahren verbunden ist. Sie liebt die Beschleunigung und das Kurvenfahren, fährt aber nach eigener Aussage sehr vernünftig, weil es extrem anstrengend sei, hohe Geschwindigkeiten zu halten und nahezu unmöglich, dann bei Problemen zu reagieren.

Wer schreibt und sich gesellschaftspolitisch engagiert, liest in der Regel viel. Das gilt auch für die junge Ratsfrau. Sie beschäftigt sich mit Texten aus sehr unterschiedlichen Bereichen: Fiction (sie mag Horrorgeschich-

ten...), Non Fiction, Soziologie oder auch Philosophie. Zurzeit gehört ihr Interesse einem Buch aus dem Bereich der Neurolinguistik von Guy Deutscher: „Im Spiegel der Sprache - Erst Rot, denn Gelb, dann Grün und Blau“.

In ihrer Freizeit spielt sie gern mit Freunden Pen & Paper-Rollenspiele. Aber andere Interessen kommen inzwischen wohl zu kurz: Sie bedauert es ein bisschen, dass sie nicht mehr so viel dazu kommt, mit ihrer analogen Spiegelreflex-Kamera zu fotografieren, zu schwimmen oder Yoga zu machen oder die Trompete in die Hand zu nehmen. Sie sagt, sie habe früher ziemlich gut Trompete gespielt, weil sie in einem Gymnasium mit Musikzweig ab der fünften Klasse war und es dort ein Klassenorchester mit Schwerpunkt klassischer Musik gab.

Aber es gibt auch richtige Muße im Leben der Inga Agneta Matusall: Freitags und sonntags hat sie grundsätzlich nichts vor. Dann verbringt sie ihre Zeit auf dem Sofa (freitags) oder im Dachgarten mit Nutzpflanzen und Kräutern (sonntags).

Diese Auszeiten sind absolut notwendig für ihre Lebensqualität. Der Rest der Zeit ist verplant. Das ist so in Ordnung, sagt sie.

Um die Pflichtaufgaben im Haushalt kümmern sie sich gemeinsam, Inga-Agneta Matusall und ihr Freund. Beziehungsweise er macht manchmal mehr, weil sie weniger Zeit hat...

*Text: Brigitte Borchers
Fotos: Britta Riebesehl*



„Leider ist Vieles tatsächlich ‚Tralala‘“

Stadtbibliotheksleiterin Christine Braun zum Thema Frauenbücher



Lesen - sicher, das ist eine überaus beliebte Freizeitbeschäftigung. Aber wie sieht moderne Frauenliteratur heute eigentlich aus? Gibt es den Begriff überhaupt? Wer ihn ins Suchfeld der großen Internetbuchhändler eingibt, wird schnell fündig. Doch die Ergebnisse offenbaren vielfach leider das: Cover voller banaler Motive. Und die Titel sind auch nicht besser: Liebe, Küsse, Schönheit sind beherrschende Themen. Ist das wirklich alles, sehen so Bücher für Leserinnen aus Sicht der Verlage aus? Eine, die es wissen muss, ist Christine Braun, Leiterin der Stadtbibliothek Rotenburg. „Frauenliteratur dümpelt tatsächlich etwas“, bestätigt sie. Vieles auf dem Markt sei mehr oder weniger „Tralala“. Aber es gebe durchaus lesenswerte Ausnahmen.

„Die Ausgestaltung der Frauenfiguren in vielen Romanen ist erschreckend“, fasst Christine Braun ihren Eindruck zusammen. Da sei so mancher Krimi gesellschaftskritischer. Immerhin: Heutzutage werde den Frauenfiguren in der Handlung ihr eigenes Leben und ihre eigene Karriere mit realistischen Berufen zugestanden. Trotzdem dreht es sich meist um banale Liebesgeschichten, die die Verlage gern servieren. Andererseits sei es natürlich kein Verbrechen, wenn sich Frauen aus Spaß am Lesen für solche Geschichten entscheiden, denn nicht alles müsse immer hohen Anspruch haben. Und irgendwie scheint sich das Geschäft ja zu lohnen, denn woher sonst rühren die anfangs gefundenen Suchergebnisse in den Listen des Buchhandels. Umgekehrt gebe es auch genügend Negativbeispiele in Bezug auf

Männer: „Spionagethemen mit wenig Tiefe, die findet man ebenso genügend“, gibt die Bibliotheksleiterin zu bedenken. Klassisch-feministische Werke befänden sich übrigens auf dem Rückzug.

Zum Glück gebe es auch positive Beispiele - wie die kanadische Autorin Margaret Atwood, die oft die Frau beziehungsweise deren Stellung in der Gesellschaft in den Mittelpunkt stellt. Ihre Werke wurden vielfach ausgezeichnet.* Eine überaus interessante Figur sei auch die schrille Ermittlerin Agatha Raisin, zum Leben erweckt von Schriftstellerin M.C. Beaton. Die passenden Verfilmungen dazu hätten ebenso eingeschlagen, berichtet Christine Braun. Eine ihrer weiteren Empfehlungen ist „Ich heiße nicht Miriam“ der schwedischen Autorin

Majgull Axelsson. Und darum geht es: An ihrem 85. Geburtstag bekommt Miriam Guldberg von ihrer Familie einen Armreif geschenkt, in den ihr Name eingraviert ist. Beim Anblick sagt sie: „Ich heiße nicht Miriam.“ Denn niemand in ihrer Familie kennt die Wahrheit über sie. Doch an diesem Tag lassen sich die Erinnerungen nicht länger zurückhalten. Zum ersten Mal in ihrem Leben erzählt sie, wie sie als Roma unter den Nazis lebte, im KZ war und als vermeintliche Jüdin nach Schweden kam. „Sehr eindringlich geschildert“, sagt Christine Braun.

„Provokativ und schockierend.“ So urteilte die The New York Times über „Die Vegetarierin“ von Han Kang (Südkorea). Und auch Christine Braun lobt das Werk, auch wenn es „verstörend und merkwürdig“ sei. Das Buch gewähre Einblicke ins Rollenbild einer anderen Kultur. Joyce Carol Oates ist es, die Christine Braun ebenfalls als Positivbeispiel einfällt, außerdem Connie Palmens „Du sagst es“ und Sylvie Schenks „Schnell, dein Leben“.

Beliebt gerade bei Jüngeren sei zudem die Autorin Jennifer L. Armentrout. An dieser Stelle gebe es einen Trend zu beobachten: „Gab es früher fast nur männliche Hauptrollen in Fantasy-Romanen, hat sich das gewandelt. Jetzt sind es fast immer Heldinnen“, berichtet Christine Braun - auch wenn dabei oft eine Liebesgeschichte nicht in der Handlung fehle.

In den vergangenen Jahren neu: Bisher unbekannte Schriftstellerinnen - ob anspruchsvoll oder auch nicht - haben den Sprung in den Markt über das Self Publishing geschafft. Der Erfolg ihrer E-Books machte Verlage aufmerksam, Print-Produkte folgten schließlich. „Das ist jedenfalls eine neue Strömung“, so Christine Braun. Und noch etwas dränge in der Vergangenheit mehr und mehr auf den Markt: Erotisches, siehe der Erfolg von „Fifty Shades of Grey“. Das, so Braun, scheine eine echte Marktlücke zu sein - auch wenn die Qualität der meisten Werke nicht besonders hoch sei. Zu 80 bis 90 Prozent würden die Werke in der Stadtbibliothek

übrigens von Frauen ausgeliehen. Und: oft online, also in einer gewissen Anonymität.

Was die Nutzerstatistik im Allgemeinen angeht, gibt es in der Stadtbibliothek aber durchaus eine Ausgeglichenheit. Mit 60 Prozent stehen die Frauen noch etwas stärker da. Ärgerlich: Verlage setzen aktuell wieder mehr auf Geschlechter-Klischees bei Kinderbüchern. Da gebe es dann eben vermehrt Ponys, Einhörner und die Farbe Pink für Mädchen. Auffällig sei zudem - so auch die Erfahrung aus der jährlichen JULIUS-CLUB-Aktion -, dass Jungs ungern beziehungsweise fast nie Bücher lesen, in dem ein Mädchen die Heldin ist - Mädchen seien dabei offener: Sie würden ganz unabhängig davon, wer die Hauptrolle spiele, zum Buch greifen.

Text und Fotos: Wibke Woyke

** Margaret Atwood ist die diesjährige Preisträgerin des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels*

„Ehe für alle“

Am 30. Juni, in der letzten Sitzung vor der Sommerpause, hat es der Bundestag beschlossen, am 21. Juli hat der Bundespräsident Walter Steinmeier es unterzeichnet und ab Oktober wird es wirksam werden: Das „Gesetz zur Einführung des Rechts auf Eheschließung für Personen gleichen Geschlechts“, kurz gesagt, die „Ehe für alle“. Homosexuelle Paare können künftig die Ehe eingehen, mit allen Rechten und Pflichten, die eine zivile Ehe in Deutschland mit sich bringt. Das ist ein rechtlicher Meilenstein zur Gleichstellung homosexueller Paare und gegen Diskriminierung.

KlasseFRAUEN

In Bremen gibt es die Initiative „Klassefrauen“. Die Klassefrauen sind Frauen, die in eher frauenuntypischen Berufen erfolgreich sind. Sie besuchen Schulklassen und geben als Expertinnen Auskunft über ihre Berufswege und geben so den Mädchen Vorbilder abseits vom Rollenklischee.

Der Arbeitskreis Mädchen im Landkreis Rotenburg sucht Frauen, die sich vorstellen können, bei einem ähnlichen Projekt in Rotenburg mitzumachen.

Bitte wenden Sie sich an Brigitte Borchers, Tel. 04261/71-222 oder brigitte.borchers@rotenburg-wuemme.de

Weil das Gute so nah liegt

Petra Welz kümmert sich in ihrem Job um Freizeitaktivitäten für andere



Wenn Petra Welz morgens den PC startet, Mails durchschaut und im Tagesverlauf an Tourismusprojekten mitarbeitet oder Texte für Prospekte oder Reportagen schreibt, gehört das für sie zum Büroalltag. Petra Welz ist Diplom-Geographin und gehört zum Team des Touristikverbandes Landkreis Rotenburg (W.) – kurz „TouROW“. Genau wie ihre KollegInnen weiß die 39-Jährige genau, welche Aktivitäten und Attraktionen sich im Landkreis sowohl für Touristen als auch für Einheimische lohnen. Denn oft liegt das Gute so nah und die Region zu erkunden, birgt interessante Entdeckungsmöglichkeiten. Ein Begriff, der dabei immer wieder fällt, sind die NORDPFADE.

Im Gespräch ist Petra Welz die Begeisterung für ihre Arbeit anzumerken: Diverse Radtouren, der jährlich erscheinende Urlaubs- und Freizeitkatalog und das Landerlebnisprojekt

Melkhus sind nur einige Beispiele, an denen sie im Team mitgearbeitet hat. „Das größte Projekt sind allerdings die NORDPFADE“, erklärt Petra Welz. Aber hierzu später mehr.

Bei einem Kaffee erzählt sie von den vielen Aktivitäten, die Interessierte im Landkreis Rotenburg unternehmen können. Petra Welz kennt sich bestens in der Region aus - dabei stammt sie ursprünglich aus Bremerhaven, ist dort geboren und aufgewachsen. Ein echtes Nordlicht also. Zum Studium zog es sie nicht in die Ferne, sondern ins benachbarte Bremen. Eine erste intensivere Berührung mit dem Landkreis Rotenburg gab es schließlich, als sie im Rahmen der Diplomarbeit, zusammen mit einer Studienkollegin, einen Walderlebnispfad in Hellwege entwarf.

Nach dem Studium belegte sie zwei halbjährige Fernstudienmodule in Umweltbildung und -management an der Uni Rostock.

Parallel dazu absolvierte sie ein Praktikum in der NABU-Umweltpyramide in Bremerförde und schließlich eines beim TouROW in der Wümmestadt. Der Touristikverband wurde übrigens bereits im April 1996 aus der Taufe gehoben, hat nun also gerade den 21. Geburtstag hinter sich. Mitglieder sind kommunale Gebietskörperschaften, Verkehrsvereine, Gastgeber und touristische Einzelmitglieder. Ein Ziel ist es, Urlauber und Naherholungssuchende „auf unser reizvolles Rad- und Naturparadies aufmerksam zu machen und ihnen in unserer Urlaubsregion einen erlebnisreichen, qualitativ hochwertigen und erholsamen Aufenthalt zu ermöglichen“, heißt es erklärend auf der Internetseite des Verbandes. Viele kleine und große Projekte wurden in diesem Rahmen initiiert beziehungsweise vorangebracht und umgesetzt.

Petra Welz war vom Start ihres Praktikums an gleich mittendrin: Projekt- und Pro-

duktentwicklung, Mitglieder- und Gastgeberbetreuung, Zusammenarbeit mit Landkreiskommunen und Nachbarregionen, Erstellung und Aktualisierung von Prospekten, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Pflege der Adressdatenbank und der zahlreichen Internetseiten - die Aufgaben des TouROW-Teams sind vielfältig. Nach einem halben Jahr Praktikum erhielt die Diplom-Geographin beim TouROW schließlich eine Projektstelle mit 30 Wochenstunden. Heute hat sie eine Vollzeitstelle und pendelt täglich mit dem Metronom von Bremen nach Rotenburg ins Büro am Pferdemarkt. Doch Petra Welz hat keineswegs einen reinen Schreibtischjob. Hin und wieder fährt sie zu diversen Sitzungen quer durch den Landkreis und in die Nachbarregionen oder es geht raus an die frische Luft. Dann ist sie zusammen mit KollegInnen auf den NORDPFADEN unterwegs und kontrolliert den Zustand der Wanderwege und der Beschilderung.

Die NORDPFADE sind es, die den Landkreis Rotenburg kürzlich noch bekannter gemacht haben: „Gehen Sie auf Entdeckungsreise“ - so lautet die Aufforderung auf der zugehörigen Internetseite, die die Wanderwege umfänglich beschreibt. Die 24 NORDPFADE sind zwischen fünf und 32 Kilometer lang und nach den Kernkriterien „Qualitätswege Wanderbares Deutschland“ ausgewählt und konzipiert. Sie verlaufen als Rundwanderwege durch malerische Landschaften, an verborgenen Schätzen vorbei und zu romantischen Plätzen. Ein Projekt dieser Größenordnung macht eine Menge Arbeit und Engagement aller Beteiligten nötig. „Etwa vier Jahre hat die Vorplanung in Anspruch genommen“, berichtet Petra Welz. Und auch wenn die Wege inzwischen alle wanderbar sind, die Arbeit endet nicht. „Alles muss weiter instand gehalten werden.“ Wie ist die aktuelle Beschaffenheit der Wege? Ist die Beschilderung noch in Ordnung? Gibt es genügend Rastplätze? Nur drei der Fragen, die immer wieder im Raum stehen.

Dass sich der Aufwand lohnt, davon ist Petra Welz überzeugt: „In der Außenwahrnehmung hat uns das NORDPFADE-Projekt als Urlaubs- und Freizeitregion vorangebracht“, erklärt sie. Nicht nur in der Region, sondern



auch in Bremen, Hamburg und andernorts sorgen die neue flach-weite Wanderregion für Aufmerksamkeit. Und die Resonanz der wandernden Gäste sei überaus positiv.

Aber welcher ist denn eigentlich der schönste NORDPFAD? Einen Favoriten benennt Petra Welz nicht, denn: „Alle 24 sind wirklich toll!“ Je nachdem, ob man Natur- oder Kulturziele sucht, ob man allein unterwegs ist, mit der Familie samt Kleinkind, ob ein Rollstuhlfahrer dabei ist, ob man kürzer oder weiter unterwegs sein möchte – der digitale Wandernavigator oder die Broschüre „NORDPFADE-Tourenbegleiter“ wird den passenden Rundweg aufzeigen. Und neben den zahlreichen Eintages- und Mehrtagesangeboten rund um die NORDPFADE gibt es jetzt auch eine neue Idee: An den NORDPFADE Ostetal und Dör't Moor können sich Wanderer auf dem extra dafür entwickelten „Tischlein-deck-Dich!“-Rastplatz ein Essen im Grünen bestellen.

Sich freuen und zu erkennen, welche tollen Freizeitmöglichkeiten und Naturräume die Region zu bieten hat - das wünscht sich der

TouROW nicht nur von den auswärtigen Gästen, sondern auch von denjenigen, die vor Ort wohnen. Stillstand jedenfalls gibt es beim Touristikverband nicht, stattdessen wird im TouROW-Team und gemeinsam mit den Kommunen stets an neuen Ideen gearbeitet. Nicht nur für Wanderfans.

Und was macht Petra Welz persönlich in ihrer Freizeit? Rad fahren, wandern und viel Zeit mit Freunden und den Patenkindern verbringen – das sind drei ihrer liebsten Aktivitäten. Auch, wenn sie beruflich sowieso schon viel Zeit im Landkreis Rotenburg verbringt, kommt sie für diese Aktivitäten und für Ausflüge, wie z. B. in den Landpark Lauenbrück oder ins Tister Bauernmoor, immer wieder gerne in die Region.

Weitere Infos finden sich unter www.TouROW.de oder www.nordpfade.de.

*Text: Wibke Woyke
Fotos aus dem Besitz von Petra Welz*

Wibke Woyke

Zwischen Elefanten und Schlümpfen



Wibke Woyke, seit einem Jahr Redaktionsmitglied bei der HELENE und den meisten Leserinnen als langjährige Journalistin wohl bekannt, liebt Afrika, Schlümpfe, Werder Bremen und Jahrmärkte – Gründe genug, ihr Freizeitverhalten gründlicher unter die Lupe zu nehmen und sie in dieser HELENE zu porträtieren.

Wibke Woyke ist vor vierundvierzig Jahren in Rotenburg geboren und hat hier ihre gesamte Schulzeit verbracht. Nach dem Abitur ging sie zum Studium nach Marburg (Germanistik und Geografie), damals mit dem Ziel, Lehrerin zu werden. Leider gab es dann keine freie Referendariatsstelle und so kam sie zurück nach Rotenburg und begann als freie Mitarbeiterin bei einer Lokalzeitung zu arbeiten. Nach einem Volontariat wurde sie dort Redakteurin und blieb insgesamt 15 Jahre. Ohne die damalige Redaktionsleiterin Gabriele Marienhagen wäre ihr beruflicher Einstieg dort nicht möglich geworden, sagt sie heute noch voller Dankbarkeit.

Inzwischen ist Wibke Woyke seit mehr als einem Jahr bei der Lebenshilfe Rotenburg-Verden für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit angestellt und macht ehrenamtlich die Öffentlichkeitsarbeit für die Kulturinitiative Rotenburg – und nicht zuletzt schreibt und fotografiert sie für die HELENE.

Die größte Leidenschaft der engagierten Rotenburgerin ist der afrikanische Kontinent.

Ein großer Teil ihrer freien Zeit gehört seit 15 Jahren diesem Thema. Ein- bis zweimal im Jahr ist sie in Afrika und wenn sie nicht dort ist, hat sie dauernd großes Fernweh. Der Grund damals für die erste große Reise dorthin: Wibke Woyke wurde 30 Jahre alt und wollte auf keinen Fall in die peinliche Verlegenheit kommen, Klinken zu putzen oder vorm Rathaus zu fegen. Sie reiste also weit, weit weg, mit ihrem Freund nach Kenia zur Safari in verschiedene Nationalparks. Vor Ort taten sie sich mit zwei anderen Paaren aus der Schweiz und aus Österreich zusammen. Für alle war das die erste Safari ihres Lebens, sie waren neugierig auf Unbekanntes und zufrieden mit allem, was ihnen begegnete. Die ersten Giraffen zum Beispiel – ganz weit entfernt zu sehen - begeisterten sie alle sehr und sie dachten, besser kann es eigentlich gar nicht kommen. Später kamen dann Elefanten ans Auto...

Seitdem kommt sie von Afrika nicht los. Es wird alles für die Reisen dorthin gespart und abgesehen von einem Jahr waren sie jedes Jahr mindestens einmal dort. In Namibia, Südafrika („... bestimmt zehnmal“), Botswana, Sambia. Sie schwärmt von den Landschaften, von unglaublicher Weite, von anderer Klangwelt und gleichzeitiger Ruhe, von hilfsbereiten Menschen in jeder Notlage. Niemals habe sie dort Bedrohung durch Menschen gespürt. „Und“, sagt sie, „mir wurde bewusst, dass wir hier von allem viel zu viel haben. Dass es wichtig ist, mal über den Tellerrand zu schauen, denn so gut wie

uns hier geht es sonst kaum jemandem in der Welt.“

Wenn sie in Afrika unterwegs ist, hat sie kein Handy dabei. Wibke Woyke und ihr Freund sind dann nicht erreichbar. „Braucht man auch nicht“, sagt sie. „Ich erfahre jedes Mal, dass das alles nicht nötig ist.“ In der Central Kalahari in Botswana waren sie schon mal mit ihrem Wagen mit Dachzelt fünf Tage lang ohne Wasser oder Strom, nur mit Lagerfeuer und Gaskocher, und das ging auch. Und nun beginnt sie, richtig zu erzählen. Davon, dass es in Botswana keine Zäune gibt, dass man völlig frei im Gelände stehe, d.h. „nachts sind die wilden Tiere da. Eines Abends haben wir am Lagerfeuer gesessen und mit der Taschenlampe geleuchtet – ringsum war alles voller Hyänen! Da sind wir lieber aufs Autodach ins Bett gegangen.“ Morgens gibt es dann schon mal Löwenspuren neben dem Auto und Elefanten gehen vorbei. „Man ist zu Gast bei den Tieren und muss sich an deren Regeln halten.“ Das Einzige, was Wibke und ihr Freund dort machen, sind Fotos.

Beide fotografieren leidenschaftlich gern, pro Reise entstehen ein paar tausend Fotos. Sie fahren jeden Tag weiter - inzwischen allerdings nur noch zu zweit, weil sie immer so lange in der Hitze stehen bleiben, um zu gucken und zu fotografieren, dass es niemand anderem zumutbar sei, meint sie. Vor drei Jahren hat Wibke Woyke angefangen, Kalender aus den Fotos zu machen. Es gibt inzwischen 40 verschiedene Kalender von ihr



in verschiedenen Größen – die bekommt man bei Wibke Woykes Namen im Internet oder über die ISBN-Nummer in Buchhandlungen.

Für sich selber machen sie Fotobücher. Der Urlaub setzt sich dann fort beim Sortieren der Fotos, damit lassen sich Wartezeit und Sehnsucht überbrücken. Im Herbst geht es wieder nach Südafrika...

Die zweite Leidenschaft von Wibke Woyke: Sie sammelt Schlümpfe.

Schlümpfe aus Hartgummi von Schleich. Seit ihrer Kindheit hatte sie ca. 20 Stück im Keller gelagert, eines Tages, als Erwachsene, hat sie den Karton geöffnet und fand ihre alten Schlümpfe sehr niedlich. Sie hat sie also aufgestellt - und damit ging es los. Auf Flohmärkten wurde dann immer mal die eine oder andere Figur dazu gekauft, es wurden immer mehr, Häuser kamen dazu. Zum Beispiel sah sie einmal bei Spielzeug-Röhren im Schaufenster Gargamels Schloss, runtergesetzt, dass musste sie dann kaufen. Und den Bauernhof...

Inzwischen hat die Sammlung riesige Ausmaße und bewohnt im Haus ein ganzes



Zimmer. DVDs hat sie natürlich auch, und der Clou: Gargamel mit Autobrille im ferngesteuerten Auto! Der fährt oft im Wohnzimmer rum, wenn sie am Schreibtisch arbeitet. Für die Sammlerin hat das alles einen großen ideellen Wert. Sie hat viel Spaß daran und könnte sich nicht davon trennen und wünscht sich ihre Schlümpfe als Grabbeigabe, wenn sie mal...

Und die dritte große Leidenschaft ist: Fußball. Werder Bremen.

Sie sieht so gut wie jedes Spiel und hat seit 22 Jahren eine Dauerkarte. Auch zu Auswärtsspielen und ins Ausland ist sie der Mannschaft gefolgt. Im Auto nach Eindhoven und von dort mit dem Flugzeug nach Barcelona, da waren 6000 Fans. Damals hat sie 40 Stunden nicht geschlafen...

Und dazu kommt noch die kleine Leidenschaft: Jahrmärkte.

Sie interessiert sich für größere Jahrmärkte, geht immer zum Hamburger Dom, zum Bremer Freimarkt und zur Bremer Osterwiese. Dort spielt sie ihr Lieblingsspiel: Pferderennen. „Da muss man mit einer Kugel in Lö-



cher werfen, dann macht das Pferd Schritte. Adrenalin pur. Die Gewinne sind meist furchtbar“, erzählt sie lachend. Gern hat sie auch die Schiebeautomaten, in denen Münzen über eine Kante geschoben werden. Karussell fährt sie kaum, sie trödeln gern über das Gelände, das entspannt.

Zum Glück gibt es inzwischen auf allen Jahrmärkten auch vegetarische Stände, denn Wibke Woyke ist konsequente Vegetarierin. Sie isst auch keine Süßigkeiten mit Gelatine, die es auf Jahrmärkten ja haufenweise gibt. Die Tierhaltung ist ihr zuwider: „Tiere sind nicht dazu gemacht, dass man sie in sich reinschauzelt“, sagt sie.

Am liebsten isst sie übrigens afrikanische Kochbananensuppe, da hat sie dann „ein Stück Afrika“ zu Hause.

*Text: Brigitte Borchers
Fotos: Wibke Woyke*



Ein Besuch in der Seniorentagesstätte der Rotenburger Werke

Freie Zeit nach einem langen Arbeitsleben



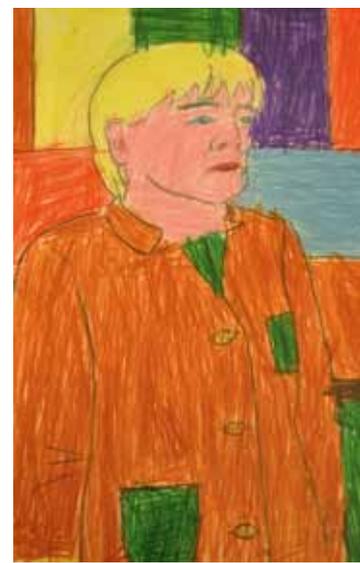
Im Hintergrund ertönt ruhige Musik. Man hört, wie die Bleistifte und Kreide sich auf dem Papier bewegen, leises Murmeln, melodisches Summen.

Es ist Mittwochvormittag und Seniorinnen der Rotenburger Werke treffen sich in der Seniorentagesstätte, um zu malen. Seit 1996 gibt es die Tagesstätte, in der die älteren Bewohner der Werke sich kreativ betätigen können: malen, singen, stricken und sticken. Die meisten haben bis 65 viel gearbeitet und gar nicht geahnt, welche künstlerischen Talente in ihnen stecken. So wie Gisela Nowatzki, die 49 Jahre in der Nähstube tätig war und jetzt selbstvergessen an ihrem Buntstiftbild arbeitet.

Unter der Anleitung von Birgit Pfeifer und Gesa Sommer können die Seniorinnen verschiedene Malmedien ausprobieren: Ölpastelle und Acrylfarben, Bunt- und Filzstifte, und ich sehe, wie sich jede begeistert und konzentriert in die eigenen Projekte vertieft.

Da treffe ich Hannelore Hammann mit einem Zeichenblock voller Blumen, die sie geduldig aneinander reiht. Voller Freude zeigt sie mir auch die von ihr angemalten Stofftaschen.

Marion Schönmann dagegen schneidet Fotos von der Bundeskanzlerin Angela Merkel aus den Zeitungen aus und malt sie in kräftigen Farben nach.



Simone Weil,

Philosophin/Politikerin (1927-2017)

Ingrid Buhr schafft in ein paar Stunden ein leuchtendes Bild von erstaunlicher Ausdruckskraft auf großer Leinwand.

Seit 1960 ist Ulla Meyer in den Werken, „damals hieß es ‚Anstalten‘“, erklärt sie mir. Ihre Sehkraft hat stark nachgelassen und doch bewegen sich ihre Finger mit den Stricknadeln unglaublich schnell, ohne dass sie hinschaut.

Es war sehr bereichernd für mich, die besondere Atmosphäre zu spüren, die Konzentration und stille Begeisterung der Frauen beim Malen zu erleben und dabei zu sein, wenn diese Bilder entstehen - Bilder, die eine ganz persönliche Sicht der Welt der Menschen präsentieren, die sich vielleicht anders nur schwer offenbaren können.

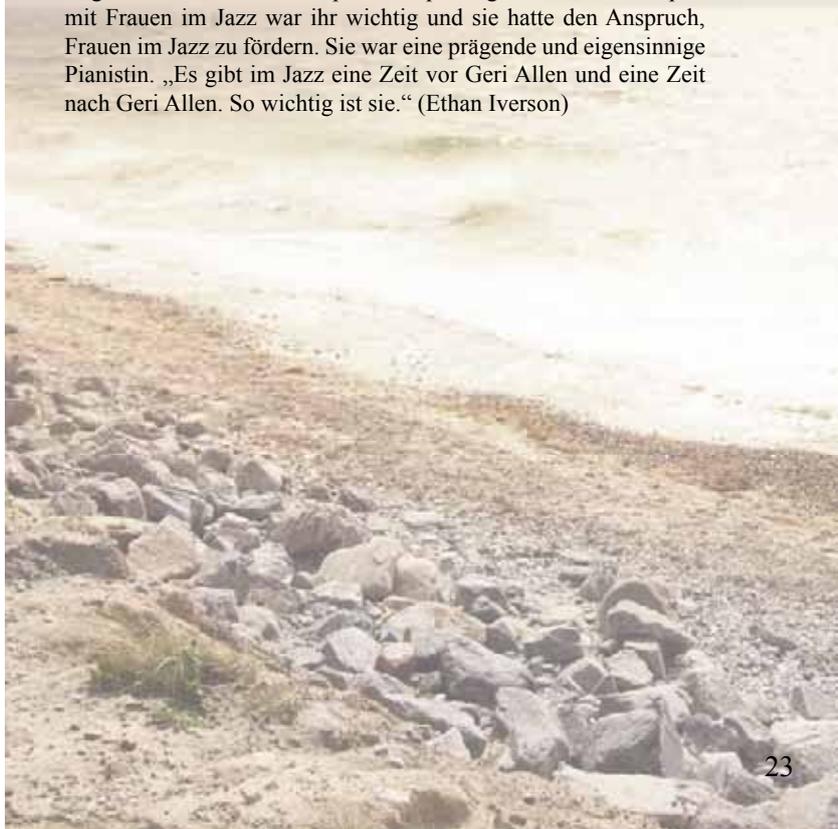
Text und Fotos: Larissa Scheermann



Gerri Allen, Jazzpianistin

(1957-2017)

Ebenfalls im Juni ist die amerikanische Jazzpianistin, Komponistin und Musikethnologin Gerri Allen kurz nach ihrem sechzigsten Geburtstag unerwartet an einer Krebserkrankung gestorben. Gerri Allen hatte bis 1982 in Washington und Pittsburgh studiert, arbeitete mit Jazz-Größen wie Steve Coleman und Charlie Haden zusammen, wirkte an mehr als einhundert Alben mit und unterrichtete an Universitäten in Washington, Michigan und Pittsburgh. Seit 2013 leitete sie die Jazzabteilung der University of Pittsburgh. 1996 erhielt sie als erste Frau den hochdotierten dänischen Jazzpar-Preis. Gerri Allen spielte im ACS-Trio mit der Drummerin Terri Lyne Carrington und der Bassistin Esperanza Spalding. Das Zusammenspiel mit Frauen im Jazz war ihr wichtig und sie hatte den Anspruch, Frauen im Jazz zu fördern. Sie war eine prägende und eigensinnige Pianistin. „Es gibt im Jazz eine Zeit vor Gerri Allen und eine Zeit nach Gerri Allen. So wichtig ist sie.“ (Ethan Iverson)



Mindesthaltbarkeitsdatum

Wieder mal ein Thema, das sich die Redaktion gewünscht hat: „Schreib doch was über das Ablaufdatum, wir werfen auch regelmäßig Lebensmittel weg, die drüber sind!“

Und damit gehören wir zu einer großen Gruppe. In der EU glauben bis zu 24 % der Bevölkerung, dass mit Überschreiten des Mindesthaltbarkeitsdatums das Essen ungenießbar geworden ist. In Deutschland immerhin noch 9 %.

Die Hälfte aller Lebensmittel, die in Haushalten weggeworfen werden, werden nur deshalb nicht mehr gegessen, weil das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist.

Sicher ist diese Vorsicht übertrieben. Denn die Hersteller garantieren, dass die Lebensmittel bis zu dem von ihnen festgelegten und angegebenen Datum sich nicht in Geschmack oder Qualität verändern.

Die meisten Lebensmittel sind aber durchaus darüber hinaus genießbar. Verlassen Sie sich auf Ihre Sinne! Verschimmelt? Riecht oder schmeckt komisch? Der Zucker oder das Mehl lebt? Weg damit! Alles andere – kein Problem, genießen Sie die Zubereitung und Ihre Mahlzeit!

Etwas ganz anderes: das Verfallsdatum für Lebensmittel, die sehr leicht verderben, wie zum Beispiel Hackfleisch. Hier heißt es wirklich vorsichtig sein nach dem als „verbrauchen bis ...“ angegebenen Datum und es lieber einmal öfter nicht mehr verzehren.

Frauke Steinmüller

**Vorschläge zum Lebensmittel
Sparen finden Sie hier:**

www.zugutfuerdietonne.de
<http://mundraub.org/>
<https://foodsharing.de>



Hokuspokus

Work-Life-Balance

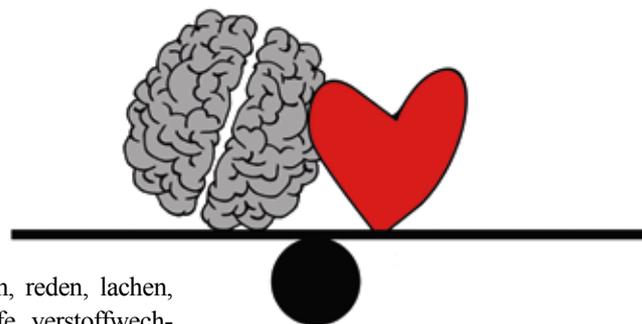


Foto: pixabay

Sogar in die Ankündigung unserer hier vorliegenden HELENE-Ausgabe hat das Wort es geschafft: Work-Life-Balance.

Bildlich vorgestellt hat das Wort etwas Eigentümliches: Was soll da ins Gleichgewicht gebracht werden und steht sich damit gegenüber? Das Leben und die Arbeit? Wie geht das? Leben ist doch alles, was ein Lebewesen, in unserem Kontext ein Mensch, so macht. Beeinflusst von seinem Willen und genauso auch unbe-

wusst. Bewegen, denken, reden, lachen, atmen, essen, Nährstoffe verstoffwechseln, lieben,...

Und der Gegensatz dazu soll das Arbeiten sein? Also jede Tätigkeit, bei der ein Mensch etwas schafft. Kreatives, bezahlte Erwerbstätigkeit und auch die (unbezahlte) Reproduktionsarbeit. Was aber nur möglich ist, wenn der Mensch gleichzeitig lebt. Schließlich braucht es Bewegung, Energie und das Denken, um etwas zu schaffen.

Schön finde ich die Suche nach der Balance zwischen Arbeit aus einer Pflicht heraus und im Gegensatz dazu aus der Lust heraus, etwas zu schaffen. Ein Teil davon für Geld, ein anderer in der Freizeit. Die Verteilung sieht sicher bei jeder anders aus.

Frauke Steinmüller

ZEITGEIST...

Einfach mal offline gehen

Die Freizeit genießen, gemütlich mit Freunden zusammensitzen, die Seele baumeln lassen – und dann kommt ein altbekannter Ton direkt aus der Hosens- oder Jackentasche: Das Handy klingelt. Die Gier der Gesellschaft nach permanenter technischer Kommunikation kann ganz schön nerven.

Wer sich im Restaurant einmal umsieht, wird nicht selten dies Bild sehen: Ein Paar sitzt gemeinsam am Tisch, aber jeder tippt auf dem Bildschirm seines Smartphones herum. Statt sich in diesem Moment der Freizeit miteinander zu unterhalten, wird mit anderen in der Ferne kommuniziert. Warum nur?

Oder dies: Zwei Freunde unterhalten sich, dann bekommt einer der beiden eine WhatsApp-Nachricht – und unterbricht das Gespräch. Wie unhöflich.

Oder das: An der Obsttheke stehen und beobachten, wie jemand Apfelsinen mit der einen Hand eingepackt, während die andere sich krampfhaft am Handy festkrallt. Welche tollen Nachrichten aus dem Supermarkt werden denn an Freunde und Verwandte übermittelt? Der aktuelle Bananenpreis? Die Farbe des Toastbrots? Die Geschmacksrichtung der Schokolade? Hört man aufgrund der räumlichen Nähe unweigerlich eins der Gespräche mit, stellt man fest: Meist handelt es sich tatsächlich um Banalitäten, die entweder bis später warten oder gleich komplett unangesprochen bleiben könnten.

Schönes Wetter – tolles Essen – uns geht's gut. Auch im Urlaub muss nicht immer und sofort jede Wichtigkeit etwa über WhatsApp ausgetauscht werden. Natürlich kann ein Strandfoto versendet werden – aber doch nicht im Zwei-Minuten-Takt. Und steht am Strand kein WLAN zur Verfügung, sollte wirklich nicht gleich Panik ausbrechen.



Foto: pixabay

Frauen und Männer stehen sich da übrigens in nichts nach. Geplappert und getippt wird ganz unabhängig vom Geschlecht. Und Kommunikationsjunkies sind dabei nicht nur die jungen Leute, sondern genauso die älteren – auch, wenn die das gerne abstreiten. In Ruhe im Café sitzen wollen, während Tante Uschi ihrem Mann am Nachbartisch das am Vortag auf einem Geburtstag gedrehte Handyvideo zeigt – zum Verrücktwerden. Das Ganze natürlich in voller Lautstärke. Rücksicht auf andere ist oft genug Fehlanzeige.

Klar, Kommunikation macht Spaß. Und soziale Netzwerke sind interessant. Aber wieso muss es quasi eine 24-Stunden-Erreichbarkeit geben? An irgendeiner Seite des Smartphones sollte sich so ein kleines Knöpfchen befinden. Einfach mal nachschauen und drücken. Tatsächlich – das Handy kann ausgeschaltet werden! Geht so leicht und tut nicht weh.

Das gilt übrigens auch fürs Firmenhandy. Freizeit trägt ihren Namen nicht ohne Grund. Und wer in den Urlaub fährt, sollte vom Job abschalten. Ganz wortwörtlich. Der ständige Druck, erreichbar sein zu müssen, kann krank machen. Sieben

von zehn Berufstätigen in Deutschland schalten auch im Sommerurlaub nicht richtig ab, sondern sind beruflich weiterhin erreichbar. Das ist das Ergebnis einer aktuellen Umfrage des Branchenverbands Bitkom. 71 Prozent der Befragten gaben an, auch im Urlaub für ihre Chefinnen und Chefs erreichbar zu sein. Repräsentativ erklärten sie, in ihren Ferien auf berufliche E-Mails, Messages und SMS zu schauen und Telefonate zu beantworten. Sechs von zehn der im Urlaub erreichbaren Berufstätigen erhielten laut Statistik im vergangenen Jahr in den Ferien tatsächlich einen Anruf oder eine Nachricht von einem Kollegen oder einer Kollegin. Bei jedem Vierten (23 Prozent) war es die Chefin oder der Chef.

Sind Sie vertraglich nicht zur ständigen Erreichbarkeit verpflichtet oder gibt es nicht einen sehr triftigen Grund, schalten Sie als Emma-Normal-Arbeitnehmerin das Handy an Sonn- und Feiertagen, in der Nacht sowie im Urlaub beruhigt aus – der Freizeitwert steigt auf jeden Fall!

Wibke Woyke



Katarina Barley, neue Bundesministerin (geb. 1968)

Das kam plötzlich: Am 30. Mai kündigte Erwin Sellering, Ministerpräsident Mecklenburg-Vorpommerns, aus gesundheitlichen Gründen seinen Rücktritt an und Manuela Schwesig erklärte sich bereit, seine Nachfolge zu übernehmen. Schwesigs Amt wiederum übernahm Katarina Barley. Sie wurde am 2. Juni Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMSFJ). Katarina Barley ist promovierte Juristin, seit 1994 Mitglied der SPD und wurde 2013 als Direktkandidatin in den Bundestag gewählt. Seit Dezember 2015 war sie Generalsekretärin der SPD. Am 24. Juli hat sie Rotenburg besucht, sie war in der Kindertagesstätte Hemphöfen und bei SIM-BAV e.V. und diskutierte mit Antje Jäger.

Foto: © picture-alliance / dpa/mkx pzi

Manuela Schwesig, neue Ministerpräsidentin (geb. 1974)

Seit dem 4. Juli ist Manuela Schwesig Ministerpräsidentin in Mecklenburg-Vorpommern und seit dem 2. Juli dort Landesvorsitzende der SPD. Zwischen Dezember 2013 und Juli 2017 war sie Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Manuela Schwesig ist Diplom-Finanzwirtin. 2003 wurde sie Mitglied der SPD, seit 2009 ist sie eine der stellvertretenden Bundesvorsitzenden der Partei. Von 2008 bis 2013 war sie Ministerin in Mecklenburg-Vorpommern, zuerst für Soziales und Gesundheit, dann für Arbeit, Gleichstellung und Soziales. Ab 2013 war sie Bundesministerin.

Manuela Schwesig vertritt stets klar und verlässlich ihre Positionen und hat in ihren bisherigen Amtszeiten viel für die Gleichberechtigung von Frauen getan.

Foto: © Markus Schreiber/AP/dpa



Christiane Heinicke, Mars-Experiment, Hawaii (geb. 1985)

Die Geophysikerin war einzige deutsche Teilnehmerin eines Simulationsprojektes auf einem Vulkan auf Hawaii. Das Projekt hieß HI-SEAS und simulierte über zwölf Monate das isolierte Leben einer Expedition auf dem Mars. Beteiligt waren drei Frauen und drei Männer, WissenschaftlerInnen aus USA, Deutschland und Frankreich. Dr. Ing. Christiane Heinicke hat in Ilmenau und Uppsala Physik studiert und ist Preisträgerin des KlarText!-Preises für ihre herausragende Doktorarbeit und die verständliche Darstellung ihrer wissenschaftlichen Arbeit. Über ihr Abenteuer in der Marsstation hat sie ein Buch geschrieben: „Leben auf dem Mars – Mein Jahr in einer außerirdischen Wohngemeinschaft“.

Foto: © Johnston/verseux/Heinicke
MDR/Dietz Schwiesau

Nancy Johnson (1795-1890) und Agnes Marshall (1855-1905) Zwei Frauen, denen wir die Eiscreme im Sommer zu verdanken haben

Nancy Johnson war eine amerikanische Hausfrau. Sie revolutionierte die Speiseeisherstellung, denn sie erfand 1843 die erste handbetriebene Eismaschine. Die Maschine hatte einen inneren Zylinder für die Eismemasse, der mit einer Handkurbel gedreht wurde, und eine äußere Hülle mit einer Mischung aus zerkleinertem Eis und Salz. Das Prinzip ist bis heute so geblieben.

Weil sie kein Geld für die Produktion hatte, verkaufte Nancy Johnson die Rechte an ihrer Erfindung für 200 Dollar an den Küchenausstatter William Young, der sie 1848 zum Patent anmeldete. Die Eismaschine von Nancy Johnson wurde zum Standard und machte andere reich – nicht die Erfinderin...



1885 meldete die englische Köchin, Autorin und Erfinderin

Agnes Marshall ihre Eismaschine und eine Eiskühlanlage, einen Vorläufer des Gefrierschranks, zum Patent an. Sie gilt als Pionierin der modernen Speiseeisherstellung, denn sie kam als erste auf die Idee, verflüssigte Luft zur Kühlung zu nutzen.

Agnes Marshall war sehr populär durch ihre Kochschule, Kochbücher und Artikel in Kochzeitschriften. Sie engagierte sich gesellschaftspolitisch und äußerte sich zu allgemeinpolitischen Themen, sie unterstützte die Frauenrechtsbewegung und organisierte Suppenküchen. Sie starb an den Folgen eines Reitunfalls.



Bibiana Steinhaus (geb. 1979)

Das wurde Zeit: Bibiana Steinhaus ist die erste deutsche Fußballschiedsrichterin, die Spiele im Männerbereich leitet. Ab der Saison 2017/18 pfeift sie in der 1. Bundesliga. In der 2. Liga wurde sie bereits 2007/08 eingesetzt. Sie ist auch die erste Frau, die sowohl ein Finale bei einer Frauen-Weltmeisterschaft (2011) sowie eines beim olympischen Fußballturnier der Frauen (2012) geleitet hat. Seit 1995 ist sie Schiedsrichterin, seit 1999 beim DFB. Bibiana Steinhaus ist Polizeikommissarin und arbeitet im Niedersächsischen Ministerium für Inneres und Sport. Eines ihrer Ziele ist es, dass Schiedsrichterinnen im Profifußball zur Normalität werden.

Foto: © Deutscher Fußballbund



Jane Austen (1775-1817)

Vor zweihundert Jahren starb die Schriftstellerin Jane Austen, die ihre Romane stets nur unter der Verfasserangabe „by a Lady“ veröffentlicht hat. Ihre Identität wurde allerdings schon zu ihrer Lebenszeit bekannt und ihr Werk erlangte große Anerkennung. Schon mit 12 Jahren verfasste sie viele Texte, 22 Jahre alt war sie, als sie die erste Fassung ihres Romans „Stolz und Vorurteil“ schrieb. Sie verfügte über große sprachliche Virtuosität und viel Beobachtungsgabe für die menschliche Natur und für gesellschaftliche Verhältnisse. Jane Austen lebte Zeit ihres Lebens zurückgezogen im Familien- und Freundeskreis. Weiterlesen: www.fembio.org

Foto: © Daniel Bearman

SEHENSWERT

Orphan Black

Serie, Kanada/USA seit 2013



Mögen Sie Science fiction? Ich ja auch nicht. Aber diese Serie ist anders: Fesselnd, intelligent, voller Frauen. Alle Hauptrollen werden von einer Schauspielerin gespielt. Sie stellt ganz unterschiedliche Charaktere dar. Die Alleinerziehende, die regelmäßig in Probleme gerät, die perfekte Vorstadtmutter, die nerdige, lesbische Wissenschaftlerin, die ukrainische Profikillerin und noch viele mehr. Alle Frauen sind Klone, sie haben also dasselbe Erbgut. Was Umwelt und Erziehung aus ihnen gemacht haben, dürfen wir miterleben. Und gleichzeitig ihren immer stärker vereinten Kampf gegen die Mächte, die sie geklont haben und versuchen, die Kontrolle über sie zu behalten. Keine Minute langweilig und mit so vielen Schattierungen einer bunten Frauenvielfalt, und sogar für mich akzeptablen Männerbildern, dass alle Staffeln durchgehend fesseln. Gibts auf netflix und DVD.

Tipp von Frauke Steinmüller

„Die göttliche Ordnung“

Regie: Petra Biondina Volpe, Schweiz 2017



Es geht um das Frauenstimmrecht in der Schweiz. 1971 beginnt die junge Hausfrau und Mutter Nora zu rebellieren und sich in ihrem idyllischen Dorf für das Wahlrecht für Frauen einzusetzen. Und nichts bleibt wie es war. Dorf- und Familienfrieden kommen ins Wanken... Ein Film mit Ironie und Humor und fest in Frauenhand: Auch die Musik zu

diesem Film ist von einer Frau, ebenso die Kameraleitung.

Tipp von Brigitte Borchers

(P.S. zur Geschichte: 1971 wurde in der Schweiz das Frauenstimmrecht per Volksabstimmung angenommen, bis 1988 jedoch galt noch das Schweizer Eherecht, wonach der Mann als Oberhaupt der Familie über das Geld verfügen und entscheiden konnte, ob die Gattin arbeiten gehen durfte.)

Jahrhundertfrauen

Regie: Mike Mills, USA 2016

Der hochgelobte, turbulente und teilweise



autobiografische Film um drei feministische Frauen und einen pubertierenden Jugendlichen wird am 17. August im Rotenburger Stadtkino gezeigt.

Tipp von Brigitte Borchers

Hidden Figures – Unerkannte Heldinnen

Filmbiografie, Regie: Theodore Melfi, USA 2016



In den 40er Jahren arbeiteten bei der NASA afroamerikanische Frauen unter teilweise entwürdigenden Umständen und verhalfen den USA durch ihr mathematisches und technisches Genie zu ihren Erfolgen in der Raumfahrt. Die Frauen sind nicht berühmt geworden - im Gegensatz zu den Astronauten... Der Spielfilm beruht auf dem Sachbuch von Margot Lee Shatterly „Hidden Figures: The African American Woman Mathematicians who helped NASA and the United States win the Space Race“ und setzt diesen Frauen endlich ein Denkmal.

Tipp von Brigitte Borchers

HÖRENSWERT

Im Winter - Katie Melua



Das neue Album von Katie Melua unterscheidet sich stark von allem, was sie bis jetzt gemacht hat: Zum ersten Mal offenbart die britische Künstlerin ihre georgischen Wurzeln,

ihre Liebe zu ihrer Muttersprache und der Musik ihrer Heimat. Dabei wird sie von dem 24-köpfigen gregorianischen Frauenchor, dem Gori Women's Choir, begleitet. So treffen ruhige, sehr persönliche eigene Songs von Katie auf folkloristische Arrangements und zaubern kuschelige Geborgenheit nicht nur für die Wintermonate!

Tipp von Larissa Scheermann

ESCHE



Esche sind Laura Schuler, Luzius Schuler und Lisa Hoppe, drei jazzbegeisterte junge Leute mit sehr viel Musikalität und großer Virtuosität. Sie haben am 16.7. bei der Teetied der Stadtkirche ein tolles Konzert gegeben und werden hoffentlich noch öfter hier vorbeikommen. Die Bassistin Lisa Hoppe ist hier aufgewachsen, hat in Bremen studiert und lebt jetzt in der Schweiz, wo sie die Geschwister Schuler (Violine und Piano) kennengelernt hat. Esche spielen eigene Kompositionen und ihre Musik ist einfach super schön zu hören! Ihre CD ist bei morpheus records erschienen.

Tipp von Brigitte Borchers

Who Knows Where the Time Goes - Sandy Denny



Manchmal wühle ich mich durch meine Musikregale, weil sich ein Song nach vorn gedrängt hat und wiedergehört werden will. So

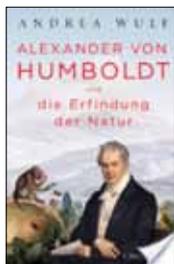
auch neulich, als ich eine Coverversion von „By the Time It Gets Dark“ im Radio gehört habe und dann nach der CD suchte, auf der das Original ist. Ich habe viele CDs von Sandy Denny und ich liebe sie alle – sie sind alle alt, weil es diese wunderbare Sängerin schon seit 1978 nicht mehr gibt, sie ist nur 31 Jahre alt geworden. Der gesuchte Song ist auf CD 3 der Sammlung „Who Knows Where the Time Goes“. Ich weiß nicht, ob diese CDs noch im Handel sind. Bei Youtube ist jedenfalls fast alles zu finden...

Tipp von Brigitte Borchers

LESENSWERT

Andrea Wulf

Alexander von Humboldt und die Erfindung der Natur



Keine Biografie im herkömmlichen Sinne, sondern ein mitreißendes Werk über einen Menschen, der unser Verständnis von der Natur und Ökologie nachhaltig geprägt hat, fesselnd wie ein Abenteuerroman, hat die Autorin und Kulturhistorikerin Andrea Wulf erschaffen.

Wir erfahren von den Lebensstationen von Humboldt und seiner schwierigen Beziehung zum Elternhaus, von seinem unstillbaren Forschungsdrang und seiner Abenteuerlust, von seinem Weg zu den für die damalige Zeit unvorstellbar kühnen Ideen von der Natur als Kosmos, und wie die Menschen sie beeinflussen und zerstören. Als erster „Naturschützer“ hat Humboldt verstanden und vorausgesehen, welche globalen Folgen der Raubbau des Menschen an der Natur haben kann.

Faszinierend sind auch die Verbindungen und Einflüsse, die die Autorin zwischen Humboldt und den bedeutenden Persönlichkeiten seiner Zeit deutlich macht – von Johann Wolfgang von Goethe und Thomas Jefferson bis Simon Bolivar, Alessandro Volta und Charles Darwin.

Von der Bewunderung für einen Universalgelehrten und leidenschaftlichen Forscher, hat sich Andrea Wulf anstecken lassen und gibt diese Faszination weiter.

Tipps von Larissa Scheermann

Susan Spencer-Wendel

Bevor ich gehe – Erinnerungen für eine Zukunft ohne mich



Susan Spencer-Wendel, Gerichtsreporterin und Mutter dreier Kinder, erfährt mit 44 Jahren, dass sie an ALS erkrankt ist und nicht mehr lange zu leben hat. Sie beschließt, zu reisen und darüber ein Buch zu schreiben. Mit einer Freundin bewundert sie die Nordlichter in Kanada, mit ihrer Tochter sucht sie ein Brautkleid in New York aus, mit ihrem Mann besucht sie noch einmal Budapest. Ein Liebesgeständnis an die eigene Familie und an das Leben, eine würdevolle Akzeptanz des

Nordlichter in Kanada, mit ihrer Tochter sucht sie ein Brautkleid in New York aus, mit ihrem Mann besucht sie noch einmal Budapest. Ein Liebesgeständnis an die eigene Familie und an das Leben, eine würdevolle Akzeptanz des

Unausweichlichen und die faszinierende Fähigkeit der Autorin sich zu freuen und dankbar zu sein, machen dieses Buch zu einem berührenden und inspirierenden Leseerlebnis. Unbedingt lesen!

Tipps von Larissa Scheermann

Christine Morgenroth

Von der Eile, die krank macht, und der Zeit, die heilt



Die innere Uhr tickt im Zehntelsekundentakt. Wir haben keine Zeit, die Eile hat uns aus beruflichen Gründen und privat unerbitlich im Griff. Nötig ist Innehalten und eine bewusste Entscheidung zur Eigenzeit. Die Autorin ermutigt zum Widerstand,

sich den inneren Antreibern und Zeitfressern zu widersetzen.

Tipps von Petra von Spreckelsen

Liv Strömquist

Der Ursprung der Welt



ist ein excellenter Comic aus Schweden. Die Autorin Liv Strömquist, Politikwissenschaftlerin, Radiomoderatorin und Zeichnerin, nimmt sich darin die Kulturgeschichte der Vulva vor und zeichnet sie in sieben Episoden von der Bibel bis zur

Psychoanalyse, vom Bio-Unterricht bis zur Tamponwerbung. Mit viel Witz, informativ, feministisch, intelligent und in bester aufklärerischer Absicht zu einem extrem schambe-setzten Thema...

Tipps von Brigitte Borchers

Elisabeth Young-Bruhl

Hannah Arendt – Leben, Werk und Zeit



Das Standardwerk über die großen Philosophin des 20. Jahrhunderts wurde von ihrer Schülerin Elisabeth Young-Bruhl (1946-2011) geschrieben. Sie konnte den Nachlass und die Korrespondenz von Hannah Arendt auswerten und in

die erweiterte Ausgabe alle neu aufgefundenen Dokumente sowie die neuen Diskussionen zum Werk der Philosophin aufnehmen. Für die Biografie erhielt die Verfasserin den Literaturpreis Harcourt Award. (Originalausgabe: Hannah Arendt: For Love of the World, 1982 und 2004)

Tipps von Inga Agneta Matusall

BESUCHENSWERT

"lichter Augenblick"

Malerin Svenja Wetzenstein

10. Mai 2017 bis 30. August 2017

Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau (ZGF), Knochenhauerstraße 20-25

Öffnungszeiten: Mo bis Do 9 bis 16 Uhr, Fr 9 bis 12.30 Uhr. Eintritt frei.

Erinnerungsfetzen sind ihr Thema: Die Malerin Svenja Wetzenstein bannt sie in Öl auf unbehandelte Holzplatten. Spannende Einblicke in ihre Arbeit bietet nun die Ausstellung "lichter Augenblick" im Rahmen der Reihe "Kunst in der Knochenhauerstraße".

Svenja Wetzenstein, geboren 1973, lebt und arbeitet in Achim. Sie studierte Kunst und Kunstgeschichte an der Christian-Albrecht-Universität Kiel, bevor sie das Diplom-Studium Freie Malerei an der Muthesius-Kunsthochschule Kiel absolvierte. Seit 2003 ist sie als freie Künstlerin tätig.

(www.svenja-wetzenstein.de)



Die Reihe "Kunst in der Knochenhauerstraße", rückt die Arbeit von Bremer Künstlerinnen in den Fokus. Sie wird gemeinsam von der ZGF und dem Bremer Frauenmuseum e.V. veranstaltet..

Cyclomania - Radelnde Frauen

Ausstellung bis 29.10.



Das frauen museum wiesbaden feiert den 200. Geburtstag des Fahrrads und lädt zu einer Zeitreise in die Geschichte des Damenradfahrens ein. Die Sonderausstellung "Cyclomania - Radelnde Frauen" zeigt auf, wie Frauen den Mobilitätsbereich "Fahrrad" erobert haben. In der Sonderausstellung werden u.a. historische

Fahrradmodelle, Postkarten, Werbetafeln und Vereinsbanner präsentiert. Die Schau gibt somit kulturhistorische Einblicke in die Anfänge der Mobilität durch das Fahrrad für Frauen und des Damenradsports.

Rund um die Ausstellung wird ein umfangreiches Begleitprogramm angeboten, z.B. geführte Radtouren und ein Mountainbike-Workshop.

Kontakt: frauenmuseum wiesbaden, Telefon (0611) 308 17 63, info@frauenmuseum-wiesbaden.de, www.frauenmuseum-wiesbaden.de

Into the Blue

Malerei von Renate Heidbüchel

1. August bis 3. September

Kunstgewerbehaus, Heimatmuseum Scheeßel, Am Meyerhof 1, Scheeßel

Öffnungszeiten: Sa, So und feiertags 11-17 Uhr oder nach Vereinbarung unter 04263/6757888



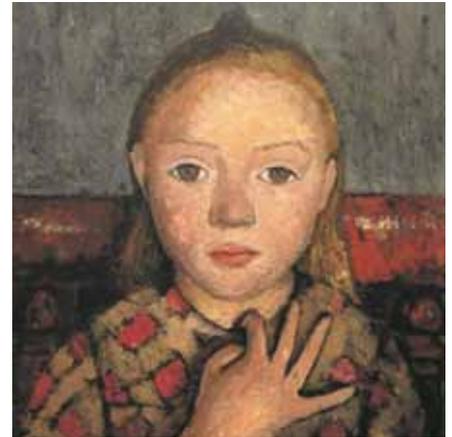
Inspiziert von ihren Reisen und dem besonderen Licht des Südens, verwandelt Renate Heidbüchel das Gesehene und Erlebte in leuchtende, kraftvolle Farbklänge. Info: www.renate-heidbuechel.de und www.heimatmuseum-scheessel.de

Sammler der ersten Stunde

Bis 10. September

Museen Böttcherstraße, Bremen
Öffnungszeiten: Di-So 11-18 Uhr

Es ist das Jahr 1907. Die Malerin Paula Modersohn-Becker stirbt mit nur 31 Jahren und hinterlässt ein unvergleichliches Gesamtwerk, dessen Bedeutung jedoch erst nach ihrem Tod erkannt wird. Der Aufstieg der Künstlerin beginnt 1909 mit August von der Heydt. Der Bankier kauft knapp 30 Werke aus ihrem Nachlass. Die heute noch vorhandenen 17 Ge-



mälde Paula Modersohn-Beckers im Von der Heydt-Museum in Wuppertal zählen zu den Hauptarbeiten ihres Spätwerks. Zum ersten Mal wird diese Sammlung nun vom 25. Mai bis zum 10. September 2017 gemeinsam mit Teilen der hochkarätigen Sammlung des Bremer Kaffeekaufmanns Ludwig Roselius präsentiert. Die rund 35 ausgestellten Hauptwerke verdeutlichen Paula Modersohn-Beckers zukunftsweisende Modernität und ihren hohen Stellenwert in der Kunstgeschichte.

Schlaf

24. September bis 4. Februar 2018

Museen Böttcherstraße, Bremen
Öffnungszeiten: Di-So 11-18 Uhr



Für viele ist er die beste Medizin, von der man sich eine Mütze voll nehmen sollte. Ab und zu kann man ihn nicht finden, selbst wenn man zu den Gerechten gehört: Die Wichtigkeit und Allgegenwärtigkeit des Schlafs spiegelt sich nicht nur in vielen Redensarten wider. Auch Künstlerinnen und Künstler aus allen Epochen haben dieses Thema aufgegriffen. Das Paula Modersohn-Becker Museum präsentiert zum ersten Mal in Deutschland eine Kunstausstellung dazu.

Gemälde, Videos und Installationen von der Moderne bis zur Gegenwart vermitteln einen Überblick über das Motiv des Schlafs in der

Kunst. Neben Aspekten des Erotischen und Intimen, steht der Schlaf als produktive Zeitverschwendung im Mittelpunkt – ein Zustand, in dem weder Verstand noch Vernunft herrschen, sondern Träume und Visionen. „Produktive Zeitverschwendung“ – das passt zum HELENE-Thema...

Umbra Fotografien von Viviane Sassen

bis 20. August

Haus der Photographie, Deichtorhallen, Hamburg



Der Titel der Ausstellung "Umbra" ist der lateinische Begriff für "Schatten". Und um den Wechsel zwischen Hell und Dunkel, Licht und Schatten, zwischen Realismus und Abstraktion geht es in diesen Werken der niederländischen Fotografin. Bekannt wurde Viviane Sassen durch Farbfotografien am Rande der Abstraktion. Menschliche Körper werden in den Arbeiten zu Akteuren surrealer Szenerien. Einzelne Gliedmaßen scheinen ein Eigenleben zu führen und wirken oft wie abstrakte Skulpturen, die durch geschickt platzierte Spiegel in ihre Einzelteile zerlegt wurden. In ihrer Ausstellung nimmt Viviane Sassen die Besucher mit auf eine Reise durch Licht und Schatten und integriert dabei sogar deren physische Präsenz in die Traumwelt, die sie mit UMBRA erschafft.

you you you Liz Magor

bis 3. September 2017

Kunstverein in Hamburg, Klosterwall 23
Der Kunstverein in Hamburg zeigt die erste deutsche Einzelausstellung der kanadischen Bildhauerin Liz Magor (*1948, Winnipeg, Kanada, lebt und arbeitet in Vancouver). Die Künstlerin hat im Verlauf ihrer über vierzig Jahre umfassenden Karriere immer wieder die Grenzen dessen, was Skulptur und Plastik ausmacht, ausgelotet und gehört zu den prägend-

ten KünstlerInnen Kanadas.
www.kunstverein.de



Anita Rée Retrospektive

6. Oktober 2017 bis 4. Februar 2018

Hamburger Kunsthalle

Anita Rée (1885-1933) ist eine der faszinie-



renden und rätselhaften Künstlerinnen der 1920er-Jahre. Sie lebte in vielerlei Hinsicht ein Leben zwischen den Welten: als selbstständige Frau in der Kunstwelt zwischen Tradition und Moderne, als regionale Künstlerin mit internationalem Anspruch, als Hamburgerin mit südamerikanischen Wurzeln und als protestantisch erzogene Jüdin. Auch in den Werken Anita Rées (1885–1933) spiegeln sich die zum Teil radikalen Veränderungen der modernen Gesellschaft zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Im Mittelpunkt steht dabei die noch immer hochaktuelle und existentielle Frage nach der eigenen Identität.

Diese erste umfassende Ausstellung zu der Malerin stellt mit rund 200 teilweise noch unbekanntem Gemälden, Aquarellen, Zeichnungen und gestalteten Objekten ein überraschend facettenreiches Werk vor. Es reicht von impressionistischer Freilichtmalerei über kubistisch-mediterrane Landschaftsbilder bis hin zum neusachlichen Porträt.



© Foto von Bettina Diercks

An der B75 steht seit Juli ein neues Kunstwerk:

Mandys Haus. Mandy Jetten ist Künstlerin der Bildnerischen Werkstatt und hatte das Haus für die Jahresausstellung der Bildnerischen Werkstatt aus Naturmaterialien in kleinem Maßstab gebaut. Jetzt wurde es bunt und riesengroß an der Ortsumgebung Rotenburg nachgebaut.

29. Juli bis 6. August Rotenburger Gitarrenwoche

Weitere Infos:
www.rotenburger-gitarrenwoche.de

Freitag, 4. August, 20 Uhr

Tatyana Ryzhkova – Gitarre und Gesang

Konzert in der St. Marienkirche zu **Ahausen** im Rahmen der Rotenburger Gitarrenwoche. Weitere Infos: www.rotenburger-gitarrenwoche.de

Donnerstag, 10. August, ab 10 Uhr

DO IT-Treff

Zu unserem DO IT-Treff sind alle geflüchteten Frauen eingeladen, die bereits gut Deutsch sprechen und einen Zugang zum Arbeitsmarkt suchen. Wir bieten den Frauen Gelegenheit sich über ihre Möglichkeiten und Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu informieren. Darüber hinaus bietet der DO IT-Treff die Möglichkeit, sich über die Arbeit in Deutschland, und vor allem auch über die Vereinbarkeit von Arbeit und Familie, untereinander auszutauschen.

Der DO IT - Treff findet dieses Mal in den Räumen des Jobcenters Rotenburg und in Kooperation mit dem Jobcenter statt. Gerne vereinbaren wir individuelle Beratungstermine in Wohnortnähe der Frauen, um auf spezifische Probleme besonders eingehen zu können. Damit wir besser planen können, bitten wir um eine kurze Mitteilung, wer teilnehmen möchte. Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft Landkreis **Rotenburg**, 04761/9235873 oder info@frauenundwirtschaft-ikrow.de.

Montag, 14. August, 19 – 21 Uhr

Starke Eltern – Starke Kinder

Mehr Freude mit Kindern / Abendkurs für Eltern an acht Abenden montags

„Eltern werden ist nicht schwer, Eltern sein dagegen sehr“. Alle Eltern wollen das „Beste“ für ihre Kinder und sie „sollen es mal besser haben!“ Wer kennt diese Worte nicht. Als Eltern sind wir Begleiter unserer Kinder, doch manchmal stehen wir da und wissen nicht weiter. Darum bietet das Familienforum SIMBAV den vom Kinderschutzbund entwickelten Kurs „Starke Eltern – Starke Kinder“ an. Es geht darum, Handwerkszeug für einen respektvollen, entspannten Umgang innerhalb der Familie mit kleineren Kindern - aber auch mit Heranwachsenden zu bekommen, also für Eltern mit Kindern in der Vorpubertät/Pubertät. Gemeinsam werden Strategien entwickelt gegen den alltäglichen Stress, gegen Überforderung, für Freude an den Kindern. Mütter wie Väter sind willkommen.

Ort: SIMBAV e.V., Hopfengarten 5, 27356 **Ro-**

tenburg. Kosten: 35€, für Mitglieder von SIMBAV 30€. Anmeldung und Informationen bei Christel Gerken, Tel. 04261/84446

Mittwoch, 16. August, 19:30 Uhr

Lesung mit Edda Schönherz

Edda Schönherz erlebte Inhaftierungen als Staatsfeindin in der DDR, u.a. im berühmten Frauengefängnis Hoheneck. Heute führt sie Besuchergruppen durch die Gedenkstätte Hohenschönhausen. Sie schildert ihre Erinnerungen an persönliches Leid in dem Buch „Die Solistin“. Die Frauen Union lädt ein nach **Soltau**, Heidhotel Soltauer Hof, Winsener Str. 109.

Mittwoch, 16. August, 16:30 – 18 Uhr

Offene Trauergruppe

(immer am dritten Mittwoch im Monat)

Die Teilnahme ist kostenfrei und unverbindlich möglich. Silke Ahrens, ausgebildete Trauerbegleiterin, leitet dieses Angebot. Ort: Gemeindehaus Kirchlinteln, An der Kirche 13, **Kirchlinteln**.

Donnerstag, 17. August, 20 Uhr

Jahrhundertfrauen



USA 2016; R.: Mike Mills; D.: Annette Bening, Greta Gerwig, Elle Fanning, u.a.; 118 min.

Drei feministische Frauen und ein Pubertierender: In dem Drama „Jahrhundertfrauen“ sucht die alleinerziehende Dorothea nach einem Vatersersatz für ihren Sohn. Den sollen fortan zwei Freundinnen bieten. Nach anfänglichem Widerstand findet der sensible Teenager die geballte Frauen-Power gar nicht so übel. Stadtkino **Rotenburg**, Freudenthalstraße

Wochenende 18. bis 20. August

La Strada unterwegs in Rotenburg

Am dritten Augustwochenende ist es wieder soweit: Das sommerliche Openair-Spektakel erfreut die Menschen in **Rotenburg**. Freitag Abend ab 19 Uhr ist die Eröffnungsfeier auf dem Pferdemarkt. Alle Events in der Stadt und auf dem Heimatbundgelände sind kostenlos (Hut geht um!). Die große Gala findet am **Sonnabend** um 20 Uhr in der Aula der Realschule

statt und kostet Eintritt. (Karten: Info-Büro Rathaus, Famila, Abendkasse).

Sonnabend, 19. August, 20 Uhr

Open Air Kino: „Willkommen bei den Hartmanns“

Veranstaltung des Mehrgenerationenhauses „Worthmanns Hoff“ in **Waffensen**. Kleiner Snack und Getränke stehen bereit. Ort: Am Kriegerdenkmal. Filmbeginn ca. 21 Uhr – Eintritt: 5 €

Mittwoch, 23. August, 19:30 – 21 Uhr

Aufbahrung? "Ein Toter kommt mir nicht ins Haus!"

Persönlicher Abschied am Totenbett

Früher war eine dreitägige Aufbahrung zu Hause keine Seltenheit. Es gibt viele - auch christliche - Traditionen, die geholfen haben diese besondere Zeit aktiv zu gestalten und in Gemeinschaft zu erleben. Heutzutage wird oft auf ein Abschiednehmen vom toten Körper verzichtet und wer anderswo stirbt, wird nicht mehr nach Hause geholt. Die/der Verstorbene soll in "lebendiger" Erinnerung behalten werden.

Wofür es jedoch hilfreich sein kann im vertrauten Lebensumfeld Abschied vom Verstorbenen zu nehmen, darüber wollen wir an diesem Abend ins Gespräch kommen. Mit Impulsen, Anregungen und Raum für eigene Fragen und Erfahrungen. Ort: Abschied Bestattungen, Eversener Str.9, **Holtum Geest**. Anmeldung erbeten unter 04230 – 942133, Referentin: Silke Ahrens.

Mittwoch, 25. August bis 29. September, 9:00 Uhr bis 12:15 Uhr

Coaching für Frauen – Da will ich hin!

(6 Vormittage jeweils mittwochs)

Neue Wege im Berufsleben gehen. Die Koordinierungsstelle für Frauen & Wirtschaft bietet einen Coaching-Kurs zur Neuorientierung an. Sie sind berufstätig, in Elternzeit oder in einer Umbruchsituation? Sie stehen vor einer Veränderung und es stellen sich viele Fragen? Sie können in diesem Kurs mit professioneller Begleitung Klarheit über Ihre beruflichen und persönlichen Motive gewinnen. Sie erfahren, wie Sie leichter und mit Erfolg an Ihr Ziel kommen können. Ort: **Rotenburg**, Kreishaus, Hopfengarten 2, Anmeldung: Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft Landkreis Rotenburg, 04761/9235873 oder info@frauenundwirtschaft-ikrow.de. Kosten: 90€ (für Leistungsempfängerinnen oder ÜBV-Mitglieder kostenlos), www.frauenundwirtschaft-ikrow.de

Freitag, 25. August, 19 Uhr

Goethe war ein Genießer – Gedichte, Texte und Weinprobe unseres Hauswinzers Ulrich Schumann aus Anlass von Goethes 268. Geburtstag. Müller's Buchhandlung, Goethestraße 24, **Rotenburg**, 04261-2822. Kostenbeitrag 8 €, um Anmeldung wird gebeten.

Sonntag, 30. August 2017, 11 Uhr

Jazz-Frühshoppen

Im Mehrgenerationenhaus „Worthmanns Hoff“ in **Waffensen**

Donnerstag, 31.8., 19 Uhr

Zur Sache: Was die Welt zusammenhält - Zur Bedeutung gelingender Beziehungen

Karin Ladwig und Cornelia Mansfeld
Neue und klassische Sachbücher zum Thema werden vorgestellt: Nicht nur in der Familie, sondern in der Gesellschaft überhaupt wirken gelingende Beziehungen prägend auf Politik, Wirtschaft und Kultur.

Es werden Bücher präsentiert, die diesen Zusammenhang im gesellschaftlichen Großen wie im Kleinen der Familie zeigen. Wie wir alle gelingende Beziehungen fördern können, wird mit neuen und klassischen Büchern für Erwachsene und Kinder gezeigt. Ort: Müller's Buchhandlung, Goethestraße 24, **Rotenburg**, 04261-2822. Kostenbeitrag: vier Euro

Mittwoch, 6. September, 10 – 12 Uhr

Bewerbstipps für Frauen in Rotenburg

Schwerpunkt: Soft Skills, wie setze ich sie ein? Referentin: Ulrike Langer, Beauftragte für Chancengleichheit, Arbeitsagentur Stade, Ort: **Rotenburg**, Seminarraum des Kreishauses, Hopfengarten 2, Anmeldung: Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft Landkreis Rotenburg, 04761/9235873, info@frauenundwirtschaft-lkrow.de

Donnerstag, 7. September, 17 Uhr

**3 Jahre Ruheforst Kirchlinteln:
Führung durch den Ruheforst**

Für viele Menschen ist der Wald ein ganz besonderer Ort. Ein Ort, an dem man Ruhe finden, Verbundenheit spüren und im besten Fall Kraft und Zuversicht schöpfen kann. Vielleicht wächst gerade deswegen bundesweit das Interesse an Waldbestattungen. In dieser Sonderführung erfahren Sie alles rund um das Thema Waldbestattung sowie die Entstehung und Organisation des Ruheforstes in Kirchlinteln. Und es wird genug Zeit geben zur Beantwortung Ihrer individuellen Fragen und vor allem zum Erleben und Spüren des wunderschönen

Buchenwaldes an einem frühen Herbstabend. Anmeldung erbeten unter 04230 – 942133, Ort, Treffpunkt: Parkplatz am Eingang des RuheForstes, Krepener Str., **Kirchlinteln**, Führung durch Mitarbeiterin des Ruhe Forstes Frau Friesenhausen.

Wochenende 8.-10. September

GOOD VIBES,

Gesangsworkshop mit Chorprojekt.

In **Sottrum**. Mehr Information : www.tatjana-schuba.de, 04269 - 95 11 388

Sonnabend, 9. September, 13 – 15 Uhr

**Kleider- und Spielzeugbörse
„Rund um's Kind“**

Im Mehrgenerationenhaus in **Waffensen**. Info's unter 04268-982682 + 04268-982464

**Freitag, 15. September 16:30- 21Uhr und
Sonnabend 16. September 10-14 Uhr**

Selbstbehauptung für Frauen

Die Referentin Bärbel Mann arbeitet nach der Methode „WenDo“ ("Weg der Frauen"), einem ganzheitlicher Ansatz der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, der an den individuellen Stärken ansetzt. Es geht darum, mehr über sich selbst zu erfahren, die eigenen Seiten wieder oder ganz neu zu entdecken, Herausforderungen zu begegnen und sie anzunehmen, neugierig zu sein auf sich und die anderen. Wie Pippi Langstrumpf, die Welt so gestalten, dass sie gefällt - auch wenn es heißt, dazu mal den Blick auf die Welt kopfüber zu werfen...

Mit Hilfe verschiedener Methoden, die Kopf, Herz und Hand miteinbeziehen, werden wir uns auf den Weg machen, mehr Selbstsicherheit zu erlangen. Dazu gehört, die eigenen Grenzen zu erkennen und zu erweitern, den Atem wahrzunehmen, Stimme und Sprache zu erforschen, die Bedeutung von Körpersprache zu erleben, „Nein“ und „Ja“ sagen zu können in unterschiedlichen Situationen, neues Verhalten zu erproben, zu stärken und zu unterstützen, und einfache und wirksame Selbstverteidigungstechniken zu üben. Das Ganze begleitet mit achtsamen Blicken, Humor und Lachen - sowie unserer gemeinsamen Frauenpower.

Es ist ein wertschätzendes Angebot für alle Frauen, die sich neugierig auf ihren Weg machen möchten.

Ort: **Rotenburg**, Rathaus, Ratssaal, Anmeldung und Information: Gleichstellungsbeauftragte Brigitte Borchers, 04261/71-222 oder brigitte.borchers@rotenburg-wuemme.de, Kosten: 70€ (Ermäßigung möglich).

Freitag, 15. September, 19 Uhr

Die Bilderwelt der Worpsweder Malerin

Lisel Oppel – Christine Krause stellt ihr zweites Buch über diese weitgereiste, in vielen malerischen Techniken begabte Malerin vor. Müller's Buchhandlung, Goethestraße 24, **Rotenburg**, 04261-2822. Kostenbeitrag 8 Euro, um Anmeldung wird gebeten.

**Sonnabend, 16. September, 10.30 Uhr –
16.00 Uhr**

Melodie des Körpers – ein Tag für mich

Tanzend, singend genießen... Das Angebot dieses Tages richtet sich an Frauen, die Freude am Zusammenklang von Bewegung und Singen haben. Wir erfahren uns mit allen Sinnen. So erleben wir Leichtigkeit mit den Dingen, die unser Leben erfüllen. Für Frauen. Bitte bewegungsfreundliche Kleidung, leichte, rutschfeste Schuhe und einen kleinen Imbiss für die gemeinsame Mittagspause mitbringen, sowie 2 Decken für Atemübungen auf dem Boden.

In Kooperation mit der KVHS Verden. Referentin Martina Hirata, Gesangspädagogin, Celle. Information und Anmeldung: Inge Dotschkis-Hillejan, Dipl.-Sozialpädagogin, 04231/85129, Ort: Domsaal, Dom zu **Verden**, Kosten 30 €

Mittwoch, 20. September, 16:30 – 18 Uhr

Offene Trauergruppe

(immer am dritten Mittwoch im Monat)

Die Teilnahme ist kostenfrei und unverbindlich möglich. Silke Ahrens, ausgebildete Trauerbegleiterin, leitet dieses Angebot. Ort: Gemeindehaus Kirchlinteln, An der Kirche 13, **Kirchlinteln**.

Wochenende 23. - 24. September

CLEAR VOICE - Ein Workshop zur feinen energetischen Klangarbeit mit der Stimme.

In **Horstedt**. Mehr Information : www.tatjana-schuba.de, 04269/9511388

Dienstag, 26. September, 10 – 12 Uhr

Informationsvormittag für Frauen

Sexualität und Empfängnisverhütung nach der Geburt und in der Stillzeit

Am „Internationalen Tag der Verhütung“ bieten wir Beratung zu unterschiedlichen Verhütungsmethoden. Schwangerschaft, Geburt und Stillen sind ein ganz besonderer Abschnitt im Leben einer Frau. Das Thema Sexualität wird neue Fragen auf. Oft wird aus Unsicherheit zu wenig oder gar nicht darüber gesprochen. Dieser Vormittag bietet in kompakter Form eine aktuelle Übersicht über gängige und weniger

bekannte Verhütungsmethoden, deren Sicherheit, Kosten und Anwendungsmodalitäten. Informationsbroschüren werden kostenfrei abgegeben. In Kooperation mit der KVHS Verden. Wir bitten um Anmeldung bis zum 25. September 2017. Information und Leitung Regine Balk, HP Psychotherapie, 04231/85129. Ort: Frauenberatung **Verden**, Grüne Str. 31, Kosten € 5,-

Samstag, 7. Oktober, 18 Uhr

Bruno, Chef de Police

Eine kulinarische Lesung mit Martin Walker im Landpark Lauenbrück.

Iris Precht-Hallé kocht kleine Leckereien nach den Rezepten von Bruno, Chef de Police. Kostenbeitrag 59 Euro, Karten ab sofort in der Buchhandlung Müller. Eine Kooperation von Buchhandlung Müller und Landpark **Lauenbrück**.

Sonntag, 14. Oktober, 19 Uhr sowie Sonntag, 15. Oktober, 17 Uhr

Johann Sebastian Bach – Messe in H-Moll

Ausführende: La Festa musicale, Stadtkantorei und Kammerchor Rotenburg, Dorothea Voßmeier (Sopran), Nicole Pieper (Alt), Tobias Hunger (Tenor), Tobias Berndt (Bass), Wolfgang Bachmann (Regie). Die Musikalische Leitung der zwei Konzerte hat Kreiskantor Karl-Heinz Voßmeier. Stadtkirche **Rotenburg**. Karten: Buchhandlung Müller Goethestraße.

Sonntag, 15. Oktober, 11 – 18 Uhr

Gedenkbrett malen

Malen/Gestalten von Gedenkbrettern für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Ein Brett zum Gedenken an einen geliebten Menschen bemalen und den Gedanken und Gefühlen zu dem Thema Leben und Sterben Ausdruck geben, das ist an diesem Tag möglich.

Weitere Informationen zu dem Projekt „Gedenkbrett – die Erinnerung trägt“ finden Sie auf der Seite www.gedenkbrett.de. Ort: Abschied Bestattungen, Eversener Str. 9, **Kirchlinteln**, Holtum-Geest. Kosten: 80 €; inkl. Material und Imbiss. Anmeldung erbeten unter 04230 – 942133. Referentin: Silke Ahrens. Hinweis: Mit diesem Projekt kommt Silke Ahrens auch zu Ihnen bei mind. 4 Teilnehmenden.

Mittwoch, 18. Oktober, 16:30 – 18 Uhr

Offene Trauergruppe

(immer am dritten Mittwoch im Monat)

Die Teilnahme ist kostenfrei und unverbindlich möglich. Silke Ahrens, ausgebildete Trauerbegleiterin, leitet dieses Angebot. Ort: Gemeinde-

haus Kirchlinteln, An der Kirche 13, **Kirchlinteln**.

19. Oktober bis 23. November,

VOICES – Stimmerfahrungsworkshop für Einsteiger/innen

6x donnerstags 19.30 Uhr. In **Hellwege**. Mehr Information: www.tatjana-schuba.de, 04269/9511388

Wochenende 20. - 22. Oktober

MANDALA HEALING - Meditativer Workshop für die Gestaltung des persönlichen Mandalas

In **Ahausen**. Mehr Information: www.tatjana-schuba.de, 04269/9511388

Sonntag, 22. Oktober 2017, 11 – 15 Uhr

Flohmarkt für Mollige

Im Mehrgenerationenhaus „Worthmanns Hoff“ in **Waffensen**. Anmeldung ab Oktober unter Tel: 01520 1820284 bei Ela.

Dienstag, 24. Oktober, 19:30 – 21 Uhr

„Jetzt soll ich mir meine Kiste auch noch selbst bauen?“

So die spontane Reaktion eines Messebesuchers bei der Vorstellung unserer Idee eines Selbstbau-Sarges im Rahmen einer Gewerbeschau.

Niemand soll, aber jeder kann – es ist ein Angebot unseres Hauses. So möchten wir die Möglichkeit bieten, der Trauer eines Menschen mehr Raum zu verleihen. Wir machen die wertvolle Erfahrung, dass dieses Mitwirken Angehöriger der Verarbeitung ihrer Gefühle dient.

Nach dem Zusammenbau eines schlichten Sarges können auch persönliche Einfälle, Symbole der Familie oder kreative Empfindungen in die äußere Gestaltung einfließen.

Mit diesem Angebot wollen wir mit Menschen ins Gespräch kommen, die selber entscheiden und mitgestalten möchten. Ort: Abschied Bestattungen, Eversener Str.9, **Holtum Geest**. Anmeldung erbeten unter 04230 – 942133. Referent: Mitarbeiter Henning Rutsatz.

Wochenende 28. Oktober und 29. Oktober

Ahauser Herbst

Kunsthandwerkermarkt und viele Veranstaltungen. Der Kunsthandwerkermarkt "Ahauser Herbst" hat sich in den vergangenen Jahren zu einen kulturellen Highlight in der Region entwickelt. Als zweitägiger Kunsthandwerkermarkt gestartet, erwartet die Besucherinnen und Besucher heute ein viertägiges Kunst- und

Kulturprogramm.

Der Zugang zu allen Veranstaltungen ist kostenlos. Die KünstlerInnen und VeranstalterInnen freuen sich jedoch, wenn sie mit einem Beitrag "im Hut" unterstützt werden. Wo: 27367 **Ahausen**, in der Hauptstraße und an diversen anderen Veranstaltungsorten im Dorf. Info: Heimatverein Ahausen e.V., 04269/105710 oder info@ahauser-heimatverein.de www.ahauser-heimatverein.de

Sonntag, 4. November, ab 11 Uhr

Jutta Michels stellt ihre Lieblingsbücher vor

– im Rahmen der Woche der unabhängigen Buchhandlungen.

Ihre eigenen Bücher (Pfingstfeuer, Spurensuche) wird Jutta Michels auf Wunsch gern signieren. Müller's Buchhandlung, Goethestraße 24, **Rotenburg**, 04261-2822. Ohne Kostenbeitrag und Anmeldung.

Wochenende 4. - 5. November

CLEAR VOICE - Ein Workshop zur feinen energetischen Klangarbeit mit der Stimme

In **Horstedt**. Mehr Information: www.tatjana-schuba.de, 04269/9511388

Mittwoch, 8. November, 9 – 17 Uhr

Wozu eigentlich? Wer braucht das?

Fachtag „Geschlechtersensible Jugendarbeit“ Der Arbeitskreis Mädchen im Landkreis Rotenburg veranstaltet einen Fachtag zum Austausch mit Kolleginnen und Kollegen aus Schule und Jugendarbeit. Mit Vorträgen und Workshops. Ort: **Rotenburger** Rathaus, Information: Brigitte Borchers, 04261/71-222.

Mittwoch, 8. November, 19:30 – 21 Uhr

Digitales Erbe – was passiert mit meinen Daten nach dem Tod?

Für uns alle gehört das Internet zum Alltag, die wenigsten machen sich aber Gedanken darum, was mit Ihren Daten und Konten geschieht, wenn sie sterben.

Als erstes denken wir vielleicht an das Email Konto oder den Facebook Account, doch beim genaueren Hinsehen stellt sich heraus, wieviel wir im Internet tatsächlich erledigen: Wir wickeln unsere Bankgeschäfte online ab, kaufen im Internet ein, ersteigern Artikel, gehen auf Partnersuche, spielen auf kostenpflichtigen Portalen, suchen Autos oder Immobilien, geben Kleinanzeigen auf, abonnieren TV Programme. Schon zu Lebzeiten kann man den Überblick über die zahlreichen Konten verlieren. Im Todesfall stehen die Angehörigen dann vor einer kaum zu lösenden Aufgabe: Wie bekomme ich

Zugang zu den zahlreichen Accounts? Was passiert mit ggf. vorhandenem Guthaben? Wir möchten an diesem Abend einen ersten Überblick zum Thema Digitales Erbe geben und Vorschläge besprechen, wie man schon zu Lebzeiten für seinen Digitalen Nachlass sorgen kann. Ort: Abschied Bestattungen, Eversener Str.9, **Holtum Geest**. Anmeldung erbeten unter 04230 – 942133. Referentin: Mitarbeiterin Marisa Paramonow

Mittwoch, 15. November, 16:30 – 18 Uhr
Offene Trauergruppe

(immer am dritten Mittwoch im Monat)
Die Teilnahme ist kostenfrei und unverbindlich möglich. Silke Ahrens, ausgebildete Trauerbegleiterin, leitet dieses Angebot. Ort: Gemeindehaus Kirchlinteln, An der Kirche 13, **Kirchlinteln**.

Freitag, 24. November, 19 Uhr

Bücher, die wir lieben – Kundinnen und Kunden sowie Mitarbeiterinnen von Müller's Buchhandlung stellen ihre Lieblingsbücher vor. Müller's Buchhandlung, Goethestraße 24, **Rotenburg**, 04261-2822. Kostenbeitrag 6 Euro, um Anmeldung wird gebeten.

25. November

Fahnenaktion „frei leben ohne Gewalt“

Wie an jedem 25.November, dem „Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen“, werden auch in diesem Jahr vor dem Rotenburger Rathaus die Fahnen „Frei leben ohne Gewalt“ von terre des femmes gehisst.

Wochenende 25./26. November
Mädchenfußball-Turnier

Wo? Bodo-Räke-Halle und Pestalozzi-Halle, Rotenburg, Gerberstraße. Information: 04261/71-222

Donnerstag, 7. Dezember, 19:30 – 21 Uhr
Trauern heißt lieben

Unser Umgang mit Verlust ist so vielfältig wie jeder einzelne von uns. Und doch ist da oft etwas Verbindendes – ein Gefühl, eine Sichtweise, ein Erleben. Dieser Abend bietet Zeit für den Dialog, für Begegnung und Austausch, nicht nur für Trauernde. Ich möchte Sie über die Vielfalt des Trauerns informieren und biete für die Beantwortung Ihrer Fragen, so hoffe ich, auch Ihnen ein reelles Gegenüber. Ort: Abschied Bestattungen, Eversener Str.9, Holtum Geest. Anmeldung erbeten unter 04230 – 942133. Referentin: Silke Ahrens, Trauernde im Lebensprozess.

Mittwoch, 20. Dezember, 16:30 – 18 Uhr
Offene Trauergruppe

(immer am dritten Mittwoch im Monat)
Die Teilnahme ist kostenfrei und unverbindlich möglich. Silke Ahrens, ausgebildete Trauerbegleiterin, leitet dieses Angebot. Ort: Gemeindehaus Kirchlinteln, An der Kirche 13, Kirchlinteln.

Ihre Termine sind nicht dabei?

Schicken Sie sie uns
für die nächste Ausgabe.

helene@rotenburg-wuemme.de

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

www.kneipp-verein-rotenburg.de
www.kir-row.de
www.cultimo-kuhstedtermoor.de
www.theater-metronom.de
www.r-u-n.biz
www.belladonna-bremen.de
www.rotenburg-wuemme.de

RAT UND TAT

Beratung und Hilfe:

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

Frauennotruf und Frauenhaus 04281 / 8367

Ausländerberatung und Flüchtlingssozial-
arbeit, Diakonisches Werk
04261 / 63039-72 oder -70 oder -79
c.golegos@dw.kirche-rotenburg.de
s.schneckener@dw.kirche-rotenburg.de
auslaenderberatung@dw.kirche-rotenburg.de

Wildwasser Rotenburg
(Beratungsstelle gegen
sexualisierte Gewalt) 04261 / 2525

Hilfetelefon „Schwangere in Not“
(Anruf kostenlos)
0800 / 40 40 020
www.schwanger-und-viele-Fragen.de

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

Sozialberatung,
Diakonisches Werk
04261 / 63039-50
dwrow@aol.com

Suchtberatung im Landkreis Rotenburg,
Therapiehilfe Hamburg
04261 / 962841
suchtberatung-rotenburg@therapiehilfe.de

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

Krisentelefon Zwangsheirat
(Anruf kostenlos)
0800 / 066 78 88
zwangsheirat@kargah.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 von 9:30 – 11 Uhr

Interkulturelles Frauencafé

Ort: Jugendzentrum, Bergstr. 20,

Rotenburg

An jedem Dienstag außer in den Schulferien. 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, 12.00 Uhr,

„Der gedeckte Tisch“

(Suppen – und Kuchenangebot 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€. www.simbav.de

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., Sonnenstr. 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

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 1. Dienstag im Monat - 9:30 Uhr

Dorfgespräch - Was gibt es Neues und was war früher?

Wir schnacken (op platt) über das aktuelle Dorfgeschehen und vieles mehr ...

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

alle 2 Wochen dienstags - 15 Uhr

Kochnachmittag mit der Lebensmittelausgabestelle Sottrum

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

Jeden 2. Mittwoch im Monat 15-17 Uhr

Café International

Der Arbeitskreis Asyl und das Diakonische Werk laden ein ins Gemeindehaus der Stadtkirchengemeinde, **Rotenburg**

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.



Cool durch den Sommer mit Kneipp!

Neues Aktivprogramm ab August

Kneipp Verein
aktiv & gesund

Kursprogramm:

- Yoga
- Pilates
- Chi Ball
- Qi Gong
- Tai Chi Chuan
- Aqua-Fitness
- Energy Dance
- Fit in die Woche
- Tanz mit - bleib fit
- Funktionstraining
- Wirbelsäulengymnastik
- Beckenbodentraining
- Wassertreten
- Nordic Walking
- Radwandern
- Flexi Bar
- Singen

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

Unser Service im Mehrgenerationenhaus:

Rotenburg-Waffensen, Mehrgenerationenhaus „Worthmanns Hoff“, Immentun 1,
Tel. 0 42 68 - 98 25 31, www.mgh-waffensen.de

MONTAGS

Gymnastik am Vormittag I 9:30 bis 10:30 Uhr
mit Gesundheitstrainerin Traudel Achelis

Helen Doron Early English I 14:30 bis 17 Uhr
für Kiga- und Grundschul Kinder
Kontakt: Diane Holmes 04234 - 2681

Qi Gong I 18:30 Uhr
Selbstheilungskräfte entdecken, Lebensenergie aktivieren
Kontakt: UteRose Höfer-Horn Tel: 04268 - 982168

Trommeln auf der Djembe I 20 Uhr
Offene Trommelgruppe für Fortgeschrittene – A. Steyer
Tel: 04261 - 816116

DIENSTAGS

Yoga I 9:00 bis 10:30 Uhr Kontakt: Anna Trochelmann
Tel: 04263 - 8729

Dorfgespräch I 1. Di. im Monat I 9.30 Uhr
Was gibt es Neues und was war früher? Wir schnacken (op platt)
über das aktuelle Dorfgeschehen und vieles mehr

Blockflötenunterricht der Integrativen Kunst- und Musikschule
Kontakt: B. Emmerich Tel: 04266 - 94275

Kochnachmittag mit der Lebensmittelausgabestelle Sottrum
alle 2 Wochen dienstags um 15 Uhr

Emphysem-Selbsthilfegruppe I 1. Dienstag im Monat I 18:00 Uhr
Kontakt: Eleonore Mackeben Tel: 04207 - 801519

MITTWOCHS

Patchwork I am 2. Mi. im Monat ab 09:00 Uhr
Kaffee, Klönen und Patchwork mit Franziska Berger

Computertreff I 10:30 Uhr
mit Ulf Achelis und Peter Dreyer. Für alle, die Tipps oder Hilfe beim
Umgang mit dem Computer benötigen.

Yoga I 18:00 bis 19:30 Uhr oder 19:30 bis 21:00 Uhr
Kontakt: Sonja Heeg Tel: 0176 - 50130182

Alzheimer Selbsthilfegruppe I 15:30 bis 17:30 Uhr
Alle 3 Wochen – Termine: 16. Nov./ 7. Dez.
Kontakt: A. Schwarze-Bruns Tel: 04261 - 9394 38376 oder MGH

DONNERSTAGS

Gemütlicher Kaffee Nachmittag I 15 Uhr

Offenes Töpfern I 10 - 15:00 Uhr I 7.9. u. 5.10.
mit Anni Jessat. Bitte anmelden!

Literaturkreis Rotenburg I 17:00 Uhr I 1. Do. im Monat
Leitung: Cornelia Fitschen-Meintrop

Kindergottesdienst I 15:30 Uhr I 1. Do. im Monat
mit Ilka Holsten-Poppe und Tasula Eggers

Fahrradtour um Waffensen I 16:00 Uhr
Für alle ab Sechzig, die Spaß an Bewegung und Geselligkeit haben.
Kontakt: Hans-Werner Cordes Tel: 04268 - 413

FREITAGS

Eltern-Kind-Frühstück I am 3. Fr. im Monat ab 9:00 Uhr
Auch Papas sind herzlich willkommen. Bitte vorher anmelden.

Kochen für Kids ab 9 Jahre I 3. Fr. im Monat um 16 Uhr

SONNABENDS

Reparatur Café I 2. Samstag im Monat / 10-12 Uhr
Defektes Spielzeug, kleine Haushaltsgeräte oder Möbel sowie
Kleidung werden dort kostenlos repariert.

Naturerlebnis Wanabu / 3. Samstag im Monat I 15 Uhr
Erkundung der Pflanzen- und Tierwelt mit Frau Dr. Vauk.
Für Kinder ab 3 Jahre mit / ohne Begleitung eines Erwachsenen.

Bauchtanz I einmal im Monat 14:00 bis 17:00 Uhr
Kontakt: Premal Anders Tel: 04263 - 910323 (03. Dez.)

Backen für Kids ab 9 Jahre I einmal im Monat 14:00 Uhr
Termine und Anmeldung im MGH
Tel: 04268 - 982531

Mittagstisch im MGH für Kinder und Erwachsene
montags-freitags 12.30 Uhr – 15 Uhr mit Hausaufgabenbetreuung
Bitte 1 Tag vorher zum Essen anmelden.

Ferienbetreuung für Grundschüler täglich von 8 bis 15 Uhr
Herbst: 09. Oktober bis 13. Oktober 2017

Betreuungszeit
8 bis 12.30 Uhr 10 € pro Tag
oder 8 bis 15 Uhr 15 € pro Tag incl. Mittagessen
Anmeldeformular unter www.mgh-waffensen.de



Kulturtouristische frauenORTE-Stadtspaziergänge in 30 niedersächsischen Städten und Gemeinden

Faltplan „Auf den Spuren bedeutender Frauen“

Der Landesfrauenrat Niedersachsen e. V. (LFRN) hat Anfang des Jahres im Rahmen der Initiative frauenORTE Niedersachsen den Faltplan „Auf den Spuren bedeutender Frauen“ herausgegeben. Der Faltplan bietet einen Überblick über die frauenORTE Stadtführungen und weitere touristische Ziele in den jeweiligen Regionen. Er ist somit eine gute Orientierungshilfe für Tages- oder Wochenendausflüge.

Sind auch Sie interessiert an niedersächsischer Frauengeschichte und begeben sich gerne auf Spurensuche? Möchten auch Sie historische Frauenpersönlichkeiten kennenlernen? Dann gehört dieser Faltplan unbedingt in Ihr Reisegepäck. Denn Niedersachsen hat viel zu bieten, auch eine reiche Frauengeschichte.

In den hier vorgestellten 30 Städten und Gemeinden des Landes können Sie neben dem längst vergessenen Alltäglichen manches bisher Unbekannte, Überraschende und Außergewöhnliche finden. Sie lernen Frauen kennen, die in einem Zeitraum von über 1000 Jahren in Niedersachsen gelebt und gewirkt haben. Und erfahren viel Interessantes über deren Leistungen auf politischem, kulturellem, sozialem, wirtschaftlichen und/oder wissenschaftlichem Gebiet.

Der Faltplan hat eine Auflagenhöhe von 22.500 Exemplaren und ist in der Geschäftsstelle des LFRN und bei den KooperationspartnerInnen vor Ort erhältlich. Finanziert wurde das Vorhaben mit Mitteln des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung, der ProjektpartnerInnen sowie einer Spende des Vereins „Deutscher Verband Frau und Kultur“.

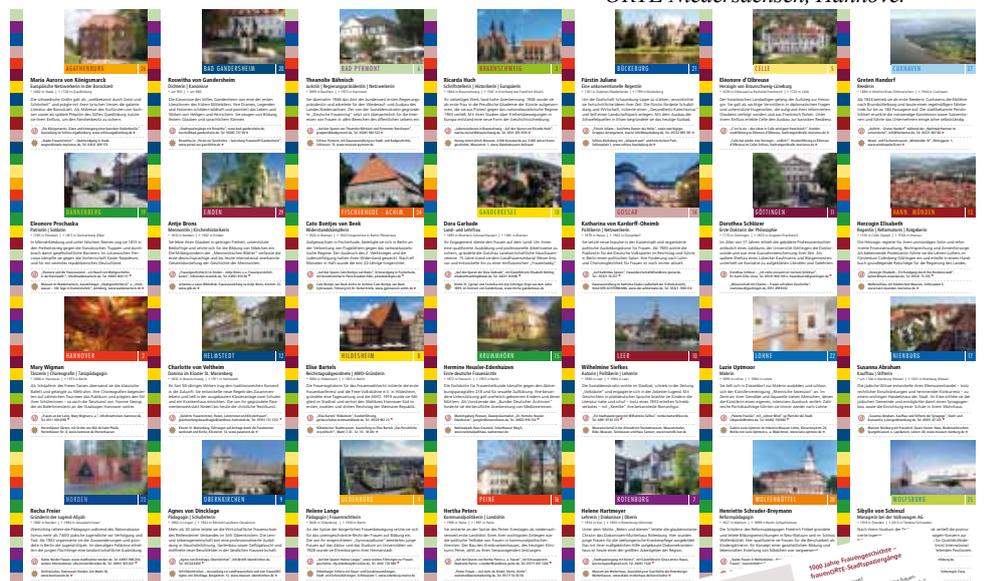
Nach Fertigstellen des Faltplans wurden, bzw. werden vier weitere frauenORTE eröffnet:

- frauenORT Elisabeth „Lia“ Maske Lüneburg, November 2016
- frauenORT Frieda Duensing Diepholz, März 2017
- frauenORT Äbtissin Odilie von Ahlden Mariensee, April 2017
- frauenORT Paula Tobias Bevern, Mai 2017

Auch an diesen Standorten können Sie über die kulturtouristischen Angebote vor Ort die historischen Frauenpersönlichkeiten kennenlernen.

Weitere Informationen unter: www.frauenorte-niedersachsen.de

Heidi Linder, Geschäftsführerin von frauenORTE Niedersachsen, Hannover



frauenORT-Tagesreise für Frauen

In der letzten HELENE habe ich von unserer frauenORTE-Exkursion nach Emden und Krummhörn 2016 berichtet – nun war es schon wieder soweit und wir sind diesmal nach Helmstedt gefahren. Helmstedt ist der frauenORT Charlotte von Veltheim und unser Ziel war das von ihr wiederaufgebaute Kloster Marienberg mit seiner Paramentenwerkstatt.

Das Wetter war leider nicht so ganz auf unserer Seite. Als wir – 35 Frauen aus Rotenburg, Scheeßel und Visselhövede – in Helmstedt ankamen, schüttete es. Wir hatten zum Glück im Bus ein Dach überm Kopf aber unsere Stadtführerin, die Helmstedter Museumsleiterin Marita Sterly, war leider auf dem Wege zu uns

sehr nass geworden. Wir lernten dann die überraschend schöne Altstadt und sehr interessante Geschichte der alten Universitätsstadt Helmstedt kennen und erfuhren Wissenswertes zur Helmstedter Frauengeschichte.

Im Kloster Marienberg gab es viel zu sehen, zu staunen und zu hören. Wir hatten das Glück, mit der Konventualin Bärbel Weihe eine kompetente Experte zur Seite zu haben, die geduldig jede Frage beantwortete und mit Begeisterung die Schätze des Hauses zeigte.

Charlotte von Veltheim hatte als 16jährige 1848 das Amt der Domina übernommen, ein Erbrecht der Familie von Veltheim in Helmstedt, und dem Kloster – das sie zunächst als „verwüstete Stätte des Zornes Gottes“ bezeichnet hatte – in den folgenden mehr als sechzig Jahren mit viel Energie zu neuem Aufschwung verholfen. Charlotte von Veltheim war Gründerin eines Internats für höhere Töchter (1860) und Stifterin des Helmstedter Kran-

kenhauses (ab ca. 1870). Sie rettete viele mittelalterliche Paramente vom Klosterdachboden, Wandbehänge und Altardecken, die jetzt in der Schatzkammer des Klosters ausgestellt sind. Charlotte von Veltheim war mit Anna von der Schulenburg 1861 Gründerin des Paramentenvereins und richtete im Kloster eine Textilwerkstatt ein, die noch heute betrieben wird. Die Paramentenwerkstatt in Helmstedt ist eine der führenden Werkstätten für die Produktion zeitgenössischer Paramente sowie für die Konservierung und Restaurierung historischer Textilkunstwerke in Deutschland (www.parament.de).

Es war also ein sehr informativer Ausflug – und er war obendrein auch noch sehr schön: Es sind sehr freundliche und sehr interessante Frauen mitgefahren und wir hatten zudem noch eine ausgesprochen nette Busfahrerin. Und alle waren sich einig: Im nächsten Jahr soll es erneut eine frauenORTE-Reise geben!

Text und Foto: Brigitte Borchers



Dieses Mal sind viele Leserinnenbeiträge eingereicht worden.
Die HELENE-Redaktion bedankt sich sehr!

Freizeit mit Hündin

Momo ist eine Airedale Terrier-Hündin und heißt Momo nach dem kleinen Mädchen in dem Kinderbuch von Michael Ende. Sie erfüllt die in sie gesetzte Erwartung, mich im Kampf gegen die täglichen Zeitdiebe zu unterstützen, indem sie raus will, spazieren gehen und spielen will. Dann muss alles liegen bleiben, und plötzlich ist die Hektik weg, selbst bei Regenwetter und Sturm kann ein Spaziergang wohltuend sein.

Am Schönsten sind die Gänge in der Natur, im Wald, auf der Wiese, an der Wümme oder anderen Gewässern, wenn Kraniche über uns hinweg ziehen. Immer sind Entdeckungen zu machen, die Momo oftmals vor mir sieht oder die ich ohne sie nicht bemerkt hätte, die Rehe am Waldrand, Mäuse oder eine überfahrene Blindschleiche. Und es ist interessant, sie unterwegs zu beobachten. Als junge Hündin muss Momo sich wie eine Wölfin gefühlt haben, als sie im Dämmerlicht des Waldes halb im Schatten und halb in der Sonne regungslos stand und in den Wald hineinhorchte und offensichtlich testete, ob ihre Tarnung perfekt war.

Wenn ich genau hingucke, hat sich durch Momo vieles im Leben geändert, denn sie strukturiert meinen Tag und veranlasst mich zu spannenden Verabredungen mit meinen Freundinnen zu einem Spaziergang. Sie ist zu einer ständigen Begleiterin geworden, an die gedacht wird, die angesprochen wird und die mir sofort fehlt, wenn ich mal einige Zeit ohne sie verbringe. Selbst wenn es sich nur um wenige Minuten handelt, wartet Momo sehnsüchtig auf meine Rückkehr und bricht in eine stürmische Begrüßung aus. Sie bellt freudig, wedelt heftig, drängt sich an die Beine und will gestreichelt und an den Ohren gekraut werden. Meistens hat sie sich eines ihrer Kuschtierchen geschnappt oder steht schon mit meinem Hausschuh oder einer Socke im Maul an der Tür.

Ein Hund braucht kontinuierlich Aufmerksamkeit und emotionale Zuwendung. Insbesondere in den ersten Lebensmonaten muss viel Zeit investiert werden, damit der junge Hund erleben, erfahren und lernen kann, was von ihm erwartet wird. Zum Beispiel musste



Momo lernen, ohne Angst über eine Brücke zu gehen, in einen Zug einzusteigen, ins Wasser zu laufen, in einem Fahrstuhl zu fahren, durch eine Drehtür zu gehen, den Staubsauger zu ertragen, Lärm und Gewitter zu ignorieren, sich tragen und überall anfassen zu lassen und die Wohnungseinrichtung nicht mit den Zähnen zu bearbeiten. Freizeit mit Momo zu verbringen, heißt also auch für eine gute Erziehung zu sorgen, denn für ein harmonisches Leben mit einem Hund ist es notwendig, ihm beizeiten die Rangfolge im Rudel zu vermitteln, in dem er den untersten Rang bekleidet.

Schon lange hat mich Thomas Manns Erzählung „Herr und Hund“ beschäftigt, in der er rührend über seine Erlebnisse und Spaziergänge mit Bauschan berichtet. Nur eins hat mich in der Lektüre unangenehm berührt, nämlich die

früher übliche, auch von Thomas Mann nicht hinterfragte Art der Abstrafung des Hundes bei Ungehorsam. Nun liegt es mir fern, mich als Schriftstellerin zu versuchen, aber ein kleines Buch über „Hunde lieben und verstehen lernen – Eine Hundeschule für Kinder, Eltern und Großeltern“ habe ich zusammen mit dem Hundetrainer Günter Mauritz verfasst. Es ist ein mit zahlreichen Fotografien bebildertes Sachbuch, das in der Kombination von biologischen, historischen, pädagogischen und sozialen Inhalten mit Alltagsgeschichten von Momo und anderen Hunden umfangreiches Fachwissen anschaulich und spannend vermittelt und über das Leben mit Hunden lustige Erlebnisse erzählt.

Inge Hansen-Schaberg

Foto: Momo © Inge Hansen-Schaberg

Habe ich eigentlich genügend Zeit für ein neues Hobby - oder wird das in Freizeitstress ausarten?

Diese Frage stellte ich mir vor drei Jahren, als ich die umfangreichen Malutensilien meiner Mutter erbe, die wunderschöne Aquarelle gemalt hat. Ich bekam Lust, es auch einmal „mit der Kunst“ zu probieren.

Ich verfügte so schon über viel zu wenig Zeit. Wie sollte das gehen, neben den üblichen Verpflichtungen, meinem Hund, einigen Ehrenämtern, meinem geliebten Fliegenfischen und all den ungelesenen Büchern auf meinem Schreibtisch?

Nun ja, einfach mal machen ...

Mittlerweile hat mich das Malen und Zeichnen total gefangen genommen.

Gerade auch, weil ich mich am Anfang so schwer getan habe.

Wollte ich doch „schöne Bilder“ malen, aber meine ersten Versuche waren eine Katastrophe.

Also ab in die Zeichenschule und lernen, das Zeichnen ist schließlich die Grundlage jedes Bildes, dachte ich mir.

So bin ich bei Peter Fischer, einem hervorragenden Dozenten und Künstler gelandet, bei dem ich (im mittlerweile siebten VHS-Kurs) das Zeichnen als Handwerk gelernt habe. Immer noch bin ich mit wachsender Begeisterung dabei.

Mit einer soliden Grundlage gut gerüstet habe ich mich dann in die Kunstschule von Larissa Scheermann, einer Rotenburger Künstlerin, getraut. Larissa hat ein ausgeprägtes Händchen dafür, ihre Schüler in kreative Prozesse hineinzuschubsen, so dass man selbst erstaunt ist, was alles in einem steckt ... wenn man sich denn nur traut.

Das bringt sooo viel Spaß, und mittlerweile

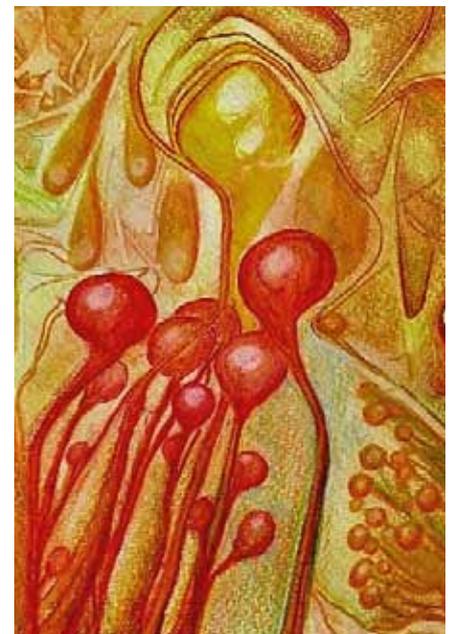
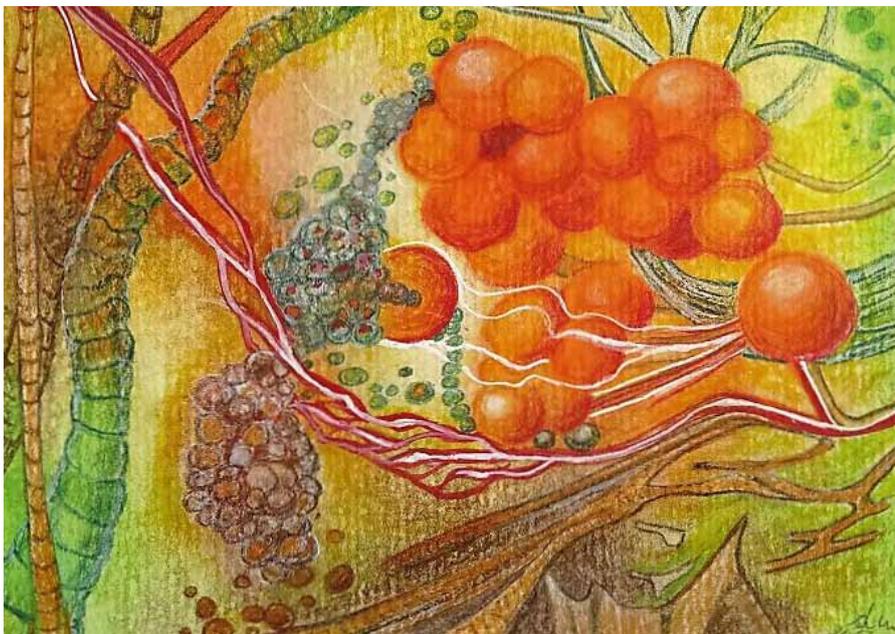
entsteht tatsächlich das eine oder andere schöne Bild.

Nach den Stunden bei Larissa und Peter komme ich total entspannt und zufrieden nach Hause.

Malen und Zeichnen ist für mich eine Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen, ein durchaus meditatives Hinweggleiten und Abtauchen. Auch eine Herausforderung, weiter zu kommen und dazulernen.

Naja, und Zeit habe ich natürlich nach wie vor viel zu wenig, nehme sie mir aber, wo es geht. Spät abends z.B. ... schlafen wird eh überbewertet ;-)

Text und Fotos: Dagmar Müller



Freisprung ...



Seit ich Mutter bin, wünschte ich mir immer wieder, einmal ausgiebig Zeit für mich allein zu haben. Ich träumte von großen Abenteuern allein in der Natur. Doch dann wuchs eine wichtige Frage in mir, die einiges an meiner Lebenseinstellung ändern sollte:

Was würde ich tun, wenn ich vor nichts Angst hätte? Wovor habe ich am meisten Angst und weshalb?

Diese Fragen stellte ich mir etliche Male, wenn ich in den Spiegel sah und feststellte, dass etwas in mir brodelte, etwas befreit werden wollte, um zu wachsen. Befreiung bedeutet für mich, die eigene Komfortzone zu verlassen und nicht nur über den Tellerrand zu schauen, sondern auch zu springen. Ich war schon immer recht risikofreudig, aber ich bin auch Mutter. Tatsächlich war meine größte Angst wohl, eine schlechte Mutter zu sein, nicht immer da sein zu können, wenn meine Kinder Kummer hätten oder meine Hilfe bräuchten, oder dass sie es mir einfach übel nehmen würden, wenn ich einmal nicht zur Stelle wäre.

Was würde ich tun, wenn ich genau diese Ängste nicht hätte?

Als ich die erste Nacht allein zwischen den Bergkuppen der Pyrenäen hinter einem Gebüsch übernachtete, verstand ich, dass Angst nur eine fantastische Idee ist, wie das Monster

unter meinem Bett als ich drei Jahre alt war. Es ist einzig und allein der Gedanke an „irgendetwas“, das mir Angst macht. Doch „irgendetwas“ kann genauso gut „nichts“ oder etwas Wundervolles sein. Also ersetzte ich den Angstgedanken einfach durch einen angenehmen Gedanken. Ich war nicht augenblicklich meisterlich in dieser Kampfkunst, aber nach ein paar Tagen Übung hatte ich den ersten großen Krieger der Angstarmee besiegt! „Angst allein im dunklen Wald“ existierte nicht mehr. Was dann begann, war die unglaubliche Erfahrung, sich frei zu fühlen und sich selbst einfach mal zu lieben.

Jeder Tag in den Bergen war für mich eine neue Herausforderung, die ich akribisch studierte. Ich war meine eigene Professorin und Probandin zugleich in einer psychologischen Studie. Wie reagiert meine Psyche auf Schmerz, was passiert in mir, wenn sich Angst in Mut verwandelt, wie gehe ich mit spontanen Stresssituationen um (...sich verlaufen..., kein Essen mehr, Wasser leer, freilaufende Bullen, Ziegen, Hütehunde, Hütehunde, Hütehunde etc.) und was passiert wiederum in meinem Körper, wenn ich über die körperliche Belastungsgrenze hinweg gehe, die ich immer wieder glaubte, erreicht zu haben? Erstaunlicherweise stellte ich in erster Linie fest, dass ich wuchs und meine Wahr-

nehmung sich um das x-Fache erweiterte. Jeder Abend in meinem winzigen Zelt war ein Resümee des Tages voller Anstrengungen und Blasen an den Füßen, die zu einem gewohnten Bestandteil meiner Empfindungen wurden. Jeder Morgen war das Erwachen in einem immer stärker werdenden Körper und einem neuen, mir bis dahin unbekanntem Glücksgefühl. Ich fühlte mich groß und stark wie eine Amazone und mein Blick, mein Geruchssinn und meine Lust am Leben waren die einer Wölfin.

Meine Kinder und mein Lebensgefährte waren immer in Gedanken bei mir und ich vermisste sie deshalb überhaupt nicht. Das Handy in meinem Rucksack fühlte sich an wie ein Gegenstand von einem anderen Planeten, der mich daran erinnern sollte, wo ich hingehöre. Es flüsterte mir wieder und wieder alte Angewohnheiten und Gefühle ins Gedächtnis, die mir allmählich immer absurder erschienen. Ich begriff, dass wir alle uns tagtäglich in Absurditäten bewegen, weil wir Ängste pflegen, die uns am Fliegen hindern. Diese wundervollen Berge, die mir jetzt realer als alles andere erschienen, verströmten einen unwiderstehlichen Duft, dem ich vollkommen verfallen war. Alles war Schönheit, Melancholie und Freude. Die wilden Kräuter schmeckten so intensiv, dass ich mir nichts Besseres vorstellen konnte, und

wenn es regnete, freute ich mich auf die Sonne, die bald wieder kommen würde.

Die wenigen Menschen, die mir in diesen fünf Wochen begegneten, waren in jeder Gestalt etwas Besonderes. Sie erschienen mir wie Botschafter der Freiheit oder Verkünder des Friedens und ich kann nicht ausschließen, dass ich für sie in diesen Momenten das Gleiche darstellte. Jedes Lebewesen, das meinen Weg kreuzte, spiegelte mir dieses neue Lebensgefühl. Die vier oder fünf Male, die mir Gelegenheit boten in einen Spiegel zu sehen, erstaunten mich zutiefst. Ich hatte völlig wirres, staubiges Haar, hatte nicht einmal meinen Lidstrich, der schon seit meiner Pubertät zu mir gehörte, und von der vielen Sonne zeichneten sich lauter Fältchen um die Augen ab, die vorher nicht da waren... und ich fand mich wunderschön! Ich wollte diesen Zustand nie wieder verlassen, obwohl ich wusste, dass ein normales Leben mit Familie, beheizbarer Wohnung, Dusche und Badewanne sowie einem geregelten Arbeitsalltag auf mich warteten.

Als ich nach dieser Tour wieder mit meiner Familie zusammenkam, hatte sich vieles verändert. Obwohl es nur kurze fünf Wochen waren, in denen ich das Alleinsein geübt hatte und ein paar meiner Ängste zu meinen Freunden geworden waren, kam ich mir vor wie eine Eremitin, die nach Jahren der Einsamkeit auf einen Haufen Touristen stößt. Ich wollte nicht viel sprechen und mied das ständige Beisammensein. Ich sah mit Freude, dass auch meine Tochter in diesen Wochen innerlich gewachsen war und eine Reife ausstrahlte, die schon die junge Frau erkennen ließ, die sie bald sein würde. Mein Sohn zeigte sich nicht besonders beeindruckt von meiner erneuten Anwesenheit, denn er war inzwischen so selbstständig geworden, dass ich vor Stolz fast platzte. Mein Lebensgefährte und ich kamen uns wieder so nah, wie seit langem nicht mehr.

Heute erinnere ich mich besonders an Tagen, an denen ich mich unsicher und haltlos fühlte, an diese Wanderung durch die Pyrenäen. Ich gehe dann jeden Schritt vom Atlantik immer in

Richtung Mittelmeer noch einmal. Durchquere die Täler und überquere die Bergpässe, schlafe in meinem winzigen Zelt, das zu meinem Nest wurde, und stelle mich erneut den kläffenden Hütehunden entgegen, bis sie mich vorbeilassen. Ich sehe noch einmal die freilebenden Pferde über die Hügel galoppieren und weine mit der Stute, die ihr totes Fohlen betrauerte. Ich rieche noch einmal den Duft der Blütenvielfalt und spüre das eiskalte Wasser der Bergseen auf meinem Körper. Ja, und dann weiß ich wieder, dass es lediglich einer Entscheidung bedarf, zu sagen: „Ich brauche ein wenig Zeit für mich allein!“ Denn wenn ich als Mutter und Mensch wachse, wachsen auch meine Kinder und alle anderen Menschen um mich herum, die ich liebe und die mich lieben. Und vielleicht wagen auch sie dann öfter im Leben mal einen Sprung vom Tellerrand!

Text und Foto: Meneta Focke

Mein Beitrag zum Thema „Freizeit“

Da ich nicht mehr berufstätig bin, habe ich mehr Freizeit denn je und kann mich meinen vielen Hobbies noch intensiver widmen.

Das Fotografieren fasziniert mich schon seit meinem 12. Lebensjahr. So gehe ich selten ohne meinen Fotoapparat aus dem Haus. Ich fotografiere gerne in der Natur Landschaften, Pflanzen, Blumen, Kurioses und Sonnenunter- und -aufgänge.

Viele Motive liefert mir auch mein Zuhause, das den Jahreszeiten entsprechend immer anders aussieht.

Ebenfalls zu meinen Hobbies zählt das Reisen. Dabei entstehen neben vielen schönen Fotos auch oft Gedichte, kleine Geschichten und Reiseberichte. Meine Kurzgeschichte „Träume am Meer“ veröffentlichte ich in dem Rotenburger Gemeinschaftsbuch „Eine Stadt schreibt ein Buch“, in dem alle an einem Tag ihrer Wahl einen Beitrag liefern konnten.

So bin ich auch schon bei meinem nächsten Hobby, das ist das Schreiben. In meiner Sammlung befinden sich viele Gedichte, die ich im

Laufe meines Lebens aus der Situation heraus oder zu bestimmten Anlässen geschrieben habe.

Es gibt auch einen umfangreichen Reisebericht über meine Reise in die Ukraine.

Im Rentenalter habe ich mir endlich einen Jugendtraum verwirklicht und meinen ersten biografischen Roman „Eines Tages hol' ich sie mir!“ geschrieben, der im

August 2015 veröffentlicht wurde.

Danach war es mein Traum, eine eigene Lesung im Auditorium unserer Volkshochschule zu haben, den ich im März 2016 verwirklichen durfte. Nun schreibe ich an meinem zweiten Buch, in dem es um Männer geht, aber mehr möchte ich dazu noch nicht verraten.

Meine umfangreiche Stoffsammlung, die ich mir über Jahrzehnte angelegt habe, bietet noch viele Anregungen für weitere Bücher, die das Leben schreibt.

Nebenbei bin ich noch in der WFB (Wählergemeinschaft Freier Bürger) seit 2006 aktiv, war sogar von 2006 bis 2011 im Stadtrat von Rotenburg (Wümme). Auch im letzten Jahr habe ich wieder kandidiert.

Heidemarie Pläschke



Meine aufmerksamen LeserInnen!

Lieben Sie Ihre Freizeit?

Ich meine, lieben Sie ihre freie Zeit genauso sehr, wie ich meine liebe?

Mit dieser Anspielung auf ein Zitat aus dem Literatuerbe des russischen Schriftstellers Nikolaj Gogol möchte ich nun andeuten, dass es mir verdammt an freier Zeit mangelt.

Doch ich fange lieber brav von vorne an. Also, kurz zu meiner Person: Mitte 40, berufstätig, verheiratet. Zwei Schulkinder. Hobbies: Lesen, Häkeln, Reisen, Tanzen, Freunde treffen, Museen besuchen... Stopp. Ist ein Hobby nicht eigentlich eher das, was man in seiner Freizeit tut, und nicht das, was man gerne tun würde, wenn es die besagte Zeit gäbe?

Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie alles begann.

Mit 25 kam ich nach Deutschland und hatte sichtlich viel zu tun: die Sprache erlernen, mich an das Land und die andere Lebensweise gewöhnen, studieren. Wenn ich jetzt zurückblicke: erstaunlich, wie viel Zeit ich damals hatte. Und alles nur für mich allein! Fast unvorstellbarer Luxus heute.

Mit 30 heiratete ich, habe schnell mein erstes Kind bekommen. Meine Magisterarbeit schrieb ich mit einer Hand. Die andere war besetzt. Das Baby weinte oft und wollte Körpernähe. Doch dies war erst der Anfang.

Später versuchte ich mein Erstaunen darüber, wie wenig Zeit einem bleibt, sobald (man) frau Kinder hat und verheiratet ist, mit meiner damaligen Kollegin zu teilen. Sie schaute mich an: „Ich habe zwei. Die sind jetzt erwachsen. Ich habe jede Minute mit ihnen genossen, und nie bereut, dass ich Kinder habe.“ Wie bitte? Plötzlich fühlte ich mich missverstanden.

Ich liebe die Stunden mit meinen Kindern. Ich finde es nicht schade, dass mein Mann und ich jetzt seit Jahren nur Zeichentrickfilme im Kino anschauen, dass wir am Wochenende auf Städtetrips verzichten. Dass das Aufräumen, Wäsche waschen, Kochen, etc. mir jetzt die Stunden einer lang ersehnten Reise durch Spanien ersetzen. Trotzdem fehlt mir die Zeit nur für mich allein. Dann kommen Fragen. Bin ich jetzt nur ein Teil des Ganzen, der Familie? Habe ich noch einen eigenen Wert?

Doch das wird nicht immer so sein, das weiß ich. Denn die Kinder werden bald groß und unabhängig.

Ich mache Pläne. Ich werde alles nachholen.

Bis dahin: Eine Tasse Kaffee morgens, solange die Familie noch friedlich schläft, und den Sonnenaufgang genießen. Ein Buch abends. Das glückliche Mit- und Durcheinander tagsüber. Und das Vorlesen vor dem Einschlafen für die jüngere Tochter (6). Weil ich ihr aus den Lieblingsbüchern meiner Kindheit oder sogar eigene Geschichten vorlesen darf. Noch sehr lange, so hoffe ich.

Marina Scheiermann

Spaziergang

In der Morgendämmerung
durch den Wald gehen

Allein

Als erste

Sich freuen, dass es

Keine Menschen,

Keine Städte,

Keine Zivilisation gibt...

Die zarte Berührung

des Spinnennetzes fühlen

Den Regenbogen

in den Tautropfen begrüßen

Von den versteinerten Rehen

beobachtet werden

Umgeben von der Luft,

aus Vogelstimmen gewebt

Sich vorstellen –

du gehst neben mir

Und ich schaue dich

von unten an

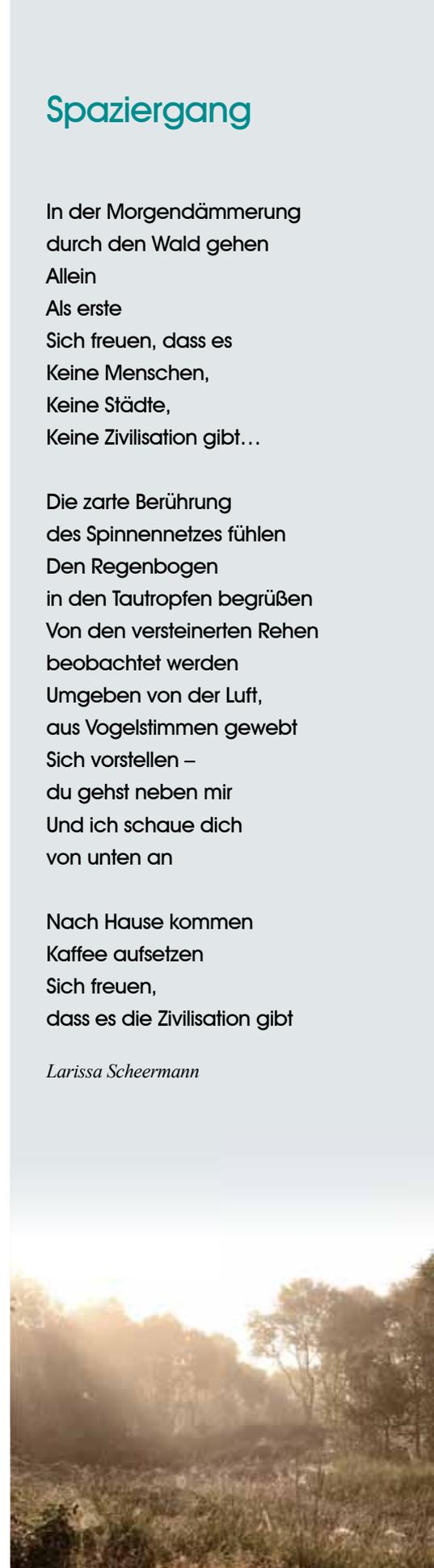
Nach Hause kommen

Kaffee aufsetzen

Sich freuen,

dass es die Zivilisation gibt

Larissa Scheermann



Freizeit

Welch ein Wort, das Herz geht auf! Endlich tun und lassen zu können, was ich möchte. Doch in den unterschiedlichen Lebensphasen gab es verschiedene Prioritäten. Als Kind war das für mich absolute, unbeobachtete Spielzeit, im Hier und Jetzt, ohne ständig unter Kontrolle zu stehen. Später, als ich erwachsen wurde, waren das die Ferien, die Urlaube, die Zeit, die mit Nicht-Gewohntem verbracht wurde. Noch später kam eine neue Dimension dazu, ich ging in Rente und hatte plötzlich ganz viel „Freizeit“, die es nun zu füllen galt.

Das fiel mir nicht sonderlich schwer, da ich durch meine Berufstätigkeit in so vielen verschiedenen Netzwerken verbandelt war (ich war damals noch als Kindergartenleiterin Mitbegründerin des Vereins „Wildwasser“ in Rotenburg), dass selbst diese Freizeit manchmal knapp wurde. Inzwischen habe ich mich richtig gut eingerichtet. Ich vergebe meine Freizeit – verschenke sie in verschiedenen Einrichtungen, das nennt man heute auch „Ehrenamt“. Zum Beispiel besuche ich jede Woche einen Menschen, der eine begrenzte Lebenserwartung hat, das ist über den Hospizverein möglich. So mache ich Dienste in verschiedenen Vereinen, dazu gehört der Eine-Welt-Laden, die Cohn-Scheune, die Stadtkantorei. Punktuell leite ich auch noch kleinere Radtouren vom ADFC. Also, mir wird nicht langweilig.

Was allerdings der riesengroße Vorteil dieses Freizeitverschenkens ist: Es bereichert mein Leben auf eine ungemeine Art und Weise, lässt mich lebendig fühlen. Auch das Gefühl, nützlich zu sein, ist etwas Besonderes und „ich vereinsame nicht im Alter“. Es ist also eine Win-Win-Situation für alle Seiten. Und wie wichtig ist dieses Freizeitverschenken in der heutigen Zeit durch die Flüchtlingssituation! Ich vergebe gerne meine Freizeit und bewirke vielleicht etwas. Ich möchte allen Menschen Mut machen, nachzudenken über : 1. Welche Qualitäten habe ich, die ich weitergeben kann, ohne sie zu verlieren? 2. Habe ich Zeit, die ich verschenken kann und wenn, an wen? 3. Was ist meine Aufgabe im Leben, also wozu bin ich überhaupt hier?

Für mich als Frau waren das viele Aufgaben, die ich erfüllen konnte und die mich zu der gemacht haben, die ich heute bin. Und ich bin glücklich.

Christel Gerken

ZEIT – ist ein Riese,
so einer wie Herr Tur Tur bei Michael Ende:
von weitem sieht es so viel aus, je näher sie rückt,
umso weniger bleibt übrig ...

Zeit – freie Zeit – Freizeit
frei von was?
keine Aussage ohne meinen Terminkalender?

Zeit – frei von Arbeit
frei von Gedanken
frei von Sorgen
frei von Verpflichtungen
Welche Pflicht? Wer hat wen verpflichtet? Muss es so sein?

Ist „getaktete“ Freizeit noch freie Zeit?

Wie stelle ich Nähe her, wenn selbst Freundinnen als Termin im Kalender stehen? Mit Anfang und Ende, wenn ich auf die Uhr sehen muss, weil da der nächste Termin, die nächste Verabredung wartet? Eigentlich möchte ich die Zeit mit jemandem teilen, besser noch sie vergessen!

Wie viel vergessene Zeit ist nötig, um Glück zu empfinden? Was ist Glück ohne vergessene Zeit?

Wieviel freie Zeit ist nötig, um kreativ zu sein?

Zeit, frei von - was?
Zeit für mich, nicht frei von mir. Einfach frei, zeitlos.

Ach Zeit, wie lange noch
bis ich groß bin?
bis zu den Ferien?
bis zum Urlaub?
bis die Kinder groß sind?
bis zur Rente?
bis ich Dich wieder sehe?
bis ich Dich vergesse?
bis ich mich wieder finde, frei von –
na, du weißt schon.

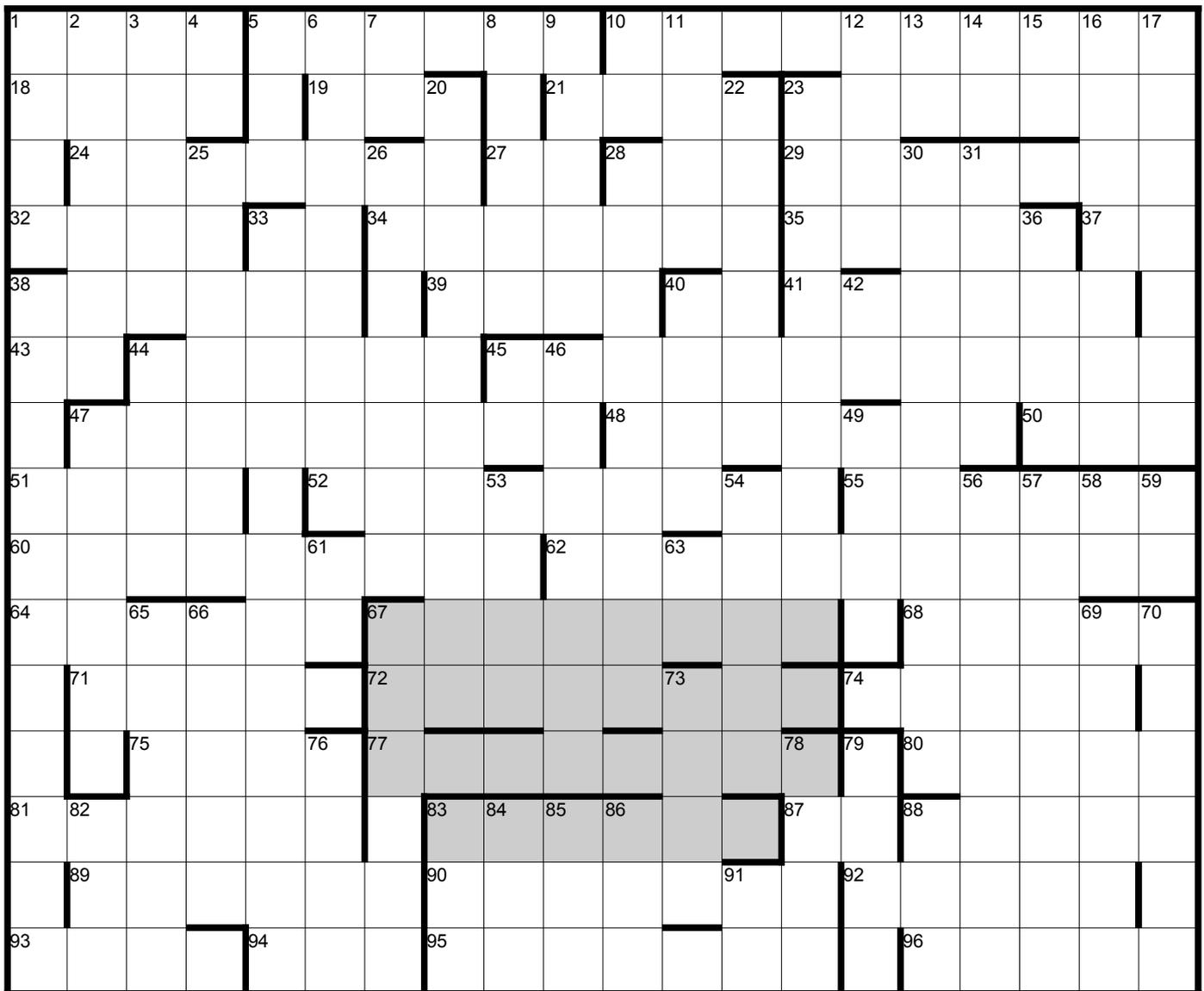
Eva Rothmaler

waagrecht

1 englischer Weltkulturerbeort **5** Energiezentrum im Körper laut Yoga-Lehre **10** Freizeitbeschäftigung am verlängerten Wochenende **18** Gemüse-Eibisch **19** Asiatischer Verwandter (bosmutus) unseres Hausrindes **21** Yoga-Meister **23** wichtigste Träger sportlicher Freizeitbeschäftigung **24** sie verlor Odysseus´ Gunst an Penelope **27** Einigkeits unfähig (Abk.) **28** Distanz-PC-Netzwerk **29** Spitzsäule **32** Sir beim dinner for one **33** DDR-Einzelhandelskette (Abk.) **34** moralische Kategorie, die mal ganz oben an stand **35** Sternbild oder Zupfinstrument **37** einer der ganz großen Computerspiele-Hersteller (Abk.) **38** Steuer-Vorläufer **39** passt hinter hinter, vor, an, ab, nach **40** neudeutscher cooler Gruß **41** erhitzt Wasser oder führt es zum Neckar **43** Kürzel des Schöpfers der betenden Hände (Abk.) **44** einer der drei Oscar- Rekordhalter (Film) **45** Zweifelhafte Karriereziele mancher GNTM-Fans (Mz.) **47** mancher Staatsmann gibt den **34** waagrecht an ihr ab **48** passt vor Schote, Korn und Minze **50** runder Tisch für Europa-Lobbyisten (Abk.) **51** Kirchwalsedes Multitalent (Vor-/Spitz-name) **52** ihre Delikte gelten als harmlos **55** ruhe- und rastlos **60** Freizeitaktivität mit Hand oder Fuß **62** Magdalena Vesterling hat einen **64** einen guten wünschen wir uns jährlich **67** Friedrich Löhnners **68** Possessivpronomen Akkusativ 3. Person plural oder 3. Person femininum singular – alles klar? **71** Keiler-Partnerin **72** Ansicht **74** emanzipatorische Endung, nicht außen **75** tierisches PC-Zubehör **77** über unser **80** Sottrumer Kirchen-Schutzpatron **81** scharfe Schote **83** Titelthema **87** 10 m x 10 m **88** Äquatorüberquerungsschnaps **89** sinnvolle Ergänzung zu Bau, Stunden oder Stadt **90** wichtigstes Lernziel für Migrant/innen **92** it´s in the air on Broadway (1932) **93** Zellen in Feiern **94** naheliegender deutscher Radiosender (Abk.) **95** gegen das ärztliche ... rauchen und essen wir zu viel und bewegen wir uns zu wenig **96** leuchtendes oder betäubendes Edelgas

senkrecht

1 Wassersportbetätigungsgerät **2** mit eon Musikbetätigungsgerät, ohne Mehrstimmigkeitsprodukt **3** kultiger Zwei-Takt-Plaste-Bomber **4** Hundertfacher **86** waagrecht (Abk.) **5** englisch weinen **6** sie belastet Eigenheim und Besitzerin **7** sie nennen nur ihr Suchtproblem, nicht sich beim Namen (Abk.) **8** großer Name im Zusammenhang mit dem Rudolf-Schäfer-Haus **9** gefährdete Nagetierart aus Mittel- und Südamerika **10** Frequenzband mit 12,4 bis 18 Ghz für Freizeitfunckerinnen (Abk.) **11** der Anfang der Urangst vor Radioaktivität **12** kategorischer Imperativ für Musikerinnen **13** die Mutter aller Auto-Nobelmarken (Abk.) **14** barrierefreier Einstieg z.B. im Bus (Abk.) **15** Wappentier aller Faulpelze **16** Possessivpronomen Genitiv oder Dativ 1. Person plural **17** in Rotenburg ist Brigitte wie eine bunte Hündin ... **20** notwendige Eigenschaft jeder echten Diskussion **22** Wassernymphe **23** La Strada, Kartoffelmarkt & Co **25** FDP-Kernkompetenz **26** legendärer japanischer Krieger **28** alle sind essbar – manche nur einmal **30** Freizeitort für Fans von lauter Musik, ekliger Hygiene und schlechtem Wetter **31** Mitbegründer der silbernen Operettenära **33** lehrreiche Feierabend- und Wochenendtreffpunkte für Vierbeiner und ihr Personal **36** Bedauern über Fehlverhalten **38** Verletzungen des Unantastbaren (Mz.) **40** essentiell für Pizza und Bier **42** sei-netwegen wirkt Pfefferspray (Abk.) **44** gut für Tanz oder Spiel **45** stellt Autos oder Spiele her (Abk.) **46** Produkt malerischer Freizeitgestaltung **47** seit Luther als allein seligmachend bekannt **49** wider Wider **53** Objekt für Hobby- Anglerinnen, auch Döbel genannt **54** außer der ... weicht vom Plan ab **56** Waldteil ohne Bäume und Sträucher **57** essentielle Aminosäure **58** spanischer Fluß, mit 91,5km deutlich länger als sein Name **59** türkische Top-Level-Domaine (so was wie „de“ für Deutschland) **61** je kleiner sein Wert desto saurer die Lösung **63** 149 597 870 700 Meter = mittlerer Sonne-Erde-Abstand (Abk.) **65** Angehöriger eines vorderindischen Volkes **66** sehr berühmtes oberitalienisches Opernhaus **67** passt vor klee, haft und traum **69** Vorname eines der berühmtesten Sänger der **66** waagrecht **70** Verbinden mit Metall **73** pigmentierter Teil des Auges oder Vorname **76** 1. Person plural von sein **78** passt vor Sinn, Witz und Vorstellung **79** sie haben es nötig, dass man ihnen unter ihre greift **82** Zufriedenheitsindex; quasi Bruttinlandsprodukt + Nachhaltigkeit (Abk.) **83** Vorname (weiblich), Gebirge (türkisch), Fluss (slowakisch) **84** DNA-Stück **85** heilsame Freizeitbeschäftigung **86** 7. griechischer Buchstabe **88** Lumen je Quadratmeter **91** „Reisepass“ für Produkte auf dem europäischen Binnenmarkt (Abk.)



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

Viel Spaß beim Tüfteln!

Lösung bitte bis zum 15. Oktober 2017 einsenden an:
 Brigitte Borchers,
 Stadt Rotenburg (Wümme),
 Große Straße 1, 27356 Rotenburg

Auflösung

Die Gewinnerin des Preisrätsels in HELENE 11/2017 ist:
 Dr. Jutta Dölle

Das Lösungswort war: "WIR SCHAFFEN DAS"



Nähe
ist einfach.



spkrb.de

Weil man die Sparkasse immer und überall erreicht. Von zu Hause, mobil und in der Filiale.

Wenn's um Geld geht
 Sparkasse
Rotenburg-Bremervörde

Liebe Frauen,

in der nächsten HELENE soll es um „Lebensalter“ gehen.

Also um Kindheit, Jugend, ums Erwachsensein und ums Älterwerden - das ganze Frauenleben...

Was gibt es oder gab es an Rollenerwartungen in den Lebensphasen von klein bis uralt? Hat sich etwas geändert? Was können uns alte Frauen aus ihrer Jugend berichten und was planen junge Frauen für ihr Alter? Wer braucht wann welche Unterstützung? Wie sehen Mädchen die Welt? Was wünschen sie sich? Wann im Leben stellen wir entscheidende Weichen für unsere Zukunft?

Wir sind gespannt, was Ihnen und uns noch dazu einfällt...

Und wir freuen uns auf die Leserinnenbeiträge!

Viele Grüße vom „HELENE“ -Team

*Brigitte Borchers,
Frauke Steinmüller, Wibke Woyke,
Larissa Scheermann
und Gisela Weiß-Jäger*

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist am 15.10.2017

helene@rotenburg-wuemme.de