

2,00 Euro

AUSGABE 13



HELENE



LEBENSALTER

INHALT

Impressum	2
Editorial	3
Titelthema	4
Lebensalter	
Portraits	10
Frau aus der Bibel	18
Interviews	20
FrauenORTE Niedersachsen	25
Das grüne Gewissen	26
Hokuspokus	26
Memento	27
Bemerkenswert	28
Tipps	
Sehenswert	30
Hörensicht	30
Lesenswert	31
Besuchenswert	32
Termine	34
Treffpunkte	36
Rat + Tat	37
Aktuelles	39
Leserinnenbeitrag	43
Kaffeepause	46
Rätsel	

Psychologische Beratung und Psychotherapie (HP)

Birgit von Hennigs

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
Meryem Kuslu und 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: Juli 2018 (13. HELENE seit 2012)

Auflage: 500

Anzeigen über Brigitte Borchers

Fotos: Brigitte Borchers, Larissa Scheermann,
Britta Riebeschl, Frauke Steinmüller,
sowie private Fotos der interviewten Frauen
und Pressefotos

Illustration:
Titelbild: Brigitte Borchers
Seite 4/5: Brigitte Borchers
Seite 7: 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
u.a.

**Redaktionsschluss für die nächste
Ausgabe der HELENE: 15.10.2018**

Liebe Frauen,

die neue HELENE liegt frisch und jung vor euch. Sie hat gerade das Licht der Welt erblickt und riecht noch nach Druckfarbe und neuem Papier. - Ja, es geht um das Thema „Lebensalter“ in diesem Heft, darum diese Anspielungen...

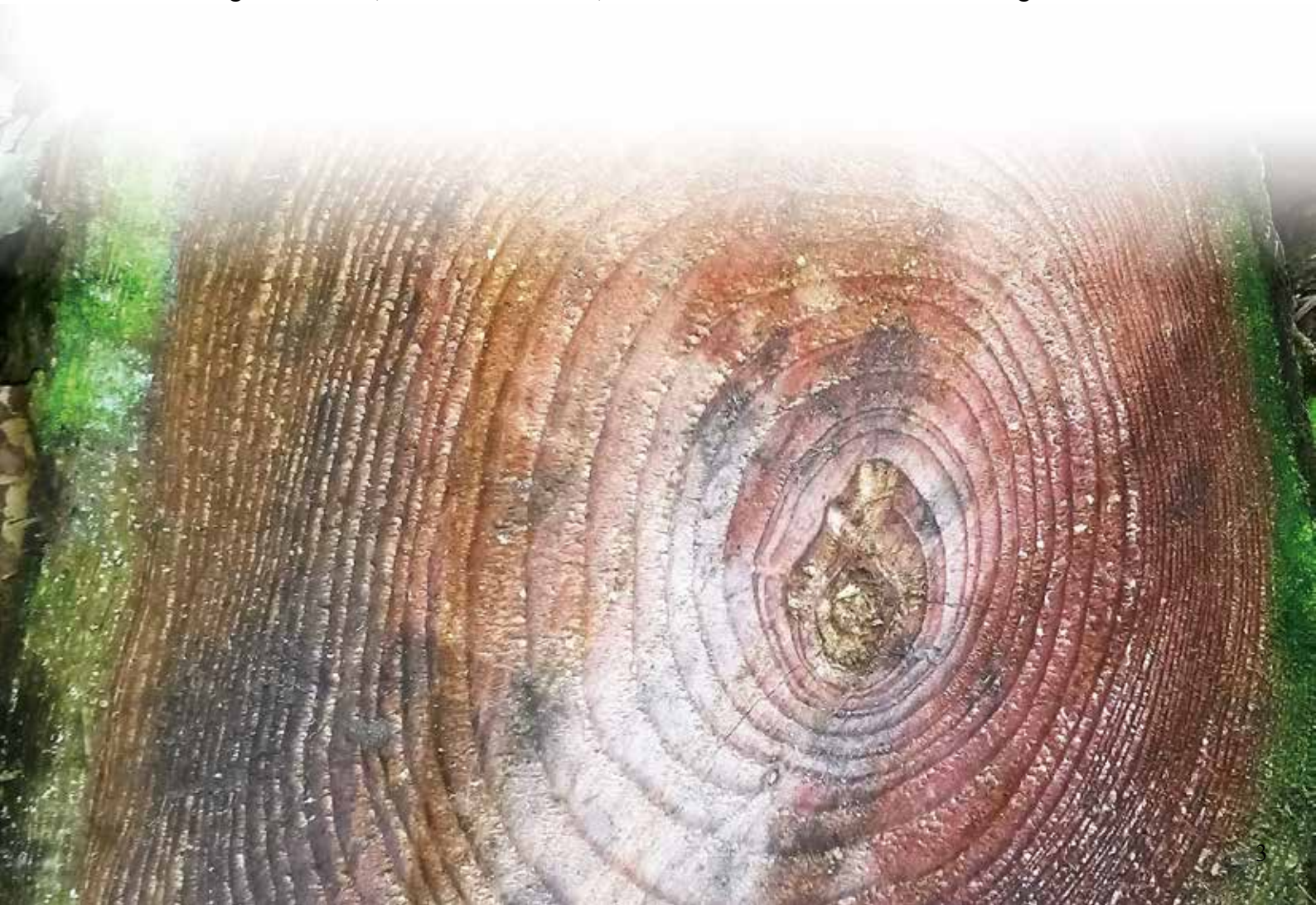
Manche der Texte in diesem Heft sind allerdings schon ziemlich alt. Sie wurden bereits im letzten Herbst geschrieben, als wir noch dachten, wir würden diesmal schnell sein mit der Herausgabe. Und dann hat es besonders lange gedauert! Aber wir sind guten Mutes und wagen es, die nächste HELENE noch für dieses Jahr anzukündigen. Drückt uns und euch die Daumen, dass das klappt!

Übrigens haben wir jetzt den Beweis, dass wir auch von Männern gelesen werden. Geahnt hatten wir es ja schon. Aber nun haben tatsächlich gleich zwei Männer die Rätsellösung eingereicht und einer von ihnen hatte das Glück, das gemeinsame Frühstück mit der HELENE-Redaktion zu gewinnen. Wir freuen uns drauf.

Und jetzt wünschen wir erstmal viel Freude beim Lesen und einen schönen Sommer!

Eure HELENE-Redaktion:

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



LEBENSPHASEN, LEBENSALTER

Auf der Suche nach einem Titelbild für unser Thema stießen wir auf das Gemälde von Edvard Munch „Vier Lebensalter“ von 1904. Es zeigt ein Mädchen, eine junge und eine ältere Frau und eine Greisin, sowohl perspektivisch als auch im Ausdruck abgestuft. Nur das Mädchen vorn guckt froh aus dem Bild heraus, die drei Frauen scheinen zunehmend von der Schwere des Lebens gezeichnet.¹

Ich habe das Bild zwar als Vorlage genommen, aber die depressive Stimmung wollte ich vertreiben. Ich sehe diese Lebensphasen nicht exemplarisch mit solcher Last verbunden. Also habe ich die Protagonistinnen bunt eingekleidet und hoffe, dass sie so mehr Lebensfreude ausstrahlen. Und in einem weiteren Schritt habe ich die vier dann noch etwas modernisiert, damit sie diesen Artikel illustrieren. Möge Edvard Munch im Malerhimmel mir diesen respektlosen Umgang mit seinem Werk verzeihen. Und mögen hoffentlich niemals wieder so finstere Zeiten über uns kommen, die den Menschen die Lebenslust austreiben oder den Frauen deprimierende Rollen zuweisen!

Wir haben für diese HELENE das Frauenleben kurzerhand in vier Phasen in 25-Jahresschritten eingeteilt. Sie lassen sich vielleicht als Frühling, Sommer, Herbst und Winter verstehen oder, wie in einem Vortrag, den ich im letzten Jahr im Radio gehört habe, als „Möglichkeitenphase“ (0-25, spielen, ausprobieren), „Wirklichkeitsphase“ (25-50, alles Relevante auf den Weg bringen, Familie, Beruf etc.), „Umbauphase“ (50-75, vorbereiten auf das Älterwerden) und „Noch-Phase“

(75-100, alles Wichtige tun, was noch geht).² Es gibt viele Möglichkeiten, das Leben in Phasen zu sehen, in kürzeren oder längeren - diese 25-Jahresschritte fanden wir einleuchtend und übernahmen sie als Konzept für unsere Interviews, Portraits und Artikel.

In den letzten Jahrzehnten hat sich in unserer Gesellschaft vieles verändert. Die Bildungsmöglichkeiten für Mädchen und junge Frauen sind inzwischen sehr gut. Sie machen die besseren Schulabschlüsse und sind die Hälfte der Studierenden. Nach Schule oder Studium dreht sich das Bild dann. Es gibt mehr junge Frauen als Männer, die ihr Studium abbrechen und auch mehr, die ganz ohne beruflichen Bildungsabschluss bleiben. Und die, die eine Ausbildung machen, wählen in der Mehrheit Berufe, die zwar gesellschaftlich wichtig sind, aber schlecht vergütet werden.³ Die jungen Frauen brauchen in dieser Phase Unterstützung, damit die Weichen in Richtung Unabhängigkeit gestellt werden.

Für Frauen in der nächsten Phase ist der Stress durch die Erwartungen, die die Gesellschaft an sie stellt, enorm gestiegen: Karriere, Familie, Fitness, Schönheit - frau kann angesichts des propagierten Frauenbildes eigentlich nur scheitern. Wie steht es um die Frauen in dieser Zeit ihres Lebens? Was können sie für sich verwirklichen, damit es ihnen gut geht? Frauen mit Kindern machen meist berufliche Abstriche und da sich nahezu die Hälfte der Paare wieder trennen, müssen viele von ihnen alleinerziehend mit

wenig Geld zurecht kommen. Die Erwerbstätigkeit von Frauen hat in den letzten zehn Jahren stark zugenommen, allerdings ar-





beiten sehr viele in Teilzeit und Minijobs. Und noch immer - oder deshalb - gibt es den großen Einkommensunter-

schied zwischen Männern und Frauen, den Gender Pay Gap, von 21%. Die meisten erwerbstätigen Frauen können von ihrem verdienten Geld nicht leben, eine Folge des traditionellen Familienbildes in Deutschland. Es ist also für viele nicht leicht, aber es ist auch manches im Begriff sich zu ändern.

Denn auf der anderen Seite gab es noch nie so gute Bedingungen für Eigenständigkeit und Entfaltung wie heute und die Frauen scheinen überwiegend zufrieden zu sein in dieser Phase ihres Lebens. Viele

starten tatsächlich beruflich durch, wenn ihre Kinder groß sind. Andere haben sich vielleicht ohnehin für ein Leben ohne Familie entschieden und leben ein unabhängiges Leben mit guten sozialen Anbindungen. Das gilt besonders für die Frauen in der dritten, der "Umbauphase" des Lebens.

Die Rechercheergebnisse zum Alter sind anders, als es das öffentliche Bild der „Best-Ager“ suggeriert. Die Altersarmut von Frauen hat lt. der letzten Erhebung des Statistischen Bundesamtes zugenommen. 20,8% aller Frauen über 65 sind von Armut oder sozialer Ausgrenzung bedroht. Besonders die jüngeren Rentnerinnen sind wegen des abgesenkten Rentenniveaus auf 48% betroffen. Durch die

zunehmende Teilzeitorientierung wird sich dieser Trend voraussichtlich fortsetzen.

Aber auch hier gibt es ein Andererseits: Es gibt eine Mehrheit von Frauen, denen es geistig, körperlich und sozial so gut geht, wie in keiner Generation vorher.

Wir wollten gern wissen, was diese Lebensphasen für Frauen in Rotenburg heute bedeuten. Welche Rollenerwartungen es an Frauen in bestimmten Altersgruppen gibt, was sich verändert hat seit den Zeiten, in denen unsere älteren Interviewpartnerinnen jung waren. Wie die Lebensplanung junger Frauen heute aussieht und ob die Erwartungen, die die Älteren einmal hatten, sich erfüllt haben. Und wie sie die anderen Generationen sehen. Wir haben dazu Frauen der verschiedenen Lebensphasen befragt und portraitiert. Das Portrait der Frau aus der vierten Altersgruppe hat überraschend Schwester Christa Godemann beige-steuert. Sie schildert diesmal ihr Leben im Diakonissen-Mutterhaus.

Gezeigt hat sich, dass die Zeit des Älterwerdens doch vorrangig bestimmend wurde für dieses Heft. Alle längeren Artikel beschäftigen sich damit. Ob mit der Postmenopause oder dem Balzac-Alter oder dem Ruhestand - von der Jugend sind wir HELENE-Frauen doch entfernt.

Drei junge Frauen konnten wir eingehend befragen und eine ganze Gruppe von Mädchen zwischen 5 und 20 Jahren wurde von Larissa interviewt. Sie spiegeln hier die Jugend wieder. Die Mädchen erzählen auffallend häufig, dass Sie gern etwas älter sein würden, um frei und

selbständig zu sein, um ernstgenommen zu werden und eigene Entscheidungen treffen zu dürfen. Das ist ihnen in jedem Alter wichtig. Und soll uns ein Ansporn sein, uns immer für sie einzusetzen.

Allen Frauen, die dieses Heft mitgestaltet haben, wünsche ich, dass sie das erreichen, was sie sich vorgenommen haben und dass sie zufrieden und entspannt oder sogar glücklich durch ihr Leben gehen können! Allen anderen natürlich auch!

Brigitte Borchers

¹ Das Bild ist ganz leicht im Internet zu finden.

² Vortrag von Wilhelm Schmid, Philosoph und Autor des Buches „Gelassenheit: Was wir gewinnen, wenn wir älter werden“

³ Die Sachverständigenkommission des „Zweiten Gleichstellungsberichtes der Bundesregierung“ empfiehlt dringend, die Berufe der Sorgearbeit: Soziale Arbeit, haushaltsnahe Dienstleistungen, Gesundheit und Pflege sowie Erziehung aufzuwerten.

QUELLEN:

www.destatis.de
(Statistisches Bundesamt)

www.der-paritaetische.de
(Paritätischer Wohlfahrtsverband)

www.gleichstellungsbericht.de
(Zweiter Gleichstellungsbericht der Bundesregierung)

EIN HOCH AUF DIE POSTMENOPAUSE

Als Postmenopause wird die Zeit nach dem Eintreten der Unfruchtbarkeit bei Frauen bezeichnet. Sie ist typisch für Frauen, denn Menschen gehören zu den wenigen Tierarten, die über ihre fruchtbare Zeit hinaus eine lange Lebensphase erleben können.¹ So erlebte zum Beispiel Newa Morris, eine der ältesten Frauen (1895-2010) eine längere Zeit nach als vor der Menopause.²

Nur wenige Tierarten außer uns Menschen leben länger als ihre Fruchtbarkeit währt, so etwa der Grindwal und der Schwertwal. Auch von Elefantenkühen weiß man, dass sie etwa nach dem 40. Lebensjahr unfruchtbar werden, dann noch durchschnittlich 20 Jahre leben und in dieser Zeit die Führung ihrer Herde übernehmen. - Parallelen zur aktuellen deutschen Politik sind bestimmt kein Zufall...

Eine besonders interessante Entwicklung zeigt das folgende Diagramm:

aber beim Menschen die Fortpflanzungsfähigkeit der Weibchen (grün) mit ihrem Beginn noch in die Jugendzeit fällt und die Lebenserwartung noch weit über das Ende der Fortpflanzungsfähigkeit hinausreicht (s. Diagramm).

Das ist evolutionsbiologisch untypisch, denn aus Sicht der Evolution ist das Ziel, möglichst viel des eigenen Erbgutes weiterzugeben, bis zum Ende der Fortpflanzungsfähigkeit erreicht.

„Nach der Evolutionstheorie von Darwin und Wallace bleiben jene Merkmale einer Art erhalten, welche den merkmals tragenden Individuen den größten Fortpflanzungserfolg geben“.³

Was aber hat evolutionsbiologisch gesehen die Spezies Homo sapiens davon, dass Frauen so viel älter werden können, als zur Weitergabe ihres Erbgutes nötig wäre?

Reifeteilung (Meiose) der Eizellen entstehen können. Von diesen Mutationen sind Eizellen stärker betroffen als Spermien, weil die Meiose einer Eizelle bereits kurz nach der Geburt beginnt und dann bis zum jeweiligen Eisprung dauert. Dagegen dauert die Entstehung von Spermien nur Wochen. Frauen tragen hier also das größere Risiko als Männer.

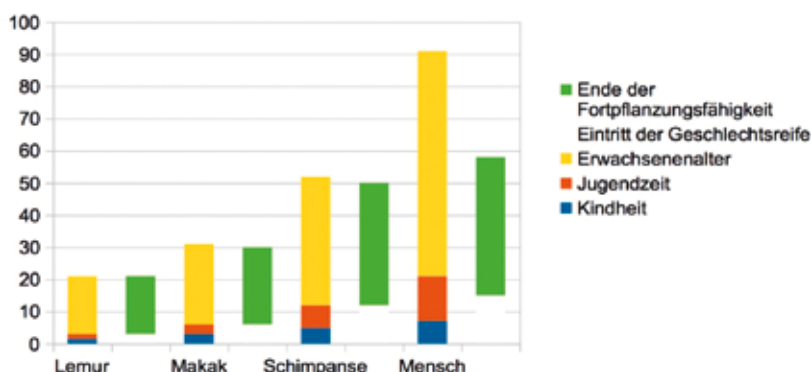
2. Die sogenannte „Großmutter-Hypothese“ besagt, dass der Selektionsvorteil nicht nur von der „Anzahl der Neugeborenen, sondern insbesondere auch von deren Überlebenswahrscheinlichkeit abhängt“.³ Demnach ist es evolutionsbiologisch günstiger, sich um die übernächste Generation (z. B. Enkel) zu kümmern, als selber bis ins hohe Alter Kinder zu bekommen. Denn statistisch gesehen werden „jene Individuen begünstigt, die eine helfende, langlebige Großmutter hatten“.

Fazit: Egal ob als Bundeskanzlerin in der Regierung, als Leseoma in der Stadtbücherei oder Betreuerin eigener Enkelkinder, machen wir das für uns Passende aus dieser besonderen Zeit: Ein Hoch auf die Postmenopause!

Gisela Weiß-Jäger

Lebensphasen ausgewählter Primaten

Diagramm selbst erstellt nach: Cornelsen, Biologie Oberstufe, Berlin, 2009, Materialien



Es zeigt, dass es in der Entwicklungsgeschichte der Primaten eine Tendenz zur Verlängerung der drei Lebensphasen „Kindheit“ (blau), „Jugendzeit“ (orange) und „Erwachsenenalter“ (gelb) gibt; dass

Zwei Erklärungsansätze seien hier kurz vorgestellt:

1. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko von genetischen Veränderungen (Mutationen), die durch Teilungsfehler bei der

Quellen:

¹ <https://de.wikipedia.org/wiki/Menopause>; Stand: 12.10.2017

² Cornelsen, Biologie Oberstufe, Berlin 2009, Materialien

³ <https://de.wikipedia.org/wiki/Großmutter-Hypothese>; Stand: 12.10.2017

WIE ALT IST EINE FRAU IM „BALZAC-ALTER“?

Wenn es um das Alter einer Frau geht, werden auf einmal ungeschriebene Gesetze gültig: Man spricht eben nicht über das Alter einer Frau, das gilt als taktlos, unanständig, ungehörig und niveaulos. Als Frau darf man dagegen andeuten, anspielen, metaphorisieren und einfach schweigen, wenn es um das eigene Alter geht. Je älter manche Frauen werden, desto schärfer reagieren sie auf ganz harmlose Anspielungen auf ihr Alter. Sogar auf der eigenen Geburtstagsfeier weigern sie sich zuzugeben, wie alt sie geworden sind: „Wieder 29“.

Ironische Anspielungen auf die Frau im „Balzac-Alter“ bringen viele in Verlegenheit: wie viel ist das?

1842 veröffentlichte der französische Schriftsteller Honoré de Balzac das Werk „Die Frau von dreißig Jahren“ aus seinem großartigen Romanzyklus „Die menschliche Komödie“ – ein vielschichtiges Psychodrama über eine Frau als Gefangene der gesellschaftlichen Konventionen. Die Romanheldin ist eine reife autarke Persönlichkeit mit eigenen Überzeugungen und starkem Freiheitsdrang.

So bezeichnete das „Balzac-Alter“ längere Zeit eine Frau mit 30. Doch in der modernen Gesellschaft ist 30 längst keine Grenze zum „alt werden“ und in der Öffentlichkeit weniger aktiv zu sein. Eine Frau des 19. Jahrhunderts war ein machtloses Wesen, dessen Leben sich in einem engen Raum zwischen Kindern und Kirche abspielte. Zwischen 17 und 19 sollte sie heiraten, sonst galt sie als „Alte Jungfer“. Doch das Familienleben war selten erfüllend und das Recht auf eigene Meinung war ihr meistens verwehrt. Die Frau sollte den sozialen Status ihres Mannes betonen; die emotionale, spirituelle, berufliche und sexuelle Verwirklichung blieben ihr weitgehend verwehrt. So war auch das Schicksal der Heldin von Balzac.

Die Frau von Heute kommt eher zwischen 40 und 50 ins „Balzac-Alter“. Sie ist eine souveräne Persönlichkeit mit eigenen



Werten und Prinzipien, sie hat beruflich etwas erreicht, sich sozial etabliert, die Kinder sind aus dem Haus und irgendwie spürt man das Bedürfnis sich um sich selbst zu kümmern, sich weiter zu entwickeln und der Gesellschaft etwas zurück zu geben.

Die Liebe in der Partnerschaft wird intensiver, weil man selbstsicherer geworden ist und gelernt hat, kleine Fehler zu verzeihen. Man erlebt eine ganz besondere

freie Kreativität, der Frau wachsen buchstäblich die Flügel. Ganz neue Talente entdeckt man in sich und auch ganz neuen Mut, diese Talente zu verwirklichen.

Fängt das Beste erst an? Nein, das Beste ist längst da: in jedem Alter, in jeder Phase unseres Lebens, jedes Jahr und jeden Tag - wenn wir sie authentisch und bewusst erleben.

Larissa Scheermann

WAS SAGEN MÄDCHEN ZU IHREM ALTER?

Ich stellte im Herbst 2017 Mädchen verschiedenen Alters Fragen zu ihrem Lebensalter:

Was ist gut oder schlecht daran, so alt zu sein, wie du jetzt bist? Wie alt wärst du gern und warum? Was war bis jetzt das schönste Alter für dich?

Die Antworten waren sehr unterschiedlich: nachdenklich, spannend, witzig...

Vielleicht können unsere Leserinnen sich selbst noch einmal in diese Mädchen versetzen und ihre Gefühle nachvollziehen.

Johanna, 4

Ich mag es, 4 zu sein. In den Kindergarten zu gehen. Schlecht ist, dass ich mein Zimmer aufräumen muss und das klappt schlecht. Eigentlich wäre ich gerne 5.

Livia, 5

Mir gefällt es, 5 Jahre alt zu sein. Ich mag meinen Kindergarten, das Spielen mit meinen Freunden. Ich will aber schnell 6 werden und zur Schule kommen.

Vanessa, 5

Ich will 6 sein. Dann darf ich vieles selber machen, allein mit meiner Freundin spazieren gehen und zur Schule.

Laura, 7

Ich finde es gut, 7 zu sein. In der Grundschule ist es nicht zu schwer. Ich möchte sowieso nicht so erwachsen werden wie Mama – das ist viel zu alt. 26 ist bestimmt ein gutes Alter: Man kann alleine wohnen, Kinder bekommen, einen eigenen Laden haben.

Milena, 7

Ich wäre jetzt lieber jünger, um noch im Kindergarten zu sein und keine Hausaufgaben zu haben, weil die Schule so anstrengend ist und man keine Zeit zum Spielen hat. Oder schon 10, um alleine



zum Jahrmarkt und ins Schwimmbad zu dürfen!

Julia, 7

Ich will schnell 13 werden, um ein eigenes Handy zu bekommen.

Milena, 9

Eigentlich ist nichts gut daran 9 zu sein. Doof ist, dass man zur Schule gehen muss. Ich wäre gerne 14, um im Auto vorne sitzen zu dürfen, auf eine andere Schule zu gehen und auch arbeiten zu können – Zeitungen austragen oder so.

Lena, 11

11 zu sein ist eigentlich gar nicht schlecht. Aber ich wäre lieber 19. Dann bin ich fertig mit dem Abitur und habe keine Sorgen mehr. Kann studieren, allein wohnen und selber Auto fahren.

Dalia, 12

Na ja, 12 zu sein ist ganz okay. Aber ich wäre gerne 17. Dann werde ich meinen

Führerschein machen, kann alleine verreisen, arbeiten, Abi machen. Und ich will unbedingt Kinder haben – meine Mama ist so glücklich mit uns Kindern!

Laura, 12

Gut daran 12 zu sein ist, dass man nicht so viel Ärger bekommt, wenn man Blödsinn macht. Schlecht ist, man ist kein Kind mehr, aber zu jung, um als Teenager wahrgenommen zu werden, man muss schon viel für die Schule tun und hat nicht so viel Freizeit.

Ich wäre gern wieder 7-9, weil ich damals mehr Zeit zum Spielen hatte. Das schönste Alter war das Grundschulalter, weil ich viel mehr Freunde, die alle in meinem Wohngebiet gewohnt haben, hatte als jetzt.

Mariela, 12

Es ist gut, 12 zu sein, weil man noch nicht alles allein machen muss – und schlecht, weil man von älteren Personen nicht immer respektiert wird. Ich wäre gern 18,

weil man dann viel mehr Möglichkeiten hat. Das schönste Alter war mit 6, weil ich in diesem Alter viel gelernt und mich weiterentwickelt habe.

Lykka, 13

Jetzt mit 13 finde ich toll, dass ich mehr entscheiden darf, eine eigene Meinung haben kann, die auch ernst genommen wird und dass ich in manchen Situationen schon zu den „Großen“ gehöre. Allerdings auch nicht immer, was ich ziemlich blöd finde. In meinem Alter ist vieles kompliziert, im Gegensatz zu den letzten Jahren meines Lebens: Man ist irgendwas zwischen einem Kind und einem Erwachsenen. Aber trotzdem möchte ich kein anderes Alter haben: Ich denke, jedes Alter hat Vor- und Nachteile und diese möchte ich kennenlernen. Ich möchte kein Alter überspringen oder nochmal erleben.

Anastasia, 14

Für vieles ist man mit 14 schon zu alt, doch für vieles auch zu jung. Ich wäre gerne 16 - 17: Man hat noch nicht so viele

Pflichten wie ein Erwachsener, aber darf viel mehr als mit 14. Mein schönstes Alter war 4 - keine Sorgen und Pflichten, nur Spiel und Spaß.

Julia, 14

Schlecht daran 14 zu sein ist, dass meine Eltern alles bestimmen, dass ich nicht in alle Filme gehen kann, zum Beispiel Horrorfilme, die ich sehr mag. Gut ist, dass ich mir nicht so viele Gedanken machen muss, z.B. über Steuern und so was. Ich wäre gerne wieder 4 und würde zum Kindergarten gehen. Ich denke, 19 zu sein wäre ganz cool: Man hat einen Führerschein, kann über sich selbst bestimmen. Doch eigentlich wäre ich lieber noch ein Kind.

Antonia, 17

Ich mag es so alt zu sein, wie ich jetzt bin. Ich denke, es ist gut erwachsen zu werden und zu lernen Verantwortung zu übernehmen, deswegen mag ich mein Alter. Das kann trotzdem natürlich auch manchmal überfordern.

Ich bin gerne so alt wie ich jetzt bin. Ich fände es schrecklich nochmal jünger zu sein oder schon älter, weil ich weder zurückgehen möchte, noch etwas überspringen will. Was mein schönstes Alter war, weiß ich nicht. Ich denke im Moment wird es immer besser, je älter man wird und Älterwerden ist was tolles, obwohl ich mir vorstellen kann, dass Älterwerden irgendwann nicht mehr so erstrebenswert ist.

Rebecca, 20

Das schlimmste Alter war mit 15: Du bist kein Kleinkind mehr, aber alle sehen dich so. Du willst erwachsen sein und alles ausprobieren, darfst aber nichts.

20 zu sein ist gut. Man darf alles allein, ist aber noch nicht zu alt und man hat noch so viel vor sich! Man kann viel lernen – das Gehirn ist so lernfähig!

Noch lieber wäre ich 25 - fertig mit der Ausbildung und auf Reisen gehen.

Melanie, 20

Ich finde es toll, in Deutschland erwachsen zu sein: Ich kann mich selbstständig machen, frei sein und handeln. Schwer daran 20 zu sein, ist, dass es noch schwer fällt, richtig mit Geld umzugehen.

Ich wäre gerne 21, um überall auf der Welt erwachsen zu sein und auch mal für ein Wochenende in die USA zum Feiern fliegen zu können. Bis jetzt war das schönste Alter mit 16, alles war aufregend und man konnte noch ein Kind sein.

Larissa Scheermann



Nicole Steinmann

Immer neugierig bleiben



Bevor ich Nicole Steinmann meine Fragen stellen darf, verlangt sie nach Antworten: Wieso ich ausgerechnet sie für ein Portrait zum Thema „Lebensalter“ ausgesucht habe? Sie fiel mir tatsächlich ganz spontan ein, als ein Mensch, der sein Alter lebt und liebt. Oder, besser gesagt, das Leben in jedem Alter liebt.

Wie 54 sieht Nicole Steinmann nicht aus. Vor allem ihre grünen Augen strahlen kindliche Freude und Begeisterung aus, so etwas wie eine Gewissheit des allgegenwärtigen Wunders. Doch das heißt lange nicht, sie wäre naiv, würde die Welt durch die rosa-rote Brille sehen oder ihr fiel alles in den Schoß.

Nicole Steinmann wurde 1964 in Hamburg geboren und hat nach dem Abi Erziehungswissenschaften mit dem Schwerpunkt Sonderpädagogik studiert. Sie war 20, als ihre Mutter schwer krank wurde und sie sich mit der menschlichen Endlichkeit auseinander setzen musste.

Nach dem Studium war sie ein Jahr lang arbeitslos. „Die Tiefpunkte zu umarmen“ – das hat sie daraus gelernt. Nach dem Sinn der Niederlagen zu fragen und das Beste daraus zu machen.

Nicole hat in Lüneburg und Hannover studiert und gearbeitet und zog 1997 nach Rotenburg. Heute arbeitet sie als selbständige Lerntherapeutin mit dem Schwerpunkt Dyskalkulietherapie.

Von ihrer Mutter hat sie gelernt, immer auf ihr Herz zu hören und sich selbst treu zu sein. Obwohl ihre Eltern ihr viel Freiraum gelassen haben, gibt Nicole zu, als Jugendliche nicht besonders abenteuerlustig gewesen zu sein. „Ich habe immer auf meine Alarmglocken gehört“. Mit dem Alter ist sie mutiger geworden, hat sich mehr zugetraut, zum Beispiel ist sie vor zwei Jahren den Jacobsweg in Norddeutschland gegangen. Nicole war sieben Tage allein unterwegs, getrieben von ihrem Bewegungsdrang und der Liebe zur Natur und erlebte, „welche Fülle, Genuss, Glück und Zufriedenheit

im Kleinen zu finden sind“. Glück und Zufriedenheit werden aus dem Moment geschöpft, ist sie sich sicher. Das war für sie schon immer so. Was sich mit dem Alter verändert hat – sie lernte, auch die kleinen unbedeutenden Momente bewusster wahrzunehmen. Jede Lebensphase hat Nicole Steinmann angenommen und genossen. Wenn es schwierig war, hat sie das Leben so gestaltet, dass „es gut war“.

So alt zu sein, wie sie jetzt ist - das findet Nicole Steinmann toll. Sie ist toleranter und gelassener geworden und kann sich besser auf die Menschen einlassen. Und ist immer noch gespannt auf neue Begegnungen, auf neue Menschen. Unabhängig von den Lebensphasen sind für sie der Wissensdurst, die Neugier und die große Dankbarkeit. „Morgens und abends bedanke ich mich für alles.“

Die Liebe zu Büchern, dem Wandern und dem Tanz – das sind konstante Bestandteile ihres Lebens. Das Tanzen ist für sie Lebenselixier. Einmal im Monat

geht sie mit ihrem Mann tanzen auf dem „Tanzberg“ in Quelkhorn.

Das Auseinandersetzen mit der eigener Weiblichkeit ist ein großes Thema für Nicole Steinmann. Als junge Frau hat sie sich von keinem Mann die Tür öffnen lassen – stattdessen hat sie für die Männer die Tür aufgehalten. Ganz bewusst wollte sie nicht durch ihre weiblichen Reize im Leben vorankommen, nie ein „süßes Mädchen“ sein. Ihre Weiblichkeit anzunehmen lernte sie erst in der Schwangerschaft: Sie ließ sich die Haare wachsen und genoss die Veränderungen ihres Körpers. Jetzt trägt Nicole gerne Kleider, sie ist so bei sich, dass sie keinem mehr etwas beweisen muss. Selbstvertrauen vermindert den Stress, meint sie.

Ihre beiden Kinder sind erwachsen und längst aus dem Haus. So etwas wie einen Generationskonflikt gibt es für Nicole Steinmann nicht. „Es muss Reibung geben – Reibung erzeugt Wärme“ meint sie. Natürlich gäbe es Zoff zwischen den Generationen, doch dies sei nichts Negatives. Sie hat es sich erhalten, das Gefühl, ein Kind zu sein und genießt es, auch von den Kleinsten lernen zu dürfen.

Auf meine Frage, was schlecht an ihrem Lebensalter wäre, gibt Nicole Steinmann zu, dass es schon manchmal Situationen gab, wo sie mit ihrer Gesundheit gehadert hat und lernen musste, fremde Hilfe anzunehmen. Auch das war letzten Endes eine wunderbare Erfahrung – Vertrauen zu lernen, Entscheidungen anderen zu überlassen.

Ihres Alters wird sich Nicole bewusst, wenn sie nach ihrer Brille suchen oder die Musik lauter stellen muss. „Und durch die Schwerkraft“ – lacht sie und strahlt über das ganze Gesicht.

Text: Larissa Scheermann

Foto: Nicole Steinmann

Lust am Leben
Ehrfurcht spüren
Begegnungen suchen
Ehrlich sein
Nähe zulassen
Spaß haben
Altern genießen
Liebe geben + empfangen
Tiefpunkte umarmen
Endlichkeit annehmen
Respekt vor dem Leben

(Nicole Steinmann)



Anja Rinck

engagiert und kompetent

Anja Rinck fühlt sich mit 41 - mitten in der Lebensphase der 25 bis 50-Jährigen - "ziemlich gut". Sie schätzt es, gelassener geworden zu sein: "Früher war mehr Drama. Heute kann ich mich besser steuern."

Die Wahl-Rotenburgerin kam mit 18 Jahren aus einem 80-Seelen-Dorf bei Bruchhausen-Vilsen hierher („dagegen ist Rotenburg ja schon fast eine Großstadt“), um die dreijährige Ausbildung zur Heilerziehungspflegerin zu absolvieren. Danach studierte sie in Bremen Sozialpädagogik. Die Idee zu dieser Berufswahl kam schon in ihrer Jugendzeit durch den Kontakt mit einem behinderten Zwillingsspärchen aus der Nachbarschaft und festigte sich durch ein passendes Schulpraktikum. Durch eine dreieinhalbjährige berufsbegleitende Weiterbildung als "Systemische lösungsorientierte Beraterin und Therapeutin" legte sie ab dem Alter von 27 Jahren noch eine Schippe drauf und ist nun bei den Rotenburger Werken als Bereichsleiterin zuständig für die Berufsausbildung von Menschen mit Behinderungen, genauer für „tobbi“ (= teilnehmerorientierte berufliche Bildung, eine Kooperation mit den berufsbildenden Schulen) und WfbM (= Werkstatt für behinderte Menschen). Damit ist auch die Personalverantwortung

für über 70 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verbunden, die zur Zeit 270 Beschäftigte betreuen. Ziel der Maßnahmen im „tobbi“ ist die berufliche Bildung für Menschen mit geistiger Behinderung, die im Idealfall in ein Beschäftigungsverhältnis auf dem ersten Arbeitsmarkt führt. Qualifiziert wird in den Bereichen Holz, Metall, Gartenbau, Hauswirtschaft und dem sogenannten Alltagshelfer. Alltagshelfer werden zum Beispiel in Seniorenheimen, Kindergärten, im Supermarkt oder auch in den Rotenburger Werken in Wohngruppen oder der Tagesförderstätte eingesetzt. Mit der Begleitung eines Jobcoaches erproben sich die Alltagshelfer auf den entsprechenden Arbeitsplätzen. Nach erfolgreicher Praktikumsphase zahlt der Arbeitgeber eine Pauschale an die Rotenburger Werke, die ihrerseits die pädagogische Betreuung, Vergütung und Sozialversicherung übernehmen, bis hoffentlich diese ausgelagerten Arbeitsplätze in "echte" Arbeitsverhältnisse übergehen. Das "Budget für Arbeit", ein Gesetz aus dem Jahr 2009, das gerade noch mal an-

gepasst wurde, kann dabei helfen, dieses Anliegen für Arbeitgeber und Beschäftigte noch attraktiver zu machen. Neu im Gesetz ist die mögliche Rückkehr in das WfbM-System, wenn die dauerhafte Übernahme misslingt. Das senkt die Hemmschwelle einer Übernahme für Betriebe so deutlich, dass sich Frau Rinck durchaus vorstellen kann, dass in Zukunft bis zu 10% der Beschäftigten in der WfbM auf diese Weise eine wohnortnahe Beschäftigung erhalten können, die ihnen ein finanziell eigenständiges Leben ermöglicht. - Soweit der „Werbeblock“, den sie als Bereichsleiterin mit sehr viel Engagement vorgetragen hat. Doch was für ein Mensch ist Anja Rinck privat? Mit ihrem Ehemann, dem Rotenburger Geschäftsmann Jürgen Rinck ist sie seit 17 Jahren zusammen, davon verheiratet seit 2009. Zusammen haben sie schwere Zeiten gemeistert, von denen Anja insbesondere die Pflege und Sterbegleitung ihrer Schwiegermutter Regina Rinck hervorhebt. Diese sehr belastende Zeit mit der geteilten Arbeit hat das Paar zusammengeschweißt. „Es

war sehr schwer, doch ich möchte diese Zeit nicht missen. Die Krebserkrankungen meiner Schwiegermutter und später auch meines Vaters ließen mich das Wesentliche im Leben erkennen. Das gibt auch eine gewisse Gelassenheit.“ Sie habe sich sehr geschätzt gefühlt von ihrer Schwiegermutter, die sehr dankbar gewesen sei, zuhause sterben zu können. Das Paar bewohnt in bester ruhiger Innenstadtlage direkt über dem Geschäft ihres Mannes eine großzügige modern und minimalistisch eingerichtete Wohnung gemeinsam mit Kater Theo, genannt Puschel, und der dreijährigen Hündin Lotte, die als ausgesprochener „Stresskiller“ fungiert.

Anja hat einen „sehr tollen gewachsenen Freundeskreis“ hier und in ihrer alten Heimat. Zeitweise sei ihr allerdings das Kleinstädtische richtig auf den Keks gegangen, zumal sich durch die Nähe zum Arbeitsplatz Berufliches und Privates schon mal vermische. Aber sie ist gern hier zu Hause, schätzt die kurzen Wege. „Ich bin angekommen, ich weiß warum ich jeden Tag zur Arbeit gehe.“

Aber sie brauche manchmal auch den Blick über den Tellerrand. Dann fährt sie mal nach Berlin oder macht Urlaub mit dem Wohnmobil zum Beispiel in Kroatien oder auch innerhalb Deutschlands an der Ostsee oder an der Elbe. Das sei wichtig für einen Perspektivwechsel. Außerdem koche sie gerne, besonders Rouladen, aber auch mal eben ein fünfgängiges Weihnachtsmenü. Das Mitsingen im Waffensener Gospelchor ruht, weil zurzeit beruflich viel zusätzliche Arbeit anfällt. Aber viel Arbeit hat die Powerfrau nie gescheut. So hat sie ihr Studium neben BAföG durch Arbeit in einer Firma für Dekoartikel finanziert. Viele Rotenburgerinnen kennen sie sicher auch noch von ihrem Neben-

job als Kellnerin bei André im Domshof während ihrer Ausbildung und in den ersten Berufsjahren. „Ich habe früh gelernt, selbst für meinen Lebensunterhalt zu sorgen. Auch für diese Erfahrungen bin ich dankbar. Und auf ein bisschen Luxus wollte ich ungern verzichten.“ Welche Lebenserfahrungen kann sie weitergeben? „Das können sie mich in der nächsten Lebensphase nochmal fragen. So weise bin ich noch nicht.“ Sie denkt aber grundsätzlich eher positiv und ihr ist klargeworden, dass sie, wenn

etwas nicht gut läuft, etwas dagegen tun kann. „Ich entscheide selbst, über was ich mich ärgere. Leider funktioniert das nicht jeden Tag.“

„Nicht so sehr über das Problem nachdenken, sondern über die Lösung“ ist so etwas wie ihr Wahlspruch. Und sie sieht es als großes Glück, dass wir in dieses Land hineingeboren sind.

Text: Gisela Weiß-Jäger

Foto: Anja Rinck



**Donnerstag
Damensaua**

Fühlt sich an wie ein Tag
Urlaub

Das Ronolulu Spa bietet Entspannung pur – und das bei jedem Wetter! Mit Massagen, Sauna und Sole Whirlpool fühlen Sie sich frisch und erholt.

Der perfekte Kurzurlaub ganz in Ihrer Nähe.

TIPP Jetzt verwöhnen lassen
z. B. mit einer Ganzkörper-Massage, 50 Minuten für nur € 46,-

Ronolulu
FUN · WELLNESS · FITNESS · GESUNDHEIT

Nödenstraße 9 | 27356 Rotenburg (Wümme) | Tel. (04261) 67570 | ronolulu.de

Linea Börker „Genießen, was man gerade lebt“

Linea Börker sieht sich in der Selbstfindungsphase und freut sich auf die Möglichkeiten, das Leben in die eigenen Hände zu nehmen.



Linea Börker wurde 1998 in Groß Heins im Landkreis Verden geboren – einem Ort am Lehrde-Tal, umgeben von Wäldern und Heidegebieten. Jetzt wohnt sie in Wittorf und sie liebt das Leben auf dem Lande: die Ruhe, die Nähe zu der Natur, das Mithelfen auf dem elterlichen Hof. Sie kümmert sich um die Tiere und pflegt ihren eigenen Gemüsegarten. Vielleicht ist das der Grund für die souveräne reife Ruhe, die sie ausstrahlt. Vielleicht liegt es auch an ihrer Vorliebe zur Philosophie, an den Büchern, die ihr Denken und ihre Weitsicht geprägt haben: „Der kleine Prinz“, „Das Café der toten Philosophen“, sowie Romane von Jules Verne und Jane Austen.

Als Kind war Linea überzeugt: Das perfekte Alter ist mit sechs. Ein Kind sein,

auf Bäume klettern, toben und einfach frei sein – das ist die beste Zeit. Sie wollte gar nicht erwachsen werden. Dann kam die Phase, wo sie es nicht abwarten konnte: Auto fahren, mehr Freiheit haben, eigene Erfahrungen machen.

Sie fühlt sich noch nicht richtig erwachsen. Sie ist gerne ein Kind, albert noch mit Freunden rum und bastelt witzige Verkleidungen aus Pappkartons. „Gerade als ich noch jünger war, habe ich immer Pippi Langstrumpf bewundert, wie mutig sie immer war, Abenteuer erlebt hat, Spaß hatte und so ganz nebenbei das Leben gemeistert hat.“

Jetzt stellt Linea fest, wie schnell sich alles verändert, es kommt die Zeit für wichtige Entscheidungen nach den Abitur-Prüfungen. Linea hat sich noch

nicht für eine berufliche Richtung entschieden, sie hat vor, erst mal ein FÖJ machen. „Ich hab noch keine genaue Vorstellung von einem Beruf, könnte mir aber Arbeit im sozialen oder ökologischen Bereich gut vorstellen“.

Das ist das Schwierige an diesem Alter, meint Linea: der Druck, die Angst, fehlerhafte Entscheidungen zu treffen. Auf einmal wird man gesiezt, man hat Verantwortung über das eigene Leben, die eigene Gesundheit. Doch sie liebt Veränderungen, „Veränderungen sind wichtig“. Deswegen spielt sie so gerne Theater, zuerst im Plattdeutschen Theater, jetzt im Metronom: Es reizt sie, „in verschiedene Rollen zu schlüpfen, für einen Moment jemand anders sein, aber auch anderen Menschen eine Freude zu

machen, sie zum Lachen oder zum Weinen zu bringen, oder einfach an eine Geschichte zu erinnern“. Sie spielte bereits eine schüchterne Klavierlehrerin, eine Tochter eines streitenden Ehepaares, eine Frau eines Nazis. Auch das ist für Linea eine Möglichkeit Erfahrungen zu sammeln, selbstbewusster zu werden, neue Menschen, aber auch sich besser kennen zu lernen. Eine schauspielerische Ausbildung machen? Ja, daran hat sie schon gedacht. „Aber ich glaube, man soll das Hobby nicht zum Beruf machen, sonst hat man kein Hobby mehr.“

Ein Job ist sowieso nicht so wichtig, meint Linea: „Ich will glücklich und gesund sein. Zurückblicken und sagen können: Das war schön! Und bis jetzt war es das auch: Ich hatte eine sehr schöne Kindheit. Meine Eltern und Freunde haben mich stark beeinflusst, in dem sie

mich mein Leben so leben lassen, wie ich es gerne wollte und mich meine Kreativität haben ausleben lassen.“ Durch nichts fühlt Linea sich eingeschränkt, ganz im Gegenteil: „Mir steht alles offen“. Das Erwachsenwerden, Älterwerden macht ihr keine Angst, sie freut sich auf jede Lebensphase, auf jede neue Herausforderung. „Alter hat viel zu bieten und ich bin sehr zufrieden mit dem, was gerade ist.“

Am meisten freut sie sich auf die Zeit, in der, wie sie meint, „das 2. Leben beginnt“: Familie haben, auf eigenen Beinen stehen, die Kinder beim Erwachsenwerden begleiten, kreativ sein.

Linea hat ein paar echte „Frauenhobbys“: kochen, backen, stricken. Ich frage sie, ob sie eine starke weibliche Seite in sich spürt. „Ob ich mich als Frau identifizieren muss? Nein, aber auf jeden

Fall als Mensch. Oma hat mir erzählt, wie Opa ihren Arbeitsvertrag unterschreiben musste. Ich weiß sehr wohl, dass die Freiheit, Auto zu fahren und einen Beruf zu wählen noch nicht lange selbstverständlich für die Frauen ist. Und ich freue mich so viel Freiheit haben zu dürfen.“

Text: Larissa Scheermann

Fotos: Linea Börker



Petra Feind-Zehr

„Maria Sybilla Merian oder Katharina von Bora - forschen oder Bier brauen“

So sah sich die junge Petra Feind, wenn sie an ihre Zukunft dachte.

Dann wurde sie Allgemeinmedizinerin und Psychotherapeutin.



Petra Feind-Zehr wurde in Erfurt geboren und diese Stadt und der Thüringer Wald sind für ihr Leben sehr bestimmend gewesen. Erfurt ist für sie immer noch die „Blumenstadt“. Die Eleganz und Schönheit der Stadt und das Mittelgebirge mit seiner Erdigkeit und Freude haben bewirkt, dass sie das Leben liebt, sagt sie.

Ihre ersten Lebensjahre hat Petra Feind-Zehr in einem Gartenhaus verbracht. Ihre Eltern haben mit ihr im Garten der Großmutter gelebt. Daran liegt es vielleicht, meint sie, dass für sie alles Organische etwas Besonderes ist. Jetzt, nachdem die Menschen für sie beruflich ein wenig in den Hintergrund treten, hat sie Lust auf Garten, Freude daran etwas auszusäen und Pflanzen mit Liebe zu bedenken. Ihre Großmutter war ihr sehr wichtig.

Bei ihr hat sie mit drei Jahren begonnen Klavier zu spielen. Petra Feind-Zehr sagt, das sei eine tolle Frau gewesen. Sie habe morgens um fünf ihren Garten bestellt, habe Gemüse angebaut und die Pflanzen gepflegt, um danach als Geschäftsfrau, von der Friseurin zurecht gemacht, bis abends im Kundenkontakt und Kontor ihren beruflichen Pflichten nachzugehen. Aber nicht nur Großmutter und Gartenhaus, auch ein katholisches Stift - die einzige Möglichkeit einer nicht-staatlichen Kinderbetreuung - spielte eine bestimmende Rolle. Dort war Petra Feind-Zehr nämlich als einzige Nichtwaise vom zweiten Lebensjahr an bis zur Flucht der Familie in den Westen tagsüber untergebracht.

Als sie acht war, sind die Eltern mit ihr aus der DDR geflohen, von da an hatte

ihr Leben andere Züge. Täglich tröstete sie sich viele Stunden mit Klavierspielen über ihre Einsamkeit hinweg. Diese Jahre waren schwierig, betont sie. Mit 16 kam sie in ein Internat. Das erlebte sie als Befreiung, weil sie dort vielfältig gefördert wurde und in der Betreuung von jüngeren Kindern ihr eigenes Heimweh und ihre Einsamkeit bekämpfen konnte.

Dass Petra Feind-Zehr Ärztin geworden ist, hat sie einem Kuriosum zu verdanken. Wie so viele andere machte sie nämlich erstmal einen großen Bogen um die Berufe der Eltern. Sie begann ein Studium der Biochemie und stellte fest, dass das überhaupt nicht zu ihr passte. Geld verdiente sie sich in dieser Zeit mit Nachtwachen im Krankenhaus. Eines Tages kam ein Brief von der Uni Heidelberg mit der Mitteilung, sie habe im

Losverfahren einen Studienplatz in Medizin bekommen – allerdings hatte sie sich gar nicht beworben. Es stellte sich heraus, dass ihre Freunde aus ihrer Chemiegruppe eine Bewerbung eingereicht hatten, weil sie festgestellt hatten, dass ihre Nachtwachen das einzige waren, was ihr Freude machte. Petra Feind-Zehr nahm das als Wink des Schicksals, „jetzt musste ich das ja machen...“ - und von Anfang an war das Medizinstudium „ihr Ding“.

Mit dem Ziel Chirurgin zu werden bewarb sich an einer Klinik in Süddeutschland, die auch Frauen einstellte und war dann eine von drei Frauen neben 36 Männern. Das kommentiert sie heute mit der Aussage, sie habe dauernd das Gefühl gehabt, den lederen Ellenbogenschutz verstärken zu müssen, denn Ellenbogen wurden gebraucht, um sich dort durchzusetzen. Kurz vor der chirurgischen Facharztprüfung bekam sie ihr erstes Kind. Von da an fuhr sie nicht mehr von morgens um 7 bis 21 Uhr in die Klinik. Sie stellte fest, dass es keine gute Kombination für die Familie sein würde, wenn der Vater Anästhesist (inzwischen hatte sie ihren langjährigen Studienfreund Walter Zehr geheiratet...) und die Mutter Chirurgin sei, und wechselte zur Allgemeinmedizin.

1989 eröffnete sie ihre Praxis in Rotenburg. Inzwischen hatte das Paar Feind-Zehr zwei Töchter. Es war eine gute Zeit als Allgemeinmedizinerin bzw. Familienmedizinerin, sagt sie. Aber es zeigte sich auch, dass vieles, was sie gelernt hatte, in der praktischen Medizin nicht genügte, da die Patienten und Patientinnen häufig psychosomatische Beschwerden hatten, weshalb sie zusätzlich eine psychotherapeutische Ausbildung absolvierte. Mittlerweile traten vermehrt die

Interessen von Frauen in ihren Blick und sie suchte sich ein Institut, in dem ein deutlicher Frauenüberschuss im Dozententeam zu finden war.

Leider zwangen sie dann mehrere Bandscheibenvorfälle, die Allgemeinmedizin aufzugeben. Das war traurig, sagt sie. Alle Gegenstände aus der Praxis gab sie damals an eine Kinderklinik in Weißrussland. Sie mochte sie nicht verkaufen, weil sie so daran hing und weil vieles von der Praxiseinrichtung sehr persönlich war.

Aber mit der Psychotherapie konnte sie weitermachen und das war genau das Richtige, sagt sie. So als wäre sie immer darauf zugelaufen. Alles war interessant, weil Menschen interessant sind. Ihr blieb das Spektrum an Altersgruppen bei ihren Patientinnen und Patienten erhalten und der große Vorteil war, dass sie nun fest umschriebene Arbeitszeiten hatte und immer weiterlernen konnte. Sie schloss noch weitere Ausbildungen an bis sie 58 war: Fortbildungen in Maltherapie, Atemtherapie, Tanz- und Bewegungstherapie - und sie sagt, all das habe ihr Bild vom Menschen vielfältiger gemacht.

Da Psychotherapie eine noch junge Wissenschaft war, beschloss sie, Lehrer*innen und Vorbilder, die ihr imponierten, möglichst persönlich kennenzulernen. Auch um zu erfahren, ob Lehre und persönliches Leben der Vorbilder übereinstimmten. So kam sie neben vielen anderen in Kontakt mit der Schriftstellerin und Schulleiterin Julia Onken. („Feuerzeichenfrau“) und bildete später in deren Schweizer Frauenseminar am Bodensee (www.frauenseminar-bodensee.ch) psychologische Beraterinnen und Wechseljahresgruppenleiterinnen aus. Auch entwickelte sie ein eigenes Weiterbildungsmodul zur Beratung in Vorruhestand und frühem Alter. „So vielen

verschiedenen Frauen Mut zu machen ihren eigenen Weg zu finden, machte und macht mir große Freude“ sagt sie.

Während unseres Gesprächs fällt Petra Feind-Zehr auf, dass ihr persönliches Leben in Dekaden eingeteilt zu sein scheint: Mit 16 ins Internat, mit 25 Chirurgie, mit 35 Allgemeinmedizin und Familie, mit 45 Psychotherapie. Und als dann wieder 10 Jahre um waren, hatte sie Lust noch mehr Menschen zu erreichen und noch wirksamer zu sein. Also gründete sie mit 55 Jahren ihr Institut für Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung.

Das zog vieles nach sich: Vor allem beschäftigte sie sich eingehend mit der Frage, was Gesundheit bedeutet. Wichtiger Wirkfaktor für gesundes Gedeihen schien ihr die Sinnerfüllung des Lebens. Um dieses Thema herum entstanden Gruppen für junge Mütter, für Frauen in den Wechseljahren, für Menschen vor dem Ruhestand, Landfrauen, Krankenpflegepersonen und Ärztinnen und Ärzte, Lehrkräfte, Pastoren und viele mehr. Es geht um Stressbewältigung und Gesundheit, um Wechseljahre, Belastbarkeit im Älterwerden, Achtsamkeit. Sie arbeitet für Bildungsträger, Ärztekongresse, Altenheime, hält Vorträge und betreut Gruppen.

Und wieder sind nun zehn Jahre um und Petra Feind-Zehr wird sich nach und nach zur Ruhe setzen. Sie beendet noch einige ihrer Therapien in ihrer Praxis und wird dann wohl bald nur noch das Institut führen und Weiterbildung anbieten. Dafür wünscht HELENE ihr viel Glück!

Text: Brigitte Borchers

Foto: Britta Riebesehl

Sonst schickt Schwester Christa immer eine verrätselte Frauengeschichte aus der Bibel. Aber dieses Mal hat sie einen sehr persönlichen Text geschrieben: ihre eigene Geschichte ihres Eintritts in das Diakonissen Mutterhaus.

70 Jahre im Diakonissen-Mutterhaus

6 Oberinnen, 5 Vorsteher, ständige Umbauten im Gebäude, zahlreiche Veränderungen im eigenen Bereich, das ist sozusagen der Rahmen des Eigentlichen!

Voraus gegangen war eine sorglose Kindheit in einer sächsischen Kleinstadt, Schulabschluss im April 1945 bei Kanonendonner, von Bomben zerstörtes Elternhaus, Berufsaussicht gleich Null! Wunschtraum Kunststudium nicht zu verwirklichen!

Also Krankenschwester! Nach einigen Schwierigkeiten Flucht in den „Westen“ zur Rotenburger Verwandtschaft. Mein Wunsch, Eintritt ins Rotenburger Diakonissen-Mutterhaus, kam spontan, war aber nicht zu erschüttern, trotz aller Bedenken der Familie.

Warum ich damals Diakonisse geworden bin, dieser Frage habe ich viele Male gegenüber gestanden, ohne sie richtig beantworten zu können. Eine liebe ältere Mitschwester sagte einmal: Der liebe Gott hat dich haben wollen! Warum ausgerechnet mich? Seine Wege sind unausforschlich!

Am 5. April 1948 stolperte ich gewissermaßen ins Mutterhaus hinein, ahnungslos, was mich da erwartet! Hier begann für jede Neuangekommene die Probezeit. Sie fing an mit Hauswirtschaft im Mutterhaus. Wer meinte, vom Putzen und Saubermachen etwas zu verstehen, musste hier gründlich umlernen! Eine Hausschwester führte ein streng-liebevolles Regiment. Nebenbei sorgte sie bestens für unser leibliches Wohl, was ich nach verbrachter Zeit in der „Ostzone“ sehr zu schätzen wusste. Diakonissen sind keine Gehaltsempfängerinnen, sondern erhalten bei freier Wohnung, Verpflegung und sonstigen Ausgaben (Urlaubsgeld, Kleidergeld etc.) ein heute reichlich bemessenes Taschengeld. Unser erstes damals betrug 16 R.-Mark. Aber es war ja noch vor der Währungsreform, da gab es sowieso nichts zu kaufen.



Im Mutterhaus lebte es sich sorglos und behütet, wenngleich uns – besonders mir, als Jüngster – viele etwas zu sagen hatten. Ich steckte voller Tatendrang, hatte viele Ideen und musste in die dafür richtigen Schranken gewiesen werden. (Türen knallen, Treppengeländer runter rutschen etc. hatte zu unterbleiben!)

Einmal in der Woche war Probeschwestern-Unterricht, in dem mir ins Diakonissenleben hineingestolpertenes Wesen der Sinn des Diakonissenseins richtig nahe gebracht wurde. „Ancilla Domini“ – Magd des Herrn, so drückt es die Oberin eines schlesischen Mutterhauses in einem Gedicht aus. Dienen! Wem? Die Bibelstelle unseres Hausspruches, 1. Joh. 4,19 „Lasset uns Ihn lieben (Jesus), denn er hat uns zuerst geliebt.“ ist auf den Kreuzen eingraviert, die wir zu unserer Diakonissen-Einsegnung bekamen und seitdem an einer Kette tragen. Doch bis dahin lag noch ein weiter Weg vor mir!

Der wichtigste Raum im Mutterhaus, in dem gemeinsames Essen, Andachten, Bi-

belstunden etc. stattfanden, war der Mutterhaus-Ess-Saal. (Viel später wurde im Erdgeschoss eine Kapelle gebaut.) An den Ess-Saal grenzte das Wohnzimmer, eine rote Plüschherrlichkeit, die irgendwann modernisiert wurde. Sonntagsabends wurde da vorgelesen – an Radio und Fernsehen war noch nicht zu denken. Der Leseabend fand allgemeine Beliebtheit, weil man dabei gut handarbeiten konnte. Und es waren immer interessante, meist hochaktuelle Bücher.

Die Küche für Mutterhaus und Krankenhaus befand sich im Souterrain und unsere noch rüstigen Feierabendschwwestern gingen vormittags zum Gemüseputzen hin. Wo heute das Schulgebäude und die Psychiatrie stehen, dehnte sich der Garten mit Wäschetrockenplatz und zahlreichen Beerensträuchern aus. Wer von uns abends Zeit hatte, konnte sich beim Beerenpflücken nützlich machen. Die wurden in der Küche zu Marmelade für Schwestern und Patienten verarbeitet.

Aber zurück zu mir! Ein Problem für mich war unsere Haube! In der Mutterhaus-Plättstube frisch gestärkt, musste sie gefaltet und eingezogen werden. Das gelang einigen Schwestern vorbildlich, andere – darunter ich – hatten damit echte Schwierigkeiten. Wobei dies nicht die einzige Schwierigkeit war. Heute weiß ich, dass ich der Geduld meiner Mitschwestern einiges abverlangt habe. Vorwurfsvolle Blicke, Kopfschütteln, vor allem auch wegen meiner lockeren Redeweise. Vieles wurde mir erst später bewusst. Ich fand meine Umgebung einfach spannend. –

Z. B. unsere Kirche mit den Bildern von Professor Rudolf Schäfer! Er saß im Gottesdienst in der Bank vor uns mit Frau und Töchtern. Die Kirche war voller Hauben, links die Diakonissen in noch großer Zahl, rechts wir Jungen, die es noch werden wollten.

Zur Zeit von Frau Oberin v. d. Decken fand jedes Jahr eine Schwesterntagung statt. Dazu kamen die Schwestern aus den Gemeinden und den von uns besetzten Krankenhäusern zusammen. Für uns Junge hieß es da, Namen und Arbeitsplätze der Schwestern zu lernen. Die Tagung mit interessanten Veranstaltungen, Vorträgen, aber auch mit fröhlicher Geselligkeit endete mit Frau Oberins Geburtstag am 26. April.

Veranstaltungen gab es im Rotenburger Mutterhaus nicht zu knapp, Dank des Buhrfeindsaales – geräumig und mit einer Bühne. Nicht nur wir, ganz Rotenburg veranstaltete bei uns! Das Gemeindehaus und das Haus Niedersachsen gab es ja noch nicht. Aufführungen der Stadtkirchengemeinde, die „Lübecker Kammerspiele“, die Hohnsteiner Puppenspiele, auch der Rotenburger Männergesangsverein – so war ohne Radio und Fernsehen bei uns an vielen Abenden was los.

Ja, aber irgendwann war die sorglose Zeit im Mutterhaus vorbei! Es begann mein erster praktischer Einsatz in den Rotenburger Anstalten auf einer Kinderstation. Wegen der Erkrankung einer Mitarbeiterin wurde ich gleich am ersten Morgen mit 20 Kindern allein auf die Sportwiese geschickt. Nach Ansicht der Stationsschwester musste eine Mutterhausschwester das können. Ich verbrachte die ganze Zeit damit, die Kinder zu zählen. Trotzdem war

mir einer weg gelaufen. Zum Glück war er wieder auf der Station gelandet, bevor ich es überhaupt gemerkt hatte!

Als nächstes – Chirurgische Frauenstation! Das grenzte ans Chaotische! Ich erinnere mich, dass ich beim Putzen – unsere Patientenzimmer mussten wir damals noch selbst sauber machen – mit der Leiter auf den großen Schrank im 6-Betten-Zimmer stieg und dort fröhlich Beine baumelnd sitzen blieb. Unglücklicherweise war unter den Patientinnen eine, die einen heißen Draht zu unserer Obrigkeit hatte. Ich bekam ein Donnerwetter, das konnte sich hören lassen!

Um Irrtümern vorzubeugen: Alle Stationsschwestern, denen ich damals das Leben schwer gemacht habe, waren später liebevolle und keineswegs nachtragende Mitschwestern. Einige sind für mich bis heute Vorbilder, die zu meinem Reifwerden beigetragen haben und denen ich vieles zu danken habe! Etwas Besonderes im Rotenburger Mutterhaus war der Diakonissenkursus. (Die Schwesternausbildung wurde in den Mutterhäusern unterschiedlich gehandhabt.) Für uns bedeutete es ein Jahr aus der Arbeit, Unterricht in „Geistlichen Fächern“, Bibelkunde, Geschichte der Diakonie, Kirchengeschichte, aber auch Realfächer, Literatur und Kunstgeschichte. Dazu Handarbeitsunterricht bei einer Fachkraft. Von den vielen Kreuzstichdecken, Kissen, Serviettentaschen etc. existieren im Mutterhaus einige noch heute.

Dann ging es aufs Krankenpflegeexamen zu. Mit theoretischem Unterricht bei drei Chefärzten, Chirurgie, Innere Medizin, Gynäkologie, mehr gab es damals noch nicht. Erste Nachtwache, neun Monate im OP, wofür ich denkbar ungeeignet war. Dann Examen.

1952 gab es einen Umzug. Den Krankenhausbauten von 1905 und 1926 wurde ein neuer Bau angefügt, heute unter dem Namen „Lienhop-Haus“ zum Betreuten Wohnen gehörend.

Aber gebaut wurde im und am Rotenburger Krankenhaus während meiner Zeit immer irgendwo! Häuser wurden abgerissen, so endlich auch die Bauten des Alten Krankenhauses, und durch neue ersetzt. Ein Hochhaus entstand, in dem es sich

herrlich wohnte, aber es verschwand wieder, weil es die Vergrößerung des Krankenhauses so erforderte. Denn auch das erhob sich jetzt auf der anderen Straßenseite.

Aber ich will weiter aus dem Mutterhaus berichten!

Auf das Probejahr war das „Noviziat“ gefolgt. Ich arbeitete wieder in den Rotenburger Anstalten, wo ich damals meinen Anfang hatte. Unsere Freizeit war knapp bemessen, ebenso die freien Wochenenden. Aber das Mutterhaus umgab uns wie eine schützende Mauer und es bot immer wieder etwas Besonderes. Das ist übrigens bis heute so. Z. B. das Weihnachtsfest! Unsere Weihnachts-Krippenlandschaft mit den Figuren eines oberschlesischen Bildschnitzers ist bis heute sehenswert! Einmalig ist der Himmel als Hintergrund. Blaues Tuch mit zu naturgetreuen Sternbildern zusammen gesteckten Sternen!

1953 verstarb Frau Oberin v. d. Decken und Schwester Rosemarie Eisenberg aus Bethel wurde ihre Nachfolgerin. Jung und unternehmenslustig mit viel Kameradschaftsgeist war man an ihr einfach „näher dran“, als an unserer auf Distanz verehrten alten Oberin.

Ja, und irgendwann, d. h. genau am 15. Februar 1955, wurden 11 Schwestern, darunter ich, zu „fertigen“ Diakonissen! Im Rahmen eines Festgottesdienstes, nachdem wir im Zimmer der Oberin unsere Kreuze bekamen, erhielt jede ihren Einsegnungsspruch. Der meinige, Philipper 4,13, lautet: „Ich vermag alles, durch den, der mich mächtig macht, Christus.“

Damit bin ich beim Eigentlichen: 70 Jahre Diakonissen-Mutterhaus! Bin ich dem Ruf zur Diakonisse immer gerecht geworden? Bestimmt nicht! Viel Arbeit, die mir Freude machte – ich machte die Ausbildung zur Ergotherapeutin und war in diesem Bereich noch fast 30 Jahre tätig.

Indessen bin ich längst Feierabendschwester. Der Wunsch, auszuscheren und etwas anderes zu machen, ja, den habe ich zwischendurch auch gehabt. Doch etwas – nein, ich weiß genau, was bzw. wer mich hier gehalten hat!

Christa Godemann

Rotenburgerinnen zum Thema "Lebensalter"

Wir haben Rotenburgerinnen aus verschiedenen Altersgruppen befragt, wie sie sich in ihrer jetzigen Lebensphase fühlen, welche Pläne und Wünsche sie haben und wie sie das Vergangene beurteilen.

Alexandra Schiller ist 26, hat ihre Ausbildung als Fachangestellte für Medien- und Informationsdienste Fachrichtung Bibliothek abgeschlossen und in der Zentralbibliothek Hannover gearbeitet. Vor 1½ Jahren hat sie geheiratet, ihr Sohn Oskar ist 1 Jahr alt. Aktiv, berufstätig, ehrenamtlich engagiert, mitten im gesellschaftlichen Leben – und auf einmal dreht sich alles nur um das Kind...



Wie bezeichnen Sie ihre jetzige Lebensphase?

Schön, aber auch anstrengend. Mutter zu sein ist eine neue Erfahrung, man merkt, dass man älter wird.

Was ist gut an Ihrem momentanen Lebensalter?

Die Zeit mit meinem Kind: Neues zu entdecken und sich selbst nochmal als Kind fühlen zu können. Ich fühle mich wohl in meiner Rolle als Mutter und Hausfrau und werde mir bewusst, dass ich nun meine eigene Familie habe, von der ich schon immer geträumt habe. Alles ist so, wie ich es mir gewünscht habe.

Was ist schwierig in Ihrem aktuellen Lebensalter?

Schwierig ist vor allem der Balanceakt zwischen Mutter und Ehefrau. Es ist schwer Zeit zu zweit zu finden, vor allem da mein Mann gerade an seiner Bachelorarbeit schreibt. Ich genieße die Momente auch ohne Kind, gehe ab und zu mit einer befreundeten Mama ins Kino. Ich hoffe, die Unternehmungen mit anderen

Mamis werden bald mehr, wenn alle nicht mehr so viel stillen. Außerdem habe ich ehrenamtlich bei „Balu und Du e.V.“ gearbeitet und dort ein Mädchen im Alter von 8 Jahren betreut. Ich war wie eine Freundin, oder auch schon große Schwester für sie, und konnte mich dadurch auch wie ein Kind fühlen. Durch mein eigenes Kind bleibt mir kaum Zeit, etwas mit ihr zu unternehmen, was mir für sie wirklich leid tut, da sie von ihrem Elternhaus aus nicht viel aus dem Haus kommt. Wir schreiben uns aber Briefe und ich nehme mir immer vor, mal etwas mit ihr zu unternehmen. Hoffentlich bekomme ich das bald hin.

Gibt es etwas, das besser oder schlechter war, als Sie jünger waren? Was?

Früher habe ich deutlich mehr gelesen. Die Zeit fehlt mir heute. Klar, 15-20 Minuten in ein Buch zu schnuppern sind schon Gold wert, aber ich brauch eigentlich immer Stunden Zeit für mein Buch. Ich bin auch froh, dass ich aus der Partyphase raus bin, bzw. nie so wirklich drin war. Da bevorzuge ich doch lieber meine Bücher und Kulturveranstaltungen wie z.B. ins Theater zu gehen

Was erwarten Sie für die nächsten Lebensjahre/Lebensjahrzehnte?

Ich erwarte mir mehr Weisheit und Lebenserfahrung. Ich möchte etwas tun, das mir Freude und Spaß bereitet, mich erfüllt. Ich erhoffe mir mehr Frieden auf der Welt.

Haben Sie einen persönlichen Plan für die Zukunft? Was kommt darin vor?

Ich freue mich darauf, endlich ein schönes Haus mit Garten zu haben und meinen Kindern die Welt zeigen zu können, bzw. sie mit ihnen gemeinsam zu entdecken. Wenn ich 80 bin und in meinem Schaukelstuhl sitze, möchte ich zufrieden auf mein Leben zurückschauen. Meine Kinder und Enkelkinder sollen ihren Kindern schöne Geschichten von mir erzählen können.

Hatten Sie für Ihr Leben bis heute Pläne? Inwieweit haben sie sich erfüllt?

Als kleines Mädchen wollte ich immer mit 24 heiraten und ein Kind bekommen. Dieser Wunsch hat sich erfüllt, obwohl ich nie geglaubt habe, dass das passiert. Und ich habe meine Jugendliebe geheiratet, was für mich nach unserer ersten Beziehung mit 16 eher ein weit entfernter Traum war. Umso schöner ist es, dass sich all diese Träume erfüllt haben.

Worin bestehen nach Ihrer Ansicht Konflikte zwischen den Generationen?

Ich denke, die jungen Menschen setzen sich nicht so sehr mit dem Schicksal der Alten auseinander. Sie haben viel mehr erlebt als wir, hatten keine Smartphones und waren viel freundlicher als die junge Generation heute, die auf ihr Handy starrt und sich nicht grüßt. Außerdem sind junge Menschen viel respektloser, was mir vor allem in der Großstadt auffällt. Kaum jemand bietet älteren Menschen einen Platz in der Bahn an, umgekehrt haben die Alten Vorurteile gegenüber den Jüngeren, die sich heutzutage mit bunten Haaren auf die Straße trauen und

einen ganz anderen Lebensstil haben als die jungen Menschen früher. Jung und Alt sollten sich mehr miteinander austauschen, es gibt in jedem Alter interessanten Geschichten und Biographien, vor allem aber unterschiedliche Sichten auf das Leben. Wir können noch viel voneinander lernen.

BALU UND DU

Balu und Du e.V. ist ein Mentorenprojekt, das Kinder im Grundschulalter fördert. «Balu» zwischen 18 und 30 Jahren kümmern sich ein Jahr lang um «Moglis» zwischen 6 und 10 Jahren.

„Balu“ und „Mogli“ meistern gemeinsam Schwierigkeiten und Tücken des Alltags, erleben neue Dinge zu Hause oder an der frischen Luft und haben Freude an gemeinsamen Aktivitäten. „Balu“ bietet dem Kind Anregungen über das schulische Umfeld hinaus. Das Kind baut auf diese Weise Selbstvertrauen auf, wodurch sich oft auch die schulischen Leistungen verbessern. (www.balu-und-du.de) aus: freiwilligen-agentur-bremen.de

Ida-Erika Gencheva (24 Jahre) hat den Haupt- und Realschulabschluss absolviert. Nach Stationen im Einzelhandel und im Bundesfreiwilligendienst an einer Förderschule studiert sie momentan Kommunikationsdesign in Hamburg mit einer Zulassung zum Studium ohne Abitur nach einer Aufnahmeprüfung.



Wie bezeichnen Sie ihre jetzige Lebensphase?

Kurze Antwort: stressig aber sehr spannend. Verbunden noch mit vielen Hürden, die ich gerne bewältigen werde.

Was ist gut an Ihrem momentanen Lebensalter?

Das Gute ist, dass die Zukunft gefühlt noch vor einem liegt. Man malt sich zwar aus, was noch alles kommen mag und wie das Leben später aussehen kann, aber man ist noch in der Phase wo man die Chance hat die eigene Zukunft selbst zu gestalten. Das inspiriert und motiviert mich, die ganze Energie, die ich besitze, voll und ganz zu nutzen.

Was ist schwierig in Ihrem aktuellen Lebensalter?

Als schwierig empfinde ich im derzeitigen Alter die gewollte aber nicht immer komplett mögliche Freiheit zur Selbstständigkeit. Vieles ist machbar, doch an manchen Situationen merkt man eben doch, dass man erst Anfang 20 ist und lernt, wie der Hase läuft. Ich finde man hätte uns z. B Steuererklärungen ruhig intensiver erklären können, haha ...

Gibt es etwas, das besser oder schlechter war, als Sie jünger waren? Was?

„Besser“ war früher, dass mir nicht bewusst war, was alles - auch - schief lief in dieser Welt. Schlechter war früher im jüngeren Alter, dass ich keinen Einfluss darauf hatte, was andere von mir hielten.

Trotz meiner mütterlicherseits deutschen Staatsbürgerschaft wurde ich als Kind stark ausgegrenzt, als wir aus Bulgarien hierher gezogen sind. Ich wurde in Sofia geboren und bin dort bis zur zweiten Klasse gegangen. Meine Mutter entschied sich nach Deutschland zu ihrem Vater zu ziehen, (der übrigens Künstler ist, sehr wahrscheinlich habe ich daher meine kreative Ader). Als wir hierher kamen, konnte ich kein Deutsch, außer den üblichen ja-nein-ich heiße...-Basics. Jedenfalls sollte ich zurück in die erste Klasse. Zum Glück gab es damals eine Art Studie durch die Bremer Uni, die Interesse hatte zu testen, wie ein Kind, das die Sprache nicht beherrschte und aus seinem gewohnten Umfeld raus war, mit dem neuen Tempo der zweiten Klasse mitkam. Nach einem halben Jahr hatte ich bessere Noten als manche andere Kinder und blieb in der Klasse. Trotzdem wurden mir wegen meiner Herkunft viel Misstrauen und Vorurteile entgegengebracht mit darauf folgender Diskriminierung. Als Kind jedoch hatte ich nicht wirklich eine geachtete Stimme, um mich besser dagegen wehren und andere aufklären zu können.

Was erwarten Sie für die nächsten Lebensjahre/Lebensjahrzehnte?

Ich habe mich bewusst für Kommunikation und Design entschieden, weil ich ein kommunikativer und sozialer Mensch bin. Ich arbeite sehr gerne im Team und miteinander, statt gegeneinander. Mir ist es wichtig andere zu inspirieren, aber auch von anderen inspiriert zu werden. Ich bin geprägt durch Cinema, Kunst, Musik, Literatur und Geschichte. Medien und Design waren schon immer meine Leidenschaft und ich hatte immer schon ein Händchen dafür. Es ist auch ein sicherer Job, denn solange Menschen konsumieren und sich gerne ablenken möchten, wird es Medien und Design geben. Viele denken dabei an

Kleidung, aber im Bereich Design zählt unsere gesamte visuelle Struktur. Von Verkehrsschildern bis zu medizinischen Informationsflyern oder einfach nur einer Musikfestival-Karte. Das Spektrum ist sehr breit und man kann sich in vielen Bereichen engagieren. Ich möchte die Medien zu etwas Positivem nutzen und mit meinen Designs Menschen zum Nachdenken bringen.

Haben Sie einen persönlichen Plan für die Zukunft? Was kommt darin vor?

Mein persönlicher Plan ist, dass ich einen für mich passenden Beruf ausübe, durch den ich etwas Positives vollbringen kann. Ich kann die Welt nicht verändern, aber ich kann sie ein Stück bunter und schöner machen.

Hatten Sie für Ihr Leben bis heute Pläne? Inwieweit haben sie sich erfüllt?

Meine Pläne waren immer, dass ich glücklich sein möchte und meine Ziele verfolgen möchte. Und trotz vieler Hürden würde ich sagen, dass ich auf jeden Fall vieles erfüllt habe, was ich mir als Ziel gesetzt habe. Ich fühle mich gut mit mir selbst und bin zufrieden mit dem, wer ich als Ganzes bin - mit allem Drum und Dran, Macken wie auch Sachen, von denen ich weiß, dass sie gut sind. Und ich denke, die Balance zu finden in mir selbst, war das größte Ziel und das habe ich voll und ganz erfüllt.

Ich hatte mir auch zum Ziel gesetzt zu beweisen, dass man Erfolg haben kann, egal was andere einem versuchen einzureden. Ich besuchte früher die Hauptschule in Rotenburg. Es gab da einen Lehrer, der uns direkt ins Gesicht sagte: „aus euch werden sowieso nur Hartz-4-Menschen.“ Solche Aussagen sind pädagogisch völlig verwerflich und trüben jegliche Motivation. Ich kenne noch einige andere, die so abgestempelt wurden in der Schulzeit und ebenfalls mittlerweile studieren.

Zu oft gab es die Aussage „unrealistisch“ und genau das sollte man brechen. Man sollte es zumindest immer versuchen, damit man sich später nicht fragen muss, was wäre, wenn? Hätte alles nicht geklappt, wäre ich trotzdem mit mir zufrieden, weil ich versucht habe meine eigenen Ziele zu verfolgen und nicht das, was andere als realistisch angesehen haben.

Worin bestehen nach Ihrer Ansicht Konflikte zwischen den Generationen?

Wir haben keinen Krieg und wir haben keine riesige wirtschaftliche Krise und ein Teil dieser Generation wurde oder wird von einem Teil der älteren Generation unterstützt.

Ich denke, man muss aber einfach wissen, dass wir es trotz allem wirklich schwer haben, mit der Möglichkeit, dass wir alles sein können. Denn zu viel Freiheit und zu viele Optionen können einen in der eigenen Weiterentwicklung hemmen und mit der Frage, wer man ist und was man wirklich möchte. Das ist etwas, was es früher meiner Meinung nach nicht gab. Das war einfacher strukturiert. Man übernahm etwas von der Familie, das heißt der handwerkliche Beruf wurde einfach weiter ausgeübt, oder was sonst durch Familie oder ähnliches ausgeführt wurde. Heutzutage ist das alles sehr viel komplizierter geworden. Ich denke, das ist das größte Problem zwischen den Generationen, weil die Älteren unsere Situation einfach nicht kennen und gleichzeitig ist unsere Generation zu wenig verständnisvoll. Alle Generationen sollten sich gegenseitig verstehen wollen und toleranter sein.

Sevil Dalaslan fühlt sich mit ihren 49 Jahren angekommen. Seit 32 Jahren arbeitet sie als Frisörin. Sie hat mit 26 Jahren geheiratet und hat zwei Kinder. Besonders beschäftigt sie sich mit der Zeit, die sie mit ihrer Familie verbringen möchte und vielen Arztbesuchen.



Wie bezeichnen Sie ihre jetzige Lebensphase?

Körperlich und geistig fühle ich mich zum Glück sehr, sehr gut. Ich bin angekommen, aber meine Krankheit beschäftigt mich sehr, durch die Arztbesuche und die Therapien.

Was ist gut an Ihrem momentanen Lebensalter?

Ich habe alles durchlebt. Ich habe durch die Fehler, die ich gemacht habe, dazugelernt, was sehr gut ist. Es ist mir auch sehr wichtig, dass ich mir mit meiner Familie auch mal einen Urlaub leisten kann. Und natürlich, dass wir ein Dach über dem Kopf haben und uns einiges leisten können, das ist schon sehr schön.

Was ist schwierig in Ihrem aktuellen Lebensalter?

Die Kraft ist nicht mehr da, das ist das Schwierige daran. Früher konnte ich alles „wuppen“. Aber je älter man wird, desto weniger belastbar wird man. Sei es mit der Arbeit, mit Problemen oder mit dem Umfeld, negativ oder positiv. Wenn man älter wird, kommt man natürlich an, man ist reifer in einigen Sachen, wird aber immer noch herausgefordert. Es kommen noch Prüfungen. Da fällt man schon, wie in den jugendlichen Jahren, mal auf die Nase. Aber man lernt dann wieder da rauszukommen. Das stärkt dann auch.

Gibt es etwas, das besser oder schlechter war, als Sie jünger waren? Was?

Ich habe viele Sachen lockerer und einfacher gesehen. Ich habe viel gearbeitet und konnte am

nächsten Tag sagen, ich gehe wieder zur Arbeit und habe die Kraft. Aber je älter ich werde - wenn ich beispielsweise so arbeite, wie früher, hätte ich am nächsten Tag nicht mehr die Kraft, um weiterzumachen.

Und früher war alles schöner, weil die Krankheit nicht da war, die Knochen und der Rücken. Das hatte ich im jüngeren Alter gar nicht. Ich habe über Probleme nicht nachgedacht und konnte es über die Schulter gut wegwerfen. Als ich noch nicht verheiratet und noch Schülerin war, da hatten wir zwar nicht viel Geld, aber wir hatten viel Zeit. Ich habe nicht sehr früh geheiratet, weil ich vom Leben was erleben wollte. Ich habe viel erlebt, viele schöne Sachen in den jungen Jahren. Weil ich nicht so gebunden war.

Wir konnten unsere Zeit richtig gut ausfüllen mit Spaß, mit Spielen und mit Arbeit natürlich. Jetzt ist es genau andersherum: viele Möglichkeiten und wenig Zeit.

Was erwarten Sie für die nächsten Lebensjahre/Lebensjahrezehnte?

Ich hoffe viel mehr Energie, wenig Krankheit und viel Zeit für die Familie. Ab einem bestimmten Alter rast einfach die Zeit. Da ist die Jugend von heute auf morgen weg. Ab 35/38 fängt das echt wirklich an, die Fältchen, die man vorher nie gesehen hat. Der Körper wird anders und dann fehlt die Kraft.

Haben Sie einen persönlichen Plan für die Zukunft? Was kommt darin vor?

Ich versuche mir mehr Zeit für die Familie zu nehmen und viele gesunde Sachen zu machen. Ich treibe mehr Sport, was ich in den jungen Jahren vernachlässigt habe. Das fehlt dem Körper, das merke ich auch.

Hatten Sie für Ihr Leben bis heute Pläne? Inwieweit haben sie sich erfüllt?

Ich hatte natürlich den Plan, dass

ich mal irgendwann heirate und dass ich gesunde Kinder habe. Ich habe ein Dach über dem Kopf, wir haben alle eine super Arbeit. Das hat sich schon alles erfüllt. Nur mit der Gesundheit leider nicht. Das ist das wichtigste im Leben. Egal, ob man viel oder wenig Zeit hat. Die Gesundheit ist das wichtigste und unbezahlbar.

Worin bestehen nach Ihrer Ansicht Konflikte zwischen den Generationen?

Früher hatten wir mehr Zeit mit einander und füreinander gehabt. Und mit den Jahren durch die Elektronik, den Computer, den Fernseher ist man stiller geworden. Man hat dem Fernseher mehr zugehört als der Mutter, Oma oder

Opa. Wir haben zum Beispiel damals nur einen Fernseher gehabt. Man ist medienverrückt geworden. Das ist nicht richtig. Das Handy ist zwar sehr schön, aber andererseits ist der Kontakt mit den Menschen nicht mehr da. Sich mit den Freundinnen zu treffen und zusammen zu reden, ist weniger geworden. Wenn man von der Arbeit nach Hause kommt, ist das erste: Fernseher an, damit man angeblich runter kommt. Aber das stimmt nicht, man kommt nicht runter. Oder man sieht etwas, was nicht normal ist und will es auch. Die Wertschätzung geht verloren, weil der Kontakt durch die Medien verschlechtert wird.

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

Christel Gerken ist 77, war früher Leiterin der Kindertagesstätte Lönsweg, ist heute ehrenamtlich für SIMBAV, Hospizverein, Cohnscheune, Eine-Welt-Laden und Kneippverein unterwegs. Sie ist eine „eingeborene“ Rotenburgerin und wohl fast allen in der Stadt irgendwie bekannt...



Wie bezeichnen Sie ihre jetzige Lebensphase?

Ich bin alt, fühle mich aber nicht so alt, wie ich bin. Als ich Kind war, war für mich schon ein 30-Jähriger alt, den habe ich längst überholt.

Was ist gut an Ihrem momentanen Lebensalter?

Da geht's schon los. Biologisch bin ich alt, kalendarisch erst recht, aber emotional und was die Lust am und auf Leben betrifft, da bin ich neugierig, was noch so alles kommt. Ich kann noch sooooo viel tun und tue es auch.

Ganz besonders gefällt mir am Alter die unglaubliche Erfahrung des Lebens. Sie hat mich geprägt - einmal meine Eltern, dann meine Ehe (auch die gescheiterte), meine Kinder, Kindeskiner, Freunde und Lehrer. Von allen durfte ich lernen und habe es auch getan, denn das macht heute mein Leben aus. Wie gesagt, ich bin neugierig! Neugierig auf Menschen in meiner nahen Umgebung, auf die, die mich teilhaben lassen an ihren Ideen, Träumen, Wünschen, Leiden, Sorgen und allem, was eben zum Leben gehört. Manchmal sind nur meine Ohren wichtig, manchmal auch das, was ich dazu sage. Die Vielfältigkeit des Lebens ist so interessant, dass ich keinen „Augenblick“ missen möchte. Also noch mal, ich lebe gerne und lustvoll.

Was ist schwierig in Ihrem aktuellen Lebensalter?

Ganz einfach mein Gehen. Die Hüften muckern rum, da muss was geschehen. Das entscheide ich aber erst nach meinem Familienbesuch in Australien. (Anmerkung der Redaktion: Inzwischen sind beide Hüften operiert.)

Gibt es etwas, das besser oder schlechter war, als Sie jünger waren? Was?

Solche Phasen des Besser oder Schlechter gibt es doch immer im Leben, sonst wäre es doch keins. Uns prägen doch die gelebten Augenblicke und wie wir damit umgegangen sind. Wie gesagt, das Glas ist halb voll oder halb leer. Ich habe mich dafür entschieden, jeden Tag glücklich zu sein, ich habe einfach keine Lust, unglücklich zu sein. Jeder Tag ist wichtig und wertvoll. Bei uns gibt es eine Lösung: Achte gut auf diesen Tag, denn er ist das Leben.

Was erwarten Sie für die nächsten Lebensjahre/Lebensjahrzehnte?

Ich weiß nicht, ob ich etwas erwarten kann, aber ich wünsche mir, dass ich noch viel lerne, das nennt man, glaube ich, Entwicklung, ich wickle mich aus, irgendwann habe ich dann genug. Ich habe mal gelesen, dass jeder Mensch gebraucht werden möchte, das kann ich nur bestätigen. Ich bin so froh, dass ich noch etwas bewirken kann, was auch immer es ist.

Haben Sie einen persönlichen Plan für die Zukunft? Was kommt darin vor?

Mit dem größten Vergnügen gucke ich auf meine wachsende Nachkommenschaft, ich hätte nie gedacht, dass ich mich mal so sehr vervielfältige (meine Gene). 26 direkte Nachkommen ist schon ganz schön viel. Und mir macht es Freude, die Entwicklung dieser Kinder, Enkel und Urenkel mitzuerleben, das macht mich total dankbar. Überhaupt bin ich dankbar für jeden Tag, früher haben wir immer gesagt, den der liebe Gott werden lässt. Heute tue ich es aus Überzeugung.

Ich blicke natürlich auch auf die Endlichkeit des Lebens, die bei mir immer näher rückt. Dadurch, dass ich im Hospizverein in der ambulanten Kinderhospizarbeit tätig bin, habe ich mich also auch mit diesem Thema – Sterben – in-

tensiv beschäftigt. Ich habe auch da bestimmte Vorstellungen, wie das sein soll. Mein Wunsch ist es, gesund und bewusst zu sterben, ob das gelingt, wird die Zukunft zeigen.

Hatten Sie für Ihr Leben bis heute Pläne? Inwieweit haben sie sich erfüllt?

Ja, als Jugendliche hatte ich den Traum, Kinderärztin zu werden. Das hat sich nicht erfüllt, ich war in der Pubertät irgendwann mal faul und wäre sitzen geblieben. Das durfte ich nicht, eine Gerken bleibt nicht sitzen. Also runter vom Gymnasium auf die Realschule. Nach Abschluss der Realschule hieß es dann, sieh zu, dass du Geld verdienst, einen Beruf brauchst du nicht, Du heiratest und kriegst Kinder. Das war damals so. Und ich habe es gemacht. Nichts gelernt, geheiratet und Kinder gekriegt, vier in 5 ½ Jahren. Und dann war erst einmal Familie dran. Nach der Scheidung kam für mich die Wende, ich bekam die Chance, als Hausmutter im Internat einzusteigen, so begann meine sozialpädagogische Arbeit, die ich immer weiter ausbaute. Irgendwann wurde mir dann klar, ich war zwar nicht Kinderärztin, aber ich hatte ganz viel mit Kindern und Jugendlichen zu tun, und das war und ist meine Berufung. Auch da ist ganz viel Dankbarkeit und nachträgliche Freude. Wenn ich heute diesen Kindern und Jugendlichen begegne, bin ich immer ganz neugierig, was sie aus ihrem Leben machen. Ganz viele kenne ich auch noch und sie mich auch...

Worin bestehen nach Ihrer Ansicht Konflikte zwischen den Generationen?

Für mich gibt es überhaupt gar keine Probleme mit Menschen aller Altersstufen. Ich genieße jede Begegnung mit Menschen, egal, welches Alter sie haben. Was mir allerdings ganz wichtig ist, dass ich jeden Einzelnen ernst nehme, ihn achte und wertschätze, ihn respektiere in seinen Ansichten,

nachfrage, wenn ich etwas nicht verstehe.

Ich habe mir vier Versprechen gegeben, die ich täglich beachte:

1. Bedenke deine Worte, pass auf, was aus deinem Mund kommt, denn es hat Wirkung auf dich (ich gehe immer noch einen Schritt weiter und sage, bedenke auch deine Gedanken).
2. Nimm nichts persönlich.
3. Urteile nicht voreilig.
4. Tu immer dein Bestes.

Ich bin natürlich nicht allein auf diese Versprechen gekommen, die habe ich einem Buch entnommen, die ein toltekischer Schamane, der westliche Medizin studiert hat und wieder in den Schamanismus zurück gegangen ist, Don Miguel Ruiz, geschrieben hat: „Die vier Versprechen“. Sie haben mir schon oft geholfen und haben mich auch weitergebracht, dahin wo ich heute bin.

Johanna Amthor ist 75, geboren in Mähren, aufgewachsen im Landkreis Starnberg, lebt heute in Bothel. Sie arbeitet seit vielen Jahren ehrenamtlich in der Krankenhauseelsorge und war lange Mitglied im Präventionsrat gegen Gewalt der Stadt Rothenburg. Außerdem schreibt sie Jugendliteratur, Erzählungen, Novellen und Kurzgeschichten.



Wie bezeichnen Sie ihre jetzige Lebensphase?

Meine derzeitige Lebensphase würde ich als das Lebensalter der reifen und selbstbewussten Frau bezeichnen. Das ist die Zeit des aktiven Rentenalters.

Was ist gut an Ihrem momentanen Lebensalter?

Ich verfüge über eine reiche Lebenserfahrung und genieße die Selbstständigkeit bei noch guter körperlicher und geistiger Verfassung. Ich spüre eine große Ruhe und Gelassenheit, sowie eine

Wertschätzung der guten Momente und ich habe den Mut zum eigenen Ich zu stehen.

Was ist schwierig in Ihrem aktuellen Lebensalter?

Zu erkennen, dass man älter wird, ob man will oder nicht. Ich bin langsamer und umständlicher gegenüber früher. Ich bin bequemer geworden und ziehe das Bahnfahren den stressigen Reisen auf den Autobahnen vor. Früher sind wir gerne in den Alpen gewandert und haben unsere Urlaubsreisen mit den Fahrrädern unternommen. Unsere Reisen sind jetzt allgemein gemüthlicher geworden und manchmal fehlen mir die alten Zeiten.

Gibt es etwas, das besser oder schlechter war, als Sie jünger waren? Was?

Als ich jünger war, war ich unsicherer, heute bin ich selbstbewusster und sehe vieles mit Humor. Dafür habe ich heute weniger

„Biss“ als früher, neue Ideen zu entwickeln und sie auch durchzusetzen. Das Schlimme ist, dass man im Alter lernen muss, mit Verlusten umzugehen. Verlusten von Freunden und von geliebten Angehörigen. Als junger Mensch weiß man zwar, dass das Leben endlich ist aber als älterer Mensch begreift man es.

Was erwarten Sie für die nächsten Lebensjahre/Lebensjahrezehnte?

Für die Zukunft hoffe ich, dass es weitgehend so bleibt, wie bisher. Dass es mir gelingt, meine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und eine große Unabhängigkeit zu erhalten. Und dass ich noch ein oder zwei neue Bücher schreiben kann.

Haben Sie einen persönlichen Plan für die Zukunft? Was kommt darin vor?

Meine Pläne für die Zukunft waren immer schon, eine liebevolle

Familie zu haben. Nie aufzuhören zu lernen, sich persönlich zu entwickeln. Außerdem wollte ich mich immer schon sozial für andere Menschen aktiv einbringen. Diese Pläne haben sich erfüllt. Ich bin meinem Schicksal sehr dankbar.

Worin bestehen nach Ihrer Ansicht Konflikte zwischen den Generationen?

Persönlich erlebe ich wenige Konflikte zwischen den Generationen. Ich glaube, dass es ganz wichtig ist, einander auch in unserer Verschiedenheit und mit unseren Eigenarten, unseren Macken und Schwächen zu respektieren. Der Unterschied zwischen den verschiedenen Lebensmustern liegt vielleicht gar nicht unbedingt in der Generation, sondern eher in der Persönlichkeit jedes einzelnen Menschen.



Krause Gedanken

Ein Mensch, in einer späten Stunde,
verkündet in der Freundesrunde,
was ihn bewegt, zu seinem Leid,
bei dem Begriffe: Lebenszeit.
Der Grund für seine schwarze Galle
sei der Vergleich einer Spirale,
die sich als Lebenszeit gekringelt
von außen bis nach innen ringelt.
Nach Kindertagen, die sich dehnen,
weil Kinder sich nach Später sehnen,
nach Jugendträumen, die erst schüchtern,
erfüllt, dann später eher nüchtern,
nach Eheglück, vielleicht mit Kindern,
die Älterwerden nicht verhindern,
ist man zwar menschlich etwas reifer
und voller Energie und Eifer....
Doch, eh man sichs versehen kann,
hockt man im Rentnersessel dann.
Erfreut sich jetzt an dem Bequemen,

am Morgenschlaf, dem angenehmen,
liebt auch des Fitnesskurs Anregung,
erhält sich schlank, durch viel Bewegung.
Genießt den Rückgang der Termine,
verreist am liebsten auf der Schiene,
fliegt ab und zu auch manche Strecken
– und sitzt in Wartezimmer-Ecken.
Merkt jedoch an den Jahreszeiten,
wie schnell die Tage ihm entgleiten!
Soeben noch des Frühlings Träume –
und schon die ersten Weihnachtsbäume?
Geht wohl die Zeit viel schneller um,
für jedes Individuum,
wenn durch der Jahre Zahl gewogen,
sich tiefer neigt der Lebensbogen?

Johanna Amthor

Zur Erinnerung: Diese Zeitschrift heißt HELENE, weil Rotenburg seit 2010 „frauenORT *Niedersachsen* – Helene Hartmeyer“ ist. Darum steht auch in jeder Ausgabe ein Beitrag zur Initiative „frauenORTE *Niedersachsen*“ des Landesfrauenrates. Rotenburg war der siebte FrauenORT, inzwischen gibt es 36. Und die Initiative ist zehn Jahre alt geworden!



10 Jahre frauenORTE *Niedersachsen*

Zehn Jahre ist die Initiative frauenORTE *Niedersachsen* nun schon alt. Das wurde im April in Verden mit einem großen Festakt im Deutschen Pferdemarkt gefeiert. Zum Jubiläum hatte der Landesfrauenrat Niedersachsen e.V. in Kooperation mit dem Landkreis Verden und dem Kreisfrauenrat beim Landkreis Verden zum Jubiläum eingeladen.

Als Ehrengäste waren Dr. Carola Reimann, Niedersächsische Ministerin für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung, sowie Vertreterinnen der frauenORTE-Initiativen aus Sachsen, Sachsen-Anhalt und vielen Standorten der Initiative aus ganz Niedersachsen gekommen.

Die Vorsitzende des Landesfrauenrates, Marion Övermöhle-Mühlbach, begrüßte die Gäste mit einem Zitat von Anita Augspurg: „**Nicht mehr Worte nur, sondern Taten fordert diese Zeit.**“ Basierend auf den Erkenntnissen der Frauen- und Geschlechtergeschichte will der Landesfrauenrat seit 2008 Leben und Wirken historischer Frauenpersönlichkeiten sichtbar machen. Nicht nur mit Worten, sondern mit Taten, ganz so wie Anita Augspurg es gefordert hatte. Sie war die erste in der Riege der inzwischen 36 Vorkämpferinnen und Vordenkerinnen, an die die frauenORTE *Niedersachsen* erinnern. Und es sollen mehr werden. Denn 10 Jahre frauenORTE *Niedersachsen* präsentieren eine Erfolgsgeschichte, mit der es gelungen ist, die Lücke in der Vermittlung von Frauengeschichte und weiblicher Erinnerungskultur zu schließen.

Dr. Frauke Geyken konzentrierte sich in ihrem Festvortrag auf die Geschichts-



schreibung, die allzu oft die Leistungen der Frauen ignoriert hat, sowie auf das identitätsstiftende Potential der frauenORTE. „Die Entscheidung, mit den frauenORTEN an die lange marginalisierte Hälfte der Gesellschaft durch die Jahrhunderte zu erinnern, ist nicht hoch genug einzuschätzen“, betonte die Historikerin und freie Mitarbeiterin des Archivs der deutschen Frauenbewegung in Kassel.

Kultureller Höhepunkt des Festaktes war das neue Theaterstück „**Neunzehn Eins Neunzehn Neunzehn - Anita Augspurg und das Frauenwahlrecht**“, ein Monodrama von F. Thomas Gatter, Regie führte Susanne Baum. Mit dabei war der Achimer Frauenchor SingArt unter Leitung von Regine Jungmann. Die Schauspielerin Brigit Scheibe, die von Karin Christoph musikalisch begleitet wurde, nahm als Anita Augspurg die Festgäste mit auf

eine Zeitreise ins Jahr 1919. Am 1. Januar 1919 beteiligten sich Millionen Frauen in Deutschland zum ersten Mal an politischen Wahlen. „Schaut an diesem Tag weit hinaus in die Zukunft“, appellierte Anita Augspurg am Ende des Stückes an die Frauen, sich zu empören, wo immer ihnen eine faire Beteiligung versagt werde. „Engagiert euch für wirkliche politische Gleichberechtigung!“

Eine Forderung, die auch im Jahr 2018 für den Landesfrauenrat und seine über 60 Mitgliedsverbände Programm ist. „Das Ziel der gleichberechtigten Teilhabe von Frauen und ein Parité Gesetz auf Landes- wie Bundesebene, um gleichberechtigte Teilhabe in politischen Ämtern und Gremien durchzusetzen, bleibt auch 2018 aktuell“, so die Vorsitzende Marion Övermöhle-Mühlbach.

Palmfett umgehen

Meine Lieblingsschokonusscreme kann ich wieder kaufen. Endlich gibt es sie auch ohne Palmfett. Lange habe ich auf sie verzichtet, so wie ich täglich versuche Palmfett zu meiden. Nicht wegen des Fettes sondern wegen der praktizierten Anbaumethoden.

Palmfett wird vielen Lebensmitteln zugesetzt. Es sorgt für die Cremigkeit von zum Beispiel Eis oder Schokocreme und ist billig. Der Verbrauch ist dementsprechend groß. Für die Palmpflanzen, die daher immer weiter wachsen, wird Urwald gerodet. Damit verschwindet ein unersetzlicher Lebensraum für zum Teil vom Aussterben bedrohte Pflanzen

und Tiere. Die Pflanzen sind ein wichtiger CO₂-Speicher. Zudem wachsen die Urwälder häufig auf Mooren. Diese trocknen nach der Rodung des Urwaldes aus und damit verschwindet ein weiterer CO₂-Speicher. Der Klimawandel wird also weiter beschleunigt.

Schauen Sie mal auf die Listen der Zusatzstoffe von Produkten, die Sie üblicherweise erwerben! Es ist überraschend, wo Palmfett überall verwendet wird. Häufig findet sich aber auch ein Ersatzprodukt ohne. So wie jetzt endlich bei meiner Lieblingsschokonusscreme.

Frauke Steinmüller



Hokuspokus

Anti-Aging

Sind Sie schon mal auf die Verlockungen der „Anti-Aging“-Versprechen hereingefallen? Weibliche „Best-Ager“, also Frauen ab 50 etwa, bekommen ja dauernd und überall Tipps, wie und mit welchen Kosmetika sie sich so schminken können, dass ihre Falten und Altersflecken verschwinden oder optimal versteckt werden.

Anti-Aging-Cremes, Nahrungsergänzungsmittel und vieles mehr - ja, sogar Anti-Aging-Geräte zum Gesichtsbügeln (!) - versprechen alterslose Schönheit. „Falten sind der größte Feind einer jeden Frau“ werde ich im Internet belehrt. Na, vielen Dank, das ist ja mal eine Welt-sicht! Ich fürchte ehrlich gesagt mehr, dass das Polareis schmilzt und dass noch mehr Populisten an die Macht kommen.

Aber dennoch verrate ich jetzt, welcher Anti-Aging-Lifestyle vielleicht hilft.

Sozusagen „Tipps und Tricks für die ewige Jugend“ (auch das habe ich aus dem Internet...). Also: Nicht rauchen und keine Sonnenbäder (trotzdem immer Sonnencreme, allerdings enthält die viel umweltschädigende Chemie), genug schlafen (aber auch nicht zu lange), viel Bewegung und nicht zuviel waschen, Stress reduzieren, Gehirnjogging machen, ausreichend Wasser trinken, keinen Zucker und keinen Alkohol. Ganz einfach also...?

Die Zeitschrift Brigitte empfiehlt übrigens den Duft von rosa Grapefruit, der lässt jede Frau angeblich sechs Jahre jünger erscheinen. Auch Parfüm, dass an Wasser denken lässt, soll diese Wirkung haben.

Mein ultimativer Tipp: Gesichtsmorphing. Sehen Sie selbst, so hat mich

ein Computerprogramm in der Braunschweiger Ausstellung „Eva's Beauty Case und Adam's Necessaire“ verjüngt:



Aber mit Falten finde ich mich eigentlich ganz o.k....

Brigitte Borchers

Silvia Bovenschen

5.3.1946 – 25.10.2017

Silvia Bovenschen war eine feministische Literaturwissenschaftlerin, Erzählerin und Essayistin. Sie wuchs in München, Hannover und Frankfurt am Main auf, studierte in Frankfurt Literaturwissenschaft, Soziologie und Philosophie. Bekannt wurde sie durch ihre Dissertation „Die imaginierte Weiblichkeit“. Sowie durch ihre Studien über Ursprung und Fortleben der Hexenbilder und über Mode. Mit Mitte 20 erkrankte sie an Multipler Sklerose. Dennoch unterrichtete sie zwei Jahrzehnte lang an der Goethe-Universität in Frankfurt. 2011 wurde sie Mitglied der Akademie der Künste in Berlin und 2013 der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung. 2006 erschien ihr Buch „Älterwerden“ – das für diese HELENE von Silke Ahrens als Lese-tipp eingereicht wurde (s. S. 29). 2018 erschien posthum ihr Roman „Lug & Trug & Rat & Streben“.

Kate Millet

(14.9.1934-6.9.2017)

war eine amerikanische Literaturwissenschaftlerin, Schriftstellerin und Bildhauerin.

1970 erschien ihre Dissertation, mit der sie mit Summa Cum Laude promoviert hatte, unter dem Titel „Sexual Politics“ als Buch (deutsch: Sexus und Herrschaft) und wurde ein Klassiker der feministischen Theorie. Sie unterrichtete Englisch an der Universität in Tokio und studierte gleichzeitig Bildhauerei. 1978 gründete sie die Art Colony for Women auf ihrer Farm im Bundesstaat New York. 2012 wurde ihre Farm in Millet Center for the Arts umbenannt, wo sie Künstlerinnen aus aller Welt förderte. Kate Millet schrieb auch Romane und engagierte sich international frauenpolitisch. Sie starb im Alter von 82 Jahren in Paris an einem Herzinfarkt.

Jeanne Moreau

23.1.1923 – 31.7.2017

Die französische Schauspielerin, Regisseurin und Sängerin spielte in über 100 Filmen und gilt als „Ikone der Nouvelle Vague“. Berühmt wurde sie vor allem mit den Filmen „Fahrstuhl zum Schafott“ von Louis Malle 1957 und „Jules und Jim“ von Francois Truffaut. Sie arbeitete und war befreundet mit Antonioni, Orson Welles, Luis Bunuel, Fassbinder, Wim Wenders und vielen anderen und bekam 2004 neben der Auszeichnung als beste Darstellerin in Cannes auch die Goldene Palme für ihr Lebenswerk. In einem Interview sagte sie einmal: „Ich höre erst auf, wenn ich tot bin.“ Leider ist sie nun mit 89 Jahren gegangen.

Daphne Caruana Galizia

26.08.1964 - 16.10.2017

War eine maltesische Journalistin und Bloggerin. 1997 studierte sie an der Universität Malta Archäologie. Schon vor ihrem Studium begann sie journalistisch zu arbeiten. Sie schrieb für die „Malta Independent“ und „Sunday Times“. Ihren Blog „Running Commentary“ legte sie 2008 an, um mehr Leser*innen zu erreichen. Ihren ersten Beitrag „zero tolerance for corruption“ schrieb sie über Schwarzgeldgeschäfte und den Handel mit maltesischen Pässen. Jeden Tag hatte sie um die 400.000 Leser*innen bei 430.000 Einwohner*innen in Malta. Mit 53 Jahren, eine halbe Stunde nach ihrem letzten Beitrag, wurde sie durch eine Bombe, die an ihrem Auto befestigt war, ermordet. Der Mord wurde bisher nicht aufgeklärt und es besteht der Verdacht, dass Regierungskräfte daran beteiligt waren.



Sükran Moral, türkische Performance-Künstlerin (geb. 1962)

Ihre Mutter ließ sie heimlich die höhere Schule besuchen, weil sie unglücklich mit der Lehre als Schneiderin war. Mit 18 Jahren brach Sükran Moral von Zuhause aus und besuchte die Universität für Künste in Ankara und später die Akademie für schöne Künste in Rom. Für ihre erste Performance (1997) „Hamam“ suchte sie in Istanbul ein Hamam für Männer (türkisches Bad) auf, um dort zu baden und gewaschen zu werden. Weitere provokative Werke sind „Bordello“, „Amemus“, Hochzeit mit drei Männern, „Family Night“ und „Love and Violence“ um Themen wie Homophobie, Gewalt gegen Frauen und Kinder, Zwangsheirat, weibliche Beschneidung, Polygamie und Ausbeutung aufzuzeigen.

Barbara Vinken, Prof. Dr., Ph.D, Literaturwissenschaftlerin, Modespezialistin (geb. 1960)

Nachdem Barbara Vinken in Konstanz (1989) und in Yale (1991) promovierte und in etlichen Universitäten, wie in New York, Bordeaux, Berlin, Paris, Baltimore und Chicago Gastprofessorin war, ist sie seit 2004 Professorin für Allgemeine Literaturwissenschaft und Romanische Philologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU). Ihre Hauptarbeitsgebiete sind unter anderem italienische und französische Renaissance, Feminismus und Theorie der Mode. Bekannt ist sie für ihre kulturellen Beiträge zum Modegeschehen. Sie schreibt für Die Zeit, NZZ und CICERO und ist häufig in Radio und Fernsehen zu Gast. 2014 wurde ihr Buch „Angezogen“ für den Preis der Leipziger Buchmesse nominiert.



Samira Makhmalbaf, iranische Filmregisseurin und Drehbuchautorin (geb. 1980)

Samira Makhmalbaf studierte in einer iranischen Privatschule Film und arbeitete als Regieassistentin bei ihrem Vater. 1997 drehte sie ihren ersten Langfilm „Der Apfel“. Seit 1998 ist sie auf Filmfestivals der Welt als jüngstes Jurymitglied tätig. 2000 war sie mit ihrem Film „Schwarze Tafeln“ als jüngste Wettbewerbsteilnehmerin aller Zeiten bei den Filmfestspielen in Cannes vertreten. 2003 wurde ihr Film „Fünf Uhr am Nachmittag“ mit dem Spezialpreis der Jury in Cannes ausgezeichnet. Der Film erzählt eine Geschichte nach dem Sturz der Taliban in Afghanistan über ein Mädchen, das heimlich die neue Mädchenschule besucht und den Traum hat, Präsidentin von Afghanistan zu werden. Gleichberechtigung ist Makhmalbafs politische Forderung. 2004 wurde sie vom Guardian unter die 40 besten Regisseur*innen der Welt gewählt.

Mira Nair, indische Filmregisseurin (geb. 1957)

Mira Nair studierte Soziologie und Theaterwissenschaft in Delhi. Mit einem Stipendium für das Fach Theater ging sie nach Harvard. In Indien begann sie 1980 Filme zu drehen. Die ersten Filme „Stripperinnen in einem Nachtclub“ und „Abtreibung ungeborener Mädchen“ waren sozialkritische Dokumentationen, die leider wenig Aufmerksamkeit bekamen. Erst mit dem Spielfilm „Salaam Bombay“ (1988), der über Straßenkinder berichtet, die zum Teil sich selbst spielten, wurde sie bekannt: Für den Film erhielt Nair auf den Filmfestspielen in Cannes die Goldene Kamera für den besten Spielfilm des Wettbewerbs und den Publikumspreis "Prix du Publique" und in Hollywood eine Oscar-Nominierung.



Lea von Bidder, Startup-Frau mit Fruchtbarkeits-Tracking-Armband (geb. 1990)

Lea von Bidder gründete mit 22 Jahren ihre erste Firma, eine Schokoladenfabrik in Indien. Mit 24 Jahren gründete sie in Zürich zusammen mit drei Jungunternehmern die zweite Firma „Ava“, die ein besonderes Armband produziert: Es sieht aus wie ein Fitnessarmband und kann Frauen helfen die fruchtbaren Tage zu erkennen. es wird in der Nacht getragen und zeigt diese Zeit mit einer Wahrscheinlichkeit von 89 Prozent an. Lea von Bidder hat es geschafft, im US-Wirtschaftsmagazin „Forbes“ in die Liste der 30 wichtigsten Jungunternehmer*innen zu gelangen. Seit 2015 lebt sie in San Francisco und ist Marketing-Chefin von Ava. Das Armband wird als Verhütungsmittel weiterentwickelt, um eine natürliche Alternative zur Pille schaffen.



Ulrika Engler, Theologin, Direktorin der Landeszentrale für politische Bildung in Niedersachsen, (geb. 1976)

Ulrika Engler studierte Theologie an der Eberhard-Karls-Universität Tübingen und absolvierte berufsbegleitend einen Bildungsmanagement-Masterstudiengang an der PH Ludwigsburg. Ab 2007 leitete sie die Bildungseinrichtung „Aktuelles Forum“ in Gelsenkirchen, die sich mit der politischen Jugend- und Erwachsenenbildung auseinandersetzt. Seit 2017 ist Ulrika Engler die Leiterin der wieder eingerichteten Landeszentrale für politische Bildung in Hannover. Ihre Schwerpunkte: Onlineprojekte, die junge Leute unterstützen sollen, politische Prozesse zu verstehen, u.a. Projekte gegen Fake-News und gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit.

Dr. Carola Reimann Niedersächsische Ministerin für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung (geb. 1967)

Carola Reimann studierte Biotechnologie (Promotion 1999 in Braunschweig) und arbeitete im Bereich „Public Health“ und als Projektleiterin für medizinische Vermarktung. Sie ist seit 1986 Mitglied der SPD, seit 2000 im Bundestag und seit 2008 Mitglied des Landesvorstandes der SPD Niedersachsen. Im Bundestag war sie unter anderem von 2013 bis 2017 Stellvertretende Vorsitzende der SPD-Fraktion. Im November 2017 wurde sie Niedersächsische Ministerin.



Foto: © Fotografi: Tom Fiegel



Foto: © Thilo Rückerts

Dr. Franziska Giffey Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (geb. 1978)

Die SPD-Politikerin war Bezirksbürgermeisterin von Berlin-Neukölln, bevor sie im März 2018 ihr neues Amt als Bundesministerin antrat. Sie ist Diplom-Verwaltungswirtin, studierte Europäisches Verwaltungsmanagement und promovierte 2009 in Politikwissenschaft. Sie versteht ihr Ministerium als Gesellschaftsministerium, in dem es darum geht, das tägliche Leben zu verbessern. Frauengleichstellung ist ihr wichtig. Franziska Giffey gilt als pragmatisch und engagiert.

SEHENSWERT

The Party

Film von Sally Potter, England, 2017



The Party ist ein brillantes Kammerstück, sprühend vor intelligentem Witz und beißen-der Ironie, rasant und spannend von der ersten bis zur letzten Minute. Voller Überraschungen und bitterer Erkenntnis. Der Film wurde auf der letzten Berlinale uraufgeführt und gefeiert. Inhalt: Die Feministin Janet wird als Gesundheitsministerin nominiert und lädt sechs Freundinnen und Freunde ein, mit ihr darauf anzustoßen. Das geht gründlich schief! Unbedingt ansehen! Aber besser nicht vorher den Inhalt googlen, bringen Sie sich nicht um die Überraschungen!

Tipp von Brigitte Borchers

Kroymann

Sketch-Comedy, ARD

Hervorragend und bitte mehr davon!



*Tipp von
Silke Ahrens*

(Ergänzung der Redaktion: Für „Kroy-mann“ wurden Ma-ren Kroymann und Radio Bremen im

Oktober 2017 mit dem Juliane Bartel Medienpreis ausgezeichnet!)

„Embrace – Du bist schön“

Taryn Brumfitt, 2017

Australien, Produzentinnen: Taryn Brumfitt, Anna Vincent, Nora Tschirner
Sie postete nachdem sie Mutter geworden war ein Vorher-Nachher Foto auf Facebook. Auf dem sie fast nackt zu sehen war. Das Foto wurde viral und löste einen großen Ansturm aus. So entstand die Dokumentation „Embrace“. Es geht um Selbsthass, Bodyshaming und Schönheitsideale mit denen Mädchen und Frauen täglich konfrontiert werden. Um einen Bikini zu tragen, dürfen wir keine Cellulite haben. Am besten Wochen vorher eine radikale Diät anfangen, denn wir brauchen den perfekten Bikini-Body! Was ist hier „perfekt“ und wer sagt uns wie ein Bikini-Body



auszusehen hat? Dank der Werbung und der Gesellschaft, die ein falsches Körperbild übermitteln, kommen wir immer in diese Gedankenschleife und finden uns im Wahn der Schönheit wieder. Taryn Brumfitt reiste um die Welt und enthüllte mit Frauen die verschiedenen Schönheitsdiktate, warum wir mit unserer Figur unzufrieden sind. Sie setzt dagegen, dass unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit im Vordergrund stehen müssen. Denn: „Verschwende keinen einzigen Tag damit, deinen Körper zu bekriegen. Umarme ihn!“ Wir Frauen müssen uns einfach mehr lieben!

Tipp von Meryem Kuslu

Der kleine Unterschied 2018

Panorama - die Reporter NDR



Sie sind Krankenschwester, Köchin, Professorin, Polizistin, Aufsichtsrätin oder Hausfrau. Sie sind zur Schule gegangen, haben ihre Abschlüsse gemacht. Und sie alle dachten, Erfolg im Beruf bekommt man durch Begabung und Leistung. Sie glaubten, dass sie gleiche Chancen haben wie Männer. Die Autorinnen Pia Lenz und Anna Orth haben 18 „ganz normale“ Frauen befragt, was sie in ihrem Berufsleben erleben. Ihre aufwühlenden Alltagsberichte zeigen, wie weit entfernt die Gesellschaft in Deutschland von Gleichberechtigung ist.

Der Film wurde am 5. Juni in der Reihe „Panorama – die Reporter“ im NDR gezeigt. Er ist in der NDR Mediathek (www.ndr.de) abrufbar.

*Tipp von der Vernetzungsstelle für
Gleichberechtigung, Hannover*

HÖRENSWERT

Anne Clark Unstill Life



Diese CD ist bereits 1991 herausgekommen, aber ich habe sie in diesem Jahr zu meinem Geburtstag geschenkt bekommen und sie macht mir seither viel Freude.

Ich hatte kurz vorher den Dokumentarfilm über die britische Poetin und Musikerin Anne Clark gesehen und war fasziniert von dieser Frau, die mir bis dahin völlig unbekannt gewesen war. Und dann bekam ich die CD. Anne Clark singt nicht, sondern trägt ihre Gedichte zur Musik gesprochen vor. Die Musik ist elektronisch avantgardistisch mit Elementen aus Klassik und Jazz - schwer zu beschreiben, sie muss gehört werden...

Tipp von Brigitte Borchers

Francoise Hardy Personne d'autre



Zu Beginn ihrer Karriere in den 1960ern hatte Françoise Hardy mit Françoise Gall* eine Verabredung getroffen: Beide wollten im Alter von 40 Jahren aufhören, Musik zu machen - schließlich seien sie dann ja auf jeden Fall zu alt!

Zum Glück hat die Ikone der französischen Musik diese Abmachung nicht gehalten. Inzwischen 74 Jahre alt hat sie gerade eine neue, melancholische CD herausgebracht, inspiriert von der finnischen Band "Poets of the Fall".

Tipp von Christine Raudies

(*Anmerkung der Redaktion: Françoise Gall ist leider im Januar im Alter von 71 Jahren verstorben...)

LESENSWERT

Chimamanda Ngozi Adichie

„Liebe Ijeawele – Wie unsere Töchter selbst- bestimmte Frauen werden“

Fischer Tb 2017

und

Chimamanda Ngozi Adichie

„Mehr Feminismus! Ein Manifest und vier Stories“

Fischer Tb 2016

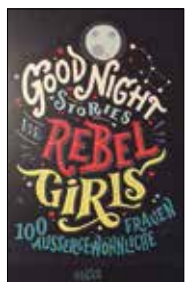
Diese beiden günstigen kleinen Bücher der Nigerianischen Autorin sind eine gute Lektüre für alle, die sich eine bessere, tolerantere Welt wünschen. „Liebe Ijeawele“ wurde 2015 in Schweden an alle 16-jährigen Schülerinnen verteilt.

Tipp von Brigitte Borchers



Elena Favilli, Francesca Cavallo

Good Night Stories for Rebel Girls



100 Geschichten über 100 beeindruckende Frauen, die die Welt bewegen – eine spannende Lektüre, illustriert von über 60 Künstlerinnen aus aller Welt

Sie sind ins All und über den Atlantik geflogen, haben den Erdball

schon mit 16 umsegelt und die höchsten Gipfel in Rücken bestiegen. In allen Ländern und zu allen Zeiten gab es Frauen, die mutige Vorreiter waren, neugierige Entdeckerinnen, kluge Forscherinnen und kreative Genies. Herrscherinnen, die unter widrigsten Umständen ihre Länder regierten, Aktivistinnen, die gegen Ungerechtigkeit protestierten, Wissenschaftlerinnen, die unbekannte Pflanzen und gefährliche Tiere erforschten. Dieses Buch versammelt 100 inspirierende Geschichten über beeindruckende Frauen, die jedem Mädchen Mut machen, an seine Träume zu glauben. Eine spannende Lektüre, illustriert von über 60 Künstlerinnen aus aller Welt. (Text vom Hanser-Verlag)

Tipp von Silke Ahrens

Fiona Robinson

Ada Lovelace und der erste Computer



Ein wunderbares Kinderbuch nicht nur für Mädchen (ab 6 Jahren)

Ada Lovelace (1815-1852) gilt als erste Programmiererin der Welt. Knesebeck-Verlag

Tipp von Silke Ahrens

Silvia Bovenschen

Älter werden



Eine große Stütze in Zeiten des Älter Werdens; kleine Leseprobe unter dem Stichwort Generationenbestätigungen:

„Wenn du wider Erwarten alt werden solltest, so dachte ich einmal an der Schwelle zu den mittleren Jahren, dann wirst du hoffentlich so ein schlechtgelauntes, aber partiell witziges Monster werden, wie es die Adele Sandrock auf die alten Tage war. Jetzt könnte ich dieses Rollenfach bald besetzen, aber die Rollenfächer sind aufgeweicht, selbst das moderne Theater kennt sie nicht mehr – und kaum noch einer weiß, wer Adele Sandrock war.“

Tipp von Silke Ahrens

Manuela Reichart (Hg.)

Jahre sind nur Kleider. Geschichten vom Älterwerden:



Schöne, sehr unterschiedliche Geschichten vom Älterwerden sind in diesem Buch vereint. Allesamt von ‚großen‘ Frauen, Autorinnen wie Djuna Barnes, Emmanuelle Bayamack-Tam, Elisabeth Bowen, Leonora Carrington, Dorothy Parker, die die meisten von uns kennen und schätzen.

Das Spektrum reicht von humorvollen bis tröstlichen Erzählungen - ein Buch zum Lesen und weiter verschenken für Freundinnen.

Tipp von Eva Rothmaler

Ulla Hahn

Wir werden erwartet

Deutsche Verlags-Anstalt München 2017
ISBN 978421047823



Lesenswerter 4. Band der Roman-Tetralogie nach „Das verborgene Wort“ 2001, „Aufbruch“ 2009, „Spiel der Zeit“ 2014. „Wir werden erwartet“ spiegelt die bundesdeutsche Gesellschaft von der Adenauer-Ära bis zum Terror der „RAF“. Ich-Erzählerin Hilla Palm - Ulla Hahns Alter Ego - schildert klug und feinsinnig ihre Lebenszeit zwischen dem 24. und 31sten Lebensjahr.

Die große Freude, die ihr dieser Roman bereitet hat, konnte man Ulla Hahn bei ihrer Lesung im Theater Bremen im November 2017 ansehen. Ein Vergnügen!

Tipp von Inge Dotschkis-Hillejan

Christine Brückner

Die letzte Strophe



Eine Frau, um die 60 wird Witwe und erbt Geld und ein Anwesen mit Haus. Was tun?

Von Erinnerungen zehren, sich vor dem Altwerden fürchten - oder etwas ganz Neues beginnen?

Frauen und Männer in ähnlichem Alter werden gesucht,

um das letzte Lebensdrittel gemeinsam zu verbringen. Alle bringen ihre Leben, Hoffnungen, Pläne und Träume mit.

Charaktere werden vor allem in Dialogen sichtbar, mit Witz und Humor wird der Fortgang des Projekts beschrieben. Das Thema ist aktuell; der Sprachstil erscheint fremd und vertraut zugleich: das Buch ist 1989 zum ersten Mal erschienen.

Tipp von Eva Rothmaler

Inge Müller-Hellmann

Leute machen Kleider



Die Bremer Schriftstellerin hat nach den Menschen gesucht, die die Kleidung aus ihrem Schrank genäht haben und sie in vielen Teilen der Welt aufgesucht. Ein lesenswertes Buch!

Tipp von Brigitte Borchers

BESUCHENSWERT

Schatzhüterin. 200 Jahre Klosterkammer Hannover

20. April bis 12. August

Landesmuseum Hannover
Willy-Brandt-Allee 5, Tel. 0511/9802686,
www.landmuseum-hannover.de

Die niedersächsischen Klöster bewahren einen weltweit einzigartigen Schatz. Das Jubiläumsschau im Landesmuseum Hannover stellt mit mehr als 170 Objekten mannigfaltige Schätze der niedersächsischen Frauenklöster in den Fokus. Kostbare Kunstwerke aus Gottesdienst und Gebet, aber auch vielfältige Zeugnisse der Arbeit und des täglichen Lebens sind zum Teil



erstmalig außerhalb der Klöster zu sehen. Vom vergoldeten Äbtissinnenstab über das gemalte Andachtsbild bis hin zur ältesten Brille der Welt erlauben es unterschiedliche Exponate, die noch heute lebendige Welt der Klöster zu erfahren.

Marina Abramović – „The Cleaner“

20. April bis 12. August

Kunst- und Ausstellungshalle der Bundesrepublik Deutschland
Bonn, Friedrich-Ebert-Allee 4, www.bundeskunsthalle.de

Radikal, umstritten und bewundert zugleich – Marina Abramović ist eine der meistdiskutierten internationalen zeitgenössischen Künstlerinnen, vor allem im Bereich ihrer bahnbrechenden Performances. Die Ausstellung umfasst alle Schaffensphasen bis in die Gegenwart.



„Fleisch“

1. Juni bis 31. August

Altes Museum Berlin, Am Lustgarten,
www.smb.museum/home.html
Fleisch: Gerade noch bewegliche Grundlage des Lebens, plötzlich verwesende Substanz – für die einen abstoßend, für die anderen Nahrung oder Opfergabe an die Götter. Fleisch offenbart den allgegenwärtigen Konflikt zwischen Leben und Tod in der menschlichen

Kultur. Die Position des Fleisches im Spannungsfeld zwischen Entstehen und Vergehen ist dabei paradox. Die Ausstellung fragt, wie dieses Paradoxon die Bereiche Ernährung, Kult und Körper beeinflusst und damit auch unser heutiges Verhältnis zum Fleisch prägt.



*Hedwig Bollhagen Sparschwein, um 1996, Brandenburg Fayence, glasiert, bemalt
© Staatliche Museen zu Berlin, Museum Europäischer Kulturen / Christian Krug*

Marlies Nittka – „Der gelbe Hof“

23. Mai bis 23. August

ZGF Bremen, Knochenhauerstraße 20-25
Mit den Werken von Marlies Nittka halten Stoffdruck- und Papierarbeiten Einzug in die Flure der Bremischen Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau (ZGF).

Nittka arbeitet auf unterschiedlichen Untergründen, mit Wachs, Ölfarbe und Grafit. Ihr scheinbares Spiel mit Formen, Farben und Schichtungen hinterlässt bei den Betrachtern eine ebenso verwirrende wie faszinierende Leichtigkeit und drückt Freude am künstlerischen Prozess aus.

Ausstellung in Kooperation mit dem Bremer Frauenmuseum e.V.



Eva's Beauty Case & Adam's Necessaire

bis 12. August

Braunschweigisches Landesmuseum
Burgplatz 1

Was ist Schönheit? Diese Frage beschäftigt Menschen bereits seit Urzeiten. Die Sonderchau greift diese epochen- und auch kulturübergreifende Thematik auf und zeigt anhand diverser Kostbarkeiten aus "Eva's Beauty Case",

wie vielfältig eine Definition von Schönheit ausfallen kann. Objekte aus der Steinzeit reichen sich an Zeugnisse der Gegenwart und



veranschaulichen zum einen den Wandel von Schönheitsidealen und zum anderen die Kontinuität bestimmter Vorstellungen.

Betie Pankoke

„Ich sehe was...“ Bildergeschichten

bis 15. Oktober

Belladonna e.V., Bremen, Sonnenstraße 8
Betie Pankoke lebt und arbeitet als freiberufliche Illustratorin und Buchautorin in Bremen. Von 2000 bis 2005 studierte sie an der Hoch-



schule für Künste Bremen. Schwerpunkte ihrer freien künstlerischen Arbeiten sind Zeichnung, Siebdruck, Druckgrafik und Buchillustration.

„Um die Stimmen der Frauen“ Das Frauenbild der Parteien im Spiegel ihrer Wahlplakate

3. bis 27. September

Rotenburger Rathaus
Rotenburg (Wümme), Große Straße 1
100 Jahre Wahlrecht für Frauen sind der Anlass, diese Sammlung von Wahlplakaten, mit denen ab 1918 um die Stimmen der Frauen geworben wurde, zu präsentieren. Frauen durften in Deutschland bis Anfang des 20. Jahrhunderts weder wählen noch gewählt werden. Erst im November 1918 wurde ihnen das Wahlrecht zugesprochen. Am 19. Januar 1919 konnten sie das erste Mal wählen und

noch im selben Jahr wurde ihre staatsbürgerliche Gleichberechtigung in der Verfassung der Weimarer Republik verankert. Frauen stellen seitdem meist die Mehrheit der wahlberechtigten Bevölkerung und können mit ihren Stimmen Wahlen deutlich beeinflussen.

Die Ausstellung präsentiert vor diesem politischen Hintergrund historische und aktuelle Plakate von Reichs- und Bundestagswahlen. Sie dokumentiert, wie Parteien um die Gunst der Wählerinnen werben und verdeutlicht Kontinuität und Wandel von Frauenbildern. Sie informiert über geschlechtsspezifische Wahlkampfthemen der Parteien und künstlerisch-ästhetische Gestaltungsmittel in der Wahlwerbung.



Larissa Scheermann

„Du weißt etwas, was ich nicht weiß“ Kinderausstellung der Kunstschule

30. Oktober bis 21. November

Kantor-Helmke-Haus

Rotenburg, Am Kirchhof 10

Alle sagen immer, Kinder seien so wichtig und man müsse sie ernst nehmen. Aber fragen wir ernsthaft nach ihrer Meinung? Hören wir ihnen wirklich zu? Durch ihre Kunst erzählen die Kinder eine Menge: wovor sie Angst haben, was sie fühlen und was sie sich wünschen. In der Ausstellung „Du weißt etwas, was ich nicht weiß“, geht es darum, die intensive Gestaltungskraft der Kinder für sich sprechen zu lassen. Alle haben einen besonderen Wissensschatz, eigene Erfahrungen und eine besondere Sichtweise. Es geht um die Orte, in denen sie leben und die sie besucht haben, um ihre Lieblingsbücher und um Geschichten, die sie sich ausdenken, um Menschen, Tierwelt und fantastische Wesen.

Die Ausstellung ist dem 25. Jubiläum des Kantor-Helmke-Hauses gewidmet.



Cindy Sherman

Werke aus der Olbricht Collection

bis 24. Februar 2019

Weserburg – Museum für moderne Kunst
Bremen, Teerhof 20 (www.weserburg.de)



Es ist die erste große Sherman-Ausstellung Norddeutschland mit über 60 Fotoarbeiten aus allen Werkphasen. Cindy Sherman gilt als bedeutende feministische Künstlerin. Seit Ende der 70er Jahre spielt sie mit gesellschaftlichen Zuschreibungen und Klischees, mit Jugend- und Schönheitswahn, indem sie sich selbst in unterschiedlichen Frauenrollen in Szene setzt. In ihren Werken geht es um existentielle Themen, um Träume, Ängste und Gewalt, sie sind bisweilen verstörend und erschreckend, teils mit sehr eigenem Humor - und spiegeln unsere Zeit und unsere Gesellschaft.

Paula Becker & Otto Modersohn

Kunst und Leben

25. August 2018 bis 6. Januar 2019

Paula Modersohn-Becker Museum
Böttcherstraße, Bremen,



1901 heirateten Paula Becker und Otto Modersohn und teilten in sechs Jahren Ehe sowohl Höhen als auch Tiefen miteinander – bis zum frühen Tod von Paula Modersohn-Becker nach der Geburt der gemeinsamen Tochter im Jahr 1907. Wie prägend im Rückblick ihre Beziehung auch für die Kunst des jeweils anderen war, verdeutlicht der jüngst veröffentlichte Briefwechsel, der Ausgangspunkt für die Ausstellung ist, die ab dem 25. August 2018 in den Museen Böttcherstraße zu sehen sein wird, und völlig neue Einblicke in die vermeintlich bekannte Lebensgeschichte des Künstlerpaares gewährt.

Zu sehen sind insgesamt rund 80 Gemälde und Zeichnungen, die sowohl aus der eigenen hochkarätigen Sammlung des Bremer Museums als auch aus den Beständen der Paula-Modersohn-Becker-Stiftung und der Otto Mo-

dersohn Stiftung stammen und durch weitere private sowie öffentliche Leihgaben ergänzt werden, von denen viele bisher nur selten oder noch nie ausgestellt wurden.

Frauke Beeck

Von Bäumen und Menschen

9. – 25. November

Galerie Am Schwarzen Meer

Am Schwarzen Meer 119, Bremen

Die Bremer Künstlerin Frauke Beeck stellt neue Spraybilder, der Natur nachempfunden, sowie experimentelle gesprayed Portraits vor.



Frauke Beeck

I <3 Art

Multiples und Auflagenarbeiten

6. Oktober - 6. Dezember

Galerie Brandt-Credo

Bremen, Meyerstraße 145

Unsere schnelllebige Zeit des digitalen Wandels führt neuen künstlerischen Erscheinungsformen und einer anderen Art der Wahrnehmung. Wir müssen bei ständiger Bewegung und Veränderung auf Kultur und Kunst aufmerksam machen - es herausschreien, damit wir gehört werden. Eine moderne künstlerische Form des Verteilens und „Rausschreiens“ ist der Sticker. Hier kann breit gestreut und für alle sichtbar und spielerisch mit dem umfassenden Begriff Kunst umgegangen werden.

Die Schreibweise „I <3 Art“ ist der digitalen Jugendkultur entlehnt und bedeutet „I love Art“. Das Stickerpapier ist leuchtend Neonrot. I <3 Art initiiert einen Impuls. Besucher*innen können in der Ausstellung aktiv werden, indem sie Sticker mitnehmen, aufkleben, weiter versenden ... und weithin sichtbar machen.



Sonntag, 22. Juli, 11 Uhr

Jazz-Konzert

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

Montag, 6. August - Freitag, 10. August

Erntezeit - Gesammelte Lebensschätze genießen

Bildungsurlaub im Ev Bildungszentrum,
Bederkesa, Referentin Dr. Petra Feind-Zehr,
Anmeldung@ev-bildungszentrum.de

Freitag, 17. August - Sonntag, 19. August

La STRADA

unterwegs in Rotenburg (Wümme)

10 Jahre La STRADA in Rotenburg werden dieses Jahr gefeiert. Veranstalter ist die Kulturinitiative Rotenburg (Wümme) „KIR“ e.V. und die Stadt Rotenburg (Wümme)

Montag 27. August, 19 - 21 Uhr

(+ weitere Abende)

Starke Eltern - Starke Kinder

Neue Elternkurse „Mehr Freude mit Kindern“
„Eltern werden ist nicht schwer, Eltern sein dagegen sehr“. Als Eltern sind wir Begleiter unserer Kinder. Doch manchmal stehen wir da und wissen nicht weiter. In diesem Kurs geht es darum, Handwerkszeug zu bekommen für einen respektvollen, entspannten Umgang innerhalb der Familie - mit kleineren Kindern, aber auch mit Heranwachsenden. Gemeinsam werden Strategien entwickelt, um den alltäglichen Stress zu minimieren. Mütter wie Väter sind willkommen. im Beratungszentrum von SIMBAV e.V., Hopfengarten 5, **Rotenburg**. Der Kurs erstreckt sich über 8 Abende, er wird vom Landkreis Rotenburg unterstützt und kostet insg. 35 € (Mitglieder von SIMBAV 30€). Anmeldung und Informationen bei Christel Gerken, Tel. 04261/84446.

Montag, 3. September, 18 Uhr

Ausstellungseröffnung: „Um die Stimmen der Frauen“

100 Jahre Wahlrecht für Frauen sind der Anlass, diese Sammlung von Wahlplakaten, mit denen ab 1918 um die Stimmen der Frauen geworben wurde, zu präsentieren. **Rotenburg** (Wümme), Rathaus, Große Straße 1, Veranstalterin: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt

Sonntag, 8. September, 13 - 15 Uhr

Kinderspielzeug- und Kleiderbörse, Herbst-/Winterkleidung

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

Donnerstag, 13. September,

19.30 - 21.00 Uhr

Selbstbausarg - ist das denn möglich?

Im Bereich Bestattung ist viel mehr möglich als die meisten wissen und denken - auch das Bauen eines Sarges! So bietet unser Selbstbausarg die Möglichkeit, ins eigene Tun zu kommen und durch die Gestaltung der Trauer Ausdruck zu verleihen.

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

Mit Ihnen, die Sie selber entscheiden und mitgestalten möchten, werden wir ins Gespräch kommen. Ort: Abschied Bestattungen, Eversener Str.9, **Holtum Geest**, Anmeldung: 04230 - 942133, Referent: Henning Rutsatz

Mittwoch, 19. September, 16.30 - 18.00 Uhr

Offene Trauergruppe

Die Teilnahme ist kostenfrei und unverbindlich möglich.

Silke Ahrens, ausgebildete Trauerbegleiterin, leitet dieses Angebot. Ort: Gemeindehaus Kirchlinteln, An der Kirche 4, **Kirchlinteln**

Dienstag, 25. September, 19 Uhr

ABC der Demokratie - Eine Begriffsklärung mit Carolin Emcke und Gästen
E - KULTURELLES ERBE

Carolin Emcke hat für September 2018 in ihre Gesprächsreihe ABC der Demokratie die französische Kulturwissenschaftlerin **Bénédicte Savoy** zum Thema »Kulturelles Erbe« eingeladen. Bénédicte Savoy leitet derzeit das Fachgebiet Kunstgeschichte der Moderne an der Technischen Universität Berlin. Ihre Forschungsschwerpunkte sind unter anderem Kunst- und Kulturtransfer in Europa im 18. und 19. Jahrhundert, Museumsgeschichte, deutsch-französische Beziehungen sowie Kunstraub und Beutekunst. **Hannover**, Cumberlandische Bühne, Prinzenstraße 9, (www.schauspielhannover.de)
Tipp von HELENE: Früh Karten kaufen und hingehen! Die Gespräche der Reihe ABC der Demokratie sind ausgesprochen interessant!!!



Dienstag, 25. September, 20 Uhr

Jahrhundertrevue „Frauen, ungeheuer im Kommen“

Generationenkomplott: Gisela E. Marx und Dorit Bauerecker bieten mit Gesang, Akkordeon

und Klavier ein „Best of Frauenbewegung“ zu 100 Jahre Frauenwahlrecht.

De beiden Künstlerinnen zaubern die verschiedenen Epochen auf die Bühne, um uns in einem scharfen Satire-Ritt durch Siege und Niederlagen der Frauen im Kampf um ihre Menschenrechte zu führen. Sie liefern einen Rückblick auf das Jahrhundert in Ost und West und zeigen, wie weit wir es gebracht haben zwischen Frauenmythos und selbstbestimmter Identität. Der Abend ist für Fachfrauen ein Spaß zum Lachen und Wiedererkennen und für alle anderen - Frau wie Mann - eine amüsante Informationsquelle. **Rotenburg**, Kantor-Helmke-Haus, Auditorium. Veranstalterinnen: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt und VHS Rotenburg, Info: 04261/71-222.

Mittwoch, 17. Oktober, 16.30 - 18.00 Uhr

Offene Trauergruppe

Die Teilnahme ist kostenfrei und unverbindlich möglich.

Silke Ahrens, ausgebildete Trauerbegleiterin, leitet dieses Angebot. Ort: Gemeindehaus Kirchlinteln, An der Kirche 4, **Kirchlinteln**

Mittwoch, 24. Oktober, 19.30 - 21.00 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: 04230 - 942133, Referentin: Marisa Paramonow

Montag, 29. Oktober - Freitag, 2. November

Selbst & sicher

Standortbestimmung und Ausbau der eigenen Persönlichkeit
Bildungsurlaub im Ev Bildungszentrum,

Bederkesa, Referentin Dr. Petra Feind-Zehr,
Anmeldung@ev-bildungszentrum.de

Sonntag, 4. November, 11-17 Uhr

Hobbymarkt

im Haus der Zukunft in **Mulmshorn**,
Zum Glind 13-15, weitere Infos unter:
schlobohms@web.de

Sonntag, 11. November -

Freitag, 16. November

Zeichnungen und großformatige Malerei - Ausstellung Andreas Martin

Kirche Zum Guten Hirten, Rotenburg
Der Rotenburger Architekt und Maler Andreas
Martin stellte im Jahr 2016 Exponate seiner
Werke zusammen und präsentierte diese auf
Initiative von Silke Ahrens von Abschied Bestat-
tungen anlässlich der Kunst Kultur Kirchlinteln
Tage. Als Andreas Martin im selben Jahr an
Leukämie erkrankte, setzte eine durch die lo-
kale Presse initiierte beispiellose Initiative ein.
Rotenburgs Öffentlichkeit zeigte am Schick-
sal von Andreas Martin große Anteilnahme,
einer Spendenaktion der DKMS (Deutsche
Knochenmarkspendendeite) sind über 5000
Menschen gefolgt. Andreas Martin starb im
Jahr 2016.

Anlässlich seines zweiten Todestages hat die
Familie des Künstlers eine Auswahl der Werke,
Zeichnungen und großformatiger Malerei, für
eine weitere Ausstellung zusammengestellt.



Die Ausstellung
wird in Rahmen
eines Gottesdien-
stes, am Sonntag,
11. November, um
10:30 Uhr eröffnet
und ist dann ein
Woche lang in der
Kirche Zum Guten
Hirten in **Roten-**
burg zu sehen.

Sonnabend, 10. November -

Sonnabend, 17. November

Dem Fluss des Lebens folgen

Die Möglichkeiten des eigenen Lebens spüren
und erweitern. Seminar nur für Frauen in Nerja,
Malaga, Referentin: Dr. Petra Feind-Zehr, Institut
für Gesundheitsförderung & Persönlichkeits-
entwicklung, **Rotenburg**, Anmeldung unter:
info@feindzehr.de

Freitag, 16. November -

bis Sonntag, 18. November

Trauer – ein Weg des Abschieds und der Veränderung

Für trauernde Männer und Frauen

Der Tod verändert das Leben. In diesem Semi-
nar können Menschen in ähnlicher Lebenssitua-
tion sich austauschen, ihrer Trauer Ausdruck
verleihen und werden dabei inhaltlich begleitet.

Durch den Tod eines nahestehenden Men-
schen wird das Leben erschüttert. Nichts ist
mehr so, wie es vorher war. Manchmal scheint
es, als ob die Trauer niemals enden will. Die
Umwelt verlangt allzu schnell die Rückkehr zur
Tagesordnung. Traurigkeit und Schmerz aber
bleiben oft unaussprechlich und unausgespro-
chen zurück. Wir laden im Seminar dazu ein,
sich mit Menschen in ähnlicher Lebenssitua-
tion auszutauschen, gemeinsam über den Tod,
das Sterben und das Leben nachzudenken.
Mit Worten, Bildern und Musik werden wir der
Trauer begegnen und ihr mit dem Gestalten ei-
nes Gedenkbrettes Ausdruck verleihen (www.
gedenkbrett.de). Weitere Informationen im:
Evangelisches Bildungszentrum Bad Beder-
kesa, Alter Postweg 2; 27624 **Geestland**; Tel.:
04745 - 94 95-0, info@ev-bildungszentrum.de,
Referentinnen: Anja Niehoff; Silke Ahrens

Mittwoch, 21. November, 16.30 – 18.00 Uhr

Offene Trauergruppe

Die Teilnahme ist kostenfrei und unverbindlich
möglich.

Silke Ahrens, ausgebildete Trauerbegleiterin,
leitet dieses Angebot.

Ort: Gemeindehaus Kirchlinteln, An der Kirche
4, Kirchlinteln

**Sonnabend/Sonntag, 24. und 25. November,
ab 17 Uhr**

Mädchen-Fußball-Mitternachtsturnier

Rotenburg (Wümme), Pestalozzi-Halle und
Bodo-Räke-Halle, Informationen:
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt,
Tel. 04261/71-222

Freitag, 30. November, 20.00 Uhr

Anita Augspurg,

Neuzehn Eins Neunzehn Neunzehn



Foto: Gabriele Tinscher, 2018

Theaterstück von F. Thomas Gatter mit
Birgit Scheibe als Anita Augspurg. Regie
Susanne Baum, Musik Karin Christoph.
Das Stück versetzt uns zurück an einen be-
deutenden Tag in der Frauengeschichte, den
19.1.1919. Bei den Wahlen zur verfassungs-
gebenden Nationalversammlung sind erstmals
Frauen stimmberechtigt. Und das Recht auch
zu kandidieren macht ihnen den Weg frei in
die Parlamente. Millionen von Frauen betei-
ligen sich an diesen ersten demokratischen
Wahlen in Deutschland. Eine Stunde des Tri-
umpfes für die Juristin und Frauenrechtlerin

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

Anita Augspurg! "Schaut an einem Tag wie
heute weit hinaus in die Zukunft", appelliert
sie am Schluss des Stückes an die Frauen,
sich zu empören, wo immer ihnen eine fai-
re Beteiligung versagt wird. „Engagiert sich
für wirkliche politische Gleichberechtigung!“
In Rotenburg wird das Stück genau 100 Jahre
nach dem 30.11.1918 gespielt, dem Tag, an
dem das Gesetz in Kraft trat! Veranstalterin:
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Roten-
burg. Ort: **Rotenburg** (Wümme), Kantor-Helm-
ke-Haus, Auditorium

Dienstag, 4. Dezember, 19.30 – 21 Uhr

Klangschalenmassage – Streicheln von Kör- per und Seele

An diesem Abend laden wir dazu ein, die Klang-
schalenmassage kennenzulernen. Unsere Re-
ferentin Iris Sternberg aus Bremen ist freibe-
rufliche Hebamme und Trauerbegleiterin. Ihre
Erfahrung zeigt, dass für Menschen in Stress-
situationen, bei Umbrüchen im Leben oder in
der Trauer die Klangmassage eine wohltuende
Regeneration sein kann und dazu anregt, die
Selbstheilungskräfte im Körper zu aktivieren.
Nach einer kleinen Einführung ins Thema kom-
men wir in den Genuss, die besondere Wirkung
der Klangschalen am Körper zu spüren. Die
Massage kann eine wirksame Entspannungsmethode sein – der Klang, der durch den Kör-
per streift, hilft Geist, Körper und Seele zu har-
monisieren. Die Wirkung erreicht uns auf zwei
Wegen: einmal über das Ohr und einmal über
die Vibrationen, die sich direkt durch die Klei-
dung über die Haut in die Zellen einschwingt.
Wir freuen uns auf einen entspannten Abend.
Wer in den Genuss einer kurzen Klangmassa-
ge kommen möchte, zieht bitte bequeme Klei-
dung an. Ort: Abschied Bestattungen, Everse-
ner Str.9, **Holtum Geest**, Anmeldung: 04230
– 942133, Referentin: Iris Sternberg

Mittwoch, 19. Dezember, 16:30 – 18 Uhr

Offene Trauergruppe

Die Teilnahme ist kostenfrei und unverbindlich
möglich. Silke Ahrens, ausgebildete Trauerbe-
gleiterin, leitet dieses Angebot. Ort: Gemein-
dehaus Kirchlinteln, An der Kirche 4, **Kirchlinteln**

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 ab 18 Uhr

Tanzprojekt für Mädchen zwischen 14 und 25 Jahren

Angebot des Offenen Sportprojektes BBS, Freudenthalstraße, Kellerräume – neben dem Fitness-Raum, **Rotenburg**

dienstags und donnerstags,

11:30 – 13 Uhr

Offener Mittagstisch

Goethestraße 19, **Rotenburg**

Kostenbeitrag 2€. Info: 04261/6303940

Alle sind willkommen!

mittwochs von 9:30 – 11 Uhr

(Außer in den Schulferien)

Interkulturelles Frauencafé

Ort: Jugendzentrum, Bergstr. 20,

Rotenburg

An jedem Mittwoch 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)

Außer in den Schulferien.

mittwochs, 10 – 12 Uhr

Frühstückstreff für Menschen mit seelischen Belastungen

Goethestraße 19, **Rotenburg**

Kostenbeitrag 1€. Info: 04261/6303940

Alle sind willkommen!

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 frauenrelevante Presseartikel aus verschiedenen Zeitungen für das Pressearchiv gesichtet und ausgewertet. Neben der „Schnippelarbeit“ bei Getränken und Knabbereien lernen Sie nette Frauen zwischen 20 und 70 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 wird gebeten: 0421/703534. 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

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 2. Sonnabend im Monat 10 – 12 Uhr

Reparatur Café

Defektes Spielzeug, kleine Haushaltsgeräte oder Möbel sowie Kleidung werden dort kostenlos repariert. Mehrgenerationenhaus Waffensen „Worthmann Hoff“, Immentun 1, **Waffensen**

Jeden 2. Sonntag im Monat

von 14:30 - 16:30 Uhr

Gesprächscfé für Trauernde

im Café Kubus, Nordstraße 3, ROW Hospizverein **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.

Jeden 3. Donnerstag im Monat – 15 Uhr

Gemütliches Kaffeetrinken

Mit abwechslungsreichem Programm im Mehrgenerationenhaus Waffensen „Worthmann Hoff“, Immentun 1, **Waffensen**

Beratung und Hilfe:

BISS

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

Frauennotruf und Frauenhaus
 04281 / 8367

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

Wildwasser Rotenburg
 (Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt)
 04261 / 2525

Schwangeren- und Schwangerenkonfliktberatung
 Ev. Lebensberatungsstelle Rotenburg,
c.henschel@dw.kirche-rotenburg.de
n.mueller@dw.kirche-rotenburg.de
 04261/63 039-660

Ev. Beratungsstelle für Ehe-, Erziehungs- und Lebensfragen
lebensberatung.rotenburg@evlka.de
 04261/63 039-60

Allgemeine Sozialberatung, Diakonisches Werk
e.keusen@dw.kirche-rotenburg.de
 04261 / 63 039-50

Suchtberatung im Landkreis Rotenburg, Therapiehilfe Hamburg
suchtberatung-rotenburg@therapiehilfe.de
 04261 / 96 28 041

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

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

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

Angebot der Kindertrauergruppe

Wenn Kinder einen Todesfall in ihrer Familie erleben, dann bricht für sie eine Welt zusammen. Nichts ist mehr so, wie es war. Die Hospizarbeit in der Region Rotenburg (Wümme) e.V. hat es sich seit Frühjahr 2015 zur Aufgabe gemacht, mit der Kindertrauergruppe Unterstützung anzubieten. Es geht darum, dass Kinder und Jugendliche, die einen Verlust erlitten haben, andere Gleichaltrige treffen können, denen ähnliches passiert ist. Sie erhalten dort von unseren Kindertrauerbegleitern einen geschützten Rahmen bei Spiel, Toben, Basteln und vielem mehr.

Das Angebot ist kostenfrei.

Die Treffen finden jeden zweiten und vierten Dienstag (nicht in den Schulferien), in der Zeit von 16:30 - 18:00 Uhr in den Räumen der Lindenschule der Rotenburger Werke in Rotenburg statt.

Interessierte wenden sich gerne für ein Vorgespräch an uns unter 04261/20 97 888 oder info@hospiz-row.de

Almuth Baack Bione





Cool durch den Sommer mit Kneipp!

Neues Aktivprogramm ab August

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
aktiv & gesund

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 Kita- und Grundschulkinder
Kontakt: Diane Holmes 04234 - 26 81

Qi Gong I 18:30 Uhr
Selbstheilungskräfte entdecken, Lebensenergie aktivieren
Kontakt: Ute Rose Höfer-Horn Tel: 04268 - 98 21 68

Trommeln auf der Djembe I 20 Uhr
Offene Trommelgruppe für Fortgeschrittene – A. Steyer
Tel: 04261 - 81 61 16

DIENSTAGS

WIR ZWEI - Bindungstraining für alleinerziehende Mütter und Väter I 16 Uhr
Gesprächsführung: Dr. Christoph Dembowski, Sambucus e.V.,
mit Kinderbetreuung.
Kontakt: Angela von Beesten, Tel: 04267 - 8243

Dorfgespräch I jeden 1. Dienstag 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

Emphysem-Selbsthilfegruppe
jeden 1. Dienstag im Monat I 18:00 Uhr
Kontakt: Eleonore Mackeben Tel: 04207 - 80 15 19

MITTWOCHS

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

Blockflötenunterricht I 16 – 17:30 Uhr
mit Martina von Ahsen

Yoga I 18:00 bis 19:30 Uhr oder 19:30 bis 21:00 Uhr
Kontakt: Sonja Heeg Tel: 0176 - 501 301 82

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

Alzheimer Selbsthilfegruppe I 15:30 bis 17:30 Uhr
Alle 3 Wochen
Kontakt: A. Schwarze-Bruns Tel: 04261 - 93 94 38376 oder MGH

DONNERSTAGS

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

Gemütlicher Kaffee Nachmittag I 15 Uhr
jeden 3. Donnerstag im Monat

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

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

FREITAGS

Erlebnistanz I 14:30 – 15:30 Uhr
mit Traudel Achelis

Musikalische Früherziehung I 14:30 Uhr
mit Jaqueline Isbrecht

Gospelchor „Taktvoll“ I 19 Uhr I jeden 2. Freitag
mit Martina von Ahsen

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

Bauchtanz I einmal im Monat 14:00 bis 17:00 Uhr
Kontakt: Premal Anders Tel: 04263 - 91 03 23 (03. Dez.)

Backen für Kids ab 9 Jahre I einmal im Monat 14:00 Uhr
Termine und Anmeldung im MGH
Tel: 04268 - 98 25 31

SONNTAGS

Mantren singen I 10:30 Uhr I jeden 1. Sonntag im Monat

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 Grundschulkinder täglich von 8 bis 15 Uhr
23.7. – 8.8. I 8.10. – 12.10.
Anmeldung unter www.mgh-waffensen.de

WENDO Jahresgruppen für Mädchen:
1) 1.-2. Klasse I 2) 3.-5. Klasse I 3) 6.-8. Klasse
Anmeldung und Information unter Tel. 04268 - 982531

AUFBRUCH-Gruppe - Anders besser leben
Jeden 1. Donnerstag im Monat 19 Uhr

In Bremervörde gibt es seit Neuestem ein Frauenzentrum. Es heißt „Frauenzimmer“ und feierte am 29. Juni Eröffnung. Die HELENE-Redaktion freut sich über diese Neugründung und wünscht viel Erfolg weiterhin!

Die Initiatorin von „Frauenzimmer“ hat uns einen Artikel dazu eingereicht, den wir sehr gern veröffentlichen!

Weitere Infos unter: www.frauenzimmer-brv.de



FRAUENZIMMER

In meiner Arbeit als Psychotherapeutin in der Stadt Bremervörde stellte ich immer wieder fest: Besonders Frauen stehen in Gefahr zu vereinsamen. Aus der krankmachenden Einsamkeit herauszukommen, scheitert oft trotz großen Engagements an Gelegenheiten. Frauen gehen nicht unbedingt gern in Kneipen, treffen sich seltener als Männer noch zu unverbindlichen Gesprächen nach dem Sport, denn zuhause warten meist Kinder und Arbeit.

Kurse kosten Geld und sind meist gerade dann zu Ende, wenn etwas Vertrauen entstanden ist.

Fremde nachhause einladen kann oder will frau nicht. Sich irgendwo geschützt in schöner Umgebung mit noch nicht bekannten Frauen zu irgendwelchen Projekten zu treffen und dabei mit der Zeit bekannt zu werden, ist fast unmöglich.

Einsamkeit ist aber, wie die Hirnforschung heute bestätigt, der Krankmacher, sogar der „killer“ Nr.1. Gemeinsame sinnvolle Projekte wirken dagegen wie eine „Düngergießkanne für das Gehirn“ (Hüther und Spitzer).

Darüber hinaus ist kreatives Tun für den ganzen Menschen eine Entspannungsinsel vom Alltag, ermöglicht zeitweise Distanz zu drückenden Problemen und quälenden Gedankenkreisen. Nun haben aber die meisten Menschen den freudigen, spontanen Zugang zum kreativen Tun verloren. Übersteigerte Vorbilder, verletzende Kritik, schlechte Zensuren und die ewig

nagende Selbstkritik wirken entmutigend. So ist ein toller kostenloser Gesundheitsfaktor verloren gegangen.

Was wäre, wenn Begegnung und Kreativität zusammengebracht würden?

Engagierte Frauen zu finden, ist nicht schwer. Aber Räume waren trotz vieler Leerstände nicht günstig zu bekommen.

Erst eine Unterschriftensammlung, die wir im Beisein der Presse im Rathaus übergaben, brachte den gewünschten Erfolg: Die Frau eines Bremervörder Bauunternehmers las unsere Bitte. Ihr fielen gleich die leerstehenden Büroräume der Firma ein. Die durften wir nun beziehen.

Der Eingang führt in eine Küche, in der gekocht, gebacken, geklönt und gefeiert werden kann.

Von dort geht's in den Bastelraum, in dem genäht, gemalt, gebastelt, Kränze geflochten werden können oder Naturobjekte kreiert werden können, oder...

Dann gibt es einen großen Raum. Auf gemütlichen Sofas können wir in großer Runde Frauenthemen besprechen, handarbeiten, während vorgelesen wird, oder Frauenfilme anschauen und uns dann austauschen. Oder wir singen oder musizieren. Dabei ist nicht das Wie, sondern der Spaß wichtig. In einem weiteren Raum können wir tanzen, entspannen und massieren.

Alle Frauen sind willkommen, egal wie alt, welchen Glaubens, welcher Herkunft,

welcher Sprache. Lächeln ist eine für alle gemeinsame Sprache.

Wir werden oft gefragt, warum nur Frauen?

- Erstens haben wir Frauen bestimmte Themen und Interessen, die Männer nicht teilen.

- Zweitens wollen wir auch Frauen aus strengeren muslimischen Ländern willkommen heißen.

- Drittens braucht jede Frau Rollenvorbilder und die Akzeptanz und den Rückhalt von anderen Frauen, um aus der überkritischen Selbstbeobachtung heraus zu kommen, andere Aspekte der Weiblichkeit kennen zu lernen und entwickeln zu können, um so sicherer und selbstbewusster zu werden.

Jede Frau bringt das ein, was sie sowieso kann und profitiert von dem, was die anderen einbringen. So kann Überforderung vermieden werden und unser Angebot ist kostenlos.

Wir inszenieren nichts FÜR andere, sondern jede auch für sich selbst. Schon bei der nervigen Gründungsarbeit hatten wir viel Spaß und haben tolle neue Frauen kennengelernt.

Wir können nur empfehlen Ähnliches zu wagen!

Text: Anna-Maria von Appen

Foto: Website

Abtreibungsverbot in Irland wurde gekippt

Die Irinnen und Iren stimmten am 25. Mai mit überraschend großer Mehrheit für eine Lockerung des Abtreibungsverbotes. 66,4%, also gut zwei Drittel stimmten dafür, dass Frauen in Irland künftig legal abtreiben dürfen (72,1% der Frauen und 65,9% der Männer). Bei Wahlberechtigten im Alter von 18-25 Jahren war rund 87% für eine Aufhebung des bisherigen Gesetzes.

Bisher waren in Irland das Leben der werdenden Mutter und das ungeborene Leben rechtlich gleichgestellt, Abtreibungen waren seit 2013 möglich, wenn das Leben der Mutter gefährdet war.

Bis zur 12. Schwangerschaftswoche sollen Abbrüche künftig legal vorgenommen

werden können, ein Gesetz dazu ist noch für dieses Jahr geplant.

Im zu Großbritannien gehörenden Nordirland allerdings bleibt alles noch beim Alten. Dort wurde bisher das britische Gesetz von 1967, das Schwangerschaftsabbrüche erlaubt, nicht umgesetzt. Damit wird nun Nordirland zu einem der letzten Gebiete in Europa, in dem Abtreibungen generell verboten sind. (Andorra, Malta, San Marino, Monaco, Liechtenstein und Polen sind die anderen Länder in Europa mit sehr restriktiver Gesetzeslage zu Schwangerschaftsabbrüchen.)

Auch in Deutschland gibt es zu diesem Thema Reformbedarf:

Breites Bündnis fordert die Aufhebung von § 219a StGB

In Deutschland ist ein Schwangerschaftsabbruch zwar unter bestimmten Voraussetzungen straffrei, aber §219 a des Strafgesetzbuches verbietet für Schwangerschaftsabbruch zu „werben“. Der Fall der Gießener Ärztin, die Ende 2017 verurteilt wurde, weil sie auf ihrer Homepage über Schwangerschaftsabbruch informierte, machte erneut deutlich, dass dieser Paragraph problematisch ist. Einfache Informationen im Internet darüber, dass in einer Praxis u.a. auch Abbrüche vorgenommen werden, führen vermehrt zu Anzeigen durch sogenannte „Lebensschützer“. In einem Radiofeature des Deutschlandfunks vom 9. April spricht ein Mann davon, sich „zum Hobby“ gemacht zu haben, Ärztinnen und Ärzte anzuzeigen! In einem Offenen Brief an die Bundesregierung und die Fraktionsvorsitzenden von CDU/CSU und SPD fordert der Deutsche Juris-

tinnenbund e.V. (djv) gemeinsam mit dem Zukunftsforum Familie (ZFF) und dem Bundesverband der Arbeiterwohlfahrt (AWO) in einem breiten Bündnis von insgesamt 26 Verbänden und Organisationen die Aufhebung von §219a StGB. Die unterzeichnenden Organisationen fordern die umfassende Informationsfreiheit über Schwangerschaftsabbrüche und Rechtssicherheit für Ärztinnen und Ärzte. Mehr dazu auf der Website des Juristinnenbundes www.djb.de.

Übrigens: Der §219a StGB wurde 1933 ins Strafgesetzbuch aufgenommen – die Nationalsozialisten stellten aus bevölkerungspolitischem Interesse das öffentliche Anbieten von Abtreibungen unter Strafe...

Kein Fahrverbot in Saudi-Arabien

Seit Sonntag, dem 24.6.2018 wird Frauen in Saudi-Arabien endlich nicht mehr verboten Auto zu fahren!

Saudi-Arabien war das einzige Land, in dem so ein diskriminierendes Fahrverbot bestand. Frauen konnten im Land keinen Führerschein machen und auch mit Fahrerlaubnissen aus einem anderen Land durften sie kein Fahrzeug steuern. Proteste dagegen hatte es bereits vor zwanzig Jahren gegeben. Vor vier Jahren wurde die Aktivistin Loujain al-Hathloul inhaftiert, als sie sich in Saudi-Arabien fahrend filmte. Noch in diesem Mai wurden mehrere Frauen verhaftet, weil sie für ein Ende des Fahrverbots gekämpft hatten und die männliche Vorherrschaft im Lande kritisierten. Aber nun ist wenigstens das Fahrverbot weg, die Behörden stellen Führerscheine für Frauen aus.

Feiertag in Niedersachsen – Frauen sind enttäuscht

Der Reformationstag wird der neue gesetzliche Feiertag in Niedersachsen werden. So hat es der Landtag am 19. Juni entschieden. Viele Frauen in Niedersachsen hatten sich das anders gewünscht. Die Landesarbeitsgemeinschaft der kommunalen Frauen- und Gleichstellungsbüros in Niedersachsen (lag) hatte gemeinsam mit dem Landesfrauenrat Niedersachsen einen anderen Vorschlag eingereicht: den 8. März, den Internationalen Frauentag. Die Idee war vom Oldenburger Zentrum für Frauengeschichte e.V. (www.zfg-oldenburg.de) ausgegangen.

Nicht nur wäre der Internationale Frauentag ein starkes Zeichen für ein geschlechtergerechtes Niedersachsen gewesen, sondern 100 Jahre nach dem erfolgreichen Kampf für das Wahlrecht für Frauen und 50 Jahre nach der zweiten Frauenbewegung von 1968, sei es auch an der Zeit gewesen, bedauerte Sarah Peters, Vorstandsmitglied der lag und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Nienburg, die

Entscheidung. Der Internationale Frauentag sei besonders gut geeignet, da er weltweit einen engagierten Einsatz für Gleichberechtigung, Demokratie und Teilhabe in allen Lebensbereichen würdige, ohne dass dabei Religion und Herkunft eine Rolle spielten.

Mit Postkarten und Briefen hatten sich viele Frauen in Niedersachsen an die Landesregierung und an die Parteien gewandt, mit der Bitte, diesen Antrag zu unterstützen. Schade, die Entscheidung ist anders ausgefallen ...

8. März
Feiertag
für alle!

Demonstrationen für Gleichberechtigung in Chile

In Santiago de Chile, Valparaíso, Concepción und anderen Städten in Chile haben am 7. Juni Tausende von Frauen gegen Diskriminierung und sexistische Gewalt protestiert.

Studentinnen und Menschenrechtlerinnen hatten zu dieser zweiten Großkundgebung der Frauenbewegung in den letzten Wochen aufgerufen. Nach Polizeiangaben nahmen 15.000 Menschen teil, die Organisatorinnen gaben 100.000 Teilnehmende an.

Zur ersten Großkundgebung hatten Mitte Mai unter dem Motto „Gegen Macho-Ge-

walt und sexistische Bildung“ Studentenorganisationen aufgerufen, rund 150.000 Menschen, überwiegend Frauen, demonstrierten für nicht-sexistische Erziehung und für ein Ende sexueller Gewalt an Schulen und Universitäten. Bereits Wochen davor hatten Studierende mehrere Universitäten besetzt. Anlass waren gewalttätige Übergriffe auf Frauen und Kinder. Nach einer Studie der chilenischen Staatsanwaltschaft wurden im vergangenen Jahr 9 % mehr Fälle von Gewalt gegen Frauen bekannt. Der Chilenische Präsident Pinera hatte gesetzliche Reformen angekündigt. Diese werden nun von Tausenden eingefordert.

Frauenberatung Verden



Die Frauenberatung Verden ist 25 Jahre alt geworden! Seit 25 Jahren finden Frauen hier kompetente Beratung in nahezu allen Lebenslagen. (Schwangerschaft- und Schwangerschaftskonfliktberatung, Ess-Störungen, Sozialberatung, Trennung/Scheidung, Mobbing etc.) Am Donnerstag, dem 28. Juni, wurde das Jubiläum in Verden im Domgemeinschaftsaal gefeiert. Dazu waren viele Frauen von zum Teil weit her angereist, um ihre Verbundenheit mit dem Team der Beratungsstelle zu zeigen. „Beharrlich immer am Ball“ seien die Frauen der Beratungsstelle und des Fördervereins gewesen, um stets eine solidarische und parteiliche Arbeit für Frauen in Verden zu leisten, hieß es in einem der Grußworte.

Herzlichen Glückwunsch!

belladonna

belladonna – Kultur, Bildung und Wirtschaft für Frauen e.V. ist 30 Jahre alt geworden! 1988 öffnete das Haus für Veranstaltungen sowie das Bremer Frauenarchiv und Dokumentationszentrum. Hinzugekommen sind Angebote zur Qualifizierung und Vernetzung von Frauen im Bereich Wirtschaft. belladonna versteht sich als Informations- und Vernetzungsstelle, die von zahlreichen Frauen, Institutionen und Verbänden frequentiert wird.

Die Kombination aus Kultur, Bildung, Wirtschaft und Archiv ist einmalig in



Deutschland und das Pressearchiv mit 370.000 verschlagworteten Artikeln das größte dieser Art in Europa. Belladonna hat sich von einem Frauenprojekt

zu einer Fraueninstitution mit deutschlandweiter Reputation entwickelt.

Herzlichen Glückwunsch!

10 Jahre „Abschied Bestattungen“

Aller guten Dinge (Jubiläen) sind drei: Silke Ahrens konnte das zehnjährige Bestehen ihres Instituts „Abschied Bestattungen“ feiern. Nach langem Einsatz für Frauen in verschiedenen Bereichen, als Lehrerin in der Erwachsenenbildung, als Gleichstellungsbeauftragte in Ottersberg und als langjährige WENDO-Trainerin wagte sie 2008 den Schritt, sich selbständig zu machen. Und viele waren überrascht, dass sie sich für ihre Selbständigkeit dieses Arbeitsfeld aussuchte. In „Abschied Bestattungen“ bringt Silke Ahrens ihre ganze Erfahrung aus dem Bildungsbereich ein, um Menschen gute Wege im Umgang mit Tod und Abschied aufzuzeigen und sie zu un-



terstützen. Durch Seminare, kulturelle Veranstaltungen, verlässliche Trauerbegleitung und vieles mehr. Mittlerweile besteht ihr Team aus vier Personen.

Silke Ahrens ist seit der ersten Ausgabe treue Unterstützerin der HELENE.

Herzlichen Glückwunsch!

Weil sie sich mit dem Thema Älterwerden schon lange beruflich auseinandersetzt, bat ich Petra Feind-Zehr, uns einen Text über den Ruhestand für dieses Heft zu schicken. Hier ist er. Vielen Dank!

(Brigitte Borchers)

Plädoyer für den Ruhestand

Vor eineinhalb Jahren hielt ich meinen ersten Rentenbescheid in Händen. So weit war ich also schon! Ich würde ab jetzt ganz freiwillig Klienten betreuen, Vorträge halten und unterrichten. Zunächst machte ich weiter wie immer. Aber wenn ich abends müde die Treppe zu meiner Wohnung hochstieg, schlichen sich immer häufiger flüsternde Stimmen in mein Bewusstsein. Willst Du das alles noch? Und wenn ja, wie lange? Macht es Dir wirklich so viel Freude? Ist das, was Du da tust, auch sinnvoll? Andererseits: Was würdest Du denn tun ohne Arbeit? Was soll noch kommen? Offenbar war es an der Zeit, dem Thema „Ruhestand“ in meinen Gedanken Raum zu geben.

Ruhestand – was bedeutet das?

Ruhestand, das klang nach Langeweile, nach Wanderangeboten für ältere Menschen, nach Volkshochschule und Fitnessstudio. Alles in Ordnung - auch für mich? „In Ruhe stehen bleiben“, ist dies vielleicht durchaus angemessen für eine Zeitspanne, die für manche von uns immerhin noch einen Drittel der gesamten Lebenszeit ausmacht?

Wenn wir neuen Studien für die Bundesrepublik Deutschland Glauben schenken wollen, dann haben 22 Prozent der Bevölkerung das Bedürfnis, ihren Ruhestand aktiv zu erleben. Sie wollen sich einbringen in die Gesellschaft, Erkenntnisse weitergeben, mitgestalten an der Welt von heute und morgen.

Aber kann Ruhestand nicht auch bedeuten, in Ruhe das Erreichte zu bedenken und zu genießen? Zu spüren, wie man sich auf dieser Stufe der Lebensleiter fühlt und darüber nachzudenken, womit sich die

nächsten Jahre füllen sollen? Und zu suchen, was wir wirklich brauchen für unser Glück? Welch ein Luxus, diese Zäsur der Weichenstellung! Unzähligen Generationen vor uns war dieses Innehalten nicht vergönnt, sie mussten ununterbrochen weitermachen im Kampf um die tägliche Existenz.

Eine Wahl treffen:

Ruhestand beinhaltet auch die Qual der Wahl. Wir müssen unsere Wünsche abgleichen mit den persönlichen Möglichkeiten und Beschränkungen – es sei denn, wir wollen blind dem Zeitgeist oder dem folgen, was das familiäre Umfeld von uns erwartet oder was wir unserer bisherigen Lebensweise meinen schuldig zu sein.

Etwa ein Drittel der Bevölkerung arbeitet nach dem Beginn des Rentenalters weiter. Diese Menschen fühlen sich im vertrauten Beruf gebraucht, müssen Versorgungsaufgaben gegenüber Kindern und Eltern gerecht werden, wollen ihren gewohnten Lebensstandard aufrechterhalten oder müssen hinzuverdienen. Der Anteil dieser Menschen nimmt zu. Und ist es zunächst nicht auch logisch, auf bekannten Pfaden weiter zu wandern? Wir sind gut. Wir haben Erfahrung. Wir können auf Grund unserer zunehmenden Vernetzungsmöglichkeiten den Wald und die Bäume gleichzeitig im Auge behalten und mit solcher Übersicht Probleme lösen. In diesem Sinn sind wir jungen Menschen überlegen. Sie verfügen wohl über neueres Wissen, sind schneller, innovationsfreudiger, verlieren jedoch gelegentlich das große Ganze aus dem Blickfeld. Kluge Arbeitgeber sind sich dessen bewusst und bilden deshalb gemischte Teams, in denen Alt und Jung

komplexe Fragenstellungen gemeinsam am besten lösen. In Zeiten des demographischen Wandels scheint es gesellschaftlich geboten, uns Ältere als stille Arbeitsreserve mit einzuplanen. Aber werden wir damit unserem inneren Auftrag nach einem erfüllten Leben wirklich gerecht?

Geträumtes ins Leben bringen:

Geträumtes, ja gerade groß Geträumtes erlebbar zu machen, darum könnte es gehen im Ruhestand. Wichtig ist allemal, dass von Anfang an auch die Partnerin oder der Partner in die Zukunftsplanung einbezogen wird. Allzu oft wird dies versäumt, das lässt sich belegen mit der nicht geringen Zahl von Ehefrauen, die in dieser Lebensphase die Scheidung einreichen. Wichtig ist ebenso die Zielsetzung unter Einbezug aller Lebensumstände. Vielleicht geht es nicht mehr darum, sich als ehemalige Buchhändlerin nun endlich den Lebenstraum zu erfüllen und Literatur zu studieren. Vielleicht ist es beglückender, die eigenen Lieblingsbücher anderen Menschen in Vorträgen nahezubringen? Aber wenn das Ziel Studium heißt, geht es darum, alle Kräfte zu bündeln und loszumarschieren.

„Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, für den ist kein Wind der richtige“, sagt Seneca. Mein Ureigenstes herauszufinden, das, was ich noch verwirklichen will, könnte ein lohnendes Ziel sein. Denn noch ist vieles offen, noch kann überflüssiger Ballast entsorgt werden, um ein großes Ziel zu erreichen. Keines, das der Devise „Höher-Schneller-Weiter“ untersteht, sondern eines, das auf Erfahrungen und Fähigkeiten aufbaut und so Neues erschließt.

Vom Genuss der Muße:

Muße - welch köstliches Wort. Dem „Muss“ so ähnlich und doch, welche Freiheit steckt darin. Sich Zeit nehmen zu können, zum Gestalten, zum Nichtstun, zum Da-Sein. Für sich und andere. Muße gibt Raum. Raum für Kreativität, die wir nutzen können, um lang vergessene Liebhabereien wieder hervorzulocken oder Neues wachsen zu lassen.

In finnischen Studien wird eindrucksvoll gezeigt, dass ältere Menschen fit und leistungsfähig bleiben, wenn sie längere Pausen machen, sich also Muße gönnen. Statt Dauerurlaub verlängerte Wochenenden, so die Empfehlung. Viele Ältere tun das ganz von allein. Drei Tage Fahrradurlaub mit Freunden. Gespräche im Wechsel mit Stille. Wochenende am Meer, Wellen gucken, angeln, lange Spaziergänge.

Die Verlangsamung des Tempos bedeutet sicher zuweilen Verlust, Verzicht oder gar Ausgrenzung aus dem Kreis der Jüngeren. Aber getreu dem Motto „Akzeptiere, ja

liebe, was du nicht ändern kannst“, kann langsames Tempo auch einen Zugewinn an Genuss bedeuten.

Im Genuss spüre ich mich. Wenn ich meine Sinne nutze, bekommt mein Dasein Sinn.

Möglicherweise wird uns unser Leben das Gehör, die Sehfähigkeit oder einen der anderen Sinne abschwächen oder sogar ganz wegnehmen. Daher scheint es geboten, alle unsere Sinne zu schulen, neugierig zu bleiben auf neue Bilder und Klänge, Geschmacksnuancen und Gerüche. Vielfältigen Genuss bedeutet die Verheißung von Freude in späteren Jahren! Noch duftet die Nelke, noch singt die Drossel... dichtet Rose Ausländer zwei Jahre vor Ihrem Tod. Lassen wir uns ein auf das ruhige Sinnieren über die Herausforderungen, die auf uns zukommen und gehen wir dann zuversichtlich weiter. Nicht als Gourmands, sondern als Gourmets dieses Lebens!

Text: Petra Feind-Zehr

Lebenszeit

Während die erste Lebenszeit mit einem Schrei anfängt, beginnt die dritte mit Angst. Die zweite Lebenszeit, meist die längste, beginnt fast unbemerkt, alles scheint logisch:

Schule ist zu Ende
Eine erste Liebe
Ausbildung
Beziehung tragfähig?
Erwerbsleben
Familiengründung
Arbeit
Kindererziehung

bis irgendwann – Ist das schon alles? -
die dritte Lebenszeit beginnt:

Fragen
Wechseljahre
Angst
Gesundheits-Check-up
Darmspiegelung
'Unsichtbar' werden
Rentenberatung
...

Frau will in der dritten Lebenszeit:
Nicht mehr arbeiten
Wieder frei sein
Zeit haben für Enkel
Nicht mehr müssen
Zeit für sich
Endlich!

Eva Rothmaler

Lebensphasen

Im Leben einer Frau gibt es verschiedene Phasen, die aber bestimmt nicht bei allen gleich verlaufen. Eine wichtige Phase in meinem Leben begann, als mein ältester Sohn zum Studium nach Hannover zog.

Ich kann mich erinnern, dass ich ihm in der ersten Zeit ganz oft Briefe geschrieben und diese immer total liebevoll gestaltet habe. Eigentlich hatte ich oft das Gefühl, erst etwas für mich tun zu dürfen, nachdem ich mich brieflich um ihn gekümmert hatte.

Mein zweiter Sohn zog zunächst mal nur innerhalb des Ortes um und wollte alles alleine machen, um es sich und mir zu beweisen, dass er sein Leben aus sich heraus wuppen konnte. Wie oft stellte ich trotzdem Essen für ihn in den Kühlschrank mit einem Herzchenzettel drauf und seinem Namen. Um mich nicht zu verletzen oder manchmal auch aus Dankbarkeit hat er es gegessen. Bis er mir dann sagte, dass er es nicht mehr möchte, denn sonst würden doch seine Vorräte verderben. Sicher geht jede Mutter anders damit um. So manche Frau hat mir schon gesagt, dass sie froh ist, ihre Kinder groß zu haben, um endlich an sich denken zu können. Aber dann wird sie oft schon

wieder gebraucht. Die Eltern, die in die Jahre gekommen und nicht imstande sind, ihr Leben alleine zu bewältigen. Nun ist die Frau als Tochter oder Schwiegertochter gefordert, soweit sie es schaffen kann, Hilfe zu leisten. Viele Frauen kümmern sich auch um ihre Enkelkinder. Mir sind nicht wenige Frauen begegnet, die sich in dieser Phase ihres Lebens Träume erfüllen. Manche studieren, andere schreiben ein Buch oder machen eine Reise nach der nächsten, wenn das Geld zur Verfügung steht.

Eine Frau mit Kindern und eventuell mit Enkelkindern wird diesen Teil ihres Lebens bis zu der Zeit, in der die Kräfte nachlassen und das Leben sich seinem Ende nähert, anders erleben als eine Frau ohne Familie.

Bis dahin, liebe Frauen, wollen wir unser Leben aber noch in vollen Zügen genießen und ihm die besten Seiten abringen. Ganz viel Freude dabei wünscht uns allen herzlichst

Heidemarie Pläschke, die sich gerne mal den Wind um die Nase wehen lässt



Die Zeit

Ja, mit der Zeit ist schwer zu handeln,
solang wir auf der Erde wandeln.
Sie dreht die Stunden zu Sekunden
und ist im Nu hinweg geschwunden.

So viele Träume die gesponnen,
sind einem mit der Zeit verronnen.
Und wenn man in den Spiegel schaut
sieht man, dass sie schon angegraut
uns hier und dort – und manche Rillen
und Falten hinterließ im Stillen.

Doch wird uns andererseits auch klar,
dass keine Zeit verloren war:
Weil wir, als uns die Zeit gab Form
derselben Zeit verpasst die Norm.

Der Zeit-Geist lebt in unsren Sitten,
in Mode, Speisen und in Riten.
In unserm Hoffen und Entsagen,
ja selbst im Scherzen oder Klagen.
Und prägt durch all die Jahre schon –
die Zeit der nächsten Generation.

Johanna Amthor

waagerecht

1 Hormon, das Follikel und Spermien reifen lässt (Abk.) **4** kirchliches Spendengefäß, auch als Stock oder Büchse erhältlich **10** it's not a game but an animal **15** farbige Ergänzung zum Prosecco **16** Wenn, vor Trick sturzgefährdend **18** im Sommer voller Wiener **19** Baum im Überleben **20** sehr artenreiche Heilpflanzengattung **21** Vor-Teil deutsch, Hinter-Teil polnisch **23** kommt aus einem Gewehr oder dem Mund eines Römers **25** macht Stahl zum Straftatbestand **26** gibt ihr Wasser über Rodau und Wiedau in die Wümme **27** auch für Geflüchtete zuständige Behörde (Abk.) **28** Digitalisierungsbranche (Abk.) **29** Deutschland bemüht sich dort um einen ständigen Sitz (Abk.) **30** passt vor gebiet und hinter Kunst **34** 3-Salze und -Ester **35** passt vor bruch, stand und schließung **36** den stellt man im 3. Lebensalter **37** Wettbewerbsklasse (Abk.) **38** angeblich heißt es Kartoffelpü mit Vornamen **39** Abwesenheitsnachweis **41** mit ihnen sollt man zum Arzt gehen, meinte einst Helmuth Schmidt **42** Atomgesellschaften **45** Musikidole der heutigen Vertreterinnen des 3. Lebensalter, als sie noch im 2. Lebensalter waren **46** Tessiner Autokennzeichen **47** Bewohner der Grünen Insel **48** willst du **51** Diagnose, wenn der Blutrückfluss zum Herzen stockt (Abk.) **52** 1. Stadium des 1. Lebensalters **53** .. alt werden, musst du .. **55** französischer Post-Impressionist **56** männliches Schwein verdreht liefert Wein **57** Nach den sprichwörtlichen Qualen benanntes Metall (Abk.) **60** .. jung bleiben **61** Agenda (Abk.) **62** mögliche Endstation des letzten Lebensalters **64** so sein ist in **65** Frucht von 56 waagerecht **67** Zweiheit in der Regel am Beginn des 2. Lebensalters **69** sie mindert den Durchblick in Wasser und Linsen **70** Partikel im Straucheln **71** Trugs Geschwister **72** erster überlieferter Brudermörder **73** der Kaiser von China **75** englisch schummeln (engl.) **76** Ruf begeisterter Spanierinnen **77** Stadt und Fluss am Karakorum **78** mieten von Schiffen oder Flugzeugen **81** Hauptbestandteil schwimmender Kontinente (Abk.) **82** sie schafft seit 1951 alle zwei Jahre grüne Stadtoasen (Abk.) **83** „Ein-Mensch ..“-Dichter (Vorname Eugen) **84** nicht gemeinsam

senkrecht:

1 passt hinter Tinten, Öl und Bier **2** wichtige Erwerbung im 1. Lebensalter **3** passt vor seher, wege und manchmal auch vor mut **4** englisches Erz (engl.) **5** Dauerzustand von Models **6** passt hinter Kuh oder vor brot **7** Vogel im Graben **8** Uhu's Aufgabe **9** Nato-Tarnfarbe **10** Vertreterinnen des 3. und 4. Lebensalters als „Satchmo“ bekannt **11** wichtiger Bestandteil von Leuchtdioden und Solarzellen (Abk.) **12** vielleicht sind ihretwegen Trump & Co. so verblendet **13** veraltete Verdienste **14** dörfliche Majestät **16** übliche Art der Kontaktaufnahme der 46 senkrecht **17** Brauchtumspflegeverein aus Böttersen **18** die bestbezahlte wird immer noch meistens von einem Mann besetzt **22** Beliebtes Südtiroler Reiseziel **24** davon sind alle Lebensalter geprägt **27** auch für Geflüchtete zuständige Behörde (Abk.) **30** philosophischer Anthropologe, Gegner der Frankfurter Schule **31** so wird Haut im 4. Lebensalter **32** Kondolenz **33** Rohstoff für Milch, Cornflakes oder Biogas **40** berufsbezogene Herausforderung am Ende des 1. Lebensalters **41** Machwort **42** wörtlich übersetzt: Kleinbetrachter **43** Morgenländer **44** klingt wie Blattwerk naturbelassener Wälder **46** nagen sie mitten im 2. Lebensalter an Tee? **49** nicht der menschlichen Natur gemäße Eigenschaft **50** den gibt es noch im Stockforthsweg oder in der Brockeler Straße **54** einfaches Kochrezeptmaß (Abk.) **55** possible female status in the 2nd lifeage (engl.) **59** Götzen-Synonym **60** Imperativ für den Sieder **61** Lappen **63** bevorzugte Kanzlerinnengeste **65** passt vor wagen, täter oder haft **66** durch Morricone berühmt gewordener Vorname **68** passt vor säule, waren oder verbot **74** Manuela Kocks Spitzname **79** Wappentier der Faulpelze **80** noch nicht nennbarer Name (Abk.)

1	2	3	4	5	6		7	8	9			10	11	12	13	14
15						16				17	18					
19				20						21			22			
23			24		25				26					27	28	
29		30		31			32		33	34						
35			36												37	
38			39			40		41								
42	43				44				45						46	
47			48	49									50	51		
52					53				54			55				
56				57		58		59		60	61		62	63		
64		65					66	67	68							
	69								70				71			
72				73	74					75						
76			77						78		79					80
81		82				83				84						

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

Viel Spaß beim Tüfteln!

Lösung bitte bis zum 15. Oktober 2018 einsenden an:
Brigitte Borchers,
Stadt Rotenburg (Wümme),
Große Straße 1, 27356 Rotenburg

Auflösung

Der Gewinner des Preisrätsels in HELENE 11/2017 ist:

Rolf Ehlermann

Das Lösungswort war: „Freizeit ist Leihzeit der Ewigkeit“



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,

Die nächste HELENE soll noch in diesem Jahr herauskommen und es wird um „100 Jahre Frauenwahlrecht“ gehen.

Wir werden Kommunalpolitikerinnen befragen und in die Geschichte des Frauenstimmrechts blicken. Wir werden uns mit dem Frauenanteil in den Parlamenten beschäftigen und mit den Themen Demokratie, Teilhabe und Macht.

Wir glauben, dass das spannend werden wird und freuen uns auf viele Leserinnenbeiträge zum Thema.

Bis dann viele Grüße vom HELENE-Team!

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

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist am **15.10.2018**

helene@rotenburg-wuemme.de