

ANTONIA

Gewohnheit

Gelassenheit

Missbrauch

Liebe

Stärke

Besessenheit

Macht

Politik

Geld

Industrie

Menschen

Gedanken

Worte

Wissenschaft



Editorial

Hildesheim im Juni 2022

Liebe Leserinnen und Leser,

Viele anregende, interessante Meinungen und Berichte über Macht befinden sich dieses Mal in der Antonia. Wir erfahren: Macht ist nicht nur negativ besetzt. Ich zum Beispiel finde es wichtig, dass eine Gemeinschaft, die fest zueinander steht, viel bewirken kann, mächtig werden kann, natürlich nicht nur im positiven Sinne. Wir bei Antonia sind eine gute Gemeinschaft, an der wir immer wieder arbeiten. Frauen stehen bei uns im Fokus. Wenn wir dieses Ziel weiterverfolgen, können wir viel bewirken. Das Medium Radio, Zeitschrift und die Möglichkeit sich in unseren Geschäftsräumen zu präsentieren, bedeutet eine geballte Machtposition.

Im Allgemeinen haben Frauen noch nicht die optimalen Möglichkeiten sich zu präsentieren. Antonia bietet allen Frauen eine Plattform. Je mehr Frauen sich uns anschließen, umso mehr können wir auch erreichen. Die Zeiten in denen wir als Strickclub abgetan wurden sind lange vorbei. Männer der Generation, die uns nur als Hausfrau, Mutter und gehorsame Ehefrau gesehen haben, treten langsam in den Hintergrund. Das ist die Chance für Frauen, die Karriere machen wollen. Zu lange hat uns der Einfluss von Männerseilschaften gebremst. Nun heißt es für Frauen: „Ich will führen, ich will Verantwortung übernehmen“, die Bereitschaft muss da sein. Die jungen Väter von heute nehmen Elternzeit, und es gibt mehr Möglichkeiten der Kinderbetreuung. Manchmal ist das nicht so einfach, aber: „Wo ein Wille, da ein Weg!“

Ich bin immer noch der Überzeugung, Männer und Frauen zu gleichen Teilen können gemeinsam das beste Ergebnis erreichen, auf welchem Gebiet auch immer. Die individuellen Begabungen jedes einzelnen Menschen sollten erkannt und uneingeschränkt eingesetzt werden.

Herzlichst Rita Thönelt

Täglich ganz großes Kino... im *Thega-FILMPALAST* Theaterstr. 6, Hildesheim



Jeden 1. Dienstag im Monat
Um 20:00 Uhr

BEST OF CINEMA

Di, 01. Nov. Die Klapperschlange
Di, 06. Dez. - African Queen

Restauriert und in erstklassiger Qualität, kehren diese Meisterwerke und Publikumsliebinger zurück nach hause - auf die große Kinoleinwand!
Um sie wieder so erleben zu können, wie von ihren Machern gewollt war.



The Metropolitan Opera *LIVE im Kino*

Saison 2022 / 2023

Erleben Sie die weltbesten Opernstars LIVE auf unserer Großleinwand - via Satellit übertragen aus New York, natürlich in bester Tonqualität und brillantem HD-Bild.

- 22. Oktober: MEDEA (Luigi Cherubini)
- 05. November: LA TRAVIATA (Giuseppe Verdi)
- 10. Dezember: THE HOURS (Puccini)
- 14. Januar: FEDORA (Umberto Giordano)
- 18. März: LOHENGRIN (Richard Wagner)
- 01. April: FALSTAFF (Giuseppe Verdi)
- 15. April: DER ROSENKAVALIER (Richard Strauss)
- 29. April: CHAMPION (Blanchard/Cristoforo)
- 20. Mai: DON GIOVANNI (Amadeus Mozart)
- 03. Juni: DIE ZAUBERFLÖTE (Amadeus Mozart)

Inhalt

- 2 - Editorial: (R. Thönelt)
- 3 - Antonias Veranstaltungen
- 4 - Gedankensplitter : (Ohn-) Macht der Liebe (K. Bury-Grimm)
- 5 - Kichererbsen-Bratlinge (B. Behrens, DHB)
- 6 - Antonia e.V.
- 7 - Antoniatainment: Rosas Hochzeit
- 8 - Elternsein heute: Adulthood – was ist das? (R. Schenk)
- 9 - Kiewa: Kunst im Kiewa
- 10 - Schule Heute: Kinder an die Macht?! (Claudia Maria Wendt)
- 11 - Vergangenes und die Zukunft.
- 12 - Macht der Konzerne und Verbraucher (Bärbel Behrens)
- 13 - 50 Jahre El Puente
- 14 - 15 ama entdeckt ...
- 16 - Die Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Hildesheim
- 17 - Frauenveranstaltungen
- 18 - Die Macht der Sprache (Dagmar Fischer)
- 19 - Ein Mann ist ein Mann (Elisabeth Generotzky)
- 20 - Macht –ein ambivalentes Phänomen (Maria Mengert)
- 21 - Mächtige Frauen (Cristina R. Hirschochs Villanueva)
- 22 - Kommunikation in der Praxis (Sabine Kaufmann)
- 23 - Finanzen & Rechtstipp (Ursula Oelbe - Laura E. Hoffmann)
- 24 - Macht, ein schillernder Begriff (M. Manegold-Strobach)
- 25 - Macht – Kindesmissbrauch (Erhard Paasch)
- 26 - Macht der Gefühle (Heide Ahrens-Kretschmar)
- 26 - Macht der Sonne (Rose Zorn)
- 27 - Punktweise: Verlorene Zeit (Gisela Siebert)
- 28 - Der Buchtipp: Graue Bienen (Elisabeth Schumann)
- 28 - Tipps für Kids: Rory Shay (Corinna Rindlisbacher)
- 29 - Silbenrätsel (Helga Bruns)
- 30 - Kreiere dich selbst: Sissi + die Glaubenssätze (V. Sievers)
- 30 - Die Macht der Gewohnheit (Angelika Kleideiter)
- 31 - Recht muss der Macht Grenzen setzen (E. Groenda-Meyer)
- 32 - Tonkuhle - Frauenradioprogramm

<https://www.facebook.com/AntoniaHildesheim/>
<https://www.antoniam-hildesheim.de>

Antonia e.V.
Steuernummer: 30/210/42556
Sparkasse Hildesheim,
IBAN: DE11 2595 0130 0000 1803 31
BIC: NOLADE21HIK



" Die Macht ist mit dir,
doch was macht das mit dir?
Stumpft dich das ab,
kratzt das am Lack?
Wie willst du
deine Welt gestalten,
kannst du
diese Macht verwalten?"

Sophie Vallaton

Antonias Veranstaltungen

Ich im Alter...

Referentin Carola Fahlteich

9. Juni: 16 Uhr

**„Ich habe meine Angelegenheiten
geregelt.“**

s.a. Seite 17

Antoniatainment



Der Toni Singkreis singt wieder jeden
Montag um 17 Uhr

Wenn nicht anders angekündigt,
finden die Veranstaltungen unter den jeweils
geltenden Bedingungen bei Antonia e.V.
in der Andreas Passage statt.

Die (Ohn-)Macht der Liebe - Gedankensplitter

Willst Du den Charakter eines Menschen erkennen, so gib ihm MACHT –

Abraham Lincoln

Der Begriff Macht ist von unglaublich vielen klugen Menschen beschrieben und erklärt worden. Gerade ganz aktuell kann er kaum unkommentiert bleiben und sofort kommen uns fast ohnmächtige Bilder und Gedanken in den Kopf. Hier meine Gedankensplitter. Nämlich, wenn wir zu unseren ukrainischen Nachbarn schauen, die unter der Macht eines anderen so unendlich viel Leid ertragen müssen. Und wie nah liegen hier Macht und Ohnmacht nebeneinander.

Dass man als Einzelne/r dem so wenig entgegen setzen kann, macht mich ohnmächtig. Aber ich sehe überall, wie viele Menschen aus dieser Ohnmacht heraus gehen, helfen und unterstützen. Die Macht der Liebe, des Mitgefühls, der Solidarität steht im Fokus. Und die menschlichsten aller Gefühle werden lebendig, wenn wir helfen, damit es anderes besser geht. Mit den Möglichkeiten zuzupacken, die es im Kleinen wie im Großen gibt, kann tatsächlich etwas bewirken. Als Teil des großen Ganzen, denn so verstehe ich die Schöpfung. Ich spüre, wie wir zusammen wachsen, aneinander Anteil nehmen und mit denen, die ihre Heimat ungewollt verlassen mussten hoffen, dass sie bald wieder zurück können. Denn das ist der größte Wunsch.

Die Liebe, die Liebe, ist eine HimmelsMACHT.....

Da mein Lebens-Glas meistens halb voll ist, nehme ich auch wahr, dass das Leben weiter geht, gnadenlos. Doch manchmal macht das durchaus Mut, denn ich erlebe - trotz Pandemie - auch wieder die anbrechende Heiratswilligkeit in Zeiten des aufbrechenden Frühlings. Grad in diesen Hochzeitsmonaten denken Paare wieder stärker daran, in die Zukunft zu schauen, den Bund fürs Leben einzugehen, als Braut und Bräutigam mit einem schönen Fest ihren Entschluss zu besiegeln. Eine neue Perspektive zu finden.

Die Macht der Liebe prickelt den künftigen Eheleuten aus allen Knopflöchern, der Himmel hängt voller Geigen und die Kräfte, die dieses Gefühl verleiht, scheinen unendlich. Alles miteinander schaffen zu können, die Herausforderungen des Lebens zusammen zu bewältigen – das gibt wieder Mut und kann anstecken. Die Liebe als Macht zu begreifen, kommt uns eher unpassend vor, dennoch hat diese Macht etwas Elementares. Im Fall der Liebe holt sie das Beste aus uns hervor, schenkt einen besonderen Blick aufs Leben und verleiht Flügel, ohne dafür ein besonderes Getränk zu brauchen J.

Unterschiedliche Formen kennen wir: Als Kindern gibt uns die Liebe der Eltern Halt, Stärke, Geborgenheit. Sie ermutigt uns, hilft uns durchs Leben und stärkt unsere Wurzeln, damit wir laufen lernen.

Die Liebe der Eltern zu ihren Kindern liefert die Bereitschaft, alles für unsere Kindern zu tun, was in unseren Kräften steht, damit es ihnen gut geht. Und darüber hinaus.

Die Liebe zum Haustier, das nicht selten zum Lebenskamerad wird, tut der Seele gut, wenn wir spüren, wir sind nicht allein, da wartet jemand auf uns, wenn wir nach Hause kommen. Und und und.....

Wenn die MACHT zur Liebe über die Liebe zur MACHT siegt, wird die Welt Frieden finden -

Jimi Hendrix

Und dann: die Liebe zwischen zwei Menschen! Diese Verbundenheit, diese Sehnsucht nach dem höchsten aller Gefühle, der exklusiven, bedingungslosen und nie enden wollenden Liebe, ein Sinn im Leben, für andere da zu sein. Gleichzeitig spüren wir beim Mangel, dass unserem Körper und unserer Seele ohne die Liebe ein entscheidender „Nährstoff“ fehlt.

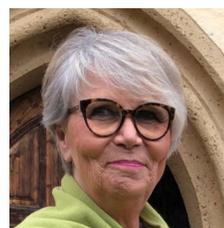
Wer diese Macht der Liebe je erlebt hat, der kennt aber auch die Schattenseite: die OHN-MACHT, nämlich dann, wenn Liebe einseitig verloren geht. Bei aller Liebe, geneigte Leserin, geneigter Leser, zeigt uns das Leben bei jeder Beleuchtung auch seine Schatten. Wie schwer diese andere Seite der Macht auszuhalten und zu verkraften ist, obliegt sicher der ganz persönlichen Beschaffenheit des/der Einzelnen und der Situation.

Retrospektiv aufs eigene Leben geschaut, macht es mir jedoch Mut, eine solche OHNMACHT bewältigt, überstanden, ausgehalten zu haben. Denn ich spüre, das ist geschafft – und: es ist immer wieder weiter gegangen. Wie unser Freund Gerd zu sagen pflegt: „**Et hät noch immer jot jejang!**“

Ich wünsche Ihnen und uns in Ohn-Mächten viel Mut, Durchhaltevermögen, Zuversicht und Vertrauen und „Die Macht der Liebe“.

Die MACHT der Liebe verändert die Welt -

B. Fredrickson.



Herzlich - Ihre Karin Bury-Grimm

Kichererbsen, Bratlinge mit Möhren und Feta

Zutaten:

1 Dose Kichererbsen Gesamtfüllgewicht 310g
2 Möhren, mittelgroß , geschält und grob gerieben
½ Bund glatte Petersilie
150 g Feta zerkleinert
2 Eier
50 g Mehl
1 TL Backpulver
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Pflanzenöl zum Braten



Kichererbsen auf ein Sieb geben, abspülen unter fließendem Wasser, und abtropfen lassen. Im Anschluss die Kichererbsen mit einem Pürierstab oder in einem Mixer pürieren.

Die Möhren schälen und grob raspeln. Die Petersilie hacken und den Feta zerkleinern anschließend unter das Kichererbsen-Püree vermengen.

Im Anschluss die Eier, das Mehl, das Backpulver, Salz und Pfeffer unterrühren.

Danach in einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten von jeder Seite goldgelb braten.

Es werden ungefähr 16 Bratlinge.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Wenn sie mögen aus Joghurt, etwas Zitronensaft, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer und Schnittlauch einen Dipp rühren und dazu reichen.

Die goldbraunen Bratlinge aus der Pfanne sind gesund, machen satt und schmecken auch kalt noch sehr lecker.

Guten Appetit, genießen Sie den Sommer, Sonne und Urlaub, das wünscht Ihnen Bärbel Behrens vom DHB Hildesheim

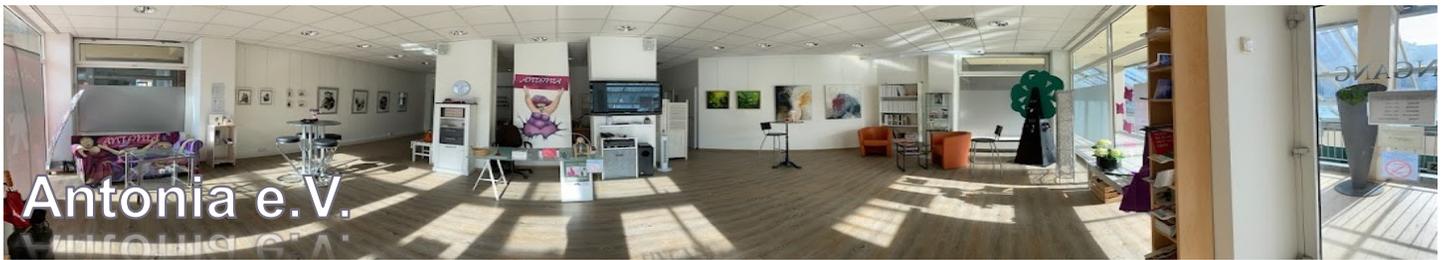


Spezielles
für den
Grill



potratz

H.-J. Potratz GmbH & Co. KG
Geschwister-Scholl-Str. 1
31139 Hildesheim
Tel. 0 51 21 / 6 42 01
Öffnungszeiten: Mo-Sa 7:00 - 20:00



Antonia e.V.

14. April Friedensabend bei Antonia

Ein Friedensabend in dieser Zeit war Antonia e.V. ein großes Anliegen.



Unter dem Titel: Sag mir wo die Blumen sind wurden Friedenslieder mit dementsprechenden Texten kombiniert und so die Zuhörer:innen zum Innehalten aufgefordert. Die Sinnlosigkeit der Kriege, des Tötens und der Zerstörung kam hier bedrückend zum Ausdruck. Ein kleiner Beitrag für Frieden und Solidarität sollte es sein. All die Friedenslieder aus den 60-ziger, 70-ziger Jahren passen heute wie gestern und wahrscheinlich auch morgen und übermorgen. Wird sich denn nie etwas ändern?

„Diese Zeilen und Melodien werden die Welt nicht verändern, aber sie schenken etwas Licht und Hoffnung.“ so am Abend gestaltet. Natürlich war die Idee durch den gerade jetzt schwelenden Konflikt, ja Krieg, in der Ukraine entstanden. So ist auch der Erlös des Abends für Rita Limmroth gedacht, die schon jahrelang in der Tschernobyl-Hilfe e. V. ehrenamtlich tätig ist. 100 € kamen zusammen. Unter den Gästen war auch die Stadträtin und stellvertretende Stadtverbandsvorsitzende Claudia Maria Wendt. Sie bedankte sich für besonderen Momente und die anschließenden Gespräche.



*Nach der langen Zeit der Pandemielustlosigkeit geht es wieder los bei Antonia. Was gehört dazu? Erstmal wird klar Schiff gemacht. Auch kurzfristig findet sich immer jemand, der hilft. Jetzt ist wieder alles paletti und bereit für neue Aktionen. Auf geht's!
Vielen Dank Theresia, Helga und Angelika (n. abgebildet)*

Wir trauern um zwei liebe Chormitglieder

**Liebe Leser:innen,
Sie können uns helfen, indem Sie als kleine Wertschätzung unserer Arbeit an dieser Zeitschrift eine Spende für den Verein Antonia e.V. machen.**

**IBAN: DE11 2595 0130 0000 1803 31
BIC: NOLADE21HIK**



Rolf Behrens



Magrit Wichens



Antoniatainment

2022, 28.08.2022 -11 Uhr

Der Verein Antonia e.V. freut sich wieder gemeinsam mit dem Thega FilmPalast einen Film zu zeigen. Gemeinsam Film erleben - wer ist dabei?

ROSAS HOCHZEIT

In der spanischen Tragikomödie fasst die überforderte Rosa einen unerwarteten Entschluss: Sie beginnt einen neuen Lebensabschnitt und heiratet sich selbst.

Bald wird Rosa (Candela Peña) 45 Jahre alt sein – der perfekte Zeitpunkt für einen radikalen Schritt. Während sie sich in ihrem Beruf als Kostümbildnerin beinahe in den Burnout gearbeitet hat, sie ihren Vater Antonio (Ramón Barea) zum Arzt begleitet muss und in ihrer Freizeit auf die Sprösslinge ihres Bruders Armando (Sergi López) aufpasst, reißt ihr irgendwann der Geduldsfaden. Da Tochter Lidia (Paula Usero) nun selbst erwachsen ist, verlässt Rosa Valencia, um sich im kleinen Küstenort Benicassim den lang gehegten Traum eines eigenen Ateliers zu verwirklichen. Dort wartet die alte Schneiderei ihrer Mutter auf sie.

Allerdings wird dieser Schritt von ihren Mitmenschen mit Argwohn aufgenommen. Das Telefon hört nicht mehr auf zu klingeln: Vater, Tochter, Geschwister und Freunde haben ihre eigenen Probleme und brauchen stets Rosas Rat. Um ihrer Familie ein Zeichen zu setzen, beschließt Rosa zu heiraten – und zwar sich selbst.



Ein Ende weißer Wände!

Jürgen Fahlbusch, Sänger bei den Tonis, stellt dem Antonia Verein einige seiner schönsten Kunstwerke zur Verfügung.

Und hier zeigt sich die Macht einer Familie, die zueinander steht.



„Sie machts!“ Die Kinder von Jürgen Fahlbusch haben die Ausstellung ins rechte Licht gerückt. Mit viel Energie und Sinn für das Wesentliche wurden die Bilder aufgehängt. Am darauffolgenden Tag feierte der Singkreis mit Johannisbeerkuchen und diversen Getränken die gelungene Verschönerung des Antonia Büros!



Familie Fahlbusch



„Wenn Erwachsene davon ausgehen, dass sie intelligenter, reifer, kompetenter als Kinder und Jugendliche sind und daher über junge Menschen ohne deren Einverständnis bestimmen können, dann ist das Adultismus.“ (NBCI 2004, 10)

Der Begriff Adultismus (eng. „adultism“) ist eine Herleitung des englischen Worts „adult“ für Erwachsene und der Endung – ism oder ismus als Kennzeichnung eines gesellschaftlich verankerten Machtsystems.

Adultismus beschreibt die Machtungleichheit zwischen Kindern und Erwachsenen und infolgedessen die Diskriminierung jüngerer Menschen allein aufgrund ihres Alters. Dies geschieht meistens in der Konstellation Erwachsener – Kind, kann aber auch ebenso zwischen älteren und jüngeren Kindern auftreten.

Die Situationen in denen adultistisches Verhalten auftritt sind vielfältig. Denken wir allein daran, wenn Erwachsene Kindern ungefragt über die Haare streicheln, es berühren oder küssen, obwohl das Kind es offensichtlich gar nicht will. Häufig gelten Kinder, die aufgrund der ungewollten Berührung zurückzucken oder ihr Unwohlsein zeigen, als schüchtern oder sogar als unhöflich.

Ob in der Familie, in Kitas, der Schule oder auch sonst in der Gesellschaft, geht es nicht darum, dass Erwachsene die Verantwortung für die Kinder ablegen und manche Regeln aufstellen müssen, z.B. um Kinder vor Gefahren zu beschützen. Aber in vielen Situationen wäre es möglich, das jeweilige Kind - entsprechend seiner Entwicklung und seiner Fähigkeiten, einzubeziehen in die Überlegungen, es zu beteiligen oder sogar selbst bestimmen zu lassen. Hinterfragen oder fragen Kinder etwas, werden sie häufig mit den Worten „Dafür bist du noch zu jung“ abgefertigt.

Dabei ist es so wichtig, Kinder in die Überlegungen miteinzubeziehen, sensibel auf ihre Bedürfnisse zu reagieren und achtsam mit ihren Empfindungen und eigenen Überlegungen. Generell gilt es dahin Regeln zu hinterfragen, warum sie existieren – vielleicht gibt es sie nur, um Diskussionen oder auch Konfrontationen mit den Kindern zu umgehen?! Begründen, erklären, informieren, sensibel reagieren – alles noch vielfältig im Umgang mit Kindern ausbaufähig.

Wie häufig wird die Stimme der Kleinen und Kleinsten nicht ernst genommen und ihre Ansichten haben keine oder nur wenig Bedeutung oder auf jeden Fall weniger als die Stimme der Erwachsenen. Bereits die Jüngsten lernen so, dass sie keine Macht haben bzw. haben dürfen – denn diese liegt bei den Älteren bzw. bei den Erwachsenen.

Kinder beginnen häufig frühzeitig zu verinnerlichen, dass Erwachsene in jeglichen Bereichen über mehr Macht und Wissen verfügen und somit auch das Recht haben, über sie zu bestimmen. Daher nehmen sie sich selbst nicht ernst, resignieren, wer-

den passiv oder aber reagieren aggressiv und launisch und rebellieren.

Dabei ist es so wichtig, Kinder von Anfang ernst zu nehmen, sensibel auf ihr Verhalten zu reagieren und nicht schon bei den Jüngsten das Gefühl zu verfestigen, dass es normal und richtig ist, dass jemand sie bevormundet und nicht ernst nimmt. Es geht nicht darum, jegliche erzieherische Handlungen damit zu kritisieren oder unmöglich zu machen – nein!

Es geht darum, Kinder und ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen, sie nicht zu bevormunden und ihnen die Möglichkeit zu geben, mitzubestimmen und auch selbst zu bestimmen.

Folgende Fragen können dabei unterstützend sein:

- Dient die Regel der eigenen Bequemlichkeit?
- Soll mit ihr die Überlegenheit von Erwachsenen demonstriert werden?
- Soll ein Machtkampf dem Kind seine Machtlosigkeit verdeutlichen?
- Oder dient die Regel wirklich dem Schutz des Kindes?

Der Tagesablauf von Kindern ist meistens überfüllt von Anweisungen und Aufgaben, die Erwachsene an Kinder richten, ohne dass diese reflektiert werden und danach entschieden wird, ob sie wirklich notwendig sind.

Es geht für uns alle darum, die eigenen Vorurteile und den Einfluss gegenüber Kindern und Jugendlichen zu reflektieren und mit der eigenen Macht verantwortungsvoll umzugehen. Dazu gehört auch die bewusste Abgabe von Macht, damit Kinder und Jugendliche in ihrer Lebenswelt mitentscheiden dürfen.

Wie ich finde ein spannendes Thema...



... seit 1982

richtig gutes Spielzeug
schöne Geschenke

HOLZKOPP

Spielwaren & Geschenke

Scheelenstraße 11 · 31134 Hildesheim
Telefon 13 14 39 · www.holzKopp.de

20.03.2022

Kunst -und Handwerkermarkt im Kiewa

Ein Experiment, das wiederholt werden muss!



Der 20. März war ein Tag, den wir vom Kindererlebniswald sicher noch lange in Erinnerung behalten. Gemeinsam mit der Grundschule Itzum wurde der Tag nicht nur geplant, sondern auch erfolgreich durchgeführt.

Wieder wurde ein Baum gepflanzt. Hier links abgebildet Peter Thönelt und

Mathias König pflanzten den Baum des Jahres: Eine Blutbuche. 500 Gäste besuchten an dem Tag



den Kiewa. Kinder, Eltern und Großeltern erfreuten



sich an dem was der Wald so bietet. Einen großen Ansturm gab es auf die leckeren Bratwürstchen und den Zuckerkuchen -hätte noch mehr sein können.



Aber es gibt ja ein nächstes Mal. Bei dem schönen Wetter kam auch der Eiswagen gerade richtig. Das Duo Dubiosi brachte alle Besucher wieder zum Lachen. Der Kinderflohmarkt kam gut an und auch die Aussteller kamen auf ihre Kosten. Ein schöner Tag draußen nach der langen Coronapause, und ein erfreuliches Endergebnis, denn nach Abzug aller Kosten blieben 1.181,40 € übrig. Das Geld wurde zwischen Schule und KIEWA geteilt. Vielen Dank an die ehrenamtlichen Helfer.



Ein ganz besonderer Dank geht an Claudia Maria Wendt und Sandra Meissner für die Organisation des Festes, denn im Vorfeld war so einiges zu regeln. Der Verein wird dieses Event so oder in anderer Form wiederholen, denn es gab auf allen Seiten nur Gewinner.

Um das Angebot für Kinder weiter so aufrecht zu erhalten, sucht der Verein Eltern die gerne ab und zu im Wald mithelfen.

RT



Hedwig Bramlage-Müller
geb. Bramlage
29.09.1949 - 09.04.2022

Nun ist meine Reise des Lebens zu Ende.
Die Zeit war erfüllt und ich bin dankbar
für all die Wege, die ich mit so vielen
lieben und tollen Menschen gegangen bin.

Eure Hedi

Nach Endrik Bischoff musste der Verein sich nun auch von Hedwig Bramlage-Müller verabschieden. Beide gehörten zu den Mitbegründern des Vereins und haben sich für den KIEWA beharrlich eingesetzt. Frau Bramlage-Müller lagen die Kinder der Nordstadt immer besonders am Herzen. Wir werden sie sehr vermissen.



Kinder an die Macht?! – Demokratiebildung im Klassenzimmer

Jeden Freitag in der fünften Unterrichtsstunde freuen sich die Kinder der dritten und vierten Klassen auf den Klassenrat und in regelmäßigen Abständen werden die gewählten Klassensprecher der Klassen zum Schülerrat geschickt.

Warum braucht es einen Klassenrat, einen Schülerrat und vor allem, warum schon in der Grundschule?

Ein Einblick in die beiden Räte hilft dabei zu verstehen:

In den wöchentlichen Sitzungen des Klassenrates beraten, diskutieren und entscheiden die Kinder über selbstgewählte Themen. Zum Beispiel über die Gestaltung und Organisation des Lernens und des Zusammenlebens in der Klasse und Schule, über aktuelle Probleme und Konflikte, über gemeinsame Planungen und Aktivitäten.

Der Klassenrat fördert ungemein das demokratische Miteinander und die Partizipation in der Institution Schule. Was sonst „nebenbei“ in jeder Klasse abläuft, findet im Klassenrat seinen festen Platz. Die Kinder werden so zu einem bewussteren Zusammenleben geführt, die Gemeinschaft wird gefördert und ein positives Lernklima kann daraus erwachsen. Auch trainieren die Kinder im Klassenrat ihre Kommunikationsfähigkeit und erwerben Sozialkompetenzen: Aktiv zuhören, frei vor anderen sprechen, fair miteinander diskutieren, sich eine eigene Meinung bilden und sie vertreten. Zudem kommt, dass die Kinder Verantwortung übernehmen müssen für sich und andere, Perspektiven wechseln und demokratische Entscheidungen mittragen. Was die Kinder hier lernen, prägt ihr ganzes Leben.

Im Klassenrat üben die Kinder von klein auf, demokratisch zu handeln: In der Gruppe diskutieren sie ihre Anliegen und lösen Probleme, akzeptieren Mehrheitsmeinungen und achten Minderheiten. Sie erleben, wie Diskussions- und Entscheidungsprozesse funktionieren. Im geschützten Rahmen des Klassenrates lernen die Kinder Demokratie selbst zu gestalten.

Die Kinder haben im Klassenrat verschiedene Rollen, die wichtig sind für das Gelingen der Sitzung: Sie leiten die Sitzung, protokollieren die Ergebnisse, achten auf die Zeit (Zeitwächter) und die Einhaltung der Regeln und sind Mitglieder der Diskussion. Die Übernahme einer solchen Rolle ist eine enorme Herausforderung, aber auch eine große Lernchance für die Kinder. Die Motivation für das Gelingen der Sitzungen ist sehr groß. Die Lehrkraft hingegen zieht sich bei den Sitzungen als Berater:In zurück und unterstützt bei Schwierigkeiten.

Themen und Anliegen des Klassenrates, die die gesamte Schulgemeinschaft betreffen, werden durch die Klassensprecher einer Klasse mit in den Schülerrat genommen. Auch hier gibt es die verschiedenen Rollen einer Sitzung und ein Protokoll wird angefertigt. Hier im Schülerrat wird beispielsweise überlegt, wie die Schule schöner gestaltet werden kann, welche Spielgeräte noch zum Spielen gebraucht werden und wie ein gutes Zusammenleben der Klassen gelingen kann. Themen aus den Klassen werden angesprochen und Vorschläge eingebracht. Diese Sitzungen moderiert jedoch anfangs eine Lehrkraft. Wichtig ist es, Gesprächsregeln einzuhalten und Fairness walten zu lassen.

Im Gespräch mit der Schulleitung, die regelmäßig eingeladen wird, werden die Wünsche und diskutierten Anliegen vorgebracht und eine Lösung gesucht.

Durch diese beiden so wichtigen Instrumente der Demokratiebildung und Mitbestimmung der Kinder an ihrem Leben an der Schule kann handlungsorientiert an der Prävention von Vorurteilen, Ressentiments, Ausgrenzungsprozessen und Fremdenfeindlichkeit entgegengewirkt werden.

Die Grundschule spiegelt die Vielfalt der Gesellschaft wider und daher müssen bereits hier der Grundlagen für ein friedliches und freies Zusammenleben vermittelt werden.

Kinder im Grundschulalter nehmen ihre Umwelt und dort stattfindende politische Prozesse sehr differenziert wahr. Die Forschung zeigt, dass Kinder fähig sind, das Prinzip und die Arbeitsweise der Demokratie zu begreifen, was von Erwachsenen oft unterschätzt wird.

Haben wir den Mut, den Kindern Macht zu geben, damit sie in demokratischen Entscheidungsprozessen lernen und miteinander das Zusammenleben und die Zukunft gestalten.

Christophorus-Apotheke

Apotheker Ulrich Dormeier



Das Beste
für Ihre Gesundheit!

Himmelsthürer Straße 14
31137 Hildesheim
Telefon (0 51 21) 650 22

www.c-apo.com

ZWEI VÄTER, DREI GROSSMÜTTER UND EIN KIRSCHBAUM

Eine Familie – Ein Jahrhundert

Roman

AUTORIN: Christina R. Hirschochs Villanueva

GENRE: Romanbiografie

ZIELGRUPPE: Erwachsene

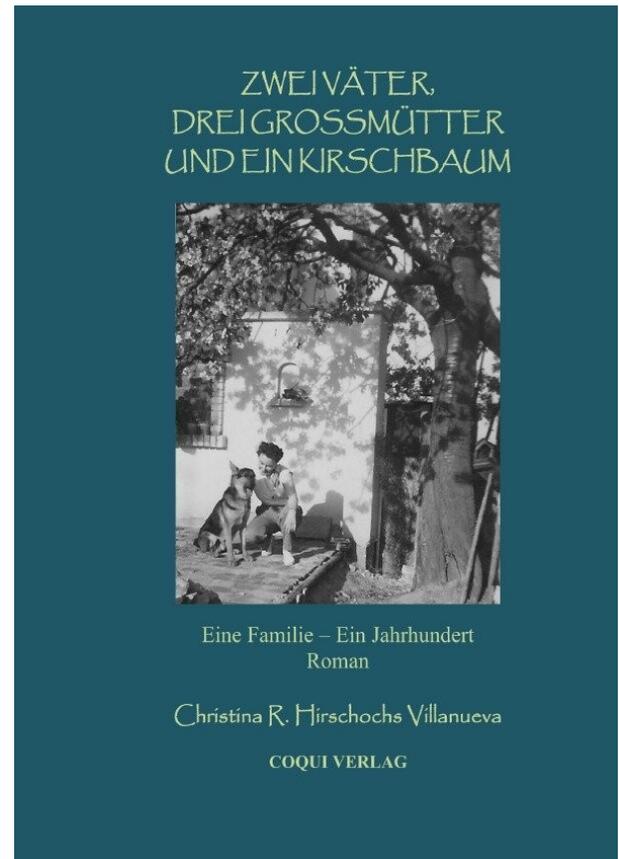
KURZBESCHREIBUNG: Familiengeschichte im 20. Jh., vier Generationen, zwei Kontinente.

Dieses Buch ist eine Geschichte, gewoben aus den Geschichten einer Handvoll Menschen, die durch Geburt und Schicksal miteinander verbunden sind, der Mikrokosmos einer Familie, in deren Leben sich die Zeitgeschichte spiegelt. Gehüllt in einen Roman, in dessen Rahmen sich die Fragen nach Sein und Sinn, nach Wahrheit und der Natur der Dinge immer wieder neu stellen. Denn was wir nah denken, ist oft sehr entfernt – und die Wahrheit zeigt sich uns letztendlich in den unscheinbarsten und kleinsten Dingen, ebenso unter einem Vergrößerungswie im Fernglas.

BESONDERHEITEN: Die Autorin entfaltet ihre Familiengeschichte, die sich über ein ganzes Jahrhundert zieht, über vier Generationen in zwei Kontinenten und zwei Landstrichen, die es so nicht mehr gibt. Sie stellt ebenso die Frage nach dem Sinn der Geschichte wie nach Selbstverwirklichung und der letzten Wahrheit unserer Existenz.

ISBN:978-3-754944-53-0, Verkaufspreis:32,-€

VITA DER AUTORIN: Christina R. Hirschochs Villanueva ist Deutsch-Puertoricanerin, wurde 1954 geboren, Magisterstudium Philosophie, Geschichte, Kunstwissenschaft und BA in Philosophie-Künste-Medien. Seit 2016 ist sie freiberufliche Autorin und gründete ihren eigenen Verlag. Sie hat mittlerweile eine größere Anzahl von Self-Publishing-Büchern veröffentlicht.



Liebe Leser:innen, warum stelle ich Ihnen auf dieser Seite das Buch von Christina Hirschochs Villanueva vor?

Antonia e.V. wird in diesem Jahr ein neues Projekt beginnen, in dem es genau um diese Dinge geht: Um Familie und Zeitgeschichte. Wir werden Vergangenes und Zukünftiges miteinander verbinden. Natürlich handelt es sich vorwiegend um Frauen, Frauen mehrerer Generationen.

Bis Mitte nächsten Jahres werden Sie mit uns auch in Ihre eigene Vergangenheit schauen können oder in die Zukunft Ihrer Kinder und Kindeskinde. Lassen Sie sich von unserem vielfältigen Angebot überraschen. Im Herbst wird die Ausstellung „Frauenlinien“ eröffnet, die bis in die Mitte des nächsten Jahres reichen wird. Freuen wir uns auf inspirierende Gespräche.



R.T.



Die Macht der Konzerne und die Macht des Verbrauchers!

Tag für Tag tragen wir Menschen mit unseren Kaufentscheidungen dazu bei, dass Ressourcen geschont, Menschenrechte geachtet oder das Klima geschützt wird oder nicht. Wir können mit unserem Konsum und Lebensgewohnheiten das Warenangebot und den Markt nachhaltig beeinflussen. So haben biologisch angebaute Lebensmittel den Sprung vom Nischendasein im Naturkostladen, in den Supermarkt und sogar zum Discounter geschafft.

Nachhaltig einkaufen bedeutet, verantwortungsvoll darauf zu achten, dass möglichst ökologisch und sozial unbedenkliche Produkte im Einkaufswagen landen.

Auf der anderen Seite bedeutet nachhaltig einkaufen jedoch auch, bei Unternehmen einzukaufen, die ihre Verantwortung wahrnehmen. Unternehmen die ihre Mitarbeiter angemessen behandeln und sich darum kümmern, dass ihre Produkte Umwelt- und sozialverträglich hergestellt werden. An diesem Punkt wird es für den Verbraucher schon schwieriger ein umfassendes Bild zu bekommen. Was hinter den Kulissen von Unternehmen passiert ist für viele Kunden ein Buch mit sieben Siegeln.

Weltweit betrachtet hat unser Konsum Konsequenzen. Da sind zum einen die Menschen im ländlichen Raum, vor allem Frauen und Kinder, die unter unwürdigen und unzureichenden Bedingungen arbeiten müssen. Auf der anderen Seite die großen Unternehmen, die von den geringen Löhnen und der mangelnden Bildung ihrer Produzenten profitieren.

Dabei heißt Marktwirtschaft eigentlich Vielfalt und wir erleben im Bereich der Landwirtschaft und Lebensmittelindustrie derzeit genau das Gegenteil. Das Problem ist stets dasselbe: je größer die Marktmacht, desto größer die Gefahr, dass die Konzerne sie ausnützen.

Die wachsende Marktmacht einiger weniger Großunternehmen gefährdet die bäuerliche, sozial und ökologisch ausgerichtete Landwirtschaft. Es sind einige wenige internationale Firmengruppen, die bestimmen wie Pflanzen angebaut, Tiere gehalten und Lebensmittel verarbeitet und gehandelt werden.

Auf 50 Firmengruppen entfallen 50 Prozent des weltweiten Umsatzes mit der Herstellung von Lebensmitteln. Ihr Anteil steigt und die Großen wachsen am stärksten.

Die Konzerne treiben die Industrialisierung entlang der gesamten Wertschöpfungskette vom Acker bis in die Ladentheke voran.

Die Produktion von Lebensmitteln hat nur in seltenen Fällen etwas mit bäuerlicher Landwirtschaft, mit traditionellem Handwerk und einer intakten Natur zu tun. Sie ist heute weltweit vor allem ein einträgliches Geschäft von wenigen großen Konzernen, die sich die Felder und Märkte untereinander aufteilen.

Wir als Verbraucher müssen uns einfach mehr orientieren. Es gibt Produkte wie

Fair Trade,



Bio Siegel



Blauer Engel



Sie geben uns die Möglichkeit bewusster einzukaufen.

Eine Herausforderung der sich die Politik, Produzenten, Handel sowie Konsumenten/innen gleichermaßen stellen müssen.

Quellentext:

von der Verbraucher Initiative e.V., Wikipedia und vom NABU (Nachhaltigkeit im Supermarkt)

50
Jahre El Puente

Der Eine-Welt-Verein El Puente wurde am 23.06.1972 in Hildesheim von Jugendlichen aus kirchennahen Gruppen gegründet. Schnell entschlossen sich die Mitglieder zu aktiver Arbeit in Form des gerechten Handels. El Puente gehört damit zu den Pionieren des fairen Handels in Deutschland. Aus dem Verein erwuchsen 1974 ein Weltladen, 1977 eine Importorganisation und 2001 eine Stiftung für Informations- und Bildungsarbeit.



Die Wirtschaftsförderung der Stadt stellt nun EL PUENTE zum 50jährigen Bestehen einen Pop Up Store gegenüber der ehem. Ratsapotheke in bester Lage im Mai und Juni zur Verfügung. Auf gut 200 m² kann El Puente sich präsentieren. Nach 2 Wochen Einrichtung wurde der Store offiziell am 16. Mai um 15 Uhr von OB Meyer eröffnet. Im Pop-Up-Store können Eine-Welt-Initiativen aus der Region Hildesheim ihre Aktivitäten vorstellen. Auch

die Stadt Hildesheim wird sich als Fair Trade Town präsentieren. Vorgesehen ist außerdem, dass Schüler:innen und kirchliche Jugendgruppen zum Themenbereich Fairer Handel, Gerechtigkeit, Klimaschutz, Nachhaltigkeit, Bewahrung der Schöpfung selbst gestaltete Podcasts, Collagen etc. ausstellen und/oder an Workshops zur Thematik teilnehmen können.

Neben vielen tollen Angeboten wird der El Puente e.V. zum 50. Geburtstag am **23. Juni** vor dem Weltladen in der Scheelenstraße ein Faires Frühstück anbieten. Die Produzent:innen aus 3 Erdteilen werden für Gespräche zur Verfügung stehen.

Donnerstag, 23.06.

EL PUENTE e.V. und Weltladen Hildesheim

*
Geburtsstagsfeier

Ein Faires Frühstück an einer langen Tafel
direkt vor dem Weltladen.

Einladung der Öffentlichkeit, der Kund:innen,
der 'Eine-Welt-Initiativen' und der
Nachbargeschäfte.

Motto:

„Gleichgesinnte Freunde gratulieren“

Aus der Tonne auf den Teller!

Mikroplastik kommt zurück!



Kein Plastik in die Biotonne – für deine Gesundheit!

- Aus Plastik in der Biotonne entsteht Mikroplastik
- Mikroplastik kommt in die Nahrungskette und gefährdet deine Gesundheit
- Tiere fressen Plastik und verenden daran – du bist verantwortlich für deine Umwelt

Selbst kompostierbare Plastikbeutel gehören
nicht hinein, denn sie verrotten zu langsam!

Mehr Infos auf unserer
Web-Seite unter ZAH-Aktuell!





die formel für macht. an einem freitagmit- tag im august schickte frau b. uns mit folgender hausaufgabe ins wochenende: »jeder von euch schreibt bis mittwoch ei- nen aufsatz zu der frage: *macht macht glücklich?* minimum zwei seiten.« darauf folgten gestöhne, die schulglocke, wochen- ende. auf dem nachhauseweg grübelte ich, was mir zum thema „macht“ so einfiel. und zu allererst fiel ich mir natürlich selber ein. ich war die viertmächtigste zehnjäh- rige, die ich kannte. noch mächtiger als ich waren nur bibi blocksberg, pippi langstrumpf und wickie. vor kurzem hatte ich allerdings herausgefunden, dass wickie gar kein mädchen war. und bibi und pippi hatte bisher noch niemand leibhaftig vor sich stehen sehen. das machte mich also zur einzigen realen zehnjährigen kaiserin des planeten. ich hatte das machtpopol. aber war ich glücklich? und was ist das überhaupt, dieses glück? ich beschloss, jemanden zu befragen, der sich mit macht auskannte: unser familienoberhaupt, meinen vater. als er am abend von der arbeit nach hause kam, empfing ich ihn schon an der wohnungstür: »hallo papa, wie war dein tag, macht macht glücklich?« er guckte mich lange an, stellte schließlich seine aktentasche bei seite und murmelte: »frag deine mutter.« hm. meine mutter war noch unterwegs, also entschied ich, mich erst- mal mit vorhandenem auseinandersetzen - mit meinem bruder. er war größer und stär- ker als ich und dachte, er sei deswegen auch mächtiger. das machte ihn glücklich. doch es lag allein in meiner hand, sein vermeintliches glück. natürlich hätte ich ihm sagen können, dass ich zwar kleiner und schwächer, dafür aber schneller, schlauer und schöner war als er. die drei „s-c-h's“. und zack - das wär's dann gewe- sen mit dem glück. aber das hätte ich na- türlicher niemals getan. irgendwie war ich auch netter als er. obwohl man das nicht mit „s-c-h“ schrieb. also ließ ich ihm die illusion, das mächtigste kind im haus zu sein. es klingelte. ich öffnete die tür, und schon lächelten mich die größten und weißesten schneidezähne zwischen hildes- heim und napoli an. wenn mein bester freund salvatore mich aus vollen backen anlachte, dachte ich oft unvermittelt, dass der biber aus der dentagard-werbung

eigentlich einpacken konnte. »ciao ama...«, rief salvatore, während er sich ohne zö- gern an mir vorbei schob und den direkten weg zu meinem zimmer ansteuerte. dabei re- dete er ununterbrochen von macht und herr- schaft, während er wild und wahnsinnig italienisch gestikulierte. ich folgte ihm, etwas überwältigt. als wir auf meinem sofa saßen hatte er nicht ein einziges mal luft geholt und sagte gerade abschließend: »... die mächtigste männer von die ganze welte sinde faste alle aussergewöhnlich klein.« er schaute mich glücklich und voller stolz an. ich schwieg. was sollte man da auch zu sagen. also redete salvatore einfach wei- ter: »ama, iche binne die personifizierte machte. iche binne die sultan von hildes- heim. iche binne die moderne gott - nicht nur für die italiener, sondern auche für ganze gewöhnliche menschen. iche binne salvatore bonaparte berlusconi wladimir schröder-reimann. iche vereine die ganze machte von die universum in diese einme- terzweiundvierziche.« als salvatore »einmeterzweiundvierziche« sagte, stand er auf und zog mit beiden händen die silhou- ette seines körpers von oben nach unten nach, als wäre er kylie minogue in einem ihrer enganliegenden glitzer-jumpsuits. nun, kylie war zwar zehn zentimeter größer als salvatore und hatte etwas kleinere schneidezähne - in laszivität und charisma stand salvatore ihr aber in nichts nach. ich fragte mich, warum er die ganze zeit von den mächtigsten männern der welt sprach, wenn er doch die mächtigste frau der welt sein konnte. er ließ sich wieder aufs sofa fallen, lehnte sich zurück und seufzte: »ache... ama. all diese verantwor- tungen, die iche jetzte habe. als gott. als deutsch-italienische zar von die welt. iche wille eine vorbilde sein. iche will frieden und freiheit schaffen für alle, die tuen, was iche sage. iche will eine ganze lange, weiße tisch in meinen golde- nen palast stellen, an dem alle leute no- che kleiner aussehen als iche. und ich will mit nackten oberkörper die ganze schöne tag auf einem großen braunen pferd reiten. und dabei werde iche gut aussehen. so wie alain delon. nur mit bessere fri- sur. ama, alle mensche werden miche anhim- meln.« pause. endlich machte er eine pau- se. allerdings erwartete er nun irgendet- was. eine reaktion. bewunderung viel- leicht. ich legte meine hand auf seine schulter und fragte: »... aber wirst du glücklich sein?« salvatore blickte mich verständnislos an. »si, aber klaro - so viele machte und eine große braune pferd,

wer wäre da nichte glücklich!?» - »es klingt einsam.«, befand ich. salvatore schaute mich mit großen augen an. er sagte nichts. nada. niente. das war etwas unangenehm, weil es das bisher noch nie gab. so saßen wir uns eine weile gegenüber. schauend. schweigend. und dann plötzlich - wie bei einem blitz, der den himmel aufreißt - verstand ich alles. ich sah mich mit salvatore arm in arm „we are the champions“ singen - nach einem gewonnenen fußballspiel gegen fünf jungs aus der nachbarschaft. ich sah uns zwei im battle-rap gegen die gang aus himmelsthür triumphieren, weil wir wortgewandter waren als sie. ich sah uns gemeinsam über den mathehausaufgaben sitzen, und wie wir zwischendurch immer wieder lachten, weil salvatore unsere lehrerin frau p. mit spitzenmund und näselnder stimme imitierte. ich sah uns beide im gras liegen, wie wir in den himmel schauten und uns aus den wolkenbildern lustige geschichten zusammenreimten und wie wir uns lachend vorstellten, kostümierte superhelden zu sein, die mit ausgefallenen superheldenkräften die welt immer wieder von bösen mächten be-

freiten. ich sah, wie glücklich wir miteinander waren. glückliche freunde. und da verstand ich: macht macht nicht glücklich. zumindest nicht im kollektiv. aber glück, glück macht mächtig. salvatore starrte mich noch immer stumm an. ich fiel ihm um den hals. ich musste einfach. er verstand nicht. ich sagte: »na komm, wir gehen raus.« - »warum?«, war das erste und einzige wort, das mein deutsch-italienischer freund herausbrachte. er schien immer noch enttäuscht zu sein von meiner reaktion auf seine zukunftspläne als alleinherrscher. ich schaute ihn ernst an: »wir suchen dir ein pferd.« er riss seine augen auf und strahlte sofort sein hinreißendes dentagard-lächeln: »wirklich?! ama... das iste... ach, ich wusste, du verstehste miche.« und so streiften wir in den folgenden wochen durch die nachbarschaft. auf der suche nach einem pferd, das uns für salvatore angemessen erschien. und wir waren glücklich dabei. wir waren die glücklichsten zehnjährigen reiter ohne pferd, die die welt jemals gesehen hatte. und auch die mächtigsten. uns konnte keiner was.

KunstKlusiv

Eine Ausstellung der Hildesheimer Blindenmission

15.06.2022 – 26.06.2022

Durch einen unsichtbaren Wald spazieren, Farben hören, Wind anfassen, in Literatur baden – in der Ausstellung KunstKlusiv werden Sie zeitgenössische Kunst mit allen Sinnen erleben. 21 Künstler:innen aus Deutschland, Japan, Korea und Peru zeigen Objekte, Installationen und Konzeptkunst, die den Besuchern völlig neue Kunsterfahrungen bieten. Vier Künstler sind sehbeeinträchtigt, die anderen wurden bei der Entstehung der Exponate von Menschen mit Seheinschränkung begleitet. Aus Hildesheim sind dabei: Burkhard Aickele, Moritz Bormann, Silas Degen und die Wilderers. Die Besucher werden in die Arbeiten mit einbezogen, dürfen fühlen, anhören, mitmachen! Drei Audio-Installationen können Besucher*innen mit Smartphone und Kopfhörer verfolgen. WLAN ist am Ausstellungsort
Ort: **RASSELMANIA**, Bischofskamp 18, Hildesheim

Vernissage: 14.06.2022 – 18 Uhr

Führungen mit der Kuratorin Dr. Susanne Maier am 18.06. und 25.06. um 15 Uhr und nach Absprache

Finissage/Kunstgottesdienst am 26.06.2022 um 16 Uhr mit Pastor Chrzanowski, HBM mit Musik von „Sharp Five“

Weitere Infos: www.kunstklusiv.info

Öffnungszeiten: Mo – Fr : 10 – 18 Uhr, Sa: 10 – 20 Uhr, So: 10 – 16 Uhr

Eintritt frei

KUNSTKLUSIV
Eine Ausstellung für Menschen mit und ohne Seheinschränkung

15. bis 26. Juni 2022
Rasselmania • Hildesheim

www.kunstklusiv.info

Öffnungszeiten: 10-18 Uhr, Samstag 10-20 Uhr, Sonntag 10-16 Uhr
Rasselmania, Bischofskamp 18, 31137 Hildesheim
Eintritt frei • Smartphone • Kopfhörer ermöglichen eine interaktive Teilnahme
3. bis 17. Juli 2022 Bayreuth • 31. Juli bis 21. August 2022 Kassel/documenta 15

Wir danken:



Katina Bruns

Die Gleichstellungsbeauftragte vom Landkreis Hildesheim

Warum so negativ?

Macht bezeichnet die Fähigkeit einer Person oder Gruppe, auf das Denken und Verhalten einzelner Personen, sozialer Gruppen oder Bevölkerungsteile so einzuwirken, dass diese sich ihren Ansichten oder Wünschen unterordnen und entsprechend verhalten. (Wikipedia)

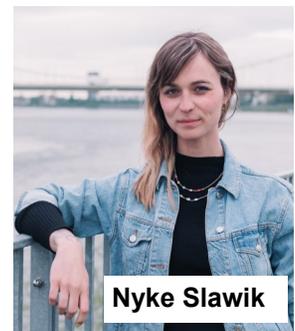
Das Wort „Macht“ löst zunächst negative Gedanken in mir aus. Im Hinblick auf die Gleichberechtigung fällt mir gleich das Thema „Gewalt gegen Frauen“ ein. Aber auch weitere Themen wie der Machtmissbrauch in der Kirche kommen mir in den Sinn. Dass Frauen weniger an „Machtstrukturen“ beteiligt sind, liegt auch auf der Hand. Weder in der Politik noch in Führungspositionen sind Frauen paritätisch vertreten.

Gerade in dieser düsteren Zeit, in der wir als Gesellschaft eine Pandemie erleben müssen, so trifft uns nun noch das furchtbare Kriegsgeschehen in der Ukraine. Auch hier sind die Frauen und auch Kinder im besonderen Maße betroffen. Trotzdem möchte ich hier auch über die positive Seite der „Macht“ in Form von „eigener Stärke, Können und Fähigkeiten“ berichten.

Ich habe mir bewusst Vorbilder ausgewählt, die durch ihre eigene Stärke (Macht) das Menschenrecht auf Selbstbestimmung durchgesetzt haben.



Tessa Ganserer und auch **Nyke Slawik** (beide Bündnis 90/ die Grünen) sind deutsche Politikerinnen und seit 2021 Mitglieder des deutschen Bundestages. Sie gehören zu den ersten transgeschlechtlichen Menschen, die Ihre Transidentität im Bundestag in Deutschland publik gemacht haben. Diese Menschen könnten Türöffner für andere Menschen sein, die auch trans oder queer sind und den Bundestag diverser machen.



Nyke Slawik

Aber auch **Kristina Hänel** ist für mich ein Vorbild. Als Frauenärztin hat Sie auf Ihrer Webseite den betroffenen Frauen erklärt mit welcher Methode in Ihrer Praxis ein Schwangerschaftsabbruch durchgeführt wird. Dies stellt einen Verstoß gegen § 219 a StGB dar, der eine sogenannte „Werbung“ hierfür unter Strafe stellt. Sie hat den Weg bis zur Verfassungsklage beschritten! Durch Ihren Vorstoß hat Sie die Debatte um die Abschaffung des § 219 a StGB angestoßen. Am 09.03.2022 hat das Bundeskabinett die Abschaffung des § 219 a StGB beschlossen, am 12.05.22 folgt noch die erste Lesung im Bundestag. Welch ein mächtiger Erfolg!

Die Theologinnen **Iris Müller** und **Ida Raming** haben sich -entgegen dem Kirchenrecht- am 29.06.2002 zu römisch-katholischen Priesterinnen weihen lassen. Der Heilige Stuhl bezeichnete diesen Akt als ungültig und exkommunizierte diese Frauen am 5.08.2002, da sie keine Zeichen der Reue und Umkehr zeigten. Diese Frauen haben entscheidend zu einer Sensibilisierung des Themas „Frauen und Kirche“ beigetragen. Dieser Kampf wird heute noch u.a. von der Bewegung Maria 2.0 ausgefochten.

Heutzutage, wo die körperliche Kraft nicht mehr den oder die Stärkere ausmacht, sind die Gedanken so etwas wie unser Hauptkapital. Unantastbar und individuell.

Sie sind die ganz persönliche Macht jedes einzelnen Menschen!

Frauenveranstaltungen in Hildesheim



- Gemeinsam erleben
- Gemeinsam lernen
- Gemeinsam lachen
- Füreinander streiten

Frauengespräche

mit **Violetta Sievers**

Verfolgst du Ziele, über die sich andere Menschen wundern? Erkennst du die Tiefe in deinem Leben, die deine Umgebung nicht wahrnimmt? Spürst du, dass dein Leben noch weitere - bis jetzt unbekannte - Wege für dich bereithält? Begleiten dich oft Gedanken, über die du in deiner gewohnten Umgebung nicht sprechen kannst?

Alle Frauen, die sich über die Tiefe des Lebens mit anderen Frauen austauschen und sich gegenseitig inspirieren möchten, die ihre Lebensvisionen verwirklichen wollen, lade ich ganz herzlich zu einem monatlichen Treffen ein. In einer vertrauensvollen Atmosphäre und im gemütlichen Ambiente erzählen wir uns, was uns im Leben bewegt, wo wir noch hinwollen und wie wir das verwirklichen können.

Wo: Café La Paris, Küsthardstr. 3 in Hildesheim

Wann: jeden ersten Dienstag im Monat

Uhrzeit: 16:30 – 18:30 Uhr

Dienstag, den 07.06.2022:

Gibt es zufällige Treffen mit Menschen?

Dienstag, den 05.07.2022:

Vom Beruf zur Berufung

Dienstag, den 02.08.2022:

Erlaube ich mir, Wünsche für mich persönlich zu haben?

Dienstag, den 06.09.2022 :

Wie erreiche ich meine Ziele?

Dienstag, den 04.10.2022:

Die vier Spiegelgesetze

Dienstag, den 01.11.2022

Das Leben frei von selbsterzeugten Begrenzungen

Dienstag, den 06.12.2022

Rückblick auf meine Entwicklung im Jahr 2022

Voranmeldungen bei mir sind genauso herzlich willkommen wie auch spontanes Dazukommen. Ich freue mich auf dich und auf deine Inspirationen bei unseren Treffen!

Violetta Sievers

Energetische Heilerin, Coach, Hypnoseleiterin,
Rückführungsleiterin, Sterbe- und Trauerbegleiterin
Groß-Beelter-Str. 1
31180 Giesen

Mobil: 01573-9666776

<https://violettasievers.eu>

E-Mail: violetta.sievers@gmail.com



Ich im Alter...

Eine neue Vortragsreihe am
Donnerstag bei Antonia e.V.

Referentin: **Karola Fahlteich**

Donnerstag 9. Juni - 16 Uhr

Ich habe meine **Angelegenheiten** geregelt.
Ich habe meine Angehörigen oder mir nahestehenden Personen über meine Wünsche und Bedürfnisse informiert.

Donnerstag im September - 16 Uhr

Ich habe meine Biografie
....Patientenverfügung
.... Vereinbarung erstellt.

Donnerstag im Dezember - 16 Uhr

Ich kenne die verschiedenen Wohnformen.
Ich nehme eine Wohnberatung in Anspruch.
Kostenbeitrag: 5 €

Die genauen Termine werden noch bekanntgegeben.

FRAUENKIRCHORT St. Magdalenen

Samstag, 18. Juni, 10.00 Uhr

FRAUENBILDER: Über Körper, Heiligkeit, Macht und Amt - Inspiration für eine Kirche MIT den Frauen?!

Leitung: Prof. Dr. Claudia Höhl, Direktorin des Dommuseums Martina Manegold-Strobach, Leiterin FrauenKirchOrt St. Magdalenen

Die Veranstaltung findet in der aktuellen Ausstellung statt, Infos + ANMELDUNG über das DOM-museum

Samstag, 02. Juli, 10.00 - 17.00 Uhr,

"Wir sind zu jedem Aufbruch bereit" - Begegnung mit Madeleine Delbrel, Pionierin einer weltweiten Spiritualität

Leitung: Dr. Annette Schleinzer, Theologin Exerzitienbegleiterin, Heidemarie Ehrhardt, Maria 2.0 Martina Manegold-Strobach, Leiterin FrauenKirchOrt St. Magdalenen

Die Veranstaltung findet im FrauenKirchOrt St. Magdalenen statt; Infos + Anmeldung ebd.



In den letzten Wochen wird immer wieder vor der nächsten Corona- „Welle“ im Herbst gewarnt. Ein einziges Wort, das gezielt eingesetzt wird, in diesem Fall in Verbindung mit Corona, ruft sofort eine ganz bestimmte Vorstellung hervor.

Das Wort „Welle“ in diesem Zusammenhang ist negativ besetzt. Es suggeriert, das etwas mit voller Wucht und hoher Geschwindigkeit auf uns zukommt. Etwas, das nicht kontrollierbar ist. Wir wissen nicht was kommt, aber es ist eine Bedrohung unserer Gesundheit, die wir nicht einschätzen können.

Mit einer weiteren „Welle“ werden wir durch den Krieg in der Ukraine konfrontiert. Tausende von Flüchtlingen kommen plötzlich um Hilfe suchend zu uns. Wir sind verunsichert, weil wir nicht wissen wieviele Menschen es sind und sein werden. Wir sind von dem Ausmaß dieser Welle überrascht worden und sind emotional betroffen.

Worte haben Macht. Sprache kann uns positiv oder negativ beeinflussen, denn Worte sind beim Menschen mit Gefühlen und Assoziationen verknüpft. Deshalb werden durch sie auch Emotionen, nicht nur Informationen übermittelt.

Das gilt vor allem für Metaphern. Diese übertragen eine konkrete Erfahrung auf einen abstrakten Zusammenhang. Zum Beispiel Zuneigung = Wärme – jemand ist warmherzig, ein anderer zeigt die kalte Schulter. Eine Freundschaft kann erkalten, man kann sich für einen Menschen erwärmen.

Manche Menschen benutzen diese Tatsache, um Meinungen und Ansichten zu manipulieren und damit Macht auszuüben.

Nehmen wir den Begriff „Erderwärmung“ - die Erwärmung der Erde? Mit dem Begriff „Wärme“ verbinden wir etwas Positives. Klingt doch ganz freundlich oder? „Klimakatastrophe“ ist ein Wort, das uns ganz anders berührt und dieses Thema eher realistisch beschreibt.

Als weiteres Beispiel fällt mir die „Steueroase“ ein. Nein, das ist kein nettes grünes Plätzchen in der Wüste, sondern ein Ort, der für sozial schädliche und illegale Steuerhinterziehung genutzt wird.

Interessant finde ich auch den „Euro-Rettungsschirm“. Hier wird die Assoziation geweckt, dass man einen Staat schützt, der ohne eigene Schuld in ein Unwetter geraten ist.

Der englische Begriff dagegen lautet „bail out“. Er bedeutet „herausheulen“ oder „auf Kautions aus dem Gefängnis holen“ und bedeutet, dass der von der Pleite bedrohte Staat selbst an seiner Situation schuld und eventuell sogar kriminell sei.

Wissenschaftler finden immer mehr Hinweise darauf, dass Worte unser Handeln und Denken prägen und dass wir uns mit unserer Muttersprache bestimmte Denkmuster aneignen, die unser Leben beeinflussen.

Wir kennen „Tabuwörter“, sog. „böse Worte“ aus unserer Kindheit. Selbst wenn wir diese als Erwachsene aussprechen, werden teilweise körperliche Stresssymptome ausgelöst. Unser Unterbewusstsein hat die Kritik oder die Bestrafung bei der Benutzung solcher Worte in unserer Kindheit gespeichert und reagiert sogar nach langer Zeit noch darauf.

Sprache und Worte sind ständig um uns herum. Unbewusst nehmen wir Bilder, Geräusche und Worte wahr und prägen sie uns ein. Wer von uns lässt sich zum Beispiel nicht von der Werbung beeinflussen und manipulieren? Auch wenn wir es nicht wollen.

Ich schließe mich da nicht aus. Wenn ich die Beschreibung von Lebensmitteln lese und auf der Verpackung steht „Apfelkuchen nach Großmutterns Art“ - denke ich an den Apfelkuchen meiner Großmutter – war sehr lecker – und stehe diesem Angebot offen gegenüber. Ich hoffe, ich habe sie für ihren Apfelkuchen immer gelobt.

Bei unserer Sprache spielt es auch eine Rolle, was wir **wie** aussagen und wie betonen. Ein Lob ist eine positive Aussage, die ein gutes Gefühl auslöst. Eine Sprache dagegen, die von Verneinungen geprägt ist, strahlt Unzufriedenheit aus. Menschen, die sich häufig negativ äußern, kennen wir alle. Wenn wir selbst unzufrieden sind, antworten wir nach einem leckeren Essen vielleicht auch nur „na ja, das Essen war nicht schlecht!“

Bereits 1949 schrieb der englische Schriftsteller George Orwell das Buch „1984 - **Big Brother is watching you**“. Es geht hier um die Vorstellung, dass vielleicht manche Gedanken nicht entstehen könnten, wenn es die Worte für komplizierte Gedankengänge nicht geben würde. In diesem Buch versucht ein totalitärer Staat durch Manipulation der Sprache, das Denken der Bevölkerung zu manipulieren. Die Menschen sollen nicht einmal an einen Aufstand **denken** können, weil ihnen die Worte dazu fehlen.

Eine grauenvolle Vorstellung. Orwell selbst war von der Macht der Worte überzeugt und sagt „Wenn das Denken die Sprache korrumpiert, korrumpiert die Sprache auch das Denken“ und meiner Meinung nach, auch das Handeln des Menschen.

Ja, die Macht der Sprache kann enorm viel bewirken. Wir sollten achtsamer mit ihr umgehen, sie viel bewusster wahrnehmen und einsetzen.

Keiner versteht den anderen ganz,
weil keiner bei demselben Wort genau
dasselbe denkt wie der andere

J. W. von Goethe

Der Leseladen

Bücher am Marienburger Platz

So erreichen Sie uns:
tel. 05121 / 1775482
per E-Mail: info@derleseladen.com
online-shop: derleseladen.com

...und wenn er im Bett sitzt und hustet!“ Diesen Spruch benutzte meine Oma gern, wenn es darum ging, einen abfälligen Kommentar über einen Mann abzugeben.



Meine Oma war Jahrgang 1876.

Als ihr Vater starb und sie mit ihrer Mutter allein zurück blieb, hatte sie die Wahl, sich von einem älteren Mann aus ihrer Familie bevormunden zu lassen, oder sie konnte heiraten, um sich und ihre Mutter zu versorgen. Frauen konnten ihre rechtlichen Dinge nicht selbst entscheiden, es musste ein Mann tun, egal, ob er dazu in der Lage war, Hauptsache, er war ein Mann, auch wenn er nur „im Bett sitzen konnte und husten“.

Zu ihrer Zeit und auch noch bis zu meiner Jugendzeit hatten Frauen überhaupt keine Rechte. Wenn ein Familienvater starb, wurde ein anderer Mann in der Familie oder eine offizielle Person bestimmt, der die Angelegenheit der Frau und der Kinder wahrnahm, Entscheidungen fällte und die Finanzen verwaltete.

Meine Oma fand den Spruch gar nicht lustig, sie hatte immer einen bitteren Unterton, wenn sie das sagte. Heute ist der Spruch in meiner Familie immer mal wieder Thema, aber eher lustig.

Sie fand einen Mann, heiratete ihn. Mir erzählte sie mal, dass sie, wenn sie gewusst hätte, was in Mann von ihr wollte, niemals geheiratet hätte. Sie bekamen drei Kinder, die Jüngste war meine Mutter. Also war dann alles gut.

Bei uns zuhause war das Thema, der Mann bestimmt, erst aktuell, als es bei mir um den Schulwechsel nach der vierten Klasse ging. Ich durfte nicht auf eine höhere Schule, weil mein Vater bestimmte, dass sich das für ein Mädchen nicht lohnen würde, sie heiratet ja sowieso. Daran änderte auch der Besuch des Lehrers und die Einwände

meiner Mutter nichts. Er hatte die Macht, das zu bestimmen.

Als ich mir später eine Lehrstelle gesucht und gefunden hatte, brauchte es viel Überzeugungsarbeit mit viel Diplomatie seitens meiner Mutter und meines Lehrherren, meinen Vater dazu zu bringen, den Lehrvertrag zu unterschreiben. Hat dann geklappt und mein Vater war immer stolz auf mich.

Ich denke, die Männer dieser Zeit haben sich diese Machtposition nicht ausgesucht, es war so das Gesetz und es war schon immer so, dass die Männer die Macht, aber auch die alleinige Verantwortung für die Menschen hatten, für die sie sorgen mussten. Es gab Vorbilder, die eigenen Väter, Großväter, die das so vorgemacht haben, es gab die Freunde, die darauf achteten, dass niemand aus der Reihe tanzte und zu viel auf die Frau hörte. Niemand wollte ein Weichei oder ein Pantoffelheld sein.

Die Frauen kannten es auch nicht anders, aber wenn ich an meine Mutter denke, so war sie sehr geschickt darin, meinen Vater in die richtige Richtung zu schubsen, so dass er schließlich der Meinung war, er hätte sich eine Entscheidung selbst ausgedacht. Ihr Spruch für mich war: „lass einen Mann nie spüren, dass Du schlauer bist, als er, das würde ihn in seiner Ehre kränken“. Auch das war eine Form von Machtspiel, aber aus Liebe und Fürsorge für die Familie.

Heute hat sich die Situation grundlegend geändert, die Frauen haben viel erreicht, aber Machtspielchen wird es immer geben, unter Geschwistern, zwischen Partnern, im Beruf.

**SCHERNECK**
www.scherneck-tv.de

KONTAKTDATEN
Steinbergstraße 109
31139 Hildesheim
05121/23160

SCHERNECK ELEKTRO TV
schnell, kompetent und preiswert

- Wir reparieren auch Nähmaschinen!
- Und wir suchen dringend Azubis!



ÖFFNUNGSZEITEN
Mo. - Fr.: 09:00 - 13:00 Uhr + 15:00 - 18:00 Uhr + Sa.: 09:00 - 12:00 Uhr

Macht - ein ambivalentes Phänomen



Zum Thema unserer Zeitung -Macht- fand ich bei deutschlandfunk.de einen interessanten Beitrag von Ingeborg Breuer. Sie wirft die Frage auf: Ist Macht gut oder schlecht? Bewertet man Macht als Fluch oder Segen? Und: Ist Machtstreben ein Teil der menschlichen Natur? Oder ist es eher eine Fehlentwicklung?

In der englischen Sprache bedeutet POWER einerseits Macht, aber auch Kraft und wird als etwas Positives gesehen. In Deutschland wird mit Macht eher Negatives verbunden. Zu sehr wird die deutsche Vergangenheit, der Machtmissbrauch der Nationalsozialisten damit verknüpft.

Professor Andreas Anter, ein Politikwissenschaftler der Universität Erfurt, ist überzeugt, eine Gesellschaft ohne Machtausübung kann nicht funktionieren. Zitat: „Die Erfahrungen sprechen dagegen, weil immer dann, wenn man es versuchte, sich zeigte, dass das Gegenteil dabei herauskam, nämlich eine diktatorische und tyrannische Form des Zusammenlebens. Das heißt nicht, dass man im privaten Leben versuchen kann, Macht zu minimieren oder ohne Macht auszukommen. Aber es ist eben keine Option für große Verbände, politische Gemeinschaften, da ist es eher unwahrscheinlich.“

Auf einem Berliner Kolloquium zum Thema Macht wurde die Meinung Anders geteilt. Macht könne missbraucht werden und zerstörerisch sein, sei jedoch unerlässlich in Gesellschaft, Wirtschaft und Politik. Es wurde viel über das Fehlen von Macht diskutiert. Fazit der Diskussion war, dass sowohl ein Zuviel als auch ein Fehlen von Macht zu Schwächung von Gestaltungsmöglichkeiten führt. Auch Professor Fritz Simon, ein Organisationspsychologe an der Universität Witte Herdecke, bescheinigt uns: „Um Akteur zu sein, braucht man Macht.“

Während ich diesen Artikel lese, gehen mir Erinnerungen aus meinem erlebten Alltag durch den Kopf. Und je nachdem, wie ich meine eigene Rolle definiere, so definiere ich erfahrene Macht. Als Jugendliche in einer Gruppe von Gleichaltrigen wurden wir von Polizisten von einem öffentlichen Platz verschucht, weil wir zu laut waren. Die demonstrierte Macht der Polizisten war für uns eindeutig negativ. 10 Jahre später hatte ein Autofahrer meinen geparkten Wagen demoliert, die Polizei machte ihn ausfindig und so wurde mein Schaden vom Verursacher finanziert. Diese ausgeübte Polizeimacht war mir natürlich sehr angenehm, hätte ich ohne sie einen materiellen Verlust gehabt.

Wenn wir das Wort Macht eher wie das englische Wort Power benutzen, legen wir eine andere Bedeutung hinein. Kraft,

Durchhaltevermögen und ja, Durchsetzungsvermögen. Die Fähigkeit, mittels starker Argumente und rhetorischer Stärke andere von meiner Meinung zu überzeugen. Das muss nicht per se schlecht sein. Leider wurde und wird diese Kraft oft genug für eigene egoistische Zwecke missbraucht statt für die Bedürfnisse aller. Meiner Meinung nach gilt das für kleine Gruppen, wie beispielsweise die Familie, ebenso wie für größere Verbände wie eine Firma oder auch wie ein Staat. Es braucht hier wie dort Menschen, die Verantwortung übernehmen, Entscheidungen treffen, dabei aber alle Mitglieder dieser Gruppe im Blick behalten. Das wäre der Idealfall. Wenn Individuen sich nicht gesehen und einbezogen fühlen, wird irgendwann die ganze Gruppe geschwächt. Das kann in Rebellion münden, die mit Gewalt unterbunden wird. Oder man entwickelt Konzepte, um Einzelnen eine Stimme zu geben und damit eine Mitsprachemöglichkeit. In der Geschäftswelt wurde dies längst erkannt. Als wichtige Führungsqualitäten gelten neben Autorität und Selbstbewusstsein, dass dem/der einzelnen Mitarbeiter*in Raum für Kreativität zugestanden wird. Eigenständiges Arbeiten mit eigenen Lösungsansätzen erhöhen die Effektivität der Mitarbeiter*innen. Es erhöht gleichzeitig ihre Zufriedenheit.

In dem Zusammenhang fällt mir eine Beobachtung meines Mannes als Berufsanfänger ein. Eine Mitarbeiterin hatte den Chef auf einen Umstand aufmerksam gemacht, von dem sie „denke, er könne zu einem Fehler führen“. Seine Antwort: „Sie sind hier, um zu arbeiten, nicht um zu denken.“ Tatsächlich trat der Fehler ein und die Produktion musste pausieren. Dies ist nun wahrlich ein Beispiel für dumme, unreflektierte Machtausübung eines Höherstehenden.

Auf buchreport.de beschreibt Michael Schmitz, Journalist und heute Managementberater, seine Erfahrungen mit Personen, die eine Machtposition innehatten. Zitat: „Je länger Mächtige Macht ausüben, umso selbstverständlicher erscheint sie ihnen und umso gedankenloser nutzen sie die Vorteile und Privilegien, die ihnen Macht gewährt.“ Macht und Machtmissbrauch liegen eng beieinander. Dacher Keltner, Psychologe an der Universität California, erkennt in jedem Menschen die Möglichkeit, Opfer dieses „Machtparadoxes“ zu werden, selbst diejenigen, die ihre Machtposition mit bestem Wissen und zum Wohle aller einsetzen wollten. Diese Aussage macht deutlich, wie wichtig regelmäßige Reflexion des eigenen Machtverhaltens als Führungskraft ist.

Maria Mengert



Gerade für viele Frauen ist Macht mit Mut verbunden, Mut für Überzeugungen einzutreten; die Macht für die gute Sache zu nutzen. Besonders für die Frauen galt und gilt der berühmte Satz von Francis Bacon (1561–1626): „Denn Wissen [Bildung] selbst ist Macht“!

Agnodike (im 3. Jh. v.Chr.)

gilt als erste Ärztin der griechischen Antike, die als Geburtshelferin gearbeitet haben soll. Sie ist nur bekannt aus einem Bericht bei Hyginus Mythographus (‘Fabulae’ 276, 10–13). Demnach war sie Athenerin und konnte zunächst ihre Fähigkeiten nur geheim oder in Männerkleidung erwerben und anwenden. Ihre Patientinnen hätten sie aber erst akzeptiert, nachdem sie sich ihnen als Frau offenbarte. Wahrscheinlich von Neidern verleumdet, wurde ihr der Prozess gemacht, weil es damals Frauen und Sklaven nicht erlaubt war, als Arzt zu arbeiten. Gerettet wurde sie – so die Erzählung – durch Intervention ihrer teils hochgestellten Patientinnen. Nach dieser Verhandlung sei das Verbotsgesetz aufgehoben worden. Als Agnodikes Lehrer nennt Hyginus einen gewissen Herophilus von Chalkedon (um 290 v. Chr.), einen alexandrinischen Arzt, daraus folgert man, dass Agnodike im 3. Jahrhundert v. Chr. gelebt hat.

Kleopatra VII. (69-30 v.Chr.)

Die "Königin der Könige" war als letzte Königin des ägyptischen Ptolemäer-Reiches auch der letzte weibliche Pharao. Von den Herrscherinnen gleichen Namens wurde sie die bekannteste. Ihr mythenumranktes Leben ist bis heute in unserer Kultur gegenwärtig. Sie herrschte in den 40er und 30er Jahren v.Chr. über das alte Ägypten. Nach dem Tod des Vaters übte sie die Herrschaft zusammen mit ihrem Brudergemahl Ptolemaios XIII. aus. Als dieser sie jedoch vertrieb, fand Kleopatra Unterstützung beim römischen Feldherrn Julius Caesar, der nach dem Tod des Pompeius dessen Anhängerschaft in Ägypten und im nordafrikanischen Raum zerschlug.

Durch die Intervention Caesars konnte Kleopatra die Herrschaft zusammen mit ihrem jüngeren Bruder Ptolemaios XIV. zurückerhalten. Von 46 bis 44 v. Chr. lebte Kleopatra in Rom, wo sie eine Verbindung mit Caesar einging. Nach dessen Tod wechselte sie 44 wieder nach Ägypten, um dort mit dem gemeinsamen Sohn Kaisarion (Ptolemaios XV.) zu regieren. Im Jahr 41 v. Chr. tat sich Kleopatra mit Antonius, der über das oströmische Reich herrschte, zusammen. 37 heiratete sie ihn. Antonius trug in den folgenden Jahren zur Konsolidierung und zum Ausbau des ägyptischen Herrschaftsterritoriums bei. 32 v. Chr. geriet Kleopatra in einen Krieg mit Octavian, der später als Kaiser Augustus über Rom herrschen sollte. Eine schwere Niederlage bei Aktium, 31 v.Chr. veranlasste Kleopatra zum Selbstmord, den sie 30 v. Chr. im ägyptischen Alexandria durch einen Schlangenbiss vollzog.

Katharina II. (Russland) (1729-1796)

Die in Deutschland geborene Regentin war ab 1762 Zarin des Russischen Reiches und Herzogin von Schleswig-Holstein-Gottorf. Katharina die Große avancierte dabei zur bedeutendsten Kaiserin Russlands. Unter ihrem Einfluss entwickelte sich Russland zur Großmacht und ihr Hof in Sankt Petersburg zum kulturellen Zentrum. In ihrer Regentschaft hatte Katharina II.

maßgeblichen Einfluss auf die wirtschaftliche Entwicklung Russlands. Sie gründete Volksschulen und Gymnasien, errichtete Hospitäler und verbesserte die Infrastruktur. Zu ihren herausragendsten Neuerungen in der russischen Innenpolitik gehörten die Reorganisation der Zentralbehörden und der lokalen Verwaltung. Auch die Schönheit St. Petersburgs ist zu großen Teilen ihr zu verdanken. Im Gegenzug verschärfte sie die Leibeigenschaft und stärkte die Privilegien des Adels, was zu massiven Unruhen führte. Der Machtanspruch und die Kriegslust Katharinas II. der Großen wurden ebenso legendär wie ihre Fleischelust – sie hatte mehrere Affären. Sie war eine kultivierte und gebildete Regentin, die sich sehr mit den Philosophen Montesquieu und Voltaire auseinandersetzte. Besonders mit Voltaire verband sie eine enge Beziehung und Freundschaft, sie unterstützte ihn finanziell und ließ seine Gedanken in ihre Politik einfließen. Nach Voltaires Tod kaufte Katharina II. seine vollständige Bibliothek auf, die heute in der Russischen Nationalbibliothek in St. Petersburg zu sehen ist. Auch gründete sie eine Gesellschaft zur Übersetzung fremdsprachiger Bücher. Mit ihrer Gemäldesammlung legte sie außerdem den Grundstein der Eremitage in St. Petersburg.

Luise von Preußen (1776-1810)

Sie war seit 1793 mit dem späteren König Friedrich Wilhelm III. verheiratet, Mutter der Könige Friedrich Wilhelm IV. und Wilhelm I. Auf ihr Betreiben kam es 1805 zu einer Annäherung Preußens an Russland. Nach der Schlacht von Jena und Auerstedt musste sie nach Königsberg und Memel fliehen und versuchte im Juli 1807 in Tilsit in einem Gespräch mit Napoleon I. vergeblich, die Friedensbestimmungen für Preußen zu mildern. Sie unterstützte die Reformen von Heinrich Friedrich Freiherr vom und zum Stein und Karl August Freiherr von Hardenberg.

Tawakkol Karman

Die jemenitische Menschenrechtlerin und Journalistin. Sie leitete jahrelang die Nichtregierungsorganisation "Journalistinnen ohne Ketten", kämpfte für eine freie Presse und die Rechte der Frauen. Zusammen mit Zehntausenden Mitstreitern protestiert sie seit Anfang 2011 gegen Präsident Ali Abdullah Saleh, der das Land seit 33 Jahren beherrscht. Als erste arabische Frau erhielt sie für ihren unermüdlichen Einsatz den Friedensnobelpreis 2011, zusammen mit der liberianischen Präsidentin Ellen Johnson-Sirleaf und deren Landsfrau, der Menschenrechtlerin Leymah Gbowee.



COQUI-VERLAG

Cristina R. Hirschochs Villanueva

Autorin

Trommelbrink 2A | 31139 Hildesheim
 Phone 49-5121-2831 755 | mobil 49-151-652 573 97
 tina@hirschochs.de | www.coqui-verlag.de
 Termine nach Vereinbarung



Rubrik: Kommunikation in der Praxis Sabine Kaufmann

Sie haben die Macht wirkungsstark mit positiver oder eher negativer Wirkung zu kommunizieren.

Das gedachte Wort muss durch Schrift, Wort oder bildliche Darstellung einen Ausdruck finden und vom Ohr gehört oder auch vom Auge gesehen, somit verkörpert werden, damit wir begreifen können.

Denken Sie einmal bitte: „Ich bin ein wertvoller Mensch!“ Theoretisch stimmen Sie vielleicht zu oder eben nicht. Theorie ist Theorie. Es bleibt abstrakt.

Nun sprechen Sie bitte einmal laut aus: „Ich bin ein wertvoller Mensch!“ Sie haben die Worte ausgesprochen und Ihr Ohr hat sie gehört. Der Gedanke wurde verkörpert. Wenn Sie nun in sich hineinspüren, haben Sie in der Regel sofort eine Meinung zu Ihrer Äußerung. „Stimmt, nein keinesfalls, manchmal, na ja, ...!“ Sie spüren unmittelbar, ob eine Aussage körperlich/geistig stimmig ist oder nicht.

Vorsichtshalber sollten Sie das nicht in Gesellschaft tun. Ihr Gegenüber könnte sich angesprochen fühlen und wird darauf reagieren.

Selbstgespräche dienen häufig der Selbstklärung. Wenn Sie wissen wollen, ob Gedanken, Pläne, Vorhaben für Sie stimmig sind, oder nicht, dann sprechen Sie diese einfach einmal laut aus. Oder äußern Sie bewusst das Gegenteil.

Gedachte Worte können somit kognitiv erfasst und verstanden werden, verkörperte Kommunikation kann im wahrsten Sinne des Worte begriffen, gefühlt werden.

Das Beispiel einer Interaktion: Ein Bekannter kommt auf Sie zu, lächelt zunächst breit, ihre Augen treffen sich und seine Mundwinkel fallen. Sprachlich werden Sie freundlich begrüßt: „Schön Dich zu sehen, wir haben uns lange nicht gesehen, gut siehst Du aus, wie ist es Dir ergangen, ...?“

Die Art und Weise qualifiziert den Inhalt der Kommunikation ab. Somit hat diese kleine Vorgeschichte, das Lächeln Ihres Bekannten, welches beim Blickkontakt erloschen ist, nachhaltige Auswirkung auf Ihre Interpretation des Ereignisses und Ihrem daraus folgenden Gefühl. Warum hat er, als er mich erblickt hat, aufgehört zu lächeln? Sie nehmen es wahrscheinlich persönlich. Er hat sich überhaupt nicht gefreut, warum hat er sonst aufgehört zu lächeln. Dann hat er aber etwas anderes geäußert. Was für ein Heuchler, ich kann ihn nicht ernst nehmen.

Mehr als 80 % aller sozial relevanten Informationen tauschen wir körpersprachlich aus. Die Körpersprache ist beziehungsrelevant und extrem wirkungsstark. Sie ist viel machtvoller als das gesprochene Wort, besonders wenn es zwischen der verkörperten Kommunikation und dem gesprochenen Wort eine Diskrepanz gibt. Wir sind irritiert bzw. verunsichert. Inkongruente Botschaften können wir nicht so gut einordnen. Sie lassen einen noch größeren Interpretationsspielraum als die kongruente Botschaften. Dann glauben wir in der Regel der Körpersprache. Das Lächeln verschwand, das bewirkt mehr als jedes gesprochene Wort. Nach Peter Modler, ist der „MOVE TALK“ die wirkungsstärkste Ebene der Kommunikation.

Probieren Sie das mal mit einem vertrauten Gegenüber aus. Vorher klären Sie jedoch bitte die Übungssituation. Schauen Sie Ihr Gegenüber breit lächelnd an und lassen Sie Ihre Mundwinkel dann bewusst fallen und schauen eher mit entspannten Gesichtszügen. Nun die Gegenprobe: Schauen Sie Ihr Gegenüber mit entspannten Gesichtszügen an und ziehen dann Ihre Mundwinkel zu Ihren Ohren und halten diese Position ca. 90 Sekunden. In der Regel fangen Sie nach kurzer Zeit natürlich an zu lächeln und es stellt sich ein heiteres Gefühl ein.

Tauschen Sie sich auf jeden Fall über Ihre Erfahrungen aus.

Sie haben die Macht wirkungsstark mit positiver oder eher negativer Wirkung zu kommunizieren.

Ein Bekannter kommt auf Sie zu. Er schaut ernst, konzentriert, in sich gekehrt. Ihre Augen treffen sich, ein Anflug des Erkennens wird durch das Aufreißen der Augen und einem Nicken signalisiert. Nun bewegen sich seine Mundwinkel in Richtung Ohren und es breitet sich ein Lächeln auf seinem Gesicht aus. Ohne Worte!

Hier wertet die Art und Weise den Inhalt der Kommunikation auf. Ihre Interpretation dieser kleinen Sequenz ist wahrscheinlich eher positiv. Sie fühlen sich gesehen und scheinbar freut sich Ihr Gegenüber Sie zu sehen. Im besten Fall ist die Reaktion Ihres Gegenüber echt und kongruent, er freut sich also tatsächlich. Wenn die Freude willkommen ist, freuen wir uns auch. Ist die Freude nicht willkommen, fühlen wir uns unangenehm berührt.

Machen wir uns unsere Wirkung bewusst, so können wir entscheiden, ob wir so wirken wollen. Vieles spielt sich unbewusst ab. Ob und wie das auf unser Gegenüber wirkt, können wir nur zum Teil beeinflussen. Viel hängt von meinem Gesprächsgegenüber ab. Die Beschreibung von Menschen hat häufig mehr mit der Beschreibenden Person zu tun, als mit der beschriebenen Person. Wir beschreiben aufgrund unseres Weltbildes, unserer Erfahrungen, unserer Werte. Trotz allem haben wir die Möglichkeit bewusst zu kommunizieren und auf Verhalten zu verzichten, welches in der Regel eine negative Wirkung hat.

Alles steht und fällt mit unserem Verhalten, unseren Interpretationen, unseren Gefühlen und dieses basiert auf unseren Werten, genau wie bei unserem Gegenüber.

Bedenken Sie, ob machtvolle oder ohnmächtige Kommunikation, erkunden Sie Ihre Wirkung auf Andere und haben Sie Spaß dabei. Dann sind Sie im Kontakt und darum geht es doch bei der Kommunikation.

Gern stehe ich Ihnen auch, auf besonderen Wunsch, mit provokativer Beratung zur Verfügung. Ich freue mich auf Sie.

Ihre Beraterin
Sabine Kaufmann

Training und Beratung,
Kommunikation*Systeme*Kontext
www.kommunikation-systeme.de



**Kommunikation
Konflikte · Stress**

Lösungsorientierte professionelle Beratung in den Bereichen Kommunikation, Konfliktmanagement, Selbst- und Zeitmanagement, Selbstwerttraining, Stressbewältigung und Teamentwicklung.

Individuell zugeschnittene Vorträge, Seminare, Workshops sowie Coaching und Kurzzeitberatung für Unternehmen und Privatpersonen.

Sabine Kaufmann · Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Lindenweg 1E · 31191 Algersmissen
Fon 0 51 26 - 80 202 40 · Fax 0 51 26 - 80 202 42
www.kommunikation-systeme.de





Ursula Oelbe

Versicherung & Finanzmaklerin



Nützliche Informationen zur Sommer/ Urlaubszeit

Seit Corona nutzen (erfreulicher Weise) mehr Menschen das Fahrrad. In den letzten Jahren steigt die Anzahl der Fahrräder mit Motorunterstützung (Pedelec) rapide und viele stolze Besitzer:innen dieses tollen Fortbewegungsmittels möchten sich gegen das Risiko des Fahrrad-Diebstahls absichern.

Für manche ist eine so genannte Fahrrad-Vollkasko-Versicherung attraktiv, die auch, z.B. bei Schäden durch Sturz oder Vandalismus, die Reparaturkosten erstattet. Ich empfehle den Einschluss der Fahrräder oder Pedelecs in die bestehende Hausratversicherung. Dabei ist ausschließlich das Diebstahl-Risiko abgesichert! Bitte achten Sie darauf, dass die Versicherungssumme für das Fahrrad oder die vorhandenen Fahrräder ausreicht. Gerade bei Pedelecs ist der (Geld) Bedarf recht hoch und lässt sich oft nicht vollumfänglich einschließen. Einige Versicherer bieten einen Einschluss über 5.000 € oder 10.000 € Versicherungssumme für Fahrräder an ohne Mehrbeitrag. Es lohnt sich also, hier die Prämien zu vergleichen.

Falls Sie gerne ins Ausland reisen, sollten Sie eine Dauer-Auslandsrankenversicherung haben, die für alle Urlaubsreisen weltweit gilt und Akutbehandlungen und den Rücktransport mit einschließt. Sie kosten im Jahr nur ca. 10 € pro erwachsener Person unter 65 Jahren (Kinder sind meist kostenfrei in Familien-Police eingeschlossen). Über 65jährige zahlen einen höheren Beitrag, sollten aber trotzdem nicht vor einem Abschluss zögern. Gerade wenn eine Krankenhausbehandlung notwendig ist, summieren sich ansonsten die Kosten dafür sehr schnell und können aufgrund der auflaufenden Behandlungskosten zu einer hohen Verpflichtung führen.

Last not least kommt in der Urlaubszeit unter Umständen auch eine Reiserücktrittversicherung zum Tragen. Auch diese gibt es als Dauer-Police. (Überprüfen Sie die Corona-Regelung) Dabei wird jeweils ein maximaler Reisepreis versichert (z.B. bis 2.000 €, oder 4.000 €). Falls Sie mit mehreren Personen reisen, sollten Sie sich vorher erkundigen, ob die Krankheit einer anderen Person (nicht Ehe- oder Lebenspartner) ebenfalls abgesichert ist.

Ich wünsche Ihnen eine wunderschöne Sommerzeit! Egal, ob Sie mit dem Fahrrad oder anderweitig unterwegs sind: Genießen Sie die Jahreszeit und haben Sie viele fröhliche Begegnungen und erholsame Urlaubstage!



Faire Beratung zu:
Ethischen/Ökologischen Geldanlagen
Altersvorsorge und Pflegeabsicherung

Fon 0 51 21 . 51 29 95 . www.oelbefinanz.de

Der Rechtstipp §§§ von RAIN Laura Elaine Hoffmann



Mut zur freiwilligen Ehelosigkeit?

Welche Rechte gelten für unverheiratete Paare?

Wenn mind. zwei Menschen über längere Zeit eine zwischenmenschliche Beziehung eingehen, die über eine einfache Wohngemeinschaft hinaus geht, handelt es sich um eine nichteheliche Lebensgemeinschaft. Es gibt für viele Menschen gute und wichtige Gründe, nicht vor den Altar zu treten, sondern auf Dauer unverheiratet zu bleiben.

Die Partner:innen müssen trotzdem bereit sein, füreinander einzustehen und Verantwortung zu übernehmen. Die nichteheliche Lebensgemeinschaft ist gesetzlich nicht geregelt, sodass z. B. die Vorteile der Ehe für die Partner:innen nicht gelten.

Kein Erbrecht von Gesetzes wegen

Das heißt: Partner:innen steht beispielsweise kein gesetzliches Erbrecht zu, d. h. es sind ggf. Verfügungen von Todes wegen, z. B. durch ein Testament zu treffen. Auch steuerrechtlich genießen nicht eheliche Lebensgemeinschaften keine Vergünstigung. Zudem haben sie im Falle eines Unfalls oder einer Erkrankung keinen Auskunftsanspruch gegenüber Ärzt:innen, wenn sie keine entsprechende Vollmacht vorweisen können. Hingegen werden Partner:innen einer nichtehelichen Lebensgemeinschaft im Falle des Bezuges von Sozialleistungen wie Ehegatt:innen behandelt: Verfügt ein:e Partner:in über ausreichendes Einkommen oder Vermögen, erhält die andere Person in vielen Konstellationen keine Sozialleistungen.

Kein Sorgerecht von Gesetzes wegen für den nicht gebärenden Elternteil

Bekommen die Partner:innen gemeinsame Kinder, liegt das Sorgerecht allein bei der gebärenden Mutter. Heiraten die Eltern auch nach der Geburt des Kindes nicht, müssen sie eine gemeinsame Sorgerechtsklärung abgeben, damit Vater und Mutter das gemeinsame Sorgerecht erhalten. Ein Umgangsrecht besteht hingegen auch bei nicht verheirateten Eltern und auch ein gesetzlicher Unterhaltsanspruch für nicht verheiratete Eltern existiert, § 1615I BGB.

Verbindlichkeit durch Partnerschaftsvereinbarung

Im Falle einer Trennung gilt das Prinzip der „Unverbindlichkeit“.

Das bedeutet, dass es – ohne Partnerschaftsvertrag – keine finanzielle Absicherung gibt, auch wenn beispielsweise eine Person für die Kindererziehung ihre Berufstätigkeit zurückgestellt hat. Soweit Sie also beabsichtigen, ihre:n Partner:in nicht zu heiraten, sollten Sie dennoch über verschiedene Szenarien wie eine Trennung sprechen, um im Fall der Fälle Konflikte möglichst im Vorhinein zu vermeiden. So haben Sie die Möglichkeit, in einem Partnerschaftsvertrag bzw. in einer Partnerschaftsvereinbarung verschiedene Angelegenheiten rechtlich zu regeln, z. B. Unterhalt im Falle einer Trennung für eine bestimmte Zeit, aber auch Vollmachten im Krankheitsfall etc.

Sie finden uns in der Ostertorpassage
im 2. Obergeschoss mit **barrierefreiem** Zugang.

**Rechtsanwältin
Laura Elaine Hoffmann**

Osterstraße 41-44
31134 Hildesheim

Tel. 05121 208090

info@hammer-rechtsanwaelte.de

www.hammer-rechtsanwaelte.de

(Internationales) Familienrecht
Erbrecht
Sozialrecht
Sozialversicherungsrecht
Opferrecht und Nebenklage
Migrationsrecht

Besprechungen und Korrespondenz auch in
Englisch



Macht-einer der schillerndsten Begriffe

Martina Manegold-Strobach

MACHT ist einer der schillerndsten Begriffe, den ich kenne. Kaum gelesen oder ausgesprochen, melden sich Bilder oder Gefühle... und häufig sind diese eher negativ konnotiert. Gerade das aktuelle politische Geschehen konfrontiert uns mit Umgangsweisen mit Macht, die lebensbedrohende Ängste auslösen und das Recht auf ein Leben in Frieden, Freiheit und Gerechtigkeit mit Füßen treten.

Wenn FRAUEN + MACHT in einen Zusammenhang gebracht werden, dann sind leider die Reaktionen auch heute oft noch so, als prallten zwei fremden Welten aufeinander, die nur schlecht zusammenpassen - schnell werden unerträgliche Vorurteile assoziiert, wie bspw. MACHT verderbe schließlich den Charakter.

Ich finde MACHT sympathisch! Denn MACHT an sich ist neutral; sie ist so etwas wie ein Handwerkszeug, mit dem ich eine große Bandbreite von Gestaltungsmöglichkeiten erhalte. Habe ich Zugang zu diesem Werkzeug, kommt es ganz wesentlich auf mein MOTIV an: Was ist mein Ziel? Wofür werde ich meine Energie einsetzen?

Wie ein roter Faden durchzieht diese Frage unser Leben und lässt uns in unseren Kompetenzen wirksam werden, ob es um die Organisation des familiären Alltags geht, die berufliche Orientierung oder die Ausrichtung in der arbeitsfreien Zeit. Es gibt also gar keinen MACHT-freien Raum. Denn alles, was wir auf Zukunft hin entwickeln, was uns im Leben voranbringt, hat mit persönlichen Zielen zu tun. Wir versuchen, mittels der uns zur Verfügung stehenden MACHT andere Menschen für unsere Vorstellungen und Ziele zu gewinnen, auf unsere Umgebung Einfluss zu nehmen, und dieses Geschehen durchaus auch zu kontrollieren. Das gilt für alle Menschen, und fühlt sich - so gesehen - selbstverständlich auch für Frauen absolut authentisch an.

Die dunkle Seite von MACHT entfaltet sich erst, wenn vorrangig das eigene Wohlergehen im Vordergrund steht. Soziale Auswirkungen davon sind vielfältige Formen von Manipulation, Ausbeutung und Unterdrückung, schlimmstenfalls dienen grundsätzliche Missachtung von Menschenwürde/-rechten der Sicherung von MACHT und dem MACHT-Erhalt. Dem gilt es, sich MACHT-VOLL zu widersetzen!

Um die gute Seite von MACHT zu entwickeln und wirksam werden zu lassen, braucht es eine andere Grundorientierung: die Sorge für das Wohlergehen aller / alles Lebendigen. Es ist der umfassende Blick auf unsere Welt, getragen von Respekt und dem achtsamen Wahrnehmen eines aufeinander-angewiesenseins. Handlungsleitend sind Empathie und Mitgefühl, das sich-berühren-Lassen vom Leid der Ohnmächtigen, Ausgegrenzten

und Armen. Klingt ziemlich nach ‚die Welt retten‘? Mag sein. Aber ich kann daran entlang auch einfach mal mein eigenes Lebensumfeld abklopfen. Ich zumindest entdecke viele Bereiche - gesellschaftspolitisch, nachbarschaftlich, familiär - in denen meine Kompetenz gefragt, mein Einbringen in Netzwerke und ein Mitwirken an Entscheidungen gewünscht ist; immer mit dem Ziel, dass Lebensbedingungen sich verbessern oder schlicht alltagstauglich werden. (Genauso funktioniert übrigens das zu großen Teilen von Frauen getragene ehrenamtliche Engagement in jeder schwierigen Situation - aktuell die Unterstützung Geflüchteter aus der Ukraine – als äußerst wirksamer, und damit MACHT-VOLLer Teil unseres sozialen Systems.)

Mit Unverständnis und Unbehagen schaue ich darum auf meine berufliche Situation als Seelsorgerin und auf die katholische Kirche als Institution überhaupt. Diakonales, dienendes Handeln von Frauen ist hier immer gern gesehen. Aber noch viel zu oft fühlen Frauen sich schlecht, machen sich regelrecht verdächtig, wenn sie bewusst MACHT für sich in Anspruch nehmen. Verlieren sie doch das, was für sie in patriarchalen Systemen lebenserhaltend ist: den anerkennenden Blick der Männer, die Akzeptanz, das Wohlwollen derjenigen, die den Ton angeben. Dabei ist es notwendig, die Perspektive von Frauen, ihre Intelligenz und ihr Urteilsvermögen einzubeziehen, wenn es um Fragen der Menschenwürde geht. Bislang gilt: Allein aufgrund ihres Geschlechts sind Frauen ausgeschlossen von der Teilhabe an richtungsweisenden Entscheidungsprozessen und von der Feier identitätsstiftender Rituale verbunden mit der Verkündigung der innersten Glaubensbotschaft; als Frauen haben sie keinen Zugang zum Weiheamt. Darüber kann auch eine zunehmende Einstellung von Frauen in Führungspositionen nicht hinwegtäuschen. Mittlerweile wenden sich viele ab, verlassen ihre Kirche, um sich der Diskrepanz zwischen jesuanischer Botschaft und erlebter Ohnmacht zu entziehen.

Doch: Wohin mit all den Fragen? Mit dem Unverständnis und der Wut? Mit der Hoffnung auf Heilige Geistkraft und Mut zur Veränderung? Herzlich willkommen im FrauenKirchOrt St. Magdalenen, ein Ort, um sich neugierig-offen-kritisch-konstruktiv-widerständig-unerwartet ermächtigend miteinander auf den Weg zu machen.

FRAUENKIRCHORT St. Magdalenen

www.frauenkirchort.st.magdalenen.de

Leitung: Martina Manegold-Strobach

Macht, Gewalt und Kindesmissbrauch

MACHT ist eigentlich neutral, weder gut noch schlecht. Entscheidend ist es, wie man damit umgeht. Wenn wir es übertragen auf die Kriminalitätsphänomene, dann reden wir eindeutig von Missbrauch der **MACHT**. Leider ist es nicht nur der Einzelne, der beispielsweise zur Befriedigung egoistischer oder sexualisierter Wünsche ohne Rücksicht auf Folgen für die Anderen diese einsetzt. Es passieren solche schlimmen Missbrauchsfälle beispielsweise auch in Internaten, kirchlichen Einrichtungen, in Justizvollzugsanstalten und insbesondere häufig auch in Familien. Es ist nicht so sehr die Gewalt „irgendwo da draußen“, sondern eher die durch uns nahestehende Personen. Die Statistik belegt: Gerade dort, wo sich Menschen besonders sicher und geborgen fühlen, tritt Gewalt in Formen wie körperlich, psychisch, sexuell oder durch Beschränkungen der Bewegungsfreiheit auf. Opfer sind in den meisten Fällen Frauen, Kinder und ältere Menschen. Ihnen allen gemeinsam ist eine soziale, machtstrukturierte oder wirtschaftliche Abhängigkeit. Häufig macht sich der Täter auch die Hilflosigkeit seines Opfers zunutze.

Deutlich mehr Gewalt gegen Kinder

Besonders die Pandemiezeit hat als Katalysator bei häuslichem Machtmissbrauch gewirkt. Das zeigen die Kriminalstatistiken (PKS), aktuelle Studien sowie die steigenden Zahlen der Online- und Telefonberatungen. Im Jahre 2020 wurden in Niedersachsen 5000 Kinder und Jugendliche Opfer körperlicher Gewalt – ein Anstieg von 11 Prozent. Das Dunkelfeld ist dabei sehr groß! 152 Kinder überlebten diese Taten nicht, davon waren 115 jünger als sechs Jahre. Außerdem erlebten 17 000 Kinder sexuelle Gewalt. Neueste PKS-Zahl vom Bundeskriminalamt für den Bund und 2021 = 4.465 Fälle = + 108,8 %!!

Kindesmisshandlungen erkennen

Kindesmisshandlungen spielen sich häufig im sozialen Umfeld ab. Vor allem innerhalb der Familie. Von daher sind die Opfer auf Hilfe von außen angewiesen – und das umso mehr, je jünger sie sind.

Verdachtsindikatoren sind beispielsweise blaue Flecken, Blutergüsse, Abschürfungen, Brand- und andere Wunden und Knochenbrüche --- diese deuten alle auf körperliche Misshandlungen bzw. auf eine Gewaltanwendung hin.

Ein Hinweis auf solche Verletzungen oder seelische Schädigungen kann auch das Verhalten des Kindes geben, wenn es sich etwa weigert, nach dem Sport zu duschen oder wenn es im Unterricht kurze Hosen oder T-Shirts trägt. Aber auch Verhaltensänderungen, wie plötzliche Veränderungen, indem sie besonders aggressiv oder auch sehr still werden und/oder sich aus ihrem sozialen Netz/Umfeld zurückziehen. Dazu gehören auch plötzlicher Leistungsabfall oder unerklärliche Lernschwä-

Harrys Sicherheitstipp

von Erhard Paasch, Kriminaloberrat a.D. und Moderator der Arbeitsgruppe „55 plus Sicherheit“ im Präventionsrat Hildesheim



chen und Sprachstörungen oder sich einnässen. Bei solchen Auffälligkeiten denke ich vorrangig an eine Form psychischer Gewalt, die fast nie körperlich sichtbare Spuren hinterlässt.

Was können Sie/wir tun?

Bei einem Verdacht auf Kindesmisshandlungen sollten Sie die weitere Abklärung und die erforderlichen Interventionen den Fachleuten überlassen, das sind beispielweise die Beratungsstellen in freier Trägerschaft (beispielweise dem Kinderschutzbund) die Familien- und Erziehungsberatungsstellen, das Jugendamt, die Polizei°

Informieren Sie sich bei den Beratungsstellen und dem Jugendamt Auf Wunsch werden Ihre Informationen vertraulich behandelt. Die Polizei dagegen muss per Gesetzauftrag die Ermittlungen aufnehmen und eine Strafanzeige erstellen.

In akuten Notfällen vermitteln Kinder-, Jugend-, Sorgen- und Nottelefone, aber auch die Polizei sofort Hilfe, vor allem außerhalb der Dienstzeiten der Beratungsstellen und Jugendämter:

Nummer gegen Kummer : 0800 111 0 550 (Elterntel.)
Kinder und Jugendtelefon : 116 111
Gewalt gegen Frauen : 0800 116 016
Telefon-Seelsorge : 116 123
Opferhilfebüro Hi : 05121 / 968-445 oder 968-348

Wir vom Präventionsrat Hildesheim haben uns mit der Hildesheimer Notfallkarte im Scheckkartenformat bereits im Jahre 2012 mit einer „schnellen Hilfe“ aufgestellt und als erster Präventionsrat des Landes diese kreiert und zwischenzeitlich 40 000 Exemplare verteilt. Wir wissen aus Fallschilderungen, dass sie vielen bereits dienlich war.

Rufen auch Sie an, trauen Sie sich – zeigen Sie Zivilcourage!

Quellen: www.polizei-beratung.de; www.praeventionsrat-hildesheim.de/
Harrys Sicherheitstipps: Stalking Nr. 15, Gewalt gegen Frauen Nr. 17, Häusliche Gewalt Nr. 45; HAZ-Bericht vom 12.05.2022 Seite 6

KÜHN
SICHERHEIT

Haus für Sicherheit®
Osterstraße 40
Hildesheim

Sicherheits-Beratung

Nutzen Sie den kostenlosen und unverbindlichen **Sicherheits-Check**.
Direkt bei Ihnen vor Ort – zuhause oder in Ihrem Unternehmen: **05121 930930**
www.kuehn-sicherheit.de



Die Macht der Gefühle

Heide Ahrens-Kretschmar

Freude - Trauer - Ärger - Gelassenheit.

Furcht/Angst, Mut,-Überraschung - Hoffnung, Ekel - Genuss.

Das sind nur einige Beispiele aus unserer Gefühlsskala.

Sicher kennen wir alle die Gefühle, die ein gutes Buch, ein Film oder ein schönes Lied in uns hervorrufen können.

Mir geht es oft so, dass ich bei einem Film die Tränen nicht zurückhalten kann. Ich bin unmittelbar berührt, entweder fühle ich die Trauer oder aber auch das Glück so stark mit, dass ich zum Taschentuch greifen muss. Schon meine Mutter sagte früher zu mir: „Du bist viel zu nahe am Wasser gebaut“. Aber ist das eigentlich negativ? Nach meinem Tränenausbruch fühle ich mich erleichtert und empfinde sogar zeitweilig ein „traurig-schönes“ Wohlbefinden.

Oder ein gutes Buch: Ich lese es extra langsam, denn ich bedauere jetzt schon, wenn ich das Buch nach den letzten Seiten zuklappen muss. Das kann an der Geschichte liegen, die mir so gut gefallen hat und/oder an dem Stil, wie es beschrieben wird.

Oder die Musik, die in mir vielleicht eine schöne Erinnerung hervorruft oder mich zum Tanzen, Fröhlich sein animiert. Mich in einer Weise berührt, dass ich „Gänsehaut“ bekomme.

Auch nach einem Theaterbesuch habe ich schon des Öfteren beobachtet, wie das Gesehene die Stimmung der Zuschauer beeinflusst. Nach einem Musical zum Beispiel kommen die Menschen gut gelaunt und fröhlich aus der Vorstellung. Nach einem Schauspiel aber oft sehr nachdenklich und ernst.

Der Philosoph Hermann Schmitz beschreibt es so: „Gefühle erstrecken sich über den Raum. Wer zum Beispiel ein Zimmer mit trauernden Menschen betritt, wird am Ende von der Trauer angesteckt.“

Gerade Gefühle, die wir oft als negativ oder destruktiv empfinden, wie etwa Wut oder Angst, können großen Einfluss auf uns haben. Aber wir sollten nicht vergessen, dass auch ihnen eine Aufgabe zukommt.

Die Furcht oder Angst kann für uns lebensrettend sein. Unser inneres Warnsystem schützt uns oft vor Gefahr. Ich habe die Situation erlebt, dass ein Autofahrer die Vorfahrt nicht beachtet hat und auf mich zugerast kam. In dem Moment konnte ich mich schnell auf eine Rasenfläche retten. Aus der Angst heraus habe ich sofort reagieren können. Erst als ich mir der Gefahr bewusst wurde, fing ich an zu zittern und stand unter Schock.

-Doch die Angst hat mich gerettet.

Am Schluss möchte ich noch kurz auf den aktuellen Einfluss der Gefühle in unserer Gesellschaft eingehen: Sicher auch aus Angst vor der Bedrohung eines Krieges, vorrangig aber aus Mitgefühl und Solidarität mit den Menschen aus der Ukraine hat sich eine große Hilfsbereitschaft in unserer Bevölkerung entwickelt. Gerade in einer Zeit, in der nach meinem Eindruck sehr stark wirtschaftlich und rational gedacht wird, überwiegt doch die Macht der Gefühle und lässt die Menschen, die aus ihrem Land fliehen müssen, nicht alleine.



Die Macht der Sonne

Rosemarie Zorn

Sonnenbaden ja, aber richtig!

Wenn die Temperaturen steigen, lassen wir uns gerne von der Sonne verwöhnen. Sonnenlicht hellt unsere Stimmung auf, stärkt das Immunsystem und füllt unsere Vitamin-D-Speicher. Aber überschreiten wir unsere Toleranzschwelle, kommt es zu einem Sog. Sonnenbrand mit Rötungen, Reizungen und Schwellungen. Das sollten wir ernst nehmen. Damit es erst gar nicht so weit kommt, verwenden sie ein Sonnenschutzmittel mit einem hohen Lichtschutzfaktor (z. B. LSF 50). Tragen Sie es eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad reichlich und gleichmäßig auf. Nach dem Schwimmen oder Duschen, sollten Sie sich dann erneut eincremen.

Vermeiden Sie die intensive Mittagssonne. 90% aller Hautkrebsfälle werden durch Sonnenlicht verursacht.

Denken Sie daran, unsere Haut vergisst nichts.

Mit herzlichen Grüßen wünsche ich Ihnen einen entspannten Sommer

Ihre Rosemarie Zorn

Kosmetikstudio
Rose Zorn

HILDEGARD BRAUKMANN

SUN & CARE
 Gesichtsscreme SPF 50
 Face Cream SPF 50
 hoher Schutz
 (UVA) (UVB) (HEU) (IR)
SENSITIV

SUN & CARE
 Körperlotion SPF 50
 Body Lotion SPF 50
 hoher Schutz
 (UVA) (UVB) (HEU) (IR)
SENSITIV

Alter Markt 60
 31134 Hildesheim
 05121-34945
 0176 - 64 98 55 44



Verlorene Zeit

(Macht der Liebe und Vergebung)

Gedankenverloren schaute Anna auf das Meer. Sie sah hier und da Unrat auf dem Wasser schwimmen. Anna ärgerte sich über die Gleichgültigkeit der Menschen. Es kam wieder etwas direkt auf sie zu geschwommen. Sie fischte es mit den Fingern heraus. Ein Brief, einzelne Worte waren noch ganz schwach sichtbar, Worte wie: Verzeihung, zu spät, nie Frieden, Verzweiflung, keine Versöhnung. Sie schaute wie gebannt auf diesen Brief. Diese Worte, die hier schwach zu lesen waren, durchlebte ihr Kopf fast täglich. Anna schaute immer wieder auf die Wortfetzen, und ihre Gedanken fingen an, die Worte aneinander zu reihen, zu einem Brief, der heute noch abgeschickt werden musste: " Liebe Mama, so

viele Jahre habe ich dich nicht mehr so genannt. Von mir sollte dieser Name nie mehr ausgesprochen werden, dass hatte ich mir geschworen. Bis heute hatte ich geglaubt, du bist schuld, dass mein Leben mir einfach nicht gelingt. Ich habe an allen Ecken Stolpersteine. Freunde bleiben mir nicht lange, meine Arbeit macht mir keinen Spaß. Mein Mann ist mir auch davon gelaufen, und meine Kinder finden mich nur stressig. Ich musste einfach einen Schuldigen finden, der für mein Unglücklichsein verantwortlich ist. Ich machte einige Therapien. Da wurde auch immer wieder in meine Kindheit geschaut und natürlich kam auch das Wort Mama darin vor. Irgendwann fand ich dann auch endlich eine Schuldige, dich Mama. Bei mir zu schauen fand ich überflüssig. Das du Schuld hast für all meine Schwierigkeiten, redete ich mir jeden Tag neu ein. Mal warst du zu dominant, hast mir keine Entwicklungsmöglichkeit gegeben. Dann hast du mich zu sehr oder zu wenig geliebt, warst zu liberal oder zu streng. Hast mir einfach zu viel Freiheit gegeben oder mich zu sehr eingeengt. Jeden Tag fand ich eine neue Erklärung für dein Schuldsein. Zwischendurch hatte ich auch kurze Augenblicke, wo ich genau wusste, wie sehr ich mich in dieses Feindbild verbeiße. Durch diese Wortfetzen weiß ich plötzlich, es muss eine Kehrtwendung in meinem Leben geben. Verzeih mir Mama, es darf für unsere Versöhnung kein zu spät geben. Frieden möchte ich mit dir. Nie mehr darfst du verzweifelt an meiner Tür stehen. Ab heute werde ich mein Leben in Eigenverantwortung beginnen. Bei dir soll mein Anfang sein. Mama, danke, dass du nie aufgehört hast, mich zu lieben".

Das Bild die **Umarmung** wurde von der Künstlerin Judith C. Riemer zur Verfügung gestellt. Am 5. Juni in der Sendung **Frau'n, die sich trau'n**, 105,3 RT können Sie mehr von ihr hören. www.judthriemer.art

Lesetipps für Kids

Corinna Rindlisbacher

Zu schüchtern, um einen Fall zu lösen?



Die 12-jährige Matilda ist pfiffig, schlagfertig und selbstbewusst. Die besten Voraussetzungen, um eine gute Detektivin zu werden – so wie ihr Vorbild, der Meisterdetektiv Rory Shy. Der junge Mann konnte bereits die kniffligsten Fälle lösen. Als Matilda eines Tages Rory zufällig über den Weg läuft und aus einer misslichen Lage befreit, stellt sich heraus, dass sich die beiden hervorragend ergänzen. Denn Rory ist überhaupt nicht redegewandt, im Gegenteil. Er ist superschüchtern. Zeugen zu befragen oder Verdächtige auf ihr Alibi anzusprechen ... ein Albtraum für Rory! Doch genau diese Fähigkeit braucht er für seinen aktuellen Fall. Denn in der Villa der Millionärin Charlotte Sprudel ist eine Perle verschwunden und alle Zeugen scheinen etwas zu verheimlichen. Zum Glück schafft es Matilda, Informationen aus ihnen herauszukitzeln. Zusammen mit Rorys eigener, geheimer Methode haben sie vielleicht eine Chance, den Fall zu knacken. Der clevere Krimi "Rory Shy, der schüchterne Detektiv" von Oliver Schlick ist eine sehr amüsante Geschichte mit einigen schrägen Figuren. Spannend und unterhaltsam ab 10 Jahren, aber auch für Jung und Alt geeignet. Es gibt bereits zwei weitere Teile aus der Serie: "Der Fall der Roten Libelle" und "Das Rätsel um Schloss Eichhorn".

Alle sind als gebundenes Buch, als eBook und als Hörbuch erhältlich.



Der Buchtipps von Elisabeth Schumann

„Graue Bienen“ von Andrej Kurkov



Nach einem politischen und zeitweise bewaffneten Konflikt um die ukrainischen Halbinsel Krim erfolgte am 18. März 2014 ihre Annexion durch die Russische Föderation und damit wurde die Krim zur endgültigen Eingliederung in die geopolitische Einheit Russlands gezwungen. Darauf reagierte der Westen nicht.

In dem Buch „Graue Bienen“ von Andrej Kurkov geht es nicht so sehr um die Bienen, wie der Titel den Leser zunächst glauben lässt. Es geht vielmehr um den Krieg im Donbass, wo ukrainische Kämpfer und prorussische Separatisten seit 8 Jahren Tag für Tag aufeinander schießen. Da das Buch 2019 erschienen ist, handelt es natürlich nicht von der aktuellen Aggression Russlands gegen die Ukraine. Aber es zeichnet sehr gut den so lange anhaltenden schwelenden Konflikt nach und ist daher hoch aktuell.

Kurkov thematisiert in seinem Roman die Leiden der Zivilbevölkerung in der Ostukraine, auf deren Rücken der Konflikt ausgetragen wird. Sehr anschaulich und detailgenau erzählt er von dem mühsamen und lebensgefährlichen Alltag kleiner Leute, die das Pech haben, in diesem Teil der Ukraine zu leben und damit zwischen die Frontlinien geraten sind.

Im Mittelpunkt steht Sergejtsch, ein Frührentner, der einst Inspektor für Sicherheit im Bergbau war und sich dort eine Staublunge zugezogen hat. Er lebt in einem Dorf in der „grauen Zone“, dem umkämpften Niemandsland zwischen den Fronten. Die meisten Einwohner sind vor den ständigen Raketenangriffen beider Seiten geflüchtet. Ihre Häuser sind leer, die Kirche ist zerbombt und Strom gibt es seit drei Jahren nicht mehr. Sergejtsch, der Hobbybienezüchter ist, lebt aber nicht allein in dem Ort. Mit ihm lebt Paschka, sein Feind seit Kindheitstagen. Sergejtsch ist Anhänger einer integralen Ukraine, Paschka sympathisiert mit den prorussischen Milizen, die für ihn die „Verteidiger“ sind. Die tägliche Bedrohung durch die Artillerieschmützel zwischen Armee und Milizen zwingen die beiden dazu, sich gegenseitig zu helfen. Sie sind aufeinander angewiesen, da sie sonst den Alltag mit all seinen Mühen des Überlebens nicht hinbekommen. Die zähen, langen Wintertage und das Warten auf den Frühling machen Sergejtsch nicht so sehr zu schaffen. Ihm hilft diese menschenleere Zeit, sein Leben besser zu verstehen.

Als der Frühling langsam sich bemerkbar macht, fasst er den Beschluss, mit seinen Bienen die Gegend gen Westen zu verlassen, um sie an einen Ort zu bringen, wo sie frei fliegen können, wo es still ist und kein Krieg herrscht. Doch der Krieg verfolgt ihn. Entweder begegnen ihm die Dorfbewohner feindselig oder er hat es mit russischen Geheimdienstlern zu tun, die die Krimtataren schwer drangsalieren, verschleppen, umbringen oder in den russischen Kriegsdienst zwingen.

In seiner Erzählung stellt Kurkov das Bienenvolk als ein geordnetes und sehr produktives Staatswesen dar, dem eine chaotische, unproduktive und gewalttätige Gesellschaft der Ostukraine gegenübersteht. Das friedliche Summen der Bienen bildet einen starken Kontrast zu dem nächtlichen Donnern der ständigen Granateinschläge.

Andrej Kurkov erzählt sehr lebendig und berührend von einem Krieg, der bei uns kaum wahrgenommen wurde und letztendlich zu dem jetzigen katastrophalen Geschehen geführt hat. Der Roman ist im Diogenes-Verlag als Taschenbuch erschienen, 445 Seiten stark und kostet 13,00 €.



Andrej Kurkov
Graue Bienen

Roman · Diogenes

Mit Herz dabei.

Lesen und Bücher. Das liegt uns besonders am Herzen. Wir helfen Ihnen bei allen Fragen rund um das Buch. Egal, ob Roman, Kinderbuch, Sachbuch, Lifestyle, Noten & Musik – oder eBooks.

info@ameisbuchecke.de
oder T 05121 34441

www.ameisbuchecke.de

ameis
BUHECKE

Befreien Sie sich vom lästigen Büroalltag
und planen Sie Ihre erfolgreiche Zukunft!



- Wir übernehmen für Sie
- laufende Buchhaltung
 - Lohn- und Gehaltsabrechnung
 - Vereinsverwaltung

Sedanstraße 19 · 31134 Hildesheim · Tel. 0 51 21 - 93 56 20 · info@atext.de
www.atext.de

Wir weisen darauf hin, dass sich unser Beratungsumfang für Unternehmen auf den § 6 Nr. 4 StBerG beschränkt.



Das Silbenrätsel von Helga Bruns

Aus den Silben sind 10 Wörter zu bilden, deren 6. Buchstaben, von oben nach unten gelesen, ein sinnverwandtes Wort mit dem Adjektiv *mächtig* ergeben. (ä-ae)

bord – dol – dris – en – er – fer – fin – funk – ger – hut – kleo – lett – met – ne – obst – ome – pat – pen – ra – raf – rund – scher – si – stein – stedt – steu – tu – zeit

- Geliebte Cäsars
- Fernsehen / Radio
- Übersetzer
- großkernige Früchte
- Schiffsseite
- Urlandsland im Norden Afrikas
- Eierspeise
- schnelle Filmwiedergabe
- Stadtteil Hildesheims
- giftige Sommerblume (Nähwerkzeug)



Violetta Sievers

Kreiere dich selbst!

Herzlich willkommen in meiner Rubrik

Kaiserin Sissi und die Glaubenssätze

Viele von uns kennen den Film über die Kaiserin Sissi. Jeder Film ist nicht nur eine Geschichte, sondern jeder Film hat eine tiefere Botschaft an uns, wenn wir sie erkennen.

Nach Sissis Heirat und der Geburt ihrer Tochter, ist Sissi Lunge krank geworden (ich wähle mit Absicht diese Wortwahl). Der Arzt hat Sissi die Diagnose mitgeteilt und ihr unbedingt zu einem Klimawechsel geraten. Ihrer Schwiegermutter hat der Arzt gesagt, dass die Chancen für eine Genesung nicht gut stehen würden. Diese Nachricht sollte sie ihrem Sohn, dem Kaiser Franz, überbringen. Daraufhin hat sie die Nachricht mit ihren eigenen Worten und Wünschen ausgelegt. Sie sagte, dass Sissi sehr krank sei und den Winter nicht überleben würde und dass sich Franz jetzt schon Gedanken machen solle, wer Sissis Nachfolgerin als seine Frau und Kaiserin Österreichs werden sollte. Franz hat diese Nachricht mit Bestürzung aufgenommen, sich jedoch geweigert, das tragische Ende zu sehen. Diese Unterhaltung hat Sissi ungeplant mitbekommen. Sie hat weder die Perspektiven der Schwiegermutter noch des Arztes angenommen und sagte stattdessen zu ihrem Mann:

„Ich werde wieder gesund!“ Sie selbst spürte, dass das ihr Weg ist und dass kein anderer Mensch – nicht mal der Arzt – über ihr Leben entscheiden kann. Nur sie selbst! Nur sie alleine trägt die Verantwortung für ihr Leben und für ihre Gesundheit!

Sissi hat sich nicht in Mitleid gestürzt, sondern sich auf die Heilung fokussiert. Worauf du deinen Fokus richtest, wird verstärkt!

Der Klimawechsel, der Abstand zu ihrer Familie und die Anwesenheit ihrer Mutter haben zu ihrer Genesung beigetragen. Hast du auch schon so eine Situation erlebt, in der du die Meinung anderer Menschen übernommen und das verinnerlicht hast, als wäre das deine eigene Überzeugung? Welche Glaubenssätze begleiten und bestimmen dein Leben? Jetzt ist ein guter Moment, das zu hinterfragen.

Violetta Sievers
Energetische Heilerin, Coach,
Hypnoseleiterin,
Rückführungsleiterin,
Sterbe- und Trauerbegleiterin

Groß-Beelter-Str. 1
31180 Giesen
Mobil: 01573 – 9666776
<https://violettasievers.eu>
E-Mail: violetta.sievers@gmail.com



Die Macht der Gewohnheit

Gewohnheiten lotsen uns durch den Tag. Sie sind automatische Programme, die uns den Alltag zu bestehen helfen. – Ins Auto steigen und den Sicherheitsgurt anlegen - Das ist so eine Gewohnheit. Wir Menschen bilden schnell Gewohnheiten in unserem täglichen Leben. Sie betreffen z. B. unser Arbeitsverhalten, unsere Ernährung oder/und unseren Gebrauch von Technologien.

Unterscheiden können wir zwischen einer positiven Macht der Gewohnheit und einer dunklen Macht der Gewohnheit. Wer Erfolg will, braucht Gewohnheiten, sei es beim Lernen, bei der Sicherheit im Auto (Gurt anlegen, keinen Alkohol trinken). Regelmäßiges Zähneputzen fördert meine Zahngesundheit. Dem steht die dunkle Macht der Gewohnheit gegenüber: typische Beispiele dafür sind Rauchen oder schlechte Ernährung oder maßloses Übertreiben. Friedrich Nietzsche hat die Hartnäckigkeiten der Gewohnheiten auf den Punkt gebracht mit „Viele sind hartnäckig in Bezug auf den einmal eingeschlagenen Weg, wenige in Bezug auf das Ziel.“

Gewohnheiten laufen tatsächlich automatisch ohne Bewusstsein ab. Wahrscheinlich haben wir deshalb so viele. Und wir verfolgen sie treu weiter: aufstehen, Zähne putzen, kein Gedanke an die Zahncreme. Den Ablauf sind wir gewohnt.

Allerdings sind neue Gewohnheiten das A und O für Veränderungen. Wie schwer sind mir die ersten Tage nach dem Ende meines Berufslebens gefallen. Ich brauchte eine neue Routine und musste die altbekannten Gewohnheiten ablegen. Was leicht gedacht, war eine ordentliche Herausforderung!

Der Sänger und Poet Hermann van Veen hat dazu folgende Gedanken in einen Songtext gebracht:

Die Macht der Gewohnheit

**Warum tut es weh, zu verlieren,
was einem ja doch nicht gehört?**

**Zu stark ist die Macht der Gewohnheit,
hat sie nicht so viel schon zerstört?**

**Was macht es so schlimm sich zu trennen,
auch wenn man längst weiß, es ist aus?**

**Zu stark ist die Macht der Gewohnheit,
man nimmt nicht so einfach Reißaus.**

**Warum fällt es schwer zu erkennen,
was Wirklichkeit ist und was Schein?**

**Zu stark ist die Macht der Gewohnheit,
man fällt auf sie zu gern herein.**

Mit unendlicher Empathie habe ich diesem Lied in meinem jungen Erwachsenenalter gelauscht. Und heute denke ich, dieser Macht will ich mich entgegenstellen, denn das Leben ruft. Wandlung ist der Zauber des Lebens. Ich bin dran, wenn ich dieses Leben mitgestalten will. Damit dies gelingen kann, muss ich mich der Macht der Gewohnheit entziehen und selber machen. Auf geht's!



Angelika Kleideiter

Recht muss der Macht Grenzen setzen! *



Der Begriff „Macht“ ist uns allen bestens bekannt. „Nun mach doch mal!“, werden wir aufgefordert, wenn's schneller gehen soll. Oder noch salopper: „Nun mach schon hin!“ Unser Gegenüber ist ungehalten und versucht uns zur Eile anzuspornen. Auch wenn wir sicherlich Gründe haben, warum wir uns nicht so schnell bewegen, wie das erwartet wird, protestieren wir eher nicht.

Hat das schon etwas mit Machtausübung zu tun? Naja, es treffen Erwartungen aufeinander, die nicht immer von beiden Akteuren ausgesprochen werden. „Nun mach mal halblang!“, könnte die Antwort der oder des Angespornen sein. „Du machst mich ganz kirre...“, könnte von beiden gesagt werden, die damit in einen Dialog eintreten, der sicherlich das ganze Unternehmen noch verzögert.

Aber verlassen wir mal diesen Schauplatz, ist Ihnen aufgefallen, dass dauernd das Verb machen verwendet wurde?

Bei Wikipedia lese ich: „Das Hauptwort Macht kann auf zwei ähnlich lautende indogermanische Wurzeln zurückgeführt werden: mag- (kneten, pressen, formen, bilden) oder magh- (machen – im Sinne von können, vermögen, fähig sein).“

(<https://de.wikipedia.org/wiki/Macht>)

Da taucht also das Wörtchen machen wieder auf. Es wird noch interessanter: „Die erste Wurzel weist noch auf einen unmittelbaren Werkzeugbezug hin. Die zweite Wurzel weist bereits auf den sozialen Kontext einer möglichen Verfügung über sich und andere sowie eine Ausrichtung auf die Zukunft hin.“ (ebd.) Wenn ich mir jetzt die Wortbildungen mit Macht ansehe, dann finde ich sehr viele: Machtapparat, Machtergreifung, Machtwechsel, Machthaber, Machtmissbrauch, Machtgier, Machthunger, Macht-

wort, Machtanspruch, Machtstreben, Machtbesessenheit, Machtmensch aber auch Streitmacht, Vollmacht und Weltmacht. Damit bin ich bei der politischen Dimension dieses Begriffes, über die sich schon der griechische Philosoph Platon und der römische Politiker Cicero vor unserer Zeitrechnung Gedanken gemacht haben.

Nach wie vor ist Macht ein politisch-soziologischer Grundbegriff, den man für Abhängigkeits- oder Überlegenheitsverhältnisse verwendet, also für die Möglichkeit der Machthabenden, ohne Zustimmung, gegen den Willen oder trotz Widerstandes anderer die eigenen Ziele durchzusetzen und zu verwirklichen. Um Machtmissbrauch in unserer Demokratie vorzubeugen bzw. auszuschließen und die bürgerlichen Freiheiten zu sichern gibt es in der politischen Praxis institutionelle Beschränkungen wie die Gewaltenteilung/Gewaltverschränkung. Außerdem das Prinzip der Öffentlichkeit und Staatenbündnisse, in denen Staaten das politische Miteinander vertraglich festlegen. (vgl. bpb-macht)

Nicht immer kann alles mitgedacht werden, wie wir das z.B. jetzt beim Aufnahmeantrag von Schweden und Finnland zur Nato erleben...



*„...,dass Recht der Macht Grenzen setzen muss.“
O. Scholz, Interview für Die Welt, 29.04.2022

Juni 2022

- 05.06.22 - 09.00 Uhr **EURAFIKA** (Kersi Kurti)
- 05.06.22 - 09.30 Uhr **Antonia um 9.30 Uhr**
- 12.06.22 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun:** Judith C. Riemer whg (R. Thönelt)
- 12.06.22 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.** (Petra Siegel)
- 19.06.22 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück:** Barbara Streisand (Petra Siegel)
- 19.06.22 - 12.00 Uhr **Antonia:** Kochen in verschiedenen Ländern (Frauenredaktion)
- 26.06.22 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun:** Marie Curie (Andrea Kasten)

Juli 2022

- 03.07.22 - 09.00 Uhr **EURAFIKA** (Kersi Kurti)
- 03.07.22 - 09.30 Uhr **Antonia um 9.30 Uhr**
- 07.07.22 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim:** Das Landleben (R. Thönelt + K. Bury-Grimm)
- 10.07.22 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun:** Marion Gottschlich (R. Thönelt)
- 10.07.22 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.** (Petra Siegel)
- 17.07.22 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück:** Ella Fitzgeralds (Ricarda Schaare-Schlüterhoff)
- 17.07.22 - 12.00 Uhr **Antonia, Reisen** (Frauenredaktion)
- 24.07.22 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n:** Senta Berger (Rita Thönelt)
- 31.07.22 - 09.00 Uhr **man'n Rita:** ? (Rita Thönelt)

August 2022

- 04.08.22 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim:** Leerstand in Hildesheim (R. Thönelt)
- 07.08.22 - 09.00 Uhr **EURAFIKA**, (Kersi Kurti)
- 07.08.22 - 09.30 Uhr **Antonia um 9.30 Uhr**
- 14.08.22 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun:** Claudia Maria Wendt (R. Thönelt)
- 14.08.22 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.** (P. Siegel)
- 21.08.22 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück:** Loretta Lynn (P. Siegel)
- 21.08.22 - 12.00 Uhr **Antonia:** Integration (Frauen) in Hildesheim (Frauenredaktion)
- 28.08.22 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun:** Nikki de Saint Phalle (H. Ahrens-K.)

Jeden Montag nach den Weltnachrichten um 10^{oo} Uhr die Frauenpowerzeit auf 105,3 MHz oder Kabel 97,85
Live-Stream: www.tonkuhle.de

Am 1. Donnerstag im Monat lade ich zum Gespräch ein: Ins Studio - 05121- 2 960-960



Freie, ehrenamtliche Mitarbeit

Sabine Kaufmann, Ursula Oelbe, Erhard Paasch, Bärbel Behrens, Renate Schenk, Laura Elaine Hoffmann, Elisabeth Schumann, Karin Bury-Grimm, Helga Bruns, Dagmar Fischer, Corinna Rindlisbacher, Heide Ahrens-Kretzschmar, Edeltraud Groenda-Meyer, Cristina R. Hirschochs Villa Nueva, Sophie Vallaton, Violetta Sievers, Claudia Maria Wendt, Angelika Kleideiter, Maria Mengert, Gisela Siebert, Elisabeth Generotzky, Helga Bruns, Rita Thönelt

Impressum: Antonia ISSN 1869-0157

Erscheinen: Vierteljährlich, Auflage: 2500
Herausgeberin: R. Thönelt
Finanzamt Hildesheim: St. Nr.- 30/044/09641
Redaktionelle Beiträge: Antonia Redaktion
Redaktionelle Verantwortung: Rita Thönelt
Layout: Rita Thönelt
Druck: Qubus media GmbH
Bildnachweis: Die Fotos in dieser Ausgabe sind lizenzfrei, mit den abgebildeten Personen abgestimmt.

Kontakt:

R. Thönelt, Louise-Wipern-Ring 5, 31137 Hildesheim
Tel.: 0162-2927059
E-Mail: [thoeri\[a\]gmxd.de](mailto:thoeri[a]gmxd.de)
Anzeigen: Rita Thönelt,
 Es gilt die Anzeigenpreisliste 2020
 Alle Rechte vorbehalten.
 Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion.
 Zu lesen auch unter:
www.antoniahildesheim.de

Die nächste Antonia erscheint im September 2022
 Redaktionsschluss 30.Juli

Büro Öffnungszeiten
 Montags 15 - 17 Uhr
 Auch nach telefonischer
 Absprache möglich
[thoeri\(a\)gmxd.de](mailto:thoeri(a)gmxd.de)

SB-WASCHSALON

Goschenstr. 80
Hildesheim

SMART LAUNDRY
bloomest

Einzigartiger professioneller Waschsalon

Profi Maschinenteknik von Miele

- jeder Waschgang wird desinfiziert
- jeder Waschgang ist inklusive Waschmittel für das beste Ergebnis!
- smart Steuerung über App
- einmalig: Outdoor Kleidung kann im SB Verfahren imprägniert werden.
- Waschen von Großteilen, wie Betten, Gardinen etc.
- Große Trockner verkürzen die Wartezeit

Powered by **Miele**

<http://hildesheim.bloomest.de>



Steinofen
PIZZERIA

05121 - 30 33 614

Himmelsthürer Straße 61 a,
HI-Bockfeld
Kleines Restaurant und
Außenverkauf.

www.steinoefenpizzeria.com

Genießen Sie das italienische Original!