

ISSN 1869-0157 4 - 2021- vierteljährlich

Für Sie kostenfrei

ANTONIA



Mit dem Radioprogramm
der Frauenredaktion von



S. 32



Liebe Leserinnen und Leser der Antonia,

Ein Jahr neigt sich dem Ende entgegen, und wieder müssen wir uns von kleinen Freiheiten verabschieden. Ein Hin und Her ist das! Wo sollen wir da Mut für Neuanfänge oder für's Weitermachen hernehmen?

Die Chance, die ein jeder von uns hat, ist, das Beste aus der jeweils eigenen Situation zu machen.

Aufzugeben war noch nie eine Option für mich. Der Spruch 'Höre nie auf anzufangen und fange nie an aufzuhören' begleitet mich schon eine ganze Weile. Ist der Mensch, ob Frau oder Mann eigentlich irgendwann zu alt, um etwas zu verändern oder etwas Neues zu beginnen? Nein, unser Leben hört mit zunehmendem Alter ja nicht plötzlich auf. Ideen zu haben, weiterhin neugierig auf Neues zu sein, das hält uns sogar jung. Und wir nehmen dann so gut es geht am Leben teil.

Die Freude nicht zu verlieren ist ganz wichtig! Vielleicht können wir dann auch andere damit anstecken, sie anregen nochmal ihr Leben zu überdenken. Der Spruch: „Das mache ich dann später einmal“, war gestern, jetzt ist die Zeit loszulegen, aufzubrechen, vielleicht etwas ganz anderes zu tun oder auch nur Kleinigkeiten zu verändern.

Wenn Sie mit dem Leben, so wie es gerade ist, glücklich und zufrieden sind und es nichts zu ändern gibt - Gratulation! Und doch schadet es nichts auf dem Laufenden zu bleiben, immer ein interessanter Gesprächspartner oder eine wissbegierige Gesprächspartnerin zu sein.

Es gibt nichts Schlimmeres als das Leben mit Nichtigkeiten, Langeweile oder Gleichgültigkeit zu füllen.

In diesem Sinne, bleiben Sie jung im Kopf und neugierig!

Ich wünsche Ihnen allen ein friedliches Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr.

Herzlichst Rita Thönelt

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



Wir warten auf's Christkind

MATINÉE AN HEILIGABEND

Freitag, 24. Dezember

Vorstellungen ab 10.45 Uhr

In unserer Weihnachtsmatinée am 24. Dezember zeigen wir unter anderem SING - DIE SHOW DEINES LEBENS, LAURAS STERN, DER LÖWE UND DER WOLF,...

Karten sind ab sofort im Vorverkauf erhältlich.



Der besondere Jahresabschluss

SILVESTERABEND IM THEGA

Freitag, 31. Dezember

Abendvorstellungen ab 18.45 Uhr

Lassen Sie das Jahr beschwingt ausklingen: Am 31. Dezember zeigen wir u.a. WEST SIDE STORY, 007 - KEINE ZEIT ZU STERBEN, CAVEMAN und WUNDERSCHÖN.



Weitere Informationen zu diesen und weiteren Highlights finden Sie online unter www.thega-filmpalast.de.

Inhalt

- 2 - Editorial: Freude am Leben (Rita Thönelt)
- 3 - Antonias Veranstaltungen
- 4 - Aufbruch - Gedankensplitter (Karin Bury-Grimm)
- 5 - Mettbällchen in Granatapfelsonne (Bärbel Behrens, DHB)
- 6 - Antonia e.V.: Lesestunde/ Spiele Nachmittag
- 7 - Veranstaltungen: Elise Bartels-141. Geburtstag (Karin Jahns)
- 8 - Elternsein heute: Sei selbst Veränderung (Renate Schenk)
- 9 - Kiewa: Das Zwergenfest-Rückschau
- 10 - Schule Heute: Die Grundschulzeit (Claudia Maria Wendt)
- 11 - Zurück in die Zukunft (Kaja Kröger)
- 12 - Was koche ich heute? (Bärbel Behrens)
- 13 - Money, Money, Money (Rita Thönelt)
- 14 - Seuchen im Roemer-Pelizaeusmuseum (Maria Mengert)
- 15 - Frauenwelten (Angelika Kleideiter)
- 16 - Abschied (Karin Jahns)
- 17 - Dankeschön liebe Karin!
- 18 - Die Seebühne Bregenz: Rigoletto (Dagmar Fischer)
- 19 - Unsere Haut als Kontakt und Sinnesorgan (Ingrid Warwas)
- 20 - EKEVa-Unterstützung für alleinerziehende Frauen
- 21 - Historische Frauen (Cristina R. Hirschochs Villanueva)
- 22 - Kommunikation in der Praxis (Sabine Kaufmann)
- 23 - Finanzen & Rechtstipp (Ursula Oelbe - Laura E. Hoffmann)
- 24 - Deutsch-Polnische Kultur (Barbara Baron-Hammer)
- 25 - Mut - zeigen Sie Gesicht (Erhard Paasch)
- 26 - Aus der Stadt aufs Land (Heide Ahrens-Kretschmar)
- 27 - Punktweise: Veränderung ... (Gudrun Buresch)
- 28 - Der Buchtip: „Der Pfau“ (Elisabeth Schumann)
- 28 - Tipps für Kids: Das Zuckerwattefaultier (C.Rindlisbacher)
- 29 - Silbenrätsel (Helga Bruns)
- 30 - Kreiere dich selbst (Violetta Sievers)
- 30 - Gruppenangebot für trauernde Eltern
- 31 - Veränderung - wie? (Edeltraud Groenda-Meyer)
- 32 - Tonkuhle - Frauenradioprogramm

<https://www.facebook.com/AntoniaHildesheim/>
<https://www.antoniahildesheim.de>

Titelfoto, privat:
Karin Jahns, die scheidende Gleichstellungsbeauftragte.

*Neue Ufer rufen dir zu
sie aufzusuchen das begehrst du
sie zu erkunden, sie zu erkennen
der erste zu sein und sie dann zu benennen
wage es nur, trau Dich heran
lichte den Anker und fahre sodann*

Sophie Vallaton

Antonias Veranstaltungen

11. Februar 2022 - 19 Uhr: Gebühr: 15 Euro

Wie mache ich ein Fotobuch?



Nichts einfacher als das.
Wir zeigen es Ihnen.
Ein Fotobuch mit Ihren persönlichen Reiseerlebnissen, das ist ein schönes Geschenk für die Familie, aber auch für Sie selbst. Sie haben ein Laptop mit Windows Programm? (nur begrenzte Teilnehmerzahl)

Anmeldungen: thoeri@gmx.de

Antoniatainment

27. März, 11 Uhr

Thega f. Impalast
HILDESHEIM

**Es ist zu deinem Besten.
Eine Filmkomödie!
Lasst uns miteinander lachen**



Spiele bei Antonia!

Ab Februar 2022

17. Feb. + 17. März

Jeden 3. Donnerstag im Monat treffen wir uns um 15 Uhr zum Spielen. Es sind einige Spiele vorhanden, gerne können eigene Spiele mitgebracht werden. **Gebühr 3 €**



Wenn nicht anders angekündigt,
finden die Veranstaltungen unter den geltenden Bedingungen bei Antonia e.V. in der Andreas Passage statt.
Jeden Montag um 17 Uhr singen die TONIS im Andreas Gemeindesaal. Alles unter Vorbehalt!

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



Aufbruch – zuversichtlich ins neue Jahr - Gedankensplitter



Weihnachten liegt vor der Tür. Das Fest, an dem wir Christi Geburt feiern und mit ihm die Hoffnung, die uns die Geburt des Kindes in der Krippe schenkt. Jedes Jahr aufs Neue, vertraut und doch immer wieder mit diesem besonderen Zauber verbunden. Für die kleine Familie von damals, Maria und Josef, sicher ein Aufbruch ins Ungewisse. Trotzdem waren sie zuversichtlich, dass mit Gottes Hilfe alles gut gehen würde. Sie vertrauten auf seinen Beistand und waren davon überzeugt, dass ER den richtigen Plan für sie und ihr Kind hatte. Und dann hat dieser **Aufbruch** die ganze Welt verändert.

Es kann Dir jemand die Tür öffnen, doch hinein gehen musst Du selbst....
Konfuzius

Aufbrüche gehören auch zu unserem Leben dazu. Kleinere, größere, einschneidende und schmerzhaft, gewollte oder erzwungene, begeisterte und neugierige. Meistens aber sind sie auch eine Chance, uns neu auszuprobieren, Zuversicht zu stärken und Zutrauen. In uns und andere

Jedem Anfang liegt ein Zauber inne,
Hermann Hesse

Doch wenn wir uns darauf einlassen, wachsen wir nicht selten mit unseren Aufgaben – oft über uns hinaus. Entwickeln wir dann noch Vertrauen in uns und in das Leben, sehen wir darin eine neue Möglichkeit uns auszuprobieren. Trauen wir uns, die Perspektive zu verändern, verlassen wir uns auf die Zusage Gottes, nehmen wir die Herausforderung an, ja dann kann es gelingen.

Wenn das nur immer so einfach wäre..... Grad nach diesen langen Monaten der Pandemie, in der sich unser Alltag auf sehr komplizierte Weise verändert hat, brauchte man ganz viel Zuversicht, unabänderliches durchzustehen. Und es scheint noch nicht zu Ende. Von uns noch nie Erlebtes musste bewältigt werden, in Politik und Wissenschaft gab es ebenfalls viele Fragezeichen und ein latenter Sorgenspiegel war der tägliche Begleiter. Welche Erlösung, als getestet werden konnte und endlich der Impfstoff für alle möglich war. Ein wahrer Segen und doch war das Leben nicht wieder so wie vorher.

Der Anfang ist die Hälfte des Ganzen,
Aristoteles

Bei aller Sorge um das Morgen versuche ich es täglich aufs Neue, mich zum positiven Denken zu motivieren. Es wird irgendwie weitergehen, bisher finde ich mich gut versorgt hier in Europa, ja in meinem Land und ich hoffe, dass bald alle Menschen davon profitieren können, weil sich jeder einzelne als Teil dieser Gesellschaft begreift.

Wenn ich Menschen beerdige, dann stelle ich mir diesen letzten großen Aufbruch vor. Nach meiner Glaubensauslegung durchaus mit Trost und Hoffnung auf ein Weiterleben nach dem Tod. Mit diesem Grundvertrauen, dass Gott seinen Plan mit uns hat und ich voll Zuversicht darauf vertrauen kann, dass sich erfüllt, woran wir als Christen glauben.

Die zunächst unmögliche erscheinende Situation vor mehr als 2000 Jahren, die die Heilige Familie mit einem Neugeborenen im Stall bei Ochs und Esel erlebt hat, brauchte schon viel Mut und einen starken Glauben. Überhaupt diesen Aufbruch zu wagen und darauf zu vertrauen, dass alles in Gottes Hand geborgen sein wird

Und plötzlich weißt du: - Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen, und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.
Meister Eckhart

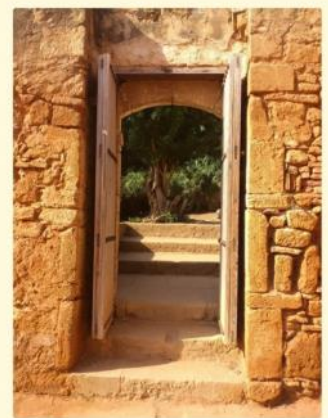
Weihnachten lässt uns noch einmal innehalten in unseren vertrauten Traditionen, im Zauber dieser besonderen Heiligen Nacht und im Geschenk, diese Zeit vielleicht sogar mit der Familie und Freunden verbringen zu können.

Den erneuten Aufbruch durch das Kind in der Krippe zu erleben und all das zu genießen zu dürfen. Der Jahreswechsel wird dann vielleicht nachdenklich in dankbarer Rückschau, denn große Partys sind aufgrund von Corona wohl noch immer nicht möglich. Aber im Kleinen liegt doch manchmal auch etwas Besonderes, denn vieles was bisher selbstverständlich war, ist es nicht mehr.

Und so wünsche ich Ihnen allen ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen Jahreswechsel mit der nötigen Zuversicht, dass dieser Aufbruch in das Neue Jahr 2022, diese Chance, von Gottes Segen begleitet sein wird.

„Ich wünsche Dir die Kraft, neue Wege guten Mutes voranzuschreiten“
Irischer Segensspruch

Ihre Karin Bury-Grimm



Mettbällchen in Granatapfelsoße

1 kg Kartoffeln, Salz
800 g tiefgefrorene grüne Bohnen, 5-6 Stiele Petersilie
2 Granatäpfel, 1 Zwiebel
600 g Thüringer Mett
2 EL Öl, 1 TL Gemüsebrühe (Instant)
2 EL (20 g) Speisestärke, Pfeffer, Zucker, Salz
¼ l Milch, 3 EL Butter, Muskat



Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in Salzwasser zugedeckt 20-25 Minuten kochen. Petersilie waschen und hacken. 1 Granatapfel halbieren und auspressen mit einer Zitronenpresse. Aber- Achtung- es kann spritzen. 1 Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.

Für die Mettbällchen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Mett und Zwiebel verkneten und daraus 16 kleine Bällchen formen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Mettbällchen rundum kräftig anbraten. Herausnehmen.

Für die Soße den Bratensatz mit dem Granatapfelsaft und 400 ml Wasser ablöschen, Brühe einrühren, aufkochen. Stärke und 3 EL Wasser glattrühren. In die kochende Flüssigkeit rühren, aufkochen und 1 Minute köcheln lassen. Ab und zu umrühren.



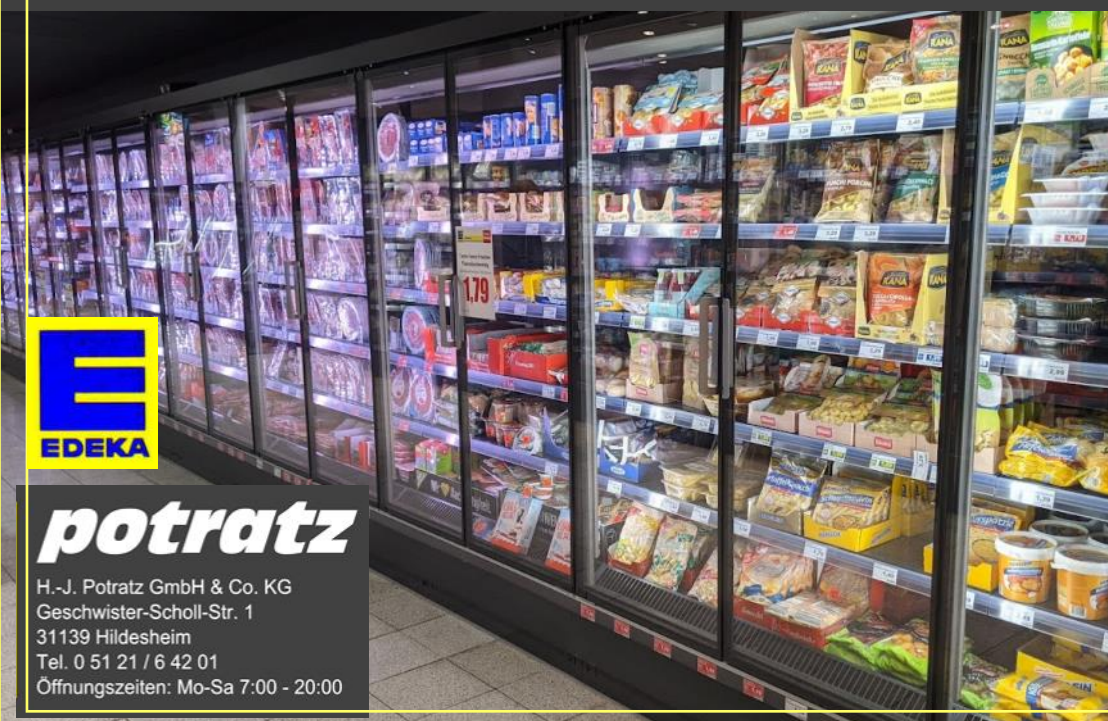
Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken, Bällchen wieder zufügen und bei schwacher Hitze ziehen lassen. Die gefrorenen Bohnen in kochendes Salzwasser geben, aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Für das Püree Milch und 2 EL Butter erhitzen. Kartoffeln abgießen, heiße Milchlösung zufügen und alles grob zerstampfen. Mit Muskat und Salz abschmecken.

Bohnen abgießen. Im Topf mit einem EL Butter und der Petersilie schwenken. Ca. 3/4 der Granatapfelkerne in die Soße rühren. Alles anrichten und mit den restlichen Granatapfelkernen bestreuen.

Gutes Gelingen, ein schönes Weihnachtsfest und einen gesunden Start ins neue Jahr 2022

wünscht Ihnen Bärbel Behrens vom DHB Hildesheim.

Wir haben für Sie umgebaut!



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

*Es erwartet
Sie ein
neues
Sortiment
und ein
größeres
Angebot,
modern
gestaltet.
Wir freuen
uns auf Sie!*



11.11.2021 Lesestunde bei Antonia.

Das war ein schöner Abend mit Buchvorschlägen und Musik. Es ging dabei nicht um die neusten Bücher, nein, Elisabeth Schumann und Heide Ahrens-Kretzschmar stellten Bücher vor, die Ihnen besonders gut gefallen. Die Zwiegespräche aus dem Buch „Alte Liebe“ von Elke Heidenreich bereiteten besonders viel Freude.

Achim Schröder begleitete das Ganze mit einfühlsamer Musik. Vielen Dank an alle!



Joachim Schröder



Elisabeth Schumann



Heide Ahrens-Kretzschmar



„Spielen bei Antonia“ wurde gut angenommen. Leider müssen wir jetzt ob der Entwicklung in der Pandemie im Dezember eine Pause einlegen. Im Februar geht's hoffentlich weiter!

www.bwv-hi.de

Lieblingsplätze.

Freuen Sie sich auf Ihr neues Zuhause und nutzen Sie die Vorteile der größten Wohnungsgenossenschaft in Hildesheim.

Informationen und aktuelle Mietangebote finden Sie unter

www.bwv-hi.de

BWV

Beamten-Wohnungs-Verein zu Hildesheim eG

BWV · Theaterstraße 8 · 31141 Hildesheim · Tel 051219136-0 · E-Mail: info@bwv-hi.de

Antoniatainment

Thega f. Impalast
HILDESHEIM

27. März 2022, 11 Uhr

Es ist zu deinem Besten

Es ist zu deinem Besten ist eine deutsche Filmkomödie aus dem Jahr 2020 von Marc Rothemund mit Heiner Lauterbach, Jürgen Vogel, Hilmi Sözer, Janina Uhse, Lisa-Marie Koroll und Lara Aylin Winkler. Der deutsche und österreichische Kinostart erfolgte am 8. Oktober 2020. Es handelt sich um ein Remake der spanischen Komödie Es por tu bien (2017). Produziert wurde der Film von Felix Starck, der auch das Drehbuch schrieb.

Für die drei Väter Kalle ([Jürgen Vogel](#)), Yussuf ([Hilmi Sözer](#)) und Arthur ([Heiner Lauterbach](#)) wird der schlimmste Albtraum wahr: Ihre heranwachsenden Teenie-Töchter präsentieren die potenziellen Schwiegersöhne. Doch in den Augen ihrer besorgten Eltern haben die Mädchen ([Lisa-Marie Koroll](#), [Janina Uhse](#) und [Lara Aylin Winkler](#)) keine besonders gute Wahl getroffen: Einer ist ein linker Aktivist ([Jacob Matschenz](#)), ein anderer Taugenichts (Junis Marlon) mit dubiosen Verbindungen und einer der Herren ([Andreas Pietschmann](#)) bereits fortgeschrittenen Alters und zu allem Überfluss Aktfotograf. Schwiegersöhne. Doch in den Augen ihrer besorgten Eltern haben die Mädchen (Lisa-Marie Koroll, Janina ... die falsche Wahl getroffen.



„Die Verhältnisse treiben, statt sich treiben zu lassen“
Elise Bartels 1920



Unter diesem Motto feierten wir den „Wiedereinzug“ von Elise Bartels in das Rathaus von Hildesheim. Einer warmherzigen Frau, die durch hohe fachliche Kompetenz und großes politisches Engagement zu einer besonderen Persönlichkeit Hildesheims wurde. Sie war eine Frau, die für und in Hildesheim als Mitglied im Reichstag und als sozialdemokratische Politikerin viel bewegt hat und nach 96 Jahren in Form einer Gedenktafel am 2. September 2021 um 16 Uhr wieder einen Platz im Rathaus einnehmen darf. Eingebettet in ein Rahmenprogramm aus Beiträgen des Oberbürgermeisters Dr. Ingo Meyer und der Expertin Dr. Rotraut Hammer-Sohns wurde die Gedenktafel feierlich eingeweiht und hat nun einen festen Platz auf der Empore des Rathauses. Die große Treppe führt die Menschen aus der Halle in Zukunft direkt auf sie zu.

Dr. Ingo Meyer betonte in seiner Ansprache die Wichtigkeit von Gleichstellung und der Partizipation von Frauen und schilderte zusammenfassend das Wirken von Elise Bartels und ihren noch heute währenden Einfluss auf die Stadt Hildesheim. In diesem Zuge hieß er Marianne Bargmann willkommen, die Enkelin Elise Bartels, die eigens für diese Veranstaltung aus Zeven anreiste. Auch Bernd Westphal betonte in seiner Rede die Bedeutung frauenpolitischer Arbeit und würdigte das besondere politische Engagement von Elise Bartels, sich für die Partizipation von Frauen über Hildesheims Grenzen hinaus einzusetzen. Rotraut Hammer-Sohns erläuterte anhand der Bilder des Künstlers Micha Kloth die verschiedenen Facetten der Persönlichkeit Elise Bartels.

Bei Antonia e.V. wurde weitergefeiert.



Dr. Rotraut Hammer-Sohns erzählte von ihren Erfahrungen in der Frauenpolitik. Der Satz:

„Das Politische wird persönlich“ hatte dabei eine besondere Bedeutung. Tatsächlich sind viele Gesetze für Frauen durch persönliche Erfahrungen entstanden, als Frauen dann endlich auch etwas bestimmen durften. Wünsche der Teilnehmerinnen:

Feministische Männer

Respekt für das Verschieden-sein!

Mut zur Langsamkeit

Nachwuchs für Antonia

offener Dialog im feministischen Diskurs



*„Sei du selbst die Veränderung, die du dir
wünscht für diese Welt.“*

Mahatma Gandhi

Tage mit den Kindern bedeuten, jeden Tag etwas Neues zu sehen, anzufangen, sich zu bewegen.

Dadurch das Kinder und Jugendliche mit weit offenen Augen durch die Welt gehen, sehen sie häufig Dinge, über die wir hinwegsehen, die uns vielleicht schon zur Selbstverständlichkeit geworden sind.

Gerade in den „dunklen Monaten“ des Jahres schwingt häufig eine Form der depressiven Stimmung mit, über Vergangenes nachzudenken, dem schon Geschehenen nachzutrauern, statt auch hier Anfänge zu sehen, neue Möglichkeiten aufzuspüren.

*„Lieber eine Kerze anzünden,
als über die Finsternis klagen“*



Volksweisheit / Volksgut

Es gibt keinen besseren Moment als das Jetzt – aber auch keinen schlechteren als das Nie.

Eltern und Großeltern können sich mit den Kindern jetzt die Zeit nehmen, gemeinsam zu staunen über Windspiele des Herbstes, die vielen Lichter der Advents- und Weihnachtszeit und eine Zeit der Vorfreude - auf Weihnachten. Laternelaufen, ein Lebkuchenhaus backen oder einfach zusammensitzen und dem Regen, der an die Scheiben tropft, zuzuhören, alles kann schön sein, einen eigenen Zauber haben.

Wichtig ist dabei, so weit wie möglich Bewegung nicht mit Hektik zu verwechseln, sich für Dinge Zeit zu nehmen, sich entwickeln zu lassen.

Kuscheln, gemeinsam ein Buch lesen, einen heißen Kakao trinken, Geschichten erzählen, Lieder singen oder gemeinsam ein Spiel spielen, alles Dinge, die uns zusammenbringen.

Aber auch die unzufriedenen Momente, die geprägt sind von Stress, Überforderung, zu viel zu schnell zur gleichen Zeit etwas erledigen zu müssen, bergen die Chance, darüber nachzudenken und sich immer wieder zu „besinnen“, auf das was uns wichtig ist.

*„Etwas zu wagen bedeutet,
vorübergehend den festen Halt
zu verlieren.“*

*Nichts zu wagen bedeutet,
sich selbst zu verlieren.“*

Sören Kierkegaard

Kinder wagen ganz häufig Neues, lassen einfach los, in dem Ur-Vertrauen, dass sie aufgefangen werden. Eltern können diesen Mut fördern und unterstützen, indem sie diesen Mut belohnen, Kinder ausprobieren lassen, eigene Erfahrungen zulassen und nicht schon vorgeben, dass zu wissen, was Kinder erst selbst erfahren möchten.

Die jetzige Zeit ist auch gerade für Eltern eine echte Herausforderung, denn Beruf- und Privatleben, z. B. kranke Kinder und die Absicherung der Existenz unter einem Hut zu bringen, führen zu hohen privaten Einschränkungen bis hin zu Existenzängsten. Daher ist es wichtig, stets in dem Alltäglichen auch das Besondere zu sehen, schöne Momente mit den Kindern zu suchen und zu schaffen.

„Optimismus ist in seinem Wesen keine Ansicht über die gegenwärtige Situation, sondern er ist eine Lebenskraft, eine Kraft der Hoffnung, wo andere resignierten, den Kopf hochzuhalten, wenn alles fehlzuschlagen scheint, eine Kraft Rückschläge zu ertragen...“

Dietrich Bonhoeffer



... seit 1982

richtig gutes Spielzeug
schöne Geschenke

HOLZKOPP

Spielwaren & Geschenke

Scheelenstraße 11 · 31134 Hildesheim
Telefon 13 14 39 · www.holz-kopp.de

Feuermachen, Bogen bauen und Zwillen schnitzen, das waren nur einige Möglichkeiten, die sich den Kindern und Eltern beim Zwergenfest im Kindererlebniswald boten. Punkt 11 Uhr begann das Spektakel im Hildesheimer Wald. Große und kleine Leute strömten auf das 10.600 m² große Gelände.



Mit dem Feuer in der Feuerschale begann alles, -das heißt, erst einmal erklärte Boris Tragico Barth wie es geht. Einige Jungen von St. Ansgar entzündeten dann die Flamme. Auf dem schönen Gelände der Stadt gab es jetzt noch viel mehr zu erleben.



Der Barfußgang lockte viele Kinder an und für die erfolgreiche Begehung gab es süße Schlangen oder Schnecken.



Die Schnitzcke von Familie Farbacher war immer besetzt. Hier konnten die Kinder auch die Stöcke für das Stockbrot vorbereiten und bekamen den Teig dafür. „Alle wollen Zwillen“ lacht Michael Farbacher und tatsächlich hatte er auch genug Material dabei, sogar die Gummibänder. Die Väter wurden teilweise mit in die Schnitzerei eingebunden.



Auch für das leibliche Wohl wurde gesorgt, an der Tränke gab es Kakao, Milch oder Wasser. Futter konnten sich alle im anderen Fenster der kleinen Hexenhütte holen. Zuckerkuchen war dieses Jahr angesagt.

Die Clownin Puadrina verzauberte den Wald mit bunten Luftballontieren, sie ging auf alle Kinderwünsche ein. In der großen Sandkiste tummelten sich viele Kinder und ringsherum standen oder saßen die jungen Eltern, auch Großeltern, genossen die friedliche Stimmung im Wald und das wunderschöne Wetter.



Wer etwas über Bienen erfahren wollte, der fand sich am Bienenstand bei Dietrich Schaare ein und einige Kinder bauten noch ein Tippi mit Boris, der sich dann allerdings in Schale schmiss, weil er mit seinem Partner als „Duo Dubiosi“ den krönenden Abschluss bereitete. Das war

ein fröhliches Ende mit Jonglieren und Akrobatik. Die kleinen und großen Gäste kamen aus dem Lachen gar nicht heraus. Ein wunderschöner Tag ging zu Ende und alle freuen sich auf nächstes Jahr, wenn es wieder heißt: „Herzlich willkommen im KIEWA!“



Fotos: Achim Putzig,
Tel. 0174 8529646

Für das nächste Jahr ist auch schon etwas geplant: „Kunst im KIEWA“
Am Frühlingsanfang 2022 wird es einen **Kunsthandwerkermarkt** im Wald geben mit Bastel-Aktionen für Kinder.
Wer ausstellen möchte kann sich schon anmelden!

Save the Date: 20. März 2022

Anmeldeschluss 31.01.2022 unter:
‘Kunst im KIEWA’
bei: sandra.meissner@outlook.com



In diesem Schuljahr habe ich wieder eine erste Klasse übernommen. Gemeinsam mit 21 kleinen Persönlichkeiten hieß es nach den Sommerferien, sich auf den Weg machen, aufbrechen zu vier Jahren Grundschulzeit.

Aber was bedeutet das genau?

Für die Kinder ist der Beginn der Grundschulzeit ein Meilenstein in ihrer Entwicklung. Im Mittelpunkt steht nun mehr, sich Lernstoffe anzueignen, Lernerfahrungen weiter zu sammeln und ihr eigenes Potential zu entfalten. Die Kinder müssen mit neuen Lernumgebungen, Ritualen und Vorgaben zurechtkommen und sich mit Gleichaltrigen arrangieren.

Durch die Pandemie gab es für die Kinder weniger Vorbereitungszeit auf den schulischen Alltag und Themen der frühkindlichen Erziehung und Bildung kamen oft zu kurz. Schon allein dadurch, dass die Kindertagesstätten geschlossen hatten. Die Sorge der Eltern wuchs, dass wichtige Inhalte zur Vorbereitung auf die Schule fehlen würden und der Nachholbedarf immens werden würde.

Sicherlich ist die Zeit nicht spurlos an den Kindern vorbeigegangen, aber durch die erweiterten Möglichkeiten im Unterricht, gibt es genug Zeit und Raum, den Kindern den Übergang zur Schule und den Start in einen neuen Lebensabschnitt zu erleichtern.

Besonders bis zu den Herbstferien haben die Erstklässler und Erstklässlerinnen Zeit gehabt, anzukommen, die Regeln und Rituale im System Schule kennen zu lernen. In dieser intensiven Zeit des Ankommens heißt es zugleich festzustellen, welchen Leistungsstand die Kinder mitbringen. Wie in jeder Klasse haben die Kinder die unterschiedlichsten Voraussetzungen. Die einen können bereits lesen und schreiben, wiederum andere haben große Schwierigkeiten ihren Namen auf ein Blatt Papier zu bekommen und dabei noch den Stift richtig zu halten. Die vielen Facetten der individuellen Entwicklung werden von den Lehrkräften durch Beobachtungen und systemische Verfahren dokumentiert und diskutiert, sodass ein jedes Kind eine eigene Lernplanung erhält, welche es dann gilt weiterzuentwickeln und ständig zu evaluieren.

Über die Jahre hinweg hat sich der Unterricht und das System Schule den Kindern angepasst. Die Unterschiedlichkeiten im Lernen und Verinnerlichen von Wissen wurde sich zu eigen gemacht, um die Kinder auf dem Weg durch die Schulzeit zu begleiten. Besonderes Augenmerk liegt auf der Individualität. Den Kindern wird von Beginn an mehr Raum gegeben, eigene Erfahrungen zu sammeln und sich zu entfalten. Wissen wird weniger vorgegeben, als vielmehr selbst erarbeitet.

Schule als Lernort musste und muss einen Wandel durchlaufen, damit die Kinder entsprechend lernen können. So gibt es viele unterschiedliche Methoden, die im Unterricht angewandt werden und die Lehrkraft sieht sich viel mehr als Begleitung und Beratung für die Kinder beim Entdecken und Erfahren von neuen Wissensinhalten und Lernerfahrungen.

An Lerntheken oder Stationen können Kinder Material zum Üben und/oder Vertiefen selbständig bearbeiten in einer Reihenfolge, die sie bestimmen. Ebenso bietet sich die Freiarbeit an, in der die Kinder Gelerntes festigen und selbst bestimmen, mit welchem Material sie arbeiten. Projekte und besondere Themenschwerpunkte wecken die Neugier und somit das Interesse der Lernenden, sodass sie sich durch Selbsttätigkeit Wissen handlungsorientiert aneignen. Die Lehrkräfte nutzen dabei die Kreativität und den Entdeckerdrang der Kinder. Und so schaffen sie den Effekt, dass Kindern aufgezeigt wird, was man mit Wissen machen kann.

Durch verschiedenste Methoden und Modelle von Unterricht ist dieser lebendiger geworden. Gruppen-, Partnerarbeit, Gesprächskreise, „Arbeitszimmer“, Lese- und Lernecken, Gruppentische, Themenbereiche im Klassenraum und Einrichtungen entsprechend des selbsttätigen Lernens sind Entwicklungen, die unumgänglich waren und sind, damit Kinder sich entfalten und ganz individuell lernen können und im sozialen Miteinander gestärkt werden.

Sicherlich ist dieser Um- und Aufbruch von Unterricht längst nicht abgeschlossen, aber sich auf den Weg zu machen ist der Anfang, um mit Zuversicht sagen zu können, dass der Lernweg der Kinder ein guter wird.

Die Kinder machen es uns Erwachsenen vor: Sie machen sich auf den Weg – voller Zuversicht und mit viel Neugier, was ihnen begegnen wird. Ein Zurückschauen gibt es nur selten, vielmehr richten die Kinder immer ihren Blick nach vorne und so gelingt ihnen der Aufbruch in eine aufregende und lehrreiche Zeit der Schule.

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

Zurück in die Zukunft – das erste Präsenz-Semester seit Beginn der Pandemie

Kaja Kröger

Es ist soweit: nach hunderten Tagen der von zuhause aus verfolgten Online-Lehre und hunderten Stunden der seltsamen Müdigkeit, die diese mit sich bringt, soll es für die Hildesheimer Studierenden in diesem Wintersemester wieder los gehen: richtig an die Uni, in echt, mit anderen Menschen – in einem Raum! Während Schulen oftmals schon Wochen nach Pandemiebeginn den Betrieb wieder aufnehmen und sich Unternehmen fröhlich bis ins Frühjahr hinein gegen eine Homeoffice-Pflicht sträubten, saßen Studierende zuhause – wie viele überwältigt von einem durch die Digitalität viel höherem Workload, finanziellen Belastungen sowie sozialer Isolation und Einsamkeit.

Schon im Sommer dieses Jahres legte sich die Hochschulleitung der Universität Hildesheim darauf fest, dass das kommende Wintersemester wieder ein Präsenzsemester sein solle, bat die Studierenden darum: Seien Sie in Hildesheim. Hintergrund ist, dass viele Studierenden seit Beginn der Pandemie und der damit einhergehenden Online-Lehre wieder aus Hildesheim wegezogen, zum Beispiel zurück zur Familie, oft aus finanziellen Gründen. Nun wird dieses Semester nicht ganz wie in Vor-Corona-Zeiten. Insgesamt werden 70% aller Lehrveranstaltungen in Präsenz stattfinden, die verbleibenden sind digital. Bei diesem handelt es sich oft um Vorlesungen, die auch gut digital funktionieren, da sie aufgezeichnet werden können und den Studierenden eine höhere Flexibilität ermöglichen, weil man diese Lehrveranstaltungen dann asynchron belegen kann. Natürlich hat die anhaltende Digitalität von Lehrveranstaltungen wie Vorlesungen auch den banalen Grund, dass bei der Durchführung von Seminaren in Präsenz trotz 3G noch immer gewisse Hygienevorschriften zu beachten sind, wie der Abstand zwischen Sitzplätzen. Da Vorlesungen meist von hunderten Studierenden besucht werden, gibt es einfach nicht genügend räumliche Kapazitäten, um diesen Zahlen und den Hygienevorschriften gleichzeitig gerecht zu werden. Die Hygienevorschriften haben auch in kleineren Seminaren den Effekt, dass nur eine ganz bestimmte Anzahl an Personen die Teilnahme erlaubt werden kann, da es für jeden Raum an der Uni eine Maximalbelegung gibt, die nicht überschritten werden darf. Dies hat zur Folge, dass es in diesem Semester merklich schwieriger ist, in seine Seminare „zu kommen“, d.h. zugelassen zu werden; für viele Seminare müssen deswegen sogar kleine Bewerbungsschreiben verfasst werden.

An diese neuen, sich auch schnell wieder ändernden Formalitäten hat man sich ja längst gewöhnt. Doch auf einmal wieder mit zahlreichen Anderen in einem Raum zu sitzen, von Angesicht zu Angesicht zu lernen und zu diskutieren – daran muss man sich erst wieder gewöhnen, so sehr viele diesen Moment schon herbeigesehnt haben. Im digitalen Raum entwickelten sich in den über eineinhalb Jahren Pandemie ja bestimmte Arten des



Foto: Photo by Dom Fou on Unsplash

Sprechens: wenn die Kameras aus sind – wie es in den von der Universität Hildesheim benutzten digitalen Räumen oft nötig war, damit die Verbindung stabil bleibt – sieht man keine Mimik und Gestik, sieht nicht, wie das, was man sagt, gerade aufgenommen wird, ob es auf Zustimmung, Ablehnung oder Unverständnis trifft. Ich freue mich sehr auf die kommenden Situationen, die diese Elemente des Gesprächs wieder sichtbar und erlebbar machen werden und meine sogar, hierdurch werden Diskussionen ganz andere Verläufe nehmen als im digitalen Raum. Vielen wird wahrscheinlich fehlen, dass man unliebsame Arbeitsaufträge jetzt nicht mehr durch das Vorgaukeln von Internetproblemen umgehen kann, aber vielleicht sind diese ja, zurück im physischen Miteinander, gar nicht so unliebsam. Ich bin gespannt.

Die Zukunft hat viele Namen:
Für die Schwachen ist sie das Unerreichbare,
für die Furchtsamen ist sie das Unbekannte,
für die Mutigen ist sie die Chance.

Victor Hugo



Der Leseladen
Bücher am Marienburger Platz

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

Seien wir mutig! Wir freuen uns auf Sie.



Was koche ich heute?

Diese Frage stellen sich alle, die täglich ein gesundes, leckeres Essen auf den Tisch bringen wollen. Doch mit der Rezeptwahl allein ist es nicht getan. Der Einkauf der notwendigen Lebensmittel und deren Verarbeitung zu einem schmackhaften Gericht gehören auch dazu.

Der Alltag verlangt Familien sowie Einzelpersonen was das Essen betrifft einiges ab. Vor allem Zeitmangel ist ein wichtiger Faktor, da vielen Menschen die Lust und Zeit zum Einkaufen und Kochen fehlt.

Seit einigen Jahren hat sich ein Trend entwickelt der zu einem Geschäftsmodell geworden ist. Die sogenannte „**Kochbox**.“

Was ist eine Kochbox und wie funktioniert sie?

Eine Kochbox beinhaltet ein bestimmtes Rezept, sowie alle benötigten Zutaten für eine im Voraus ausgesuchte Mahlzeit. Auch eine praktische Schritt-für-Schritt Anleitung ist enthalten, so dass man die Gerichte ohne große Kocherfahrung ganz einfach nachkochen kann. Mittlerweile gibt es etliche Anbieter. Es gibt eine Vielzahl von verschiedenen Menüs für alle Ernährungsformen. Im Durchschnitt kostet eine Kochbox mit drei Gerichten für zwei Personen zwischen 40-50 Euro

Wichtig ist sich gut zu informieren, bevor man mit den Anbietern einen Vertrag eingeht.

Diese Fragen sollten Sie klären können: Welche Menüs stehen zur Auswahl? Was sind die Vor- und Nachteile, wie sieht es mit Nachhaltigkeit aus, (Verpackungsmüll). Wie hoch sind die Kosten?

Das Unternehmenskonzept scheint gerade in der Corona-Zeit aufzugehen: Zeit und Geld sparen, gesunde Lebensmittel, geschmackvolle Gerichte. Eine Kochbox einmal auszuprobieren ist eine gute Sache, vor allem für Kochmuffel.

Doch Einkaufen vor Ort kann ja auch ein Erlebnis sein und wenn ein Hofladen besucht wird, gibt es hier Tipps und Infos zur Herkunft der Lebensmittel dazu. Familien kommen mit einem Großeinkauf und entsprechender Vorratshaltung preislich besser weg und unterstützen die Region. Vielleicht lernt man aber durch die Kochboxen auch mal anders und mutiger zu kochen und zu würzen.

Die Entscheidung liegt bei jedem selbst!



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!



ZWECKVERBAND
ABFALLWIRTSCHAFT
HILDESHEIM



Ihr Kompostwerkin Hildesheim

Money, Money, Money und neue Möglichkeiten

Der Verein Antonia erhielt ganz unverhofft eine Spende von 500 € von der Beraterin Sabine Kaufmann. Endlich kann der große Wunsch eines Beamers in Erfüllung gehen. Jetzt können Filme im kleinen Kreis gezeigt werden und mit einem Karaoke Angebot lockt der Verein vielleicht junge Menschen an, die Spaß am Singen und an Bewegung haben.

Die Referent*innen haben jetzt eine gute Möglichkeit ihre Power Point Präsentation auf der großen Leinwand zu zeigen.

Auf dem Foto sehen Sie die Scheckübergabe von Sabine Kaufmann an Rita Thönelt, Vorsitzende des Vereins.



Allein mit der Geldsumme war es natürlich nicht getan. Der Beamer wurde ausgesucht und dann fanden sich ehrenamtliche Helfer, die das Gerät an der Decke befestigten. Vielen Dank an Peter Thönelt und Dietrich Schaare, die wieder einmal mit viel Erfindungsgeist die Deckenbefestigung möglich machten. Für die technische Umsetzung hat Gerhard Leschick gesorgt. Vielen Dank auch an ihn!

Jetzt brechen wir auf zu neuen Ufern und hoffen, dass viele mitkommen! Im Moment hat uns leider die Pandemie wieder im Griff. Wir hoffen im Frühjahr das erste Mal Karaoke anbieten zu können.

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**

VORSORGE – für Ihre bessere Zukunft !

Die digitale Vermögensverwaltung macht's möglich:

- **schonab 100€ monatlich**
- **Geldanlage mit Strategie**
- **keine Mindestlaufzeit**
- **transparent**

Let it grow ...



CONSULTING TEAM

Vermögensverwaltung AG

HILDESHEIM
BRAUNSCHWEIG
GÖTTINGEN
HANNOVER
NORDHAUSEN

www.ct-direkt.de

Digital und doch persönlich!

... zugelassen und beaufsichtigt durch die BaFin
(Bundesanstalt für Finanzdienstleistungsaufsicht)

Osterstraße 39A
31134 Hildesheim

Telefon 05121 289990
Fax 05121 2899999

info@consulting-team.de
www.consulting-team.de

SEUCHEN

Die neue Sonderausstellung im Roemer- und Pelizaeusmuseum

Maria Mengert



Mit dem Untertitel „Fluch der Vergangenheit-Bedrohung der Zukunft“ begann am 2.10.2021 die neue Sonderausstellung zum Thema Seuchen in Hildesheim. Es drängt sich der Gedanke auf, man habe aus aktuellem Anlass dieses Thema gewählt. Doch schon 2018 gingen die Verantwortlichen der Ausstellung mit diesem Thema in Planung. Die aktuelle Corona-Krise verschob die Ausstellung in dieses Jahr, brachte auch viele organisatorische Schwierigkeiten mit. Aber nun findet sie statt und bietet den Besucher*innen die Möglichkeit, während des Rundgangs Bezüge zur selbst erlebten Pandemie herzustellen. Laut Kurator Oliver Gauert ist dies die weltweit größte Ausstellung zur Kultur-



geschichte der Seuchen mit 2000m2 Ausstellungsfläche, ca. 850 Exponaten und 85 Leihgebern aus dem In- und Ausland. Sie erstreckt sich von der Antike bis in die heutige Gegenwart und wurde in Kooperation mit der Medizinischen Hochschule Hannover erarbeitet. Die Seuchen der Menschheitsgeschichte haben mehr Opfer gefordert als alle Kriege und Naturkatastrophen zusammen, so Gauert. Die aktuelle Corona-Pandemie hat vor Augen geführt, wie schnell das gesellschaftliche und wirtschaftliche Leben von einem Virus bedroht werden kann. Ebenso wurde sichtbar, dass die Menschheit darauf nicht vorbereitet ist. Heute ebenso wenig wie in früheren Zeiten. Dennoch sind Infek-

tionskrankheiten nicht unbeherrschbar und so ist ein Ziel dieser Ausstellung die Sensibilisierung für dieses Thema, ohne Angst zu schüren. Der Hinweis auf Hygienemaßnahmen, Abstandshaltung und einen zügig entwickelten Impfstoff soll Hoffnung wecken, einer Seuche Herr zu werden. Was findet man nun in der Ausstellung? Sie zeichnet nicht nur die Geschichte der bekanntesten Seuchenausbrüchen nach wie etwa die Pest im 14.Jahrhundert, die Choleraepidemie im 18.Jahrhundert oder die spanische Grippe zu Beginn des 20.Jahrhunderts. Diese ist gerade mal 100 Jahre her und hat 50 Millionen Menschen das Leben gekostet. Den interessierten Besucher*innen wird ebenso ein Streifzug durch die Medizingeschichte geboten. Von Hippokrates über Edgar Jenner bis zu den bahnbrechenden Entdeckungen von Louis Pasteur, Robert Koch, Paul Ehrlich und Sir Alexander Fleming. Nicht nur die Informationstexte sind lesenswert, auch die Exponate sind sehenswert, wie beispielsweise die nachgestellte Leprastation, das exakt nachgebaute Labor des Paul Ehrlicher oder die eiserne Lunge. Diese wurde als erstes Beatmungsgerät bis 1970 hergestellt und diente der maschinellen Beatmung Polioerkrankter. Die Ausstellung zeigt zudem



historische Instrumente wie solche der modernen Medizin vom Elektronenmikroskop bis zu einem Test, mit dem sich Rinderwahnsinn nachweisen lässt. Zu sehen sind aber auch zahlreiche Filme und Medienstationen. So soll die Ausstellung erlebbar sein. Dazu trägt die begehbare Nachbildung der Bibliothek von Alexandria bei, ebenso die maßstabsgetreue Nachbildung des ersten anatomischen Theaters aus Padua, in dem die Besucher*innen virtuelle Sektionen durchführen können. Die Ausstellung ist so konzipiert, dass sie verschiedenste Interessen bedient. Last but not least sollen auch Kunstinteressierte begeistert werden: unter anderem mit dem Gemälde „Triumph des Todes“ von Jan Bruegel dem Jüngeren. Die Sonderausstellung ist von Dienstag bis Sonntag von 10-18 Uhr geöffnet., der Eintrittspreis liegt zwischen 5 und 10 Euro. Liebe Leser*innen, ein Besuch lohnt sich. Und wenn Sie Angst vor dem Thema verspüren, dann denken Sie daran, dass Angst am Besten mit Wissen überwunden werden kann, das sie hier in Teilen erwerben können.

Die Frau ist
weder
Herrlichkeit,
noch Bild Gottes.
GRATIAN
Kirchenrechtler vor 1160

FRAUENWELTEN

Der kirchliche Blick auf die Frau

Angelika Kleideiter

Das Dommuseum Hildesheim präsentiert vom 24. September 2021 bis zum 6. Februar 2022 die Geschichte der Frauenklöster in Heiningen und Dorstadt (Landkreis Wolfenbüttel), zwei bedeutende Frauenklöster des Hochmittelalters. Beide Klöster waren eng mit dem Bistum Hildesheim und seinen Bischöfen verbunden.

Aus beiden Konventen sind herausragenden Kunstwerke erhalten wie Goldschmiedewerke, Textilien und Handschriften. Die Ausstellung stellt die Geschichte dieser Frauenklöster mit ausgewählten Objekten dar. Und sie zeigt auf, dass auch hinter Klostermauern selbstbewusste Ordensfrauen Widerstand gegen die von Männern dominierte Welt gelebt haben. So ist auf einem Ausstellungshinweis zu lesen „Männer denken, Frauen sticken? Aus geistlichen Frauengemeinschaften ist eine Vielzahl von Handschriften und Kunstwerken erhalten geblieben. Dennoch war in der kunstgeschichtlichen Forschung lange die Einschätzung vorherrschend, dass Frauen nicht zu eigenständigem Denken und bemerkenswerten Leistungen fähig sind. Künstlerische Tätigkeiten in Frauenklöstern wurden als 'kleinere Arbeiten zur Vermeidung von Müßiggang' bezeichnet. Qualitätvolle Kunstwerke mit komplexen ikonographischen Programmen wie die große Philosophendecke aus Heiningen mussten 'natürlich' auf männliche Initiativen zurückgehen. Für Frauen kam nur die Rolle als Ausführende in Betracht. Die Bücher und Kunstwerke aus Heiningen und Dorstadt zeigen, dass solche Stereotypen in der Geschichte genauso wenig funktioniert haben wie heute und grundsätzlich interfragt werden müssen.“

Höhepunkt der Ausstellung ist die mediale Präsentation der sogenannten Philosophiedecke von 1516. Der bestickte Wandbehang aus Heiningen stellt die Wissensdisziplinen des Mittelalters allegorisch dar. Hier habe ich lange Zeit gestaunt und die handwerkliche wie auch geistige Arbeit der Ordensfrauen bewundert. Die Präsentation solle die Bedeutung des Konvents von Heiningen in der frühen Neuzeit unterstreichen, heißt es.

Im Hinblick auf die körperliche Natur liegt im Mann ein Bild Gottes vor, wie es sich in der Frau nicht findet. Denn der Mann ist Ursprung und Ziel der Frau, wie Gott Ziel und Ursprung der gesamten Schöpfung ist.
Thomas von Aquin
Theologe und Philosoph 1225-1274

Das Kloster in Heiningen wurde um das Jahr 1000 gestiftet, der Konvent in Dorstadt knapp 200 Jahre später.

Über den konkreten historischen Kontext einzelner Objekte hinaus wird gefragt, wodurch das Rollenverständnis der Frauen geprägt und mit welchen Bildtraditionen Rollenvorstellungen gefestigt wurden. Immer wieder kann die interessierte Besucherin und der interessierte Besucher so die unterschiedlichsten Sprechblasen auf dem Ausstellungsrundgang auf sich wirken lassen:

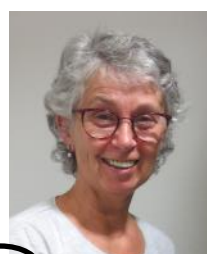
„Im Hinblick auf die körperliche Natur liegt im Mann ein Bild Gottes vor, wie es sich in der Frau nicht findet. Denn der Mann ist Ursprung und Ziel der Frau, wie Gott Ursprung und Ziel der gesamten Schöpfung ist.“ [Thomas von Aquin, Theologe und Philosoph, 1225 – 1274]

„Eine Frau, die versucht zu predigen, ist wie ein Hund, der versucht auf den Hinterbeinen zu laufen. Es klappt nicht gut, aber man ist überrascht, dass es überhaupt funktioniert.“ [Samuel Johnson, britischer Gelehrter, Dichter und Kritiker, 1709 – 1784]

Das Verhältnis
von Mann und Frau
ist von Natur aus
ein Verhältnis von
Überlegenem zum Unterlegenem
und Herrscher zu Regiertem.
Aristoteles
Griechischer Philosoph
384-322 v. Chr.

„Da ich nicht denke, dass die Frauen von Natur aus dem Mann unterlegen sind, denke ich auch nicht, dass sie ihm von Natur aus überlegen ist.“ [Simone de Beauvoir, französische Philosophin, 1908 – 1986]

„Es gibt keinen einzigen bedeutenden Roman von einer Frau Fragen sie mich nicht, warum, fragen Sie Gynäkologen.“ [Marcel Reich-Ranicki, deutscher Literaturkritiker 1920 -2013]



Ich empfehle allen, die über Geschlechterdefinitionen in der Gesellschaft nachdenken und Austausch suchen, diesen lohnenswerten Besuch.

Angelika Kleideiter

Die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt nimmt den Hut



Karin Jahns

Abschied bedeutet, sich von jemandem oder etwas zu trennen, liebe Menschen, Haustiere oder auch die kaputte Lieblingshose. Abschiede begleiten unser Leben. Kleine Kinder sind oft untröstlich, wenn Eltern oder andere liebe Menschen sich verabschieden oder das Kuscheltier verlorengeht.

Noch schlimmer ist es, die erste Begegnung mit dem Tod zu haben, wenn ein Mensch verschwindet und nicht mehr zum Vorschein kommt. Auch Abschiede nach einem tollen gemeinsamen Fest sind ein wenig traurig. Niemand weiß, ob und wann es wieder so schön miteinander sein wird.

Weniger dramatisch sind Abschiede nach gemeinsam verbrachter Zeit im Urlaub, auf Reisen oder bei Fortbildungen. Für einige Tage gibt es ein starkes gemeinsames Band zu einem wichtigen Thema oder Ziel. Nach intensivem Miteinander gehen alle nach abgelaufener Zeit wieder auseinander. Oft wird verabredet, sich unbedingt einmal wiederzusehen, doch das gelingt fast nie. Macht auch nichts. Die Erinnerungen sprechen für sich und werden nicht durch spätere neue Erkenntnisse überlagert oder entwertet.

Auch auf übergeordneter Ebene gibt es immer wieder Abschiede, die berühren. Zur Bundeskanzlerin Angela Merkel mögen wir alle unterschiedlicher Meinung sein, doch die letzten 16 Arbeitsjahre, in denen sie manche Höhen erleben konnte und zahlreiche Tiefen zu bearbeiten hatte, beeindrucken. Irgendwie war sie immer da. Viele junge Menschen sind mit ihr aufgewachsen und einige von uns merken erst jetzt, dass der Job mit einer Wahl verbunden ist und nicht auf Lebenszeit vergeben wurde.

Abschiede sind richtig und wichtig. Leben ist Veränderung, und mit jedem Wechsel gibt es die Chance auf etwas völlig Neues oder mindestens Anderes.

Für mich steht der Abschied aus dem Arbeitsleben an. Als Gleichstellungsbeauftragte in Hildesheim wollte ich 1994 für maximal 5 Jahre arbeiten. Es kam anders. Nun sind es 27 Jahre geworden und ich bin nicht fertig. Ich gehe dennoch und freue mich auf Neues. Im Gepäck habe ich viele schöne Erinnerungen. Über die weniger angenehmen Erfahrungen decke ich den Mantel des Schweigens. Ich danke den tollen Menschen, die mich in all den Jahren begleitet, unterstützt und motiviert haben, ganz besonders den Wegbegleiterinnen, Mut Macherinnen und Freundinnen:

Melsene, Caro, Patricia, Martina, Frauke, Mara, Petra, Cornelia, Tina, Ursula, Malgorzata, Sabine, Ursula, Annamaria, Rena, Ulrike, Marieke, Ulla, Magda, Renate, Tanja, Marita, Rita, Annika, Rotraut, Dani, Sabine, Martina, Brigitte, Heidi, Annette, Vera, Anne, Hildegard, Magdalena, Katrin, Steffi, Marianne Birgit, Myriam, Gabi, Melanie, Irena, Laura, Jasmin, Annelore, Corinna, Barbara, Katina, Franziska, Manuela, Regina, Karin, Monika, Erika, Dagmar, Iris, Kerstin, Teresa, Angelina, Perwin, Almut, Christa, Ann-Katrin, Christina, Bianka, Edith, Elke, Anja, Sevda, Gudrun, Hanna, Marie, Hemda, Jennifer, Katharina, Luise, Vibeke, Katja, Simone, Elizabeta, Angelina.

Vergangenheit ist Geschichte, Zukunft ist ein Geheimnis und jeder Augenblick ist ein Geschenk.

Ina Deter

Liebe Karin, für uns ist es nun an der Zeit Dir zu danken. Elf Jahre hast Du die Frauenredaktion, speziell mich., begleitet, mir die Gleichstellung nahe gebracht. Viele gemeinsame Interviews haben wir gestaltet, wobei ich mich voll auf Dich verlassen konnte; auf Dein Wissen, Deine exzellente Wortwahl, Deine angenehme Stimme und Dein Vertrauen, das Du auch in mich gesetzt hast.

Viele Veranstaltungen wurden gemeinsam geplant. Toll, dass Du immer ein offenes Ohr hattest für meine spontanen Ideen. Das alles wird mir fehlen, aber ich hoffe ja, dass Dir der Ruhestand nach 27 Jahren Frauenpower dann doch zu langweilig wird und Du irgendwann sagst:

„Hier bin ich, was steht an!“

RT





Liebe Karin,
viele Jahre haben wir gemeinsam an der Umsetzung von Gleichberechtigung gearbeitet. Du in der Stadt – ich im Landkreis. Ich erinnere mich gerne. Freue Dich im Ruhestand über das Erreichte – und bleib ein frauenpolitischer Aktivposten in Hildesheim!
In alter Verbundenheit

Almut von Woedtke



Karin ist für mich eine Pionierin auf dem Gebiet kommunaler Gleichstellungsarbeit mit einem feinen Gespür für Aufgaben und Zeitgeist im sich wandelnden Kontext der Benachteiligung von Frauen und der Rückblick nach mehr als einem Viertel Jahrhundert zeigt ein beeindruckendes Ergebnis in der Kommune insgesamt und öffentlich. *Ich bin Karin – sie war damals bereits zwei Jahre im Amt – das erste Mal begegnet, als ich mich 1996 als neue ASF-Vorsitzende vorgestellt habe. Im BPW ging es nicht nur mit dem Equal Pay Day um gleiche Bezahlung der Geschlechter, Frauennetze wurden geknüpft, Projekte durchgeführt. Im Frauen-Labyrinth-Projekt angesiedelt war u.a. die Geschichtsgruppe, aus der zwei Bücher „Töchter der Zeit“ und der frauenORT Elise Bartels Hildesheim hervorgehen sollten.* Alles weist über Karins lokales und regionales Engagement hinaus auf die Landesebene: Im LFR Niedersachsen entsteht eine Ausstellung „Über 1000 Jahre Frauengeschichte“ der frauenORTE Niedersachsen, wie am Stand beim Tag der Niedersachsen wird Karin in der LAG für ein Paritätsgesetz werben. Das alles sind nur wenige Beispiele für ihre beständige Initiative, ihre Netzwerke und ihre Handlungsmacht, ihr Arbeitsethos, ihre Zuverlässigkeit, aber auch die positiv denkende, strukturierte und gute Partnerin.

Dr. Rotraut Hammer-Sons

Liebe Karin,
Für Deinen Ruhestand wünsche ich Dir alles Gute! Vor allem natürlich Gesundheit und Freude bei allen anstehenden Reisen und Projekten! Ich möchte an dieser Stelle „Danke“ sagen für Deine jahrzehntelange engagierte und inspirierende Arbeit! Du hast es immer verstanden wichtige Themen aufzugreifen und sie, auf vielfältige Weise, einer großen Gruppe zugänglich zu machen. Dein Netzwerk-Talent ist einfach großartig! Dies konnte ich, nicht zuletzt, bei der jahrelangen gemeinsamen Vorstandarbeit im BPW (Business+professionel women) miterleben. Auch wenn Du nicht mehr „um die Ecke“ sitzt, freue ich mich auf einen gelegentlichen Kaffee oder ein Eis in der Mittagszeit!
Deine Ursula Oelbe



Liebe Karin,
im Namen aller Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Hildesheim wünschen wir dir zum Abschied alles Liebe und Gute!

Seit über 27 Jahren hast du dich als Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Hildesheim für die Gleichstellung der Geschlechter stark gemacht. Vieles hast du für die Gleichberechtigung erreicht und so manchen Kampf ausgefochten. Du wurdest nie müde auch unbequeme Themen anzusprechen. Wir schätzen deine beharrliche, mutige, engagierte und empathische Art. Danke für die stets gute, konstruktive und vertrauensvolle Zusammenarbeit! Wir werden dich und den gemeinsamen Austausch mit dir – geprägt durch deinen langjährigen Erfahrungsschatz – vermissen.

Genieße den neuen Lebensabschnitt und all die Dinge, die dir am Herzen liegen und die durch dein großes berufliches Engagement zu kurz gekommen sind!

Im Namen aller kommunalen Gleichstellungsbeauftragten Katina Bruns

Liebe Karin,
Dein Job war Deine Profession. Ich schätze sehr, dass Du so viele Frauen, mit so viel Professionalität und Engagement, nachhaltig unterstützt hast. Ich selbst denke immer gern an unsere konstruktive und inspirierende Zusammenarbeit. Besonders danke ich Dir dafür, dass Du so viele Frauen zusammengebracht hast. Legendär war das von Dir ins Leben gerufene Unternehmerintreffen, wovon viele Frauen auch heute noch profitieren.

Das Schönste ist jedoch, dass wir neben der vielen Arbeit auch immer eine Menge Spaß haben konnten. Ich wünsche Dir von Herzen genau die Zukunft, die Du Dir erträumst

Deine Sabine Kaufmann



Danke





Konstanz und den Bodensee besuche ich regelmäßig und kenne die Umgebung ziemlich gut. Die Mainau, die Reichenau, Meersburg, Lindau und auch St. Gallen und Stein am Rhein in der Schweiz habe ich häufig und zu den unterschiedlichsten Jahreszeiten besucht.

Was ich mir aber immer vorgenommen und nie umgesetzt hatte, war ein Besuch der Bregenzer Festspiele. Vor 2 Jahren wurde im Fernsehen „Rigoletto“ übertragen – ich war fasziniert, besonders von dem Bühnenbild.

In diesem Jahr stand Verdis Erfolgsoper über den Hofnarren Rigoletto und seine Tochter Gilda erneut auf dem Programm. Wir hatten Glück und konnten Ende Mai noch Karten für eine „Festspielkreuzfahrt“ erwerben. Von Konstanz aus fuhren wir mit MS Graf Zeppelin am 20.08.2021 um 16.40 Uhr Richtung Bregenz. Auf das Befolgen der 3-G-Regel wurde vor Betreten des Schiffes geachtet, an Bord hieß es „Abstand halten“ und bei Verlassen des gebuchten Tisches war Maskenpflicht. Während der Fahrt wurden wir mit einem sehr leckeren 4-Gänge Menü verwöhnt.

Das Wetter spielte mit, Sonnenschein und blauer Himmel. Als wir um 20.00 h in Bregenz an der großen Seebühne anlegten, fing es an, langsam dunkel zu werden.

Im Mittelpunkt des Bühnenbildes stand natürlich das riesige Clowns-Gesicht.

Der bewegliche Clownskopf steht für die Psyche des Hofnarren Rigoletto, der seelisch immer mehr demoliert wird – in der Bregenzer Inszenierung eben auch äußerlich. Sein überdimensionales Spiegelbild verliert Nase, Augen und Zähne, weint bitterlich Bodensee-Wasser und versinkt verzweifelt in den Fluten, weil seine Tochter Gilda dem leichtlebigen Herzog verfällt.

Die Inszenierung von Philipp Stölzl übt vielfach Gesellschaftskritik. Der Herzog steht als alberner Schürzenjäger da. Der Luftballon soll für die Poesie stehen, die durch eine triebhafte und aggressive Welt ständig gefährdet ist. Jedes mal, wenn sich der Luftballon in die Höhe verabschiedet, nimmt er die Träume von einer besseren Welt mit. Diese Aussagen des Bühnenbildes erschließen sich dem Zuschauer nicht unmittelbar. Hilfestellung und Interpretation bedarf schon den erläuternden Texten des Programms.

Mich als Zuschauer hat besonders das Bühnenbild, dieser riesige Kopf, auf dem und um den herum gespielt wurde, sehr fasziniert. Außerdem konnte dieser Kopf in den verschiedenen Szenen bewegt und auch demontiert werden, entsprechend dem Inhalt der Szene. Auch die zum Kopf gehörenden, überdimensional großen Hände waren beweglich und Teil der Bühne.

Dieser Rigoletto wurde ausgesprochen lebendig gestaltet. Es war fast wie in einer Zirkusarena. Sänger, Schauspieler und die vielen Stuntmen des britischen Wired Aerial Theatre, spielten und sangen in teilweise schwindelerregenden Höhen mit artistischen Einlagen in farbenfrohen und fantastischen Kostümen. Und das alles unter einem Sternenhimmel und mit dem Bodensee als Hintergrund.

Die Wiener Symphoniker kommen seit 1946 jeden Sommer nach Bregenz als Orchester der Aufführungen der Seebühne sowie auch als Opernorchester im Festspielhaus Bregenz.

Die Musik muss bei Rigoletto aus dem Festspielhaus nach draußen auf die Seebühne übertragen werden. Dadurch, dass es keinen direkten Sichtkontakt gibt, ist die Abstimmung zwischen Dirigent, Orchester und Sänger eine besondere Herausforderung. Die aber exzellent umgesetzt wurde.

Für mich war diese Aufführung eine spannende und aufregende, teilweise dramatische Opernaufführung. Ein ganz außergewöhnlicher Opernabend, der erst nachts um 3:00 Uhr bei unserer Ankunft mit dem Schiff im Konstanzer Hafen zu Ende war!





Unsere Haut als Kontakt und Sinnesorgan

Hallo und guten Tag, liebe Leserinnen und Leser der „Antonia“

Ingrid Warwas

Heute geht es speziell um unsere Haut als Kontakt- und Sinnesorgan. Sie nimmt Außenreize wahr und ist gleichzeitig Projektionsfläche unserer Gefühle und Gedanken und unseres Seelenlebens. Sie ist neben unseren Augen der Spiegel der Seele.

In einem Quadratzentimeter Haut befinden sich etwa 600.000 Zellen, bis zu 5.000 Sinneszellen, ca. vier Meter Nervenbahnen, ein Meter Blutgefäße, dazu etliche Schweißdrüsen, Talgdrüsen, Haare, Pigmentzellen.

Wie bereits in vorherigen Ausgaben beschrieben, enthält unsere Haut die unterschiedlichsten sensorischen Rezeptoren, welche als „Fühlsinne“ arbeiten. Sie sind auf den Empfang bestimmter Reize spezialisiert. Es gibt Nervenendigungen und Rezeptoren um zu Tasten, um Berührung, Druck und Schmerzen wahr zu nehmen. Andere Rezeptoren nehmen Wärme – wieder andere nehmen Kälte wahr.

Dazu kommt, dass jede Hautzelle energetische Schwingungen wahrnimmt und dadurch unterschiedlichste Gefühle und Reaktionen – auch auf der Haut - auslöst. Wir kennen es alle. Es gibt Situationen, in denen wir Rot werden, blass werden oder hektische Flecken bekommen. Allein durch die Art der uns umgebenden Energie können wir uns wohl oder unwohl fühlen. Der Volksmund spricht davon „sich in seiner Haut wohl oder unwohl“ zu fühlen. Wir sehen es dann an einem entspannten oder auch verkrampften Gesichtsausdruck. Und wir sehen es an unserer Ausstrahlung. Es gibt es, das buchstäbliche Strahlen im Gesicht wenn wir uns wohl fühlen – und fühlen wir uns nicht wohl, sehen wir eher grau und matt aus.

Wir machen jetzt einen kleinen Sprung zu dem Thema „AUFBRUCH“ dieser Ausgabe der Antonia: AUFBRUCH bedeutet das Loslassen von Vertrautem, sich auf etwas Neues einlassen, eventuell bedeutet Aufbruch auch sich in ein Abenteuer zu stürzen, etwas Unbekanntes wagen. Es geht um den Wunsch nach Veränderung, nach positiver Veränderung. Jede Veränderung im Leben bringt auch ein gewisses Maß an Aufregtheit mit. Es werden Fragen aufgeworfen: Ist es richtig was ich vorhabe? Tut es mir gut? Als Entscheidungshilfe können Sie ihre Haut befragen – ja, Sie haben richtig gelesen. Gehen sie in sich, betrachten Sie ihre Pläne von allen Seiten „umkreisen“ Sie das Thema. Dann schauen Sie sich im Spiegel an. Bei einem strahlenden Gesichtsausdruck ist Ihr Inneres bereit sich freudig den Herausforderungen eines Neuanfangs zu stellen. Probieren Sie es aus, ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf allen Ebenen.

Herzlichst

Ingrid Warwas,
31174 Schellerten /OT Wendhausen,
Wenser-Bergstr. 5,
Tel. 05121/ 989136 oder 0171 – 1436355
www.farbe-form-persoenlichkeit.de

Persönlichkeitsanalysen und Potentialentwicklung



**Das Innere eines Menschen offenbart sich
in seinem Äußeren**

(Johann Wolfgang von Goethe)

**Die Psycho - Physiognomik lässt uns die Anlagen und Talente
eines Menschen an seiner äußeren Form erkennen**

Psycho – Physiognomik heißt – frei übersetzt – die Belange,
die Anlagen, Talente, und
die Bedürfnisse der **Seele** am **Körper erkennen**.
Johann Wolfgang von Goethe formulierte es so:

Das Innere eines Menschen offenbart sich in seinem Äußeren.

So wie wir gebaut sind, wie unser Körper, unser Kopf, wie Stirn,
Nase, Augen, Ohren, Mund etc. geformt sind,
alles lässt auf bestimmte Eigenschaften eines Menschen schließen.
Der Mensch zeigt uns durch seinen Körperbau und den einzelnen
Ausdrucksarealen im Gesicht, wie er sein Leben gestalten möchte -
und Spannung, Färbung sowie Strahlung des Gewebes geben Aus-
kunft über den momentanen Energiezustand.

Die Psycho - Physiognomik bietet Hilfe zur Selbsterkenntnis, aber
auch zum besseren Verstehen der Personen in unserer privaten
und beruflichen Umgebung.

Sie hilft Fragen zu beantworten wie z.B.:

**Wo liegen meine Begabungen und Talente, wo meine versteckten
Potentiale? Welche Eigenschaften hat mein Mitmensch?**

Kosmetikstudio

Rose Zorn

Alter Markt 60

31134 Hildesheim

05121-34945

0176 - 664 98 55 44



**HILDEGARD
BRAUKMANN**



EKEVa – Unterstützung für alleinerziehende Frauen



Wir suchen

für das Modellprojekt „EKEVa“
alleinerziehende Frauen
und Betreuungskräfte

Sie sind alleinerziehend, beziehen Arbeitslosengeld I/II und brauchen Betreuung für den beruflichen Einstieg oder Ihre Qualifizierung? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Wir unterstützen Sie mit einer passenden Kinderbetreuung.

Sie arbeiten gerne mit Kindern und möchten an unserem Modellprojekt teilnehmen? Wir suchen Betreuungskräfte für Zeiten, die die Kita oder Schule nicht abdecken.



Weitere Informationen:
Sozialpädagogin Gamze Köksaldi
Mobil: 0176 80 71 97 16,
koeksaldi@vhs-hildesheim.de

Ein Modellprojekt der
VHS Hildesheim gGmbH

Volkshochschule
Hildesheim
Bildung öffnet Türen

Gefördert aus Mitteln des Europäischen
Sozialfonds und des Landes Niedersachsen



Niedersachsen

Knapp 580 alleinerziehende Frauen sind beim Jobcenter Hildesheim als Leistungsempfängerinnen gemeldet. Die Gründe dafür sind vielfältig, aber einer davon ist sicher, dass es gerade für Alleinerziehende schwer ist im Beruf wieder Fuß zu fassen, besonders wenn Arbeitszeiten schwanken, besonders früh beginnen oder spät enden. Hier möchte das Modellprojekt EKEVa unterstützend eingreifen und langfristig Lösungen für die Region aufzeigen. EKEVa – der Titel steht für **E**rgänzende **K**inderbetreuung zur **E**rhöhung der **V**ereinbarkeit von Familie und Beruf für **a**lleinerziehende Frauen.

Das Projektteam bestehend aus der Projektleitung Stefanie Greber, der Sozialpädagogin Gamze Köksaldi und der wissenschaftlichen Mitarbeiterin Nadja Eroschenkova möchte alleinerziehenden Frauen die Vereinbarkeit von Familie und Beruf auch bei Schicht- oder Wochenenddiensten, bei Anfall von Sonderarbeitszeiten oder Weiterqualifizierungen möglich machen. Dabei geht es um ergänzende Betreuung, also Zeiten, die nicht von Kita oder Schule abgedeckt werden, wie früh morgens, spät nachmittags, abends, am Wochenende und an Feiertagen. Um die Betreuung möglichst unkompliziert, in gewohnter Umgebung und kindgerecht zu machen, wird sie im Haushalt der Einzelternfamilie durch liebevolle und engagierte Betreuerinnen und Betreuer angeboten. Wenn die Mutter z. B. frühmorgens aus dem Haus muss, übernimmt die Betreuungs-

kraft das frühstücken mit dem Kind und begleitet es in Schule oder Kita. Oft handelt es sich bei diesen Randzeiten nur um wenige Stunden pro Woche, die jedoch schwer zu besetzen sind. Neben der praktischen Phase mit Kinderbetreuung wird im Modellprojekt EKEVa erforscht, wie es mit Randzeitenbetreuung in der Region und Deutschlandweit aussieht. Und wie diese zusätzliche Unterstützung Alleinerziehenden helfen kann, ihren Alltag einfacher zu gestalten. Zu Projektende im Juni 2022 werden die Ergebnisse der Öffentlichkeit präsentiert und Möglichkeiten der Fortsetzung gesucht.

Für die aktuelle Phase werden noch Betreuungskräfte gesucht, die alleinerziehende Frauen in Hildesheim unterstützen wollen und morgens, abends oder am Wochenende Zeit haben, außerdem alleinerziehende Frauen aus Hildesheim, im Bezug von Arbeitslosengeld I oder II, die beruflich durchstarten oder sich qualifizieren wollen und dabei unterstützende Kinderbetreuung benötigen.



Das Team von links:
Stefanie Gerber, Nadja Eroschkova mit Leela, Gamze Köksaldi

Das EKEVa-Team freut sich über Ihre Bewerbung, die Gamze Köksaldi unter koeksaldi@vhs-hildesheim.de oder der Telefonnummer 0176-80719716 entgegennimmt.

Das elfmonatige Modellprojekt wird gefördert aus Mitteln des europäischen Sozialfonds, der Agentur für Arbeit Hildesheim, sowie des Jobcenters Hildesheim. Es steht unter der Trägerschaft der Volkshochschule Hildesheim gGmbH. Unterstützt wird das Team durch die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt: Anja Wilson für das Jobcenter Hildesheim, sowie Tanja Lichthardt für die Agentur für Arbeit Hildesheim.



Unsere Wegbereiterinnen – Historische Frauen im Aufbruch

Verfasserin: © Cristina R. Hirschochs Villanueva (www.coqui-verlag.de)

5. Moderne Zeiten - Die Gegenwart

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts öffnen sich langsam die Universitäten für Frauen. Besonders Philosophinnen prägen die intellektuellen Debatten des bewegten 20. Jahrhunderts. Aber auch die Naturwissenschaften wurden vermehrt Gegenstand des Interesses der Frauen, deren Forschungsergebnisse sehr oft Männer für sich beanspruchten. Wieder einmal heißt es: Aufbruch! Aufbruch in neue Zeiten, in neue Berufe, in neue Wege zur Gleichberechtigung.



Alice Ball (1892-1916). Die afroamerikanische **Chemikerin** stirbt kurz nach ihrer Entdeckung einer wirksamen Behandlungsmethode von Lepra. Der Chemiker Arthur L. Dean übernimmt ihre Forschungsergebnisse und beansprucht die Entdeckung der Methode für sich. **Alice Ball** entwickelte ein injizierbares Ölextrakt, das bis in die 1940er Jahre die wirksamste Behandlung von Lepra war.

Ball war die erste Frau und die erste Person afroamerikanischer Herkunft mit einem Masterabschluss vom *College of Hawaii* (heute *University of Hawaii*). Sie war auch die erste afroamerikanische Chemiedozentin an dieser Universität. Arthur L. Dean, ein Chemiker und der Präsident der University of Hawaii, setzte ihre Arbeit fort, veröffentlichte die Forschungsergebnisse und fing an, große Mengen des injizierbaren *Chaulmoograextrakts* herzustellen. Dean veröffentlichte die Forschungsergebnisse jedoch, ohne Balls Leistung anzuerkennen, und nannte die Technik die „Dean-Methode“. Erst 1922 erwähnte Hollmann in einem Artikel in einer medizinischen Fachzeitschrift Alice Balls Beitrag. Fast neunzig Jahre lang würdigte die University of Hawaii ihre Arbeit nicht. Im Jahr 2000 wurde Ball von der Universität geehrt: Sie widmete Ball eine Gedenktafel, die am einzigen Chaulmoograbaum der Universität hinter der Bachman Hall angebracht wurde. Der 29. Februar wurde zum „Alice-Ball-Tag“ ernannt, der nun alle vier Jahre gefeiert wird.

Jocelyn Bell Burnell (* 1943), **Radioastronomin**, studierte an der Universität Glasgow und wechselte nach ihrem Diplom 1965 zu Antony Hewish ans Churchill College in Cambridge. Bei der Auswertung der Daten des 1967 fertiggestellten Radioteleskoparrays (*Interplanetary Scintillation Array*) im Mullard Radio Astronomy Observatory (MRAO) bei Cambridge fielen ihr einige Signale auf, die sie kosmischen Objekten zuordnete – die Entdeckung des ersten **Pulsars PSR B1919+21**. Bell Burnell wurde bei der Vergabe des Nobelpreises für Physik 1974 an Anthony Hewish und Martin Ryle nicht berücksichtigt, worüber in der wissenschaftlichen Öffentlichkeit heftige Kontroversen geführt wurden.



»Philosophinnen und Philosophen haben in der Regel kein ereignisreiches Leben, denn ihre Abenteuer spielen sich eher im Kopf ab.«



Ágnes Heller (1929-2019), jüdisch-ungarische **Philosophin**. *»Ich will immer etwas Neues lernen«* war einer ihrer stehenden Sätze. Immer brauchte sie eine Herausforderung und neue geistige Abenteuer. Während der Besetzung

Ungarns durch die Nationalsozialisten ab 1944 entging Ágnes Heller mehrmals der Inhaftierung und entkam einer Massenerschießung nur um Haaresbreite. Der Vater wurde in Auschwitz ermordet. 1977 emigrierte sie nach Australien. Später pendelte sie zwischen New York, wo sie an der *New School of Social Research* als Professorin unterrichtete und Ungarn. Geformt wurde Hellers Denken durch die traumatischen Einschnitte in ihrem Leben. Im ergreifenden Schlusskapitel ihrer Autobiografie *„Der Affe auf dem Fahrrad“* schreibt Heller, ihre lebenslange Auseinandersetzung mit Ethik und Geschichte sei auch eine Pflicht gegenüber den Ermordeten gewesen, der Versuch, Auschwitz und den Gulag zu verstehen: *»Ich bin meinen Toten Rechenschaft schuldig.«* Heller war eine leidenschaftliche Schwimmerin, weil sie *»dabei am besten denken«* konnte, am liebsten im Balaton-See. Im Juli 2019 ist sie in diesem See ums Leben gekommen. Eine Anekdote, die Heller gerne selbst erzählte war Vorlage für den Titel der Autobiografie: Als Mädchen wurde sie im Freundeskreis von einem Jungen gefragt: *Wie kannst du nur so gescheit sein, wo du doch ein Mädchen bist?* Darauf antwortete Ágnes: *Das ist genauso, als würdest Du einen Affen fragen, wieso kannst du so gut Fahrrad fahren, wo du doch ein Affe bist?*

Rosalind Franklin (1920-1958), eine britische **Biochemikerin**, deren wichtigste Forschungsergebnisse Röntgenbeugungsdiagramme der DNA und deren mathematische Analyse waren; sie trugen wesentlich zur Aufklärung der Doppelhelix-Struktur der DNA bei. Einer ihrer Mitarbeiter gewährt **Watson** und **Crick** ohne Franklins Wissen Zugang zu deren Forschung, wofür die beiden 1962 den Medizinnobelpreis erhielten. Sie hatten Forschungsergebnisse von Franklin ohne deren Wissen und Zustimmung benutzt.



Literatur

Johnson, Jeffrey Allan: *The Posthumous Nobel Prize in Chemistry. Volume 2. Ladies in Waiting for the Nobel Prize*, Chapter 7pp, 183-198, ACS Symposium Series Vol. 1311, 2018.
Rachel Swaby: *Headstrong: 52 Women Who Changed Science – and the World*. Broadway Books, New York, 2015.
Brenda Maddox: *Rosalind Franklin. Die Entdeckung der DNA oder der Kampf einer Frau um wissenschaftliche Anerkennung*. Campus, Frankfurt am Main, 2002.
Sally Montgomery, Louise Hickey (Ill.): *Irish Scientists and Inventors: Jocelyn Bell Burnell*, Blackstaff Press Ltd, 1995.
Ágnes Heller: *Der Affe auf dem Fahrrad: Eine Lebensgeschichte*. Bearbeitet von János Köbányai, Philo, Berlin/Wien, 1999.

Bildnachweise

Alice Ball: <http://www.hawaii.edu/offices/bor/distinction.php?person=ball>, gemeinfrei.
Rosalind Franklin: [https://de.wikipedia.org/wiki/Rosalind_Franklin#/media/Datei:Rosalind_Franklin_\(retouched\).jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Rosalind_Franklin#/media/Datei:Rosalind_Franklin_(retouched).jpg)
Jocelyn Bell Burnell: https://de.wikipedia.org/wiki/Jocelyn_Bell_Burnell#/media/Datei:Launch_of_IYA_2009,_Paris-Grygar,_Bell_Burnell_cropped.jpg



Immer noch weitgehend unbekannte Stressbewältigungs-Methode TRE® – befreiendes neurogenes Zittern nach Dr. David Berceli

Sind wir alle schockstarr? Seit nunmehr fast zwei Jahren leben wir in und mit der Pandemie. Das hat etwas mit uns gemacht. Wir werden mit Informationen überflutet, machen uns Gedanken, debattieren und vertreten so unsere tagesaktuelle Meinung, die heute so kämpferisch vertreten, morgen schon wieder überholt sein kann. Wir sorgen uns: Um die Gesundheit und das Leben unsere Liebsten; unser Eigenes. Nicht wenige von uns waren bzw. sind bereits unmittelbar betroffen. Es geht nicht nur gefühlt um Leben und Tod.

Nicht wenige Menschen bringen mühsam sehr viel Energie auf, um im Alltag noch zu funktionieren. Sie wollen da sein, für ihre Familien sowie den mitunter aufreibenden Beruf. Viele berichten, dass sich plötzlich alles so beschwerlich und anstrengend anfühlt. Sie wollen zwar aktiv sein, haben aber körperlich das Gefühl, dass sie irgendwie auf der Bremse stehen, als ob sie etwas stoppt. Unser Gefahrenstoffwechsel ist aktiviert. Bei jeder Aktivierung durch Stress, wird ein Hormoncocktail ausgeschüttet, der dazu dient, Energie für eine plötzliche Anforderung zu haben. Bauen wir diese zur Verfügung stehende Energie nicht im ursprünglichen Sinne durch eine körperliche Aktivierung, wie z. B. Laufen, Kraftsport, etc., ab, wirkt sie sich belastend auf den Körper aus. Sind wir langfristig vielen intensiv auf uns einwirkenden Stressoren ausgeliefert, verhindert die stetige Hormonausschüttung, dass wir entspannen.

Zittern durch den Körper fließen lassen und schon verabschieden sich Stress und Anspannungen. Was erstaunlich klingt, verspricht das **neurogene Zittern**.

Menschen zittern manchmal, Tiere ebenso. Zittern ist eine **angeborene Fähigkeit und kann der Entspannung dienen**. Doch wir haben uns als Erwachsene diesen Impuls meist abgewöhnt. Er kann jedoch nützlich sein, wenn wir ihn anzuwenden wissen. Und das ist erlernbar.

In unserer Gesellschaft wird das Zittern oft als Zeichen für Schwäche empfunden oder angstvoll als Hinweis auf eine Krankheit gedeutet. Daher unterdrücken wir diesen Impuls. Selbstverständlich gehört Zittern durchaus zu bestimmten Krankheitsbildern. Von diesem Zittern soll hier jedoch nicht die Rede sein. In dem Fall konsultieren Sie bitte immer Ihre/n Ärztin/Arzt des Vertrauens.

Zittern an sich ist etwas ganz Natürliches. Wir haben den Impuls, wenn wir z. B. frieren; wir beim Sport über unsere Grenzen gegangen sind; wir müde oder erschöpft sind; wir uns erschreckt haben, u.v.m.. Viele kennen diesen Ruck, der kurz vor dem Schlafen durch den Körper fährt; manche Frauen kennen das Zittern oder Schütteln im Rahmen eines Geburtsprozesses.

Doch was steckt hinter dieser Methode?

Zittern wird seit Jahrtausenden in unterschiedlichsten Kulturen im Rahmen alter, spiritueller Ritualen praktiziert. Bekannt wurde die Idee des neurogenen Zitterns unter dem Namen: Tension & Trauma Releasing Exercises®, kurz TRE® durch den Traumatherapeut David Berceli. Er hat sieben Übungen entwickelt, mit denen sich ein Zittern initiieren lässt. In der Folge des Zitterprozesses stellt sich eine tiefe Entspannung des Körpers ein. Der Kopf wird frei, die Emotionen besänftigt.

Wenn wir lernen mit dem Zittern umzugehen, können wir davon sofort profitieren. Wir lernen es zu aktivieren, zuzulassen und es zu stoppen; es zu verstärken und zu drosseln. Das zu lernen ist relativ einfach. Auf diese Weise ist es möglich, körperliche Verspannungen und Blockaden zu lösen, die vielleicht durch belastende Situationen entstanden sind.

Wie der Prozess abläuft und wie es sich anfühlt, das neurogene Zittern mit speziellen Übungen auszulösen, probiert man selbst am Besten unter Anleitung in einer Einführungsveranstaltung aus oder informiert sich zunächst durch Fachbücher oder Videos.

In meiner Praxis mache ich seit Jahren die Erfahrung, dass die Impulse leicht zu aktivieren sind und ein entspannendes Zittern sich einstellt. Meine Anwender beschreiben den Zustand nach dem Zittern: „Ich könnte jetzt einschlafen, bettfertig“; „wie frisch durchgespült“; „tatsächlich fühlt es sich so an, als ob ich wirklich etwas los geworden bin“; „total vitalisiert“; „so locker war ich seit Jahren nicht mehr“; „hellwach und entspannt“; „unglaublich, ich hätte nie gedacht, dass das bei mir funktioniert“; „das war so einfach!“.

Diese Bemerkungen zeigen, dass der Zitterprozess bei jedem Menschen individuell abläuft und er variiert von Mal zu Mal.

Am Mittwoch, den 24.03.2021 hat die DPA einen Artikel über Neurogenes Zittern und TRE veröffentlicht, der von verschiedenen Medien aufgenommen wurde, unter anderem in der Onlineausgabe der Geo+ unter: <https://www.geo.de/wissen/gesundheit/neurogenes-zittern--wie-sich-stress-abschuettern-laesst-30448892.html>

Lernen Sie diese Methode bitte ausschließlich bei einem ausgebildeten TRE®Provider bzw. TRE®Advanced Provider, da sie unter anderem zur Traumabewältigung eingesetzt wird, und nicht für jeden Menschen geeignet ist. Auf der TRE®Deutschland Seite finden Sie eine Liste aller Anwender, aber auch international wird TRE® bereits in mehr als 65 Ländern dieser Erde praktiziert. Die Ausbildung zum Provider bzw. Advanced Provider in Deutschland erfolgt beim Nordeutschen Institut für Bioenergetik: www.niba-ev.de

Ich wünsche mir, dass wir alle das befreiende und entspannende Zittern nutzen, damit wir uns wieder wohler fühlen und entspannter mit unseren Gegenüber umgehen können.

Vielleicht gibt es ja noch einen Weihnachts- oder Neujahrswunsch, meine Empfehlung ist hier ein Gutschein für eine Einführungsveranstaltung zum Neurogenen Zittern.

Gern stehe ich Ihnen oder Ihren Mitarbeiter/innen mit meinen Dienstleistungen zur Verfügung, selbstverständlich betriebsintern und diskret.

Training & Beratung
 kommunikation | systeme | kontext



Kommunikation Konflikte · Stress

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

Individuell zugeschnittene Vorträge, Seminare und Workshops sowie (Speed-)Coaching für Unternehmen und Privatpersonen.

Sabine Kaufmann · Diplom-Sozialpädagogin (FH)
 Fon 05126 - 80 202 40 · Mobil 0151 - 62 62 40 10
 Lindenweg 1E · 31191 Algermissen
www.kommunikation-systeme.de





Ursula Oelbe
Versicherung & Finanzmaklerin



Aufbruch wagen und Verantwortung übernehmen

Zwei sehr geschätzte Kolleginnen von den FinanzFachFrauen sind Helma Sick und Renate Fritz. Sie haben in ihrem aktuellen Buch ein Kapitel „Achtung, Renditekiller!“ genannt und zeigen darin neun „Fallen“ auf, die sicher vielen von Ihnen gut bekannt sind.

Auch mir begegnen in der täglichen Beratung immer wieder Kundinnen und Kunden, die auf eine mehr oder weniger lange Zeit zurück schauen können, in der sie in die eine oder andere dieser Fallen getappt sind.

Im Buch heißt es:

„Auch die müssen Sie kennen. Sonst wird es ja nichts mit Ihrem Vermögen. Denn Geld wird nicht nur vernichtet, wenn die Börse kracht. Auch unkluger Umgang mit Geld verhindert Ihren langfristigen Anlageerfolg.“

Ich möchte hier nur die Stichworte aufführen, denn sie sprechen eine deutliche Sprache und werden vielen von Ihnen durchaus bekannt sein.

Renditekiller Nr. 1: Pessimismus

Renditekiller Nr. 2: Unwissenheit und Bequemlichkeit

Renditekiller Nr. 3: Mangelnde Planung

Renditekiller Nr. 4: Keine Risikostreuung

Renditekiller Nr. 5: Ungeduld

Renditekiller Nr. 6: Zu wenig Disziplin

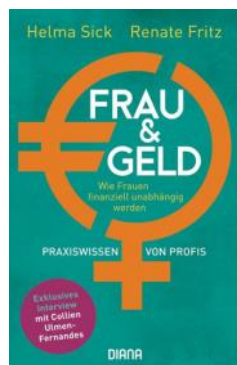
Renditekiller Nr. 7: Fehlender Mut

Renditekiller Nr. 8: Panik

Renditekiller Nr. 9: Aufschieberitis

Als Anreiz sich gegen die Fallen zu wappnen und den Aufbruch zu wagen, schenke ich den ersten 9 Interessierten, die sich zu einer Beratung melden das aktuelle Buch meiner FinanzFachFrau-Kolleginnen Helma Sick und Renate Fritz „Frau & Geld“. Das Angebot gilt natürlich auch für Männer.

Ich freue mich auf Ihren Anruf!
Ihre Ursula Oelbe



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



Eltern streiten sich um Covid19-Impfung für ihr Kind

Die elterliche Sorge umfasst auch Fragen der Gesundheitsfürsorge. Wird die elterliche Sorge geteilt, kann es zwischen den Eltern teilen zu Streitigkeiten kommen, wenn man sich über wichtige Fragen nicht einig ist. Nachdem ein großer Anteil der erwachsenen Bevölkerung gegen Covid19 geimpft wurde, rücken nunmehr auch Kinder und Jugendliche stärker in den Fokus. Die entsprechenden Zulassungen sind beantragt und es werden erste Empfehlungen ausgesprochen.

Wie ist zu entscheiden, wenn sich die sorgeberechtigten Eltern über die Notwendigkeit einer Impfung des Kindes gegen das Corona-Virus uneinig sind?

Hierzu ein kleines Fallbeispiel, dass das Oberlandesgericht (OLG) Frankfurt/Main vor kurzem entschieden hat: Die Kindeseltern sind geschieden. Sie haben ein gemeinsames minderjähriges 15-jähriges Kind und üben die elterliche Sorge gemeinsam aus. Das Kind möchte sich gegen Corona impfen lassen. Der Vater ist hiermit einverstanden. Die Mutter dagegen lehnt die Impfung ab, da sie diese für eine bloße "Gentherapie" hält.

Wenn Eltern sich über die Entscheidung zu einer bestimmten Frage nicht einig sind, besteht die Möglichkeit beim zuständigen Familiengericht die Befugnis zur alleinigen Entscheidung zu beantragen. Diesen Weg ging der Vater und stellte im Rahmen einer einstweiligen Anordnung beim Familiengericht den entsprechenden Antrag. Das Familiengericht gab dem Vater Recht und erteilte ihm vorläufig die Befugnis.

Hiermit war die Mutter nicht einverstanden und legte gegen den Beschluss Beschwerde ein, welches das OLG Frankfurt/Main zurückwies:

Das zwischenzeitlich 16 Jahre alte Kind benötigt bei einem nicht geringfügigen körperlichen und medizinischen Eingriff die Einwilligung seiner sorgeberechtigten Eltern. Eine Impfung ist ein solcher medizinischer Eingriff. Entsprechend § 1628, 1 BGB kann bei einer bestehenden Uneinigkeit der Eltern in einer einzelnen Angelegenheit die Entscheidungsbefugnis auf einen Elternteil übertragen werden.

Da dies der Fall ist, wägte das OLG hier ab, wem die Entscheidung zu übertragen ist. Da die Impfung im vorliegenden Fall aufgrund des Alters von der STIKO empfohlen wird, entschied das Familiengericht aus Sicht des OLG in erster Instanz richtig, indem die Entscheidung dem Vater übertragen wurde. Dabei sei auch der Kindeswille zu beachten gewesen, da das Kind sich hier aufgrund seines Alters und Entwicklungsstandes eine eigenständige Meinung zu dem Streitthema bilden kann, die hier zumindest zu berücksichtigen ist.

Rechtsanwältin
Laura Elaine Hoffmann

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

Osterstraße 41-44
31134 Hildesheim

Tel. 05121 208090

info@hammer-rechtsanwaelte.de

www.hammer-rechtsanwaelte.de



Hammer
Rechtsanwälte

(Internationales) Familienrecht
Erbrecht
Sozialrecht
Sozialversicherungsrecht
Opferrecht und Nebenklage
Migrationsrecht

Besprechungen und Korrespondenz auch in
Englisch



DPG
Hildesheim

Deutsche, polnische und deutsch-polnische Kultur in Hildesheim

Ein Verein in Hildesheim bringt Deutsche und Polen einander näher/ vermittelt die Kultur der beiden Ländern

Die Deutsch-Polnische Gesellschaft Hildesheim e.V. ist ein in 2018 in Hildesheim gegründeter Verein, der sich der deutsch-polnische Freundschaft und dem wissenschaftlichen und kulturellen Austausch mit unserem Nachbarland verschrieben hat. Diese Aufgabe scheint dem Verein besonders wichtig, da Deutschland und Polen nicht nur viel verbindet und in der Vergangenheit auch viel getrennt hat, sondern als unmittelbare Nachbarn immer auch viel verbunden hat – bis heute. Der Prozess der Annäherung hat jedoch aufgrund des ehemaligen Eisernen Vorhangs im Gegensatz zum Beispiel zu Frankreich erst sehr viel später begonnen. Daher soll das Interesse an der Kultur des jeweiligen Landes geweckt, der Austausch gefördert und die Gemeinsamkeiten wie auch die Unterschiede der Länder vermittelt werden.

Aufgrund der letzten 100 Jahre gemeinsame Geschichte denkt man bei der Beziehung beider Länder bisher oft vor allem Krieg, Gräueltat und Vertreibung durch beide Seiten im Vordergrund. „Wir wollen ebenfalls die Erinnerung bewahren“, sagt DPG-Vorsitzende Barbara Baron-Hammer, „aber wir wollen auch die Nähe der beiden Nachbarländer und ihrer Menschen in den Fokus rücken. Hierzu muss ein neuer Austausch aufgebaut werden.“ Durch die deutsche Teilung und den „eisernen Vorhang“ während des Kommunismus fand zudem auch die Annäherung der Staaten aneinander bis heute kaum statt. Der eigentlich natürliche kulturelle Austausch blieb daher häufig auf die traumatischen Ereignissen der Kriegszeit beschränkt. Tatsächlich geht die deutsch-polnische Geschichte wesentlich mehr als 100 Jahre zurück.

Dabei sind sicherlich historische Ereignisse wie die Königschafft des sächsischen Kurfürsten Friedrich August dem Starken und seines Nachfolgers in Polen noch am bekanntesten, machen aber nicht den Kern der historischen Verbindung der beiden Länder aus. Erst mit der Entwicklung der Nationalstaaten in der Neuzeit und den damit einhergehenden Konflikten und Auseinandersetzungen in den Grenzbereichen entstanden die heute manchmal so klar wirkenden Grenzen. Gebiete wie Schlesien waren zuvor von einem fließenden Übergang der verschiedenen Länder, sei es nun Polen, Tschechien oder Deutschland/Österreich, geprägt, was sich auch in den lokalen Dialekten niederschlug. „Schlesisch“ als Sprache ist insofern eine Mischung, die je nach Nähe zu den jeweiligen Ländern regional mehr oder weniger Lehnwörter aus den dazugehörigen Sprachen enthält. Auch besitzt Polen aufgrund seiner geographischen Lage eine für manche Deutsche möglicherweise überraschende Nähe zum mediterranen Kulturkreis, führten doch historisch die Handelswege zwischen Nord- und Süd-Europa hindurch, wenn die Alpen umgangen werden sollten. Umgekehrt verband Polen Deutsch-

land auf dem Landweg auch mit dem Balkan und dem Orient. Ebenso ist das moderne Polen ein Staat, der Deutschland kulturell und sozial sehr nah steht, auch wenn Polen sich nach der Wende stark an den angelsächsischen Staaten orientiert hat. Schulen und Kindergärten, soziales Leben und Privatleben, Werte und Erwartungen entstammen gemeinsamen Wurzeln und sind trotz der vorübergehenden historisch bedingten gesellschaftlichen Distanz heute noch immer spürbar.

Diese Wurzeln wieder offen zu legen und die vielen Gemeinsamkeiten bewusst zu machen und mit zusätzlichen Leben zu füllen ist das Ziel des Vereins. Hierzu sollen Projekte, Studierende und Schüler*innen gefördert werden, durch Veranstaltungen und Ausstellung die Kultur geteilt werden, durch Freizeit- und Jugendaustausch Kinder und Jugendliche einander näher gebracht werden und durch Aktionen und Veröffentlichungen die Erinnerung an die gemeinsamen letzten 100 Jahre mit all ihren Schmerzen, Aufregungen und auch schönen und bewegenden Ereignissen wach gehalten werden. Ein schönes Beispiel für Letzteres finden Sie auf der Homepage im Blog des Vereins.



Der Vorstand der Deutsch-Polnischen Gesellschaft Hildesheim e.V.
(Namen von links):
Barbara Baron-Hammer, Tatjana Marquardt, Burkhard Aickele, Waltraud Friedemann, Janosch Parsiegla und Ole Hammer.

Ein weiteres Projekt ist die Gestaltung eines deutsch-polnischen Kultur-Kochbuchs, das für und mit den Bewohner*innen von Hildesheim gestaltet werden soll. Interessierte Bürger*innen können gerne Beiträge aus den Bereichen:

Verbundenheit durch persönliche Geschichte

Kochrezepte der Eltern oder Großeltern

Empfehlungen von Reisezielen, Musik, Büchern, Kunst

an die E-Mail-Adresse info@dpg-hildesheim.de senden

Mut zur Zivilcourage – zeigen Sie Gesicht

Das redaktionelle Kernthema „Aufbruch“ passt meines Erachtens sehr gut in die gegenwärtige Zeitschiene und suggeriert auch Hoffnung. Der Lockdown und die lange Zeit der Pandemie hat uns – den Normalbürger - nicht nur in unserer Bewegungsfreiheit eingeschränkt, er hat uns auch den Schwung und anderen vielleicht auch die Lebensfreude am Mitmachen, sich Einbringen und insgesamt „aktiv“ sein gebremst. Das muss und sollte sich schnell im Sinne eines neuen „Aufbruchs“ ändern!

Bei einem leichten bundesweiten Rückgang der Gesamtkriminalität sind deliktsspezifisch die Gewaltdelikte aber immer noch insgesamt auf einem zu hohen Level. Die Bereiche des Raubes, der Körperverletzungen und für mich erwartungsgemäß pandemiebedingt die „**häuslichen Gewaltdelikte**“ sind gestiegen. Das ist ein Signal in die falsche Richtung – dem wir uns mutig durch Hinhören und Hinschauen aktiv entgegenstellen können.

Bürgermut braucht keine Heldentaten

Manchmal entscheiden Sekunden des Eingreifens für eine in Not geratene Person. Zivilcourage zeigen, sich für andere mutig einsetzen und ihnen zur Seite stehen ist für mich ein Akt der Nächstenliebe, Menschlichkeit, des Selbstverständnisses und der Solidarität. Zu einer Notsituation kann es überall kommen und dabei können auch schon kleine Hilfen von Ihnen Großes bewirken. Dabei muss keiner ein Held sein und sein Leben riskieren! Gefragt sind eher umsichtiges Handeln, ohne sich selber zu gefährden:

- mit klaren Worten und Taten!
- mit dem Handy beispielsweise die Polizei unter 110 rufen!



Die Kriminalisten „Harry“ Paasch, Hildesheim und Günter Koschig, Goslar fordern als Präventoren mit GZK-Cartoons zum 110 Wählen auf!

Helfen --- aber richtig

- Beobachten Sie die Situation genau und bring dich nicht in Gefahr
- Rufen Sie die Polizei unter 110
- Handeln Sie möglichst, bevor sich die Situation zuspitzt
- Bitten sie andere um Mithilfe und holen Sie sich Unterstützung
- Kümmern Sie sich um Opfer
- Stellen Sie sich als Zeuge zur Verfügung

Harrys Sicherheitstipp

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



Für den Notfall:

- **Helfen Sie einem Opfer richtig**

Machen sie dem Betroffenen ein direktes Hilfsangebot: „Ich helfe Ihnen“ oder „Kommen Sie zu mir“. Vermeiden Sie Fragestellungen. Kümmern Sie sich um die Person und leisten Sie Erste Hilfe. Diese könnte verletzt oder traumatisiert sein und unter Schock stehen. Leisten Sie Beistand und sprechen Sie ganz ruhig mit ihr.

- **Prägen Sie sich Merkmale des Täters /der Täter ein**
wie Größe, Alter, Haut- und Haarfarbe, Gesicht, Kleidung, besondere Auffälligkeiten, z.B. Glatze oder ein Tattoo.
Auch die Fluchtrichtung und evtl. ein Kennzeichen sind wichtige Informationen

Zivilcourage erlernen --- durch Sicherheitstrainingskurse

Für mich ist der erhoffte „Aufbruch“ erst gelungen, wenn wir als kommunaler **Präventionsrat in Hildesheim** wieder mit professioneller Unterstützung von Polizeitrainern unsere praktischen und seit 2007 stark nachgefragten „Sicherheitstrainingskurse“ anbieten dürfen/können.



POLIZEIINSPEKTION
HILDESHEIM

Bei dieser aktiven Präventionsarbeit in bewährter Kooperation mit der örtlichen Polizei, dem Beamtenwohnungsverein (BWV) und der Gemeinnützigen Baugenossenschaft (gbg) lernen die Teilnehmer-Innen „sich einzumischen“ und erfahren Handlungssicherheit für Zivilcourage sowie für das persönliche subjektive Sicherheitsgefühl.

Der Aufbruch sollte jetzt kommen! Wie heißt es so schön:
Die Hoffnung stirbt zuletzt!

Erhard Paasch

Quellen: www.weisser-ring.de; www.zivilcourage-goslar.de; praeventionsrat-hildesheim.de; www.polizei-beratung.de;

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



Aus dem Leben-für das Leben

Aus der Stadt aufs Land

Heide Ahrens-Kretzschmar



Ich wohnte schon einige Zeit mit Mann und Kind in Hildesheim. Die Wohnung lag an einer Hauptstraße, auf der viel und dementsprechend laut der Verkehr rollte. Wenn LKWs am Haus vorbei fuhren, dann wackelten oft unsere Möbel. Nachts,

im Sommer, war es schwierig bei geöffnetem Fenster einzuschlafen. Auch gab es für unseren Sohn in unmittelbare Nähe keine Spielmöglichkeiten. So mussten wir erst einmal alles Mögliche (Sandeimer, Schaufel, Windeln, Getränke ...) einpacken, um dann auf einen Spielplatz zu gehen. Leider waren und sind einige Spielplätze in Hildesheim sehr verschmutzt und wir haben oft Glasscherben aus dem Sandkasten geholt.

Deshalb wurde es für uns Zeit für eine Veränderung. Wir begaben uns auf Wohnungssuche. Vorher aber legten wir einige Kriterien fest: Eine ruhige Wohnlage, nicht zu weit entfernt von Hildesheim und Arbeitsstelle. Die Wohnung sollte einen Garten oder zumindest einen Balkon haben.

Als Erstes nahmen wir eine Landkarte von Hildesheim und Umgebung. Denn Anfang der 80er Jahre gab es noch kein Navi oder Google Earth. Mit einem Zirkel zogen wir auf 10 km Entfernung einen Kreis. Hier wollten wir unser Glück versuchen

Viele Wohnungen haben wir uns angeschaut. Jedoch so leicht, wie ich mir das vorgestellt hatte, war es nicht. Trotz ländlicher Lage fehlten oft Garten oder Balkon oder es war uns zu abgelegen, ohne Busverbindung.

Aber nach einigen Wochen fanden wir zufällig in der HAZ unter den Kleinanzeigen ein Angebot: Ein Haus mit Garten wurde zur Miete angeboten. Die Entfernung betrug zwar 13 km und nicht, wie geplant 10 km, aber anschauen wollten wir es uns doch.

Und das war es! Ein kleines „Hexenhaus“ (so nannten wir es). Fachwerk, ein wenig renovierungsbedürftig mit einem leicht verwahrlosten Garten. Wir waren sofort begeistert. Mit dem Vermieter konnten wir uns schnell einigen. Nachdem wir einen Nachmieter für die bisherige Wohnung gefunden hatten, konnten wir aufbrechen zu „Neuen Ufern“.

Die Renovierung des Hauses stellte uns vor neue Herausforderungen. Das hatten wir uns einfacher vorgestellt. So wohnten wir einige Zeit in nur 2 Zimmern (Kinder- und Schlafzimmer). Aber mit Hilfe von Verwandten und Freunden schafften wir es nach und nach auch die restlichen Räume wieder bewohnbar zu machen.

Ich erinnere mich noch an die ersten Nächte in der neuen Umgebung. Wir konnten ganz schlecht einschlafen, weil es so ungewohnt still war! Wie erholsam wurde es dann aber für uns.

Der Garten war dann die zweite Herausforderung. Nach dem mühseligen Mähen und Umgraben schafften wir eine schöne Spielfläche mit Sandkasten und Schaukel für unseren Sohn. Auch eine gemütliche Ecke für uns zum Entspannen.

Außerdem lernten wir Gemüse zu pflanzen und zu ernten und vor allen Dingen den frischen Geschmack zu genießen!

Nach der Geburt unserer Tochter, durch den Kindergarten und Sportverein entwickelten sich dann auch Bekanntschaften und wir lernten auf dem Dorf die nachbarliche und freundschaftliche Nähe kennen und schätzen.

Wir haben diesen Neuanfang auf dem Land mit all seinen Schwierigkeiten nie bereut und leben hier nun über 35 Jahren. Inzwischen allerdings in einem anderen Haus, das wir später gekauft haben,- aber das ist eine andere Geschichte.

**Koordinierungsstelle
frauen & wirtschaft Hildesheim**

**Das neue Programm
erscheint Mitte Januar 2022**

Sie finden „Ihre Erfolgskurse“ - unsere Angebote für Frauen zum beruflichen Wiedereinstieg und Aufstieg an vielen Auslagestellen in Stadt und Landkreis, in den Gebäuden der Volkshochschule Hildesheim oder online auf unserer Homepage www.frauenwirtschaft-hi.de. Gerne schicken wir Ihnen ein Heft zu.

Das Team der Koordinierungsstelle freut sich auf Ihre Anmeldung.
Kaiserstraße 15, 31134 Hildesheim
Telefon: 05121309-6003
E-Mail: kontakt@ko-stelle.lkhi.de

Förderer: Europäischer Sozialfonds, Land Niedersachsen, Landkreis Hildesheim, Stadt Hildesheim

Logo of the Volkshochschule Hildesheim and other partner organizations.

Die Geschichte der Schreibwerkstatt

‘Punktweise’ Punkt für Punkt zum eigenen Text:



Gudrun Buresch

Veränderung

Die Mutter ist vor ein paar Jahren verstorben. Der Vater wollte ‘durchhalten’ wie er oft scherzhaft sagte, für Haus und Garten. Bloß kein Altenheim. Dieser Wunsch erfüllte sich. Auf seiner Gartenbank die warmen Strahlen der sinkenden Sonne genießend, traf ihn der plötzliche Herztod.

Das Gesicht in beiden Händen vergraben sitzt sie nun hier an dem prächtigen alten Schreibtisch des Vaters.

Langsam sinken ihre Hände auf den Kaufvertrag, der vor ihr liegt. Tränen folgen ihnen.

Durch das Fenster zum Garten fallen die Reste der untergehenden Sonne und tauchen den Raum in ein warmes Licht.

Das tut gut. Ihr Herz ist schwer. Soeben hat sie das Haus ihrer Eltern verkauft. Ihr Elternhaus.

Das Haus ist ausgeräumt, fast leer. Die restlichen Sachen werden Freunde abholen, auch diesen Schreibtisch.

Die neuen Eigentümer, Eltern, zwei Kinder, wollen sich jetzt nochmal im Garten umsehen.

Umbaupläne fürs Haus sind ihr bereits bekannt, ebenso kennt sie die Pläne für die Umgestaltung des Gartens.

Haus und Garten haben einen neuen Platz im Herzen von Menschen gefunden.

Ihre Eltern würden sich freuen. Es ist gut so wie es ist. Das Haus wird sich verändern, bekommt ein neues Gesicht, wird ein anderes Haus, während das ‘Alte’ in ihrer Erinnerung weiterlebt.

Auch im Garten wird nichts beim Alten bleiben.

Am Fenster stehend wirft sie einen wehmütigen Blick in diesen Garten.

Eingerahmt von einer steinernen Nische steht der Holztisch auf vier kräftigen Beinen, umgeben von rustikalen Stühlen. Ihr Lieblingsplatz.

In ihrer Erinnerung tummeln sich jetzt um diesen Tisch die vielen Menschen, die einstmals hier lebten und ein Teil ihres Lebens waren. Sie kuschelt sich in ihre Jacke.

Tatsächlich springen die beiden kleinen Töchter der Käufer um den Tisch herum.

Wie schön! Das Haus wird wieder Heimat sein für eine andere Generation. Und sie wird zurückgehen in ihre hübsche Wohnung mit dem großen Balkon und dem Ausblick auf den gepflegten Stadtpark.

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



Wir übernehmen für Sie

- laufende Buchhaltung
- Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Vereinsverwaltung

www.atext.de

Sedanstraße 19 · 31134 Hildesheim · Tel. 0 51 21 - 16 46 46 · info@atext.de

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

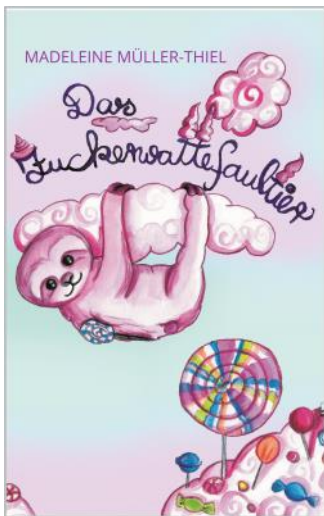


„Das Zuckerwattefaultier“

von Madeleine Müller-Thiel

Die kleine Naya ist traurig. Ihr siebter Geburtstag steht vor der Tür, doch aufgrund einer Pandemie muss die geplante Feier abgesagt werden. Da taucht eines Nachts ein ungewöhnliches Tier in ihrer Küche auf, das in Verbindung mit ihrer merkwürdigen Nachbarin zu stehen scheint. Was hat die seltsame alte Frau, die ihr Gesicht meistens hinter einer Sonnenbrille und einem großen Hut versteckt, zu verbergen? Naya und ihre große Schwester Mimi versuchen es herauszufinden und stoßen auf ein magisches Geheimnis, das einige ungewöhnliche neue Freunde mit sich bringt. So verlaufen die letzten Tage bis zu Nayas Geburtstag ganz anders als erwartet.

Die witzige und fantasievolle Kurzgeschichte enthält liebevolle Illustrationen und richtet sich an Kinder von 7-12 Jahren.



„Das Zuckerwattefaultier“ wurde ganz frisch mit dem Kindle Storyteller X Award 2021 ausgezeichnet und ist daher derzeit nur exklusiv als

Taschenbuch und eBook bei Amazon erhältlich.

Corinna Rindlisbacher ist Unternehmerin mit Verlagshintergrund. Sie schreibt auch selbst. Bei Antonia stellt sie regelmäßig interessante Bücher für die jüngere Generation vor.



Der Buchtipps von Elisabeth Schumann

Der Pfau, Isabel Bogdan



„Einer der Pfauen war verrückt geworden. Vielleicht sah er auch nur schlecht, jedenfalls hielt er mit einem Mal alles, was blau war und glänzte, für Konkurrenz auf dem Heiratsmarkt.“

So beginnt der erste Roman von Isabel Bogdan, der 2016 erschien und für dessen erstes Kapitel sie 2011 den Hamburger Förderpreis für Literatur erhielt. Titel des Buches: „Der Pfau“. Die Jury begründet den Preis wie folgt:

„Isabel Bogdan hat einen Reigen von unvergesslichen Figuren geschaffen, die an John Cleese und sein wunderbares Hotel „Falty Towers“ erinnern. Und ihr gelingt eine Ironie durch stilistische Verknappung, die den Vergleich mit Autoren wie Alan Bennett nicht zu scheuen braucht.“

Das Buch „Der Pfau“ ist keine Neuerscheinung und literarisch eher leichte Kost, aber das Vergnügen, das dieser Roman bietet, ist groß. Man kann sich mit dem Buch im Liegestuhl oder auf dem Sofa herum lümmeln und es einfach nur mit einem Schmunzeln genießen.

Worum geht es in diesem Roman? In einer abgelegenen Gegend in einem schottischen Tal betreiben Lady und Lord Macintosh eine Farm mit Übernachtungsmöglichkeiten. Sie vermieten Ferienwohnungen an zahlungswillige Kunden und sind auf deren Geld angewiesen, um die Farm am Leben zu halten. Auf dem weitläufigen Gelände tummeln sich einige Tiere, unter anderem Pfauen und diverse Gänse. Einer der Pfauen greift plötzlich alles an, was blau ist und glänzt. Ganz besonders haben es ihm blau lackierte Autos angetan, die er entsprechend heftig attackiert.

Die Macintoshs sind überglücklich, als sich im Winter eine Gruppe Banker anmeldet, um ein Teambuildings-Wochenende bei ihnen zu verbringen. Mit dabei ist die Seminarleiterin Rachel, sowie eine äußerst gewitzte Köchin. Das Dumme ist nur, dass die Chefin der Banker, die Investmentbankerin Liz, mit einem blauen Auto vorfährt. Lord Macintosh hat eine pragmatische Problemlösung, die den Pfau betrifft, die aber ein so urkomisches Geschehen in Gang setzt, dass alle Beteiligten an ihre Grenzen kommen und sie schließlich doch zusammengebracht werden.

Der Pfau ist ein Buch, das ich durchaus jedem empfehlen kann, der einfach nur schmunzeln möchte. Isabel Bogdan erzählt die Geschichte mit trockenem Humor, also very british und sehr pointenreich. Die *Brigitte* schreibt: „Ein kolossales Vergnügen“.

Das Buch ist als Taschenbuch im Insel-Verlag erschienen, 248 Seiten stark und kostet 10,00 €.





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

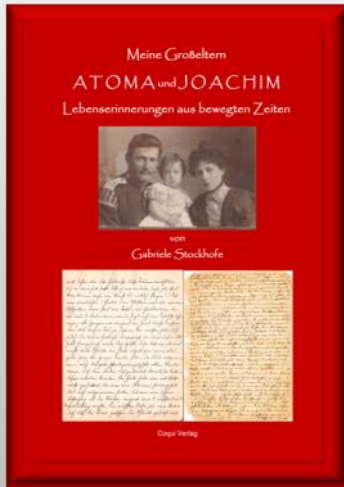
Neues von Hildesheimer Autorinnen



COQUI  VERLAG Hildesheim
Christina R. Hirschochs Villanueva



Erhältlich in allen Buchhandlungen und über den Verlag!



Gabriele Stockhofe
**Meine Großeltern
Atoma und Joachim**
Lebenserinnerungen aus
bewegten Zeiten
Tagebücher



Christina R. Hirschochs Villanueva
**Zwei Väter, drei Großmütter
und ein Kirschbaum**
Eine Familie, ein Jahrhundert,
zwei Kontinente
Romanbiografie



Doris-Kathrin Klostermann
Die geschmückte Frau
Mode zwischen Macht und Ohnmacht
Ein Streifzug vom Biedermeier bis zu den
„Goldenen Zwanzigern“

Trommelbrink 2A | 31139 Hildesheim | phone 49151-652 57397 | tina@hirschochs.de | www.coqui-verlag.de

Das Silbenrätsel von Helga Bruns

Aus den Silben sind 8 Wörter zu bilden, deren 7. *Buchstaben*, von oben nach unten gelesen, das Thema dieses Frauenmagazins ergeben.

24. Dezember

Heiliger aus Myra

weicher, weißer Niederschlag

steht am 24.12. in fast jedem Haus

Pflanze in der Weihnachtszeit

Muss geknackt werden

besonderer Platz in der Adventszeit

Gebäck zur Weihnachtszeit

abend – baum – chen – christ – cken – flo – ha – hei – ko – ku – laus – leb – lig – markt – nachts – nen – ni – nuss – ro
– schnee – se – sel – tan – weih



Kreiere dich selbst!

Herzlich willkommen in meiner Rubrik
„Kreiere dich selbst!“



Ich bin Violetta Sievers und möchte Dich ab und auf einem bestimmten Abschnitt Deines Lebens begleiten. Ich wähle die Du-Form, weil meine Worte immer direkt für DICH geschrieben werden.

Ende letzten Jahrhunderts habe ich meinen ersten Beruf als Steuerfachangestellte abgeschlossen und bis Anfang 2021 in diesem Beruf aktiv gearbeitet. Jedoch bereits im August 2012 hat sich in mir die innere Stimme meiner Berufung gemeldet, Diese war so laut, dass ich sie nicht mehr überhören konnte. Die Stimme der Berufung erkennt man an dem Gefühl im Herzen. Es ist das warme Gefühl, das Dich dann stets begleitet. Mein Herzenswunsch war schon immer, den Menschen neue Wege zu zeigen, damit sie sich selbst und ihre Mitmenschen neu verstehen und neu entdecken können. Denn so, wie wir heute denken, sprechen, uns verhalten etc. ist das Ergebnis unseres bisherigen Lebens.

Des Lebens, das wir oft damit verbracht haben, uns an das Umfeld anzupassen, dessen Erwartungen zu erfüllen, unterstützt durch die Prägungen der gesellschaftlichen Normen und Regeln. Es stellt sich somit die Frage: in welchen Momenten Deines Lebens hast Du Dich selbst kreiert? Wann warst Du Dir selbst treu? In meiner Rubrik werde ich Dir Gedanken vermitteln, die Dein Leben in die neuen Bahnen bringen können. Sei offen für Dein neues Selbst!

Einige Ausbildungen und Seminare, die ich auf meinem bisherigen Weg gewählt habe, erfährst Du aus den Zeilen unter dem Text. Jedoch das wertvollste Wissen, das jeder von uns in sich trägt, sind die eigenen Erfahrungen. Über die Betrachtung der eigenen Erfahrungen als Geschenk im Leben wird mein Artikel in der nächsten Ausgabe handeln.

Ich freue mich auf Dich!
Herzliche Grüße

Violetta Sievers

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

Groß-Beelter-Str. 1
31180 Giesen
Mobil: 01573 – 966676
<https://violettasievers.eu>
E-Mail: violetta.sievers@gmail.com



Gruppenangebot für trauernde Eltern

Wenn ein Kind gestorben ist

Ab Dezember wird der Verein für Suizidprävention unter erfahrener Leitung eine offene Trauergruppe für verwaiste Eltern in seinen Räumen anbieten. In geschützter Atmosphäre wird im Kreis von betroffenen Müttern und Vätern dem schmerzlichen Verlust Raum gegeben. Es ist Zeit und Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen da. Eltern, die ein Kind verloren haben, möchten und können es nicht vergessen, doch Außenstehende verstehen dies oft nach einem gewissen Zeitraum nicht mehr.

„Willkommen sind alle Mütter und Väter, die ein Kind (auch ein erwachsenes Kind) verloren haben“, sagt Elke Krämer, „auch wenn der Verlust schon länger zurückliegt“. Sie begleitet die Gruppe und bringt langjährige Erfahrungen in der Trauerarbeit mit verwaisten Eltern mit. Das Angebot richtet sich nicht an Eltern, die ein Kind in der Schwangerschaft, während der Geburt oder kurz danach verloren haben.

Beim Tod eines Kindes ist ein Lebenskreislauf frühzeitig beendet und das Familienleben ist nie mehr so wie vorher. Eltern erleben diesen schmerzlichen Verlust als unendliche Leere, egal ob der Tod durch einen plötzlichen Unfall oder nach langer Krankheit eintritt. Die Elternteile reagieren in ihrer Trauer oft sehr unterschiedlich, z.B. hilft dem einen sich an den alltäglichen Anforderungen durch die leeren Tage zu hangeln, der andere braucht einsame Gänge zum Grab. Wenn dann Gespräche kaum noch möglich sind, fehlen das gegenseitige Verständnis und die Gefahr des Auseinanderlebens wächst. Die Teilnahme an der Gruppe kann helfen sich im Verlustschmerz wieder zu begegnen und einen Weg in den gemeinsamen Alltag zu finden.

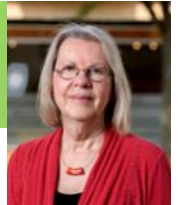
Eingeladen sind natürlich auch „Eltern“, d.h. Väter oder Mütter, die aufgrund ihrer jeweiligen individuellen Situation allein kommen. Auf dem gemeinsamen Weg der Trauer kann eine Gruppe verständnisvoll Anteilnahme füreinander entwickeln. Einfühlsame Gespräche in der Gruppe helfen die eigenen Gefühle auszudrücken und zu erfahren wie es anderen Eltern in ihrer Trauer ergeht.

Die Gruppe wird sich 14-tägig donnerstags um 18 Uhr in der Schwemannstr.2 treffen, ein geringer Unkostenbeitrag ist zu zahlen. Weitere Informationen, auch zu einem ersten unverbindlichen Kennenlerngespräch mit der Gruppenleitung, erhalten Interessierte bei dem Verein für Suizidprävention 05121 516286 oder trauerbegleitung@sp-hi.de

Der Verein für Suizidprävention e.V.
Der Verein für Suizidprävention e.V. verfolgt seit seiner Gründung 1977 den Zweck, Menschen in Krisen und Nöten beizustehen. Informationen sind erhältlich über das Büro der Geschäftsstelle: 05121-51 62 86 oder buer@suizidpraevention-hildesheim.de

Aufbruch oder: Wie gehe ich mit Veränderungen um?

Edeltraud Groenda-Meyer



Biographiebruch

Neuanfang

Neustart

Neubeginn

auf zu neuen Ufern

eher positive Gefühle

Neugier schwingt mit

positives Denken

es geht aufwärts

Moment im Leben bewirkt Veränderung

Blick zurück – Blick nach vorne

Altes bleibt zurück, etwas Neues beginnt

Vergangenheit war, Unbekanntes liegt vor einem

Altes ist unwichtig, spielt keine Rolle mehr

Hoffnung bzw. Erwartung, es wird gut werden

selbst gewählt oder schicksalsbedingt?



Es gibt viele Anlässe im Leben eines Menschen, die zu einer Veränderung führen können:

- **Neujahr:** Was nehme ich mir für das neue Jahr vor?
- **Persönliche Erlebnisse, z.B. Trennung vom Partner*in oder der Tod eines nahestehenden Menschen**

Wie gehe ich damit um? Ist alles geregelt für z.B. die Hinterbliebenen? Ist eine Vorsorgevollmacht vorhanden?
Wie komme ich mit der entstandenen Leere klar?

- **politischer Auslöser: aktuell z.B. Neukonstituierung des Bundestages:** Wahlen verändern Machtverhältnisse: Wer regiert mit wem? Wo sind jetzt die Schwerpunkte der neuen Regierung? Was ändert sich für mich?
- **Naturereignisse: aktuell z.B. Vulkanausbruch auf Teneriffa, Brände in amerikan. Nationalparks als mögliche Indizien für einen realen Klimawandel**

Veränderung des Urlaubsverhaltens: Muss ich wirklich fliegen? Wohin lohnt es sich mit z.B. dem Auto oder Zug zu reisen? Ist mein Wohnort bzw. Land vielleicht ebenfalls betroffen?

- **Corona verändert das Zusammenleben aller, macht Schutzmaßnahmen wie z.B. Impfungen nötig, weil die Inzidentien immer wieder steigen**

Lasse ich mich impfen? Vermeide ich größere Menschenansammlungen? Beachte ich die Schutzmaßnahmen? Trage ich immer eine Maske? Weise ich andere auf die aktuell geltenden Regeln hin? Wie lange beeinträchtigt das Virus die Menschen noch? Bin ich bereit, größere (Familien)Feiern zu vermeiden, beispielsweise runde Geburtstage?

- **Schwere Operationen oder Krankheiten, nach denen man unumgänglich sein Leben verändern muss.**

Eine dauerhafte Einnahme von Medikamenten ist nötig, z.B. Insulin bei Diabetes. Gelingt es mir, mich auf die veränderte Ernährungssituation einzustellen? Ein Schlaganfall ist lebensverändernd. Welche Hilfsmittel erleichtern bzw. verbessern die Lebensqualität? Kann ich mit der neuen Situation umgehen? Krebserkrankungen beeinträchtigen die Lebensqualität immer, oft folgt auf die Entfernung eines Tumors eine lange Phase der Genesung. Habe ich die nötige Geduld?

Ja, bei positivem Denken müsste ein Aufbruch in die neue Zeit gelingen...

Dezember 2021

02.12.21 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim**, Weihnachtsvorbereitungen (R. Thönelt)
 05.12.21 - 09.00 Uhr **EURAFIKA** (Kersi Kurti)
 12.12.21 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun**, Prof. Dr. Claudia Höhl (R. Thönelt)
 12.09.21 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.** (Petra Siegel)
 19.12.21 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück**, Herbert Groenemeyer (Angelika Kleideiter)
 19.12.21 - 12.00 Uhr **Antonia, Weihnachtsgrüße** (Es thönelt)
 26.12.21 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun**, Rosa Luxemburg (Andrea Kasten)

Januar 2022

02.01.22 - 09.00 Uhr **EURAFIKA** (Kersi Kurti)
 09.01.22 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun**, Barbara Baron-Hammer (R. Thönelt)
 09.01.22 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.** (Petra Siegel)
 16.01.22 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück**, George Harrison (Petra Siegel)
 16.01.22 - 12.00 Uhr **Antonia, Diversität** (Frauenredaktion)
 23.01.22 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich traun**, Rita Süßmuth (Elisabeth Schumann)
 30.01.22 - 14.00 Uhr **man(n) Rita**, Bernd Westphal

Februar 2022

03.02.22 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim**, Veränderungen (R. Thönelt)
 06.02.22 - 09.00 Uhr **EURAFIKA**, (Kersi Kurti)
 13.02.22 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun**, Carolin Sieverns (Petra Siegel)
 13.02.22 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.** (P. Siegel)
 20.02.22 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück**, Roger Cizero (Ricarda Schaare-Schlüterhoff)
 20.02.22 - 12.00 Uhr **Antonia, Alles in Bewegung** (Frauenredaktion)
 27.02.22 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun**, Niki de saint phalle, (H. A. Kretzschmar)

**Jeden Montag nach den Weltnachrichten um 10⁰⁰ Uhr
 die Frauenpowerzeit bei**

auf 105,3 MHz oder Kabel 97,85
Live-Stream: www.tonkuhle.de

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



Freie, ehrenamtliche Mitarbeit in dieser Ausgabe:

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

Impressum: **Antonia ISSN 1869-0157**

Erscheinen: Vierteljährlich, Auflage: 3000
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,
Fotos: Achim Putzig oder Eigenproduktionen der Redaktion

Kontakt:

R. Thönelt, Louise-Wippert-Ring 5,
 31137 Hildesheim
Tel.: 0162-2927059
E-Mail: [thoeri\[a\]gm.de](mailto:thoeri[a]gm.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
 März 2022
 Redaktionsschluss 30. Januar**

Büro Öffnungszeiten

Im Dezember nur nach telefonischer
 Absprache möglich
 0176 83682966
[thoeri\(a\)gm.de](mailto:thoeri(a)gm.de)

SB-WASCHSALON

Goschenstr. 80
Hildesheim

SMART LAUNDRY
bloomest

Einziger professioneller Waschsalon

Profi Maschinentechnik 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.steinofenpizzeria.com

Genießen Sie das italienische Original!