

# ANTONIA





Liebe Leserinnen und Leser,

ich bin gespannt, wie Sie das Thema Diversität in der neuen Ausgabe der Antonia aufnehmen. Die Vielfältigkeit in der Welt, in unserem Leben, ja auch hier in Hildesheim ist so bereichernd für ein interessantes Leben. Stellen Sie sich vor, alle Menschen wären gleich und hätten die- selbe Meinung. Wie langweilig!

Uns wird ja schon vorgegeben was wir anziehen sollen, und auch die Meinungsmache im Internet lässt für einige kaum Spielraum eine eigene Meinung zu entwickeln. Zum Glück gibt es Menschen, die dennoch mutig ihren Weg gehen. Wir haben in unserem Land heute die Möglichkeit einer individuellen Lebensweise - was hier manchmal fehlt, ist Toleranz und die Gelassenheit das Andere anzuerkennen.

Freuen wir uns doch einfach über ein buntes Hildesheim, über eine bunte Welt und über Menschen, die sich und andere so nehmen wie sie sind. Das Individuum bereichert das Leben, und der Einheitsbrei ver- schwindet.

Hier in der Antonia werden einige Beispiele für Diversität aufgezeigt. Ich bin begeistert, wie die ehren- amtlichen Mitarbeiter\*innen das Thema gelöst haben. Hier noch einmal „Herzlichen Dank dafür!“

Und auch Ihnen, liebe Leser\*innen, danke ich für Ihre Treue.

Bleiben Sie weiterhin offen und tolerant.

Herzlichst Rita Thönelt

Täglich ganz großes Kino... im

# Thega-FILMPALAST

Theaterstr. 6, Hildesheim



Jeden 1. Dienstag im Monat  
Um 20:00 Uhr

## BEST OF CINEMA

Di, 01. März - Total Recall  
Di, 05. April - Grüne Tomaten

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



Wir machen Ihnen ein Angebot, das Sie nicht ablehnen können

## 50 JAHRE DER PATE

So, 06. März - 16:30 Uhr - Teil 1  
So, 13. März - 16:30 Uhr - Teil 2

Es kommt mit DER PATE für kurze Zeit das Oscar®-prämierte Meisterwerk von Francis Ford Coppola zurück auf die große Leinwand! Restauriert mit atemberaubenden Sound und grandiosen Bild!



Weitere Informationen zu diesen und weiteren Highlights finden Sie online unter [www.thega-filmpalast.de](http://www.thega-filmpalast.de).

# Inhalt

- 2 - Editorial: (Rita Thönelt)
- 3 - Antonias Veranstaltungen
- 4 - Gedankensplitter (Karin Bury-Grimm)
- 5 - Linsen-Gnocchi-Gratin (Bärbel Behrens, DHB)
- 6 - Antonia e.V.
- 7 - Veranstaltungen
- 8 - Elternsein heute: Das individuelle Kind (Renate Schenk)
- 9 - Kiewa: Kunst im KIEWA - 20.März
- 10 - Schule Heute: Begabungen (Claudia Maria Wendt)
- 11 - Queerbeet e.V.
- 12 - 13 Schutz der Biodiversität (Bärbel Behrens)
- 14 - 15 ama revolutioniert...
- 16 - Claudia Bowe-Täger, (die Neue im Amt )
- 17 - Carmen am Tfn
- 18 - Neele Buchholz (Dagmar Fischer)
- 19 - Diversität der Haut (Ingrid Warwas)
- 20 - Frauen ... (Maria Mengert)
- 21 - Historische Frauen (Cristina R. Hirschochs Villanueva)
- 22 - Kommunikation in der Praxis (Sabine Kaufmann)
- 23 - Finanzen & Rechtstipp (Ursula Oelbe - Laura E. Hoffmann)
- 24 - Himmelhoch-zu Tode betrübt (E. Binasz-Schreen)
- 25 - Häusliche Gewalt (Erhard Paasch)
- 26 - Ein lehrreiches Jahr (Heide Ahrens-Kretschmar)
- 27 - Punktweise: Spiel der Geschlechter (Christa Bachstein)
- 28 - Der Buchtipp: Stay away from Gretchen (E. Schumann)
- 28 - Tipps für Kids: Gänsehaut (C.Rindlisbacher)
- 29 - Silbenrätsel (Helga Bruns)
- 30 - Kreiere dich selbst: Erfahrungen (Violetta Sievers)
- 30 - Gleichbehandlung oder Chance? (Angelika Kleideiter)
- 31 - Eigentlich nichts Neues (Edeltraud Groenda-Meyer)
- 32 - Tonkuhle - Frauenradioprogramm

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

Titelfoto, Familie Stefanie und Ellen Radke

Anders Amen Seite 27

Ich bin anders

Du bist anders

Anders anders

Darf man nicht

Keine Ahnung dass mein „anders“

Nicht der Anders-Norm entspricht

Dachte anders wird geschätzt

Dachte anders ist Okay

Doch das Anders wird bewertet

Das ist

Was ich nicht versteh



*Sophie Vallaton*

## Antonias Veranstaltungen

### *Antoniatainment*

*Thega f. Impalast*  
HILDESHEIM

27.März, 11 Uhr

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



### Spielen bei Antonia!

17. März + 21. April

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.

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



# Diversität – mal anders betrachtet - Gedankensplitter



**Diversität** finden wir ausführlich im einschlägigen Lexikon erklärt - für den schnellen Zugriff informiert *wikipedia*. Über die Definition m/w/d hinaus, wird Diversität aber **auch** mit Verschiedenheit, Unterschiedlichkeit, Gegensätzlichkeit, Widerspruch übersetzt und mit **Vielfalt**.

Über all das momentan schlagzeilenträchtige um Diversität hinaus möchte ich von der Vielfalt erzählen, von bereichernden Unterschieden und Gegensätzen, wie sie mir begegnen sind.

## **Eine Voraussetzung für Frieden ist der Respekt vor dem Anderssein und vor der Vielfältigkeit des Lebens**

Dalai Lama

Nach drei Jahrzehnten als Schmerzpatientin konnte ich Hilfe in einer Klinik finden, die sich mit traditionell chinesischer Medizin beschäftigte. Ein überzeugend großartiges Konzept, auf das ich mich einlassen konnte. Die Unikliniken München und Peking arbeiteten zusammen und tauschen sich alle zwei Jahre aus. Die Belegschaft vom Arzt, über Krankenschwestern bis hin zum Masseur waren zur Hälfte deutsche und zu anderen Hälfte chinesische Mitarbeiter. So stand mir dort die 2000jährige Traditionelle Chinesische Medizin mit der Schulmedizin zur Verfügung. Viele hundert Kilometer von meinem Mann und meinen kleinen Kindern entfernt nahm ich dieses Abenteuer in dieser Klinik nun auf mich. Ich hatte solches Heimweh nach meinen Lieben zu Hause, dass ich mich wie amputiert und ganz klein mit Hut in dieser Fremde fühlte. Auch wenn die Klinik wie ein Sanatorium ausgestattet war, aufs Wohlfühlen bedacht, war mir dort alles sehr fremd. Zur professionellen Behandlung durch das klinische Personal saß man zu den Mahlzeiten in einem toll eingerichteten Speisesaal an runden Tischen zu 8 Patienten und wurde bedient wie in einem Sterne-Restaurant.

Während des Essens hörte ich überall Gesprächsfetzen, die so besonders klangen: bayerisch, schwäbisch, pfälzisch, hessisch, fränkisch, ja sogar sächsisch. Alles klang irgendwie so gemütlich, familiär und warm. Mitten drin ich mit meinem so klaren Hochdeutsch, das zwischen all diesen vielfältigen Sprachen so korrekt, auch abgrenzend und unromantisch klang. Dadurch fühlte ich mich noch fremder, hätte heulen können und wollte am liebsten gleich wieder heim.

**Du bist wie eine Farbe. Zwar wird es immer Menschen geben, denen Du nicht gefälltst, es wird aber auch immer jemanden geben,**

Nach dem Essen wollte ich mich in mein Zimmer zurückziehen, als eine der chinesischen Professorinnen hinter mir her kam und mich ansprach. Sie stellte sich als Prof. Dr.... vor und fragte mich in sehr gebrochenem Deutsch mit englischen Untertiteln und Handzeichen, ob ich aus Hannover käme. In Peking hört man, dass dort das reinste Hochdeutsch, ja Schriftsprache gesprochen würde. Ja, ich käme ganz aus der Nähe. Und sie fragte weiter, ob ich Ihr meine Sprache beibringen könnte in unserer Freizeit. Ich traute meinen Ohren nicht, sagte vorsichtig zu und wir verabredeten uns nach dem Abendbrot draußen im Park. Von da an übten wir fast jeden Abend „Sprache“ beim Spaziergang oder Tischtennis.

Damit begann eine unerwartete Freundschaft zu *Ruiping* aus Peking - von der wir beide profitierten. Auf einmal war meine Sprache nicht nur abgrenzend oder „gestelzt“, wie ich sie mitten in diesen ausdrucksstarken Dialekten empfunden hatte. Ich erfuhr viel über diese junge Frau und ihr Leben in China, auf der anderen Seite der Welt. Später kamen ihr Mann und ihr Sohn nach Deutschland für eine Rundreise. Sie besuchten uns in „der Nähe von Hannover“, wir kochten sogar chinesisch undniedersächsisch miteinander. Als *Ruiping* wieder nach Peking zurückging, blieben wir weiter in Kontakt übers Internet. Natürlich in deutscher Sprache.

## **Das Lebenserhaltende ist die Vielfalt**

Richard v. Weizsäcker

So hat mich die Vielfalt der Dialekte in eine ganz neue Welt geführt, mir das Gefühl gegeben, neben all dem Klinikalltag etwas Sinnvolles getan zu haben. Unsere Unterschiedlichkeit hat meinen Horizont erweitert und mein Selbstbewusstsein poliert. Und was habe ich durch diesen Vertrauensvorschuss nicht alles zurückbekommen.... Weil wir beide uns getraut haben, uns in der ganzen Andersartigkeit aufeinander einzulassen.

Ach, zum Begriff der Diversität fällt mir noch ein: Bereicherung gibt es dazu!

**Übrigens: Ni Hau – Guten Tag  
wúyàng – Bleib gesund**

**Ihre Karin Bury-Grimm**

# LINSEN-GNOCCHI-GRATIN

## Zutaten:

150g Berglinsen  
100 g kleingeschnittenes Suppengrün (Möhren, Sellerie ,Zwiebel)  
1 Stange Lauch  
2 rote Äpfel  
2-4 EL Butter und Fett für die Form  
Salz, Pfeffer, 1 EL Mehl  
300 ml Gemüsebrühe ( Instant)  
100 g Schlagsahne  
Geriebene Muskatnuss, Zitronensaft  
500g Gnocchi (im Kühlregal)  
150 g geriebener Bergkäse,  
1 Bund Petersilie



Linsen nach Packungsangabe mit dem kleingeschnittenen Suppengrün in reichlich Wasser garkochen, abgießen.

Inzwischen Lauch waschen putzen, in Ringe schneiden.

Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

Lauch und Äpfel in 1-2 EL Butter unter Rühren in einer Pfanne 5 min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die übrige Butter (1-2 EL) in einem Topf zerlassen, Mehl darin unterrührend anschwitzen.

Brühe angießen, einrühren, alles aufkochen lassen.

Sahne hinein gießen, Sauce aufkochen und 2 min. köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und einer Prise Zucker würzig abschmecken.

Den Backofen auf 200 ° Grad (Umluft 180°) vorheizen. Gratinform einfetten.



Gnocchi nach Packungsangabe kochen und abgießen. Die Gnocchi mit Linsen und Lauch-Apfel Mix in der Form verteilen, mit der Sauce begießen. Käse darauf streuen. Gratin im Ofen 30 min backen, anschließend herausnehmen und mit der kleingehackten Petersilie bestreuen.

„Gutes Gelingen“ Bleiben Sie gesund und heiter und verlieren Sie nicht den Mut, das wünscht Ihnen  
Bärbel Behrens vom DHB Hildesheim



*Vielfältig  
und bunt  
ist das  
Angebot  
bei  
Familie  
Potratz*

**potratz**

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



Antonia e.V.



Endlich hatten wir wieder einmal ein Treffen bei Antonia in kleiner Runde. Mit allen Vorsichtsmaßnahmen



sahen wir gemeinsam Loriots achtzigsten Geburtstag. Bei gespendetem Kaffee und Kuchen wurde ordentlich gelacht, etwas, was in dieser Zeit manchmal zu kurz kommt.

Ab dem 21. März wird auch wieder gesungen! RT

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

[www.bwv-hi.de](http://www.bwv-hi.de)

## Lieblingsplätze.

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

Informationen und aktuelle Mietangebote finden Sie unter [www.bwv-hi.de](http://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](mailto: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.



Gerechtigkeit wird als Frage des Zugangs zu Macht und Geld ausgelegt. Aber zu einem selbstbestimmten und freien Leben gehört auch genügend Zeit zu haben für sich, die eigenen Interessen und die Beziehungen, aus denen wir Kraft schöpfen. Wir brauchen eine neue Zeitpolitik. Wir freuen uns auf anregende und unterhaltsame Stunden mit Ihnen. Katina Bruns im Namen aller kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Landkreis Hildesheim

## Programm der Online-Veranstaltung

Wann: 08. März 2022

Einlass: 16:40 Uhr in den virtuellen Warteraum

Beginn: 17:00 Uhr (Livestream)

Ende: ca. 19:00 Uhr

### Begrüßung für die Veranstalterinnen

Katina Bruns, Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Hildesheim

### Grußwort

Waltraud Friedemann, stellv. Landrätin Landkreis Hildesheim

### Vortrag

Teresa Bucker, Journalistin und Autorin

### Musikalische Umrahmung

Britta Bumiller, Klarinette und Saxophon sowie Armin Bruns, Klavier

Eine Teilnahme ist nur nach Anmeldung bis zum 01. März 2022 unter [gleichstellung@landkreishildesheim.de](mailto:gleichstellung@landkreishildesheim.de) möglich. Nach der erfolgten Anmeldung erhalten Sie einen Link für den Zutritt zur virtuellen Veranstaltung. Technische Voraussetzung ist ein Laptop, PC, Tablet oder Smartphone sowie ein Internetzugang.



Teresa Bucker,

Journalistin und Autorin, wird in ihrem Vortrag darüber sprechen, warum Zeitpolitik ein Kernanliegen von feministischen Kämpfen sein muss und welche Machtfragen wir auf dem Weg zu Zeitgerechtigkeit stellen müssen.



**„Was wir zu lernen haben, ist so schwer und doch so einfach und klar: Es ist normal verschieden zu sein“**

(Richard von Weizsäcker 1993)

Jedes Kind, jeder Mensch ist einmalig, etwas ganz Besonderes und hat das Recht in dieser Individualität gesehen und unterstützt zu werden. Wären alle Kinder gleich, dann wäre Erziehung „wahrscheinlich“ wesentlich einfacher. Um dieser Vielfalt gerecht zu werden, ist es wichtig sich als Erziehende an den realen Gegebenheiten kindlichen Verhaltens zu orientieren. Was heißt das konkret?

Nur wenn die körperlichen und die psychischen Grundbedürfnisse des Kindes befriedigt werden, kann sich ein Kind gut entwickeln. Zuwendung ist dabei genauso wichtig wie ausreichende Ernährung und Schlaf. Eine echte erzieherische Herausforderung ist es, das jeweilige individuelle Kind richtig zu verstehen und das bedeutet stets im engen Kontakt mit dem Kind zu sein, es gut zu beobachten und dadurch Hinweise für die Begleitung, Unterstützung und Förderung der in ihm liegenden Fähigkeiten und Fähigkeiten zu erhalten.

Heute spricht man von dem Kind und seinen in ihm liegenden „Selbstbildungskräften“. Diese im Alltag zu unterstützen, bedeutet die Einmaligkeit eines jedes Kindes im Blick zu haben.

Eltern stellen in der Regel fest, wenn sie mehrere Kinder haben, dass sie zwar die gleichen Ansätze in der Erziehung bei ihren Kindern verfolgen können, diese aber es nicht die gleichen Auswirkungen haben. Jedes Kind reagiert anders und braucht andere Herangehensweisen, Unterstützungsformen und sogar zeitlich unterschiedliche Ressourcen der Eltern.

**„Ein verständiger Erzieher wird nicht unwillig, wenn er ein Kind nicht versteht, sondern er denkt nach, forscht und fragt bei den Kindern an.“**

(Janusz Korczak, Reformpädagoge)

Insofern ist Verschiedenartigkeit im Erziehungsalltag Normalität.

**„Jedes Kind ist anders. Alle sind verschieden, und wir werden im Laufe unseres Lebens immer verschiedener“**

(Remo Largo, Kinderarzt und Autor)

Aber in den Diskussionen geht es häufig um sehr unterschiedliche Formen der Verschiedenartigkeit – die von Geschlecht, Bildungsbiografie, sozialer Herkunft, Sprache, kulturellem Hintergrund, Behinderung, Weltanschauung, Religion, sexueller Orientierung...

Es ist – meiner Meinung nach - wichtig, Kindern vorzuleben und sie dabei zu begleiten, dass Diversität oder Verschiedenartigkeit normal ist und eine Bereicherung für alle bedeutet. Was so einfach klingt, ist in der Umsetzung allerdings durchaus eine echte Herausforderung.

Denn Vielfalt ist immer auch eine Herausforderung, da die Auseinandersetzung damit auch immer wieder bedeutet, die eigenen Einstellungen zu überprüfen, sich selbst zu reflektieren, zu hinterfragen und auch immer wieder zu korrigieren.

Das heißt auch, sich zu überlegen, was von dem, was uns persönlich geprägt hat, möchte man weitergeben in der Erziehung an seine Kinder und was möchte man ihnen vorleben und was auch nicht. Biographiearbeit ist sowohl im privaten Bereich – bei der Erziehung der eigenen Kinder – als auch im beruflichen Kontext – so z.B. in der Kita und der Schule - eine wesentliche Grundlage für reflektiertes Erziehungshandeln.

**„Die Norm ist das individuelle Kind: seine Bedürfnisse und seine Stärken, und nicht anders.“**

(Ferdinand Klein, Heil- und Sonderpädagoge)

Und auch dann oder besonders dann, wenn wir als Erziehende Kinder nicht verstehen, vielleicht noch nicht wissen, wohin ihr Weg geht, ist es so wichtig, sich wertschätzend und respektvoll damit zu beschäftigen und ihnen dies auch zu zeigen.

**Achte und schätze jeden Menschen – und du bekommst seine Achtung und Wertschätzung zurück.“**

(Horst Bulla, Dichter und Autor)



... seit 1982

**richtig gutes Spielzeug  
schöne Geschenke**

**HOLZKOPP**

**Spielwaren & Geschenke**

**Scheelenstraße 11 · 31134 Hildesheim  
Telefon 13 14 39 · [www.holz kopp.de](http://www.holz kopp.de)**

# KUNST IM KINDERERLEBNI SWALD AM FRÜHLINGSANFANG



## WANN?

20.03.22

11H - 17H

3€ EINTRITT

NUR MIT 3G



## Angebote

Holz kunstwerk,  
Metall kunstwerk,  
Imker,  
Wurstmanufaktur,  
Fossilien,  
Naharbeiten ...

## Infos

- Für das leibliche Wohl ist gesorgt
- Showeinlagen (Bild)
- Kinderflohmärkte
- Lagerfeuer
- Händler und Kinder die verkaufen wollen bitte bis zum 31.1.22 bei Sandra Meißner anmelden

## WO?

Hildeshimer Wald  
Bundesstraße 460  
Fahrtrichtung Diekholzen  
auf der rechten Seite

## FRAGEN & ANMELDUNG

Sandra Meißner

Tel. 017624 4490 22



Duo  
Dubiosi



## Begabungen

Begabungen oder auch Talente sind Fähigkeiten, in einem bestimmten Bereich auch ohne Lernen oder Trainieren eine gute Leistung zu erzielen. Dies ist angeboren, wird teilweise genetisch, aber auch durch Umwelteinflüsse und die Lebensbedingungen beeinflusst. Begabungen sind bei jedem Kind als Potential vorhanden, unabhängig davon, ob sie erkannt und gefördert werden und dann auch zu hoher Leistung führen.

Auch eine Gabe kann ein Talent sein, wie zum Beispiel sehr gut mit anderen Menschen umzugehen, es muss nicht immer etwas mit reiner Intelligenz oder dem IQ zu tun haben.

Die besonderen Stärken zeigen sich vor allem im Kindergartenalter oder in den ersten Schuljahren. Es zeigen sich Begabungen in den Bereichen wie: Mathematik, Musik, Kunst, Soziale Intelligenz, Sprache und Sport.

Nicht selten werde ich bei Elternabenden gefragt, wie es zu schaffen ist, den Kindern mit ihren unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht zu werden und die verschiedenen Begabungen und Fähigkeiten zu erkennen und zu fördern.

Meistens antworte ich dann mit dem Zitat von Maria Montessori „Der Weg, auf dem die Schwachen sich stärken, ist der gleiche wie der, auf dem die Starken sich vervollkommen.“. Natürlich bringen die Kinder unterschiedliche Begabungen mit und ich erkläre, dass im heutigen Unterricht das individuelle Lernen auf der Basis unserer vorgegebenen Mindeststandards ermöglicht und dabei jedes Kind gefördert und gefordert wird. Wir Lehrkräfte agieren immer mehr im Hintergrund als Begleiter\*innen auf dem Lernweg, sind Beobachter\*innen.

### Aber was bedeutet das für den täglichen Unterricht?

Für jedes Thema des Unterrichts werden den Kindern Materialien bereitgestellt, die es dem Kind ermöglichen die Lerninhalte handlungsorientiert zu erschließen. Normalbegabte und hochbegabte Kinder werden durch diese Art des Lernens gleichermaßen angesprochen. Jedoch kommt dem Material bei hochbegabten Kindern eine geringere Bedeutung zu, da sie oft eine hohe Auffassungsgabe und Abstraktionsfähigkeit besitzen. Hier muss die Lehrkraft zudem für anspruchsvollere Aufgabenstellungen und Wissensinhalten und ein schnelleres Bearbeiten des Lehrplans sorgen. Zum richtigen Zeitpunkt bietet die Lehrkraft neue Angebote an und hilft nur, wo es unbedingt nötig ist, damit das Kind zum Selbstdenken angeregt wird und sich im problemösen Denken schult.

Gerne arbeiten wir in der Grundschule mit Freiarbeitsmaterialien, Lerntheken, Projekten und unterschiedlichsten Arbeitsformen. Jedes Kind lernt auf der gleichen Basis und hat dann die Wahl zwischen trainierenden, sichernden und/oder herausfordernden Aufgabenmodulen. Sie können Themen vertiefen, sich in Inhalte einarbeiten, egal auf welchem Lernniveau sie sich befinden.

Generell ist der heutige Unterricht für alle Kinder mit ihren Begabungen, Talenten und Fähigkeiten geprägt von: Teamarbeit, Förderung der Kreativität, Achtsamkeit für sich und andere, der

Förderung von Problemlösungsstrategien, Offenheit für Individualität, der kritischen Auseinandersetzung mit der digitalen Welt, das Zulassen von Fehlern und das Lernen daraus, Lernen von Informationsbeschaffung und das Präsentieren von eigenen Themen und Lösungswegen, Entwicklung der Selbstkompetenz das eigene Lernen zu beschreiben und zu reflektieren. Die Kinder brauchen aber auch Feedback und den Freiraum zum Lernen.

Die Aufgabe der Schule ist es, die individuelle Förderung jedes Kindes zu ermöglichen. Dazu bedarf es eines Unterrichts, der keine „Gleichschrittigkeit“ mehr vorgibt.

Es gibt aber in der Schule oft auch Zusatzangebote, Wettbewerbe oder die Möglichkeit für besondere Lernleistungen.

Manchmal kann es auch sein, dass hochbegabte Kinder den Lernstoff schneller bewältigen, sodass sie entweder früher eingeschult werden, Klassen überspringen oder am Unterricht höherer Klassen in einzelnen Fächern teilnehmen.

Alle Kinder machen die gleichen Entwicklungsschritte, jedoch machen hochbegabte Kinder diese Schritte zum Teil viel früher. Auch hier muss in der Schule sehr darauf geachtet werden, dass die Lernumgebung entsprechend gestaltet wird.

Ist ein hochbegabtes Kind unterfordert, fängt es gerne an zu stören und zeigen deutliche Verhaltensauffälligkeiten. Besonders Begabte haben manchmal auch große Versagensängste und sie verzweifeln oft an ihrem Perfektionismus. Hier brauchen sie Unterstützung und Verständnis. Die Lehrkräfte geben dann kleine Anleitungen zum strukturierten Arbeiten.

Um das eigene Potential entfalten zu können, müssen sich Kinder angenommen und zugehörig fühlen, Selbstwirksamkeit erleben, Selbstbestimmung und Freiheit erfahren und die eigene Motivation ausleben können. Nur dann können sie sich entwickeln, ihre Stärken und Begabungen weiter ausprägen und motiviert und ihren Ansprüchen entsprechend lernen.

**„Was wir zu lernen haben, ist so schwer und doch so einfach und klar:**

**Es ist normal, verschieden zu sein.“**

**(R. von Weizsäcker)**

## Christophorus-Apotheke

**Apotheker Ulrich Dormeier**



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

**Das Beste für Ihre Gesundheit!**

**www.c-apo.com**



# Queerbeet e.V.

**Queerbeet Hildesheim e.V.** ist ein Verein, welcher sich der Interessen und Bedürfnisse queerer (homosexueller, trans\*, bisexueller, intergeschlechtlicher, non-binärer) Menschen im Raum Hildesheim und Umgebung annimmt. Queerbeet Hildesheim e.V. ist Träger mehrerer Stammtische. Der Verein unterstützt die Stammtische in ihren Vorhaben und bietet den Teilnehmer\*innen die Chance neue Projekte im queeren Bereich zu planen und durchzuführen. Dabei sind Nachhaltigkeit und die Gewinnung neuer Mitglieder\* innen das höchste Ziel.

Zudem haben alle Projekte des Vereins das Vorhaben mehr Toleranz zu bewirken und Sichtbarkeit zu erzielen. Der Queerbeet e.V. basiert auf dem seit 2003 bestehenden Stammtisch Queerbeet Hildesheim und sieht als e.V. einfach viel mehr Möglichkeiten als „normaler“ Stammtisch. Die Vernetzung in Hildesheim und Umgebung ist das große Ziel von uns, genauso wie die Zusammenarbeit regionaler Unternehmen. Dabei geht es nicht immer darum, dass wir selber im Vordergrund stehen, sondern dass wir einfach nur als „Organisator“ für die ein oder andere Aktion fungieren.



2017 Preisverleihung der Goldmarie.  
Der queere Preis für Fleiß

**Queerbeet Hildesheim** - Den Stammtisch Hildesheim gibt es nun mittlerweile seit 2003 und er erfreut sich nach wie vor besonderer Beliebtheit. Hier kann man sein wie man will. In gemütlicher Gesellschaft nette Gespräche führen oder einfach Spaß haben und dem Alltag mal entfliehen... Gemeinsam machen wir viele Aktionen oder Unternehmungen und sind wie eine große Familie, wo jede\*r Neue herzlich willkommen ist. Ob Bowling-, Spiele-, Beauty- oder Grillabende, die Vatertagswanderung und vieles mehr. Wir sind sowohl auf dem Hildesheimer Schützenumzug vertreten, als auch auf einigen CSD's, teilweise mit eigenem Wagen.

**Queerbeet Alfeld** - 2016 sind wir wieder auf eine beachtliche Menge von Mitgliedern angewachsen. Also setzten wir uns zusammen und beschlossen einen Stammtisch in Alfeld (Leine) zu gründen. Nach einiger Zurückhaltung seitens der Alfelder fand der Stammtisch dann doch noch relativ schnell Zuspruch. Es lief so gut, dass sich sogar der Oberbürgermeister von Alfeld ankündigte und uns besuchte.



Auch in Alfeld wird beim Stammtisch auf ein vielfältiges Programm gesetzt und einige Aktionen angeboten. Bei dem Schützenumzug in Alfeld durften wir 2018 das erste Mal dabei sein. Da wir dort doch recht „spontan“ eingeladen wurden, sind wir eher sehr „schlicht“ mitgelaufen, doch trotzdem sind wir vermutlich aus der Masse gestochen und haben einen bleibenden Eindruck hinterlassen... Das nächste Mal, in ein paar Jahren, sind wir wieder dabei, um mehr auf uns aufmerksam zu machen.

**Fräulein Mieze** - Fräulein Mieze ist der neugegründete Stammtisch beziehungsweise Treff für Frauen, die Frauen lieben oder neugierig auf das gleiche Geschlecht sind. Dabei spielt es keine Rolle, ob man sich als lesbisch, bi oder queer definiert, Single ist oder in einer Partnerschaft lebt, dabei sein können alle. Jedes neue Gesicht ist herzlich willkommen. Als Treffpunkt wurde auch hier seit März 2019 das Schulz am Phönix gewählt.

### Queerbeet Hildesheim e.V.

Andreas Küster 1. Vorsitzender  
Telefon: +49 (0) 152 - 53 75 16 33  
Website: [www.queerbeet-hildesheim.de](http://www.queerbeet-hildesheim.de)  
Mail: [info@queerbeet-hildesheim.de](mailto:info@queerbeet-hildesheim.de)  
Spenden: Queerbeet Hildesheim e.V.  
DE34 2519 3331 1134 5519 00  
Volksbank Hildesheim - Lehrte - Pattensen



## Schutz der Biodiversität , Vielfalt auf Acker und Teller



zen, Reis und Kartoffeln.

Selbst bei Äpfeln, unserem liebsten Obst bleibt die Diversität auf der Strecke. 20.000 Apfelsorten wurden einst weltweit gezählt, im Supermarkt bekommen man heute höchstens noch sechs Sorten angeboten. Die Folge ist: Alte Sorten werden nicht mehr gehegt, sie verschwinden für immer und mit ihnen geht auch ihr ein-

### Die Auswahl an Lebensmitteln schien nie größer, aber der Schein trügt. Wie kann das sein?

30.000 Lebensmittelprodukte und mehr stehen in größeren Supermärkten. Obst aus aller Herren Länder, Reis aus Asien, oder Kichererbsen aus Afrika. Allein die Auswahl an Brotsorten, Süßwaren und Tiefkühlkost ist riesig. Es mangelt an nichts.



Dabei droht der Verlust eines einzigartigen Schatzes, der sich auch auf unseren Tellern bemerkbar macht:

### Die Vielfalt!

Wir Verbraucher bekommen immer mehr Einheitsbrei vorgesetzt, ohne es zu merken.

Die Globalisierung der Neuzeit hat den Speiseplan ärmer gemacht. Für ein abwechslungsreiches Angebot bleibt kein Platz mehr. Weizen, Mais und Getreide im Allgemeinen werden international gehandelt, daher müssen sie von gleichbleibender Qualität sein.

Alle Pflanzen müssen robust sein, um in Kombination mit Dünger und Pflanzenschutzmitteln hohe Erträge zu liefern. Was aus der Norm fällt, ist unerwünscht und der Geschmack spielt kaum eine Rolle. Hauptsache ist, dass kostengünstig produziert werden kann. Der Verbraucher kauft eben gerne billig ein.

50.000 Pflanzenarten gelten weltweit als essbar, doch nur 30 davon sichern die Welternährung. Darunter Mais, Wei-

zigartiger Geschmack verloren.

Der Verlust der Pflanzenvielfalt ist deshalb auch ein Verlust von Genuss und Lebensart

Alte Sorten versprechen nicht nur längst vergessene Geschmackswelten, manche ihrer Eigenschaften könnten in der Zukunft sogar überlebenswichtig werden, etwa Resistenzen gegen Krankheiten oder ein geringer Wasserverbrauch. Die Aufgabe der Erhaltung der Vielfalt lässt sich nur mit vereinten Kräften bewältigen.

### Die Landwirtschaft muss wieder bunter werden. Ansätze sind schon zu sehen.

Die Artenvielfalt und der Erhalt der Ernährungsgrundlage verlangen einen besonderen Schutz, denn die Vielfalt ist ein wertvolles Gut, das uns alle etwas angeht.

**Alles Gute aus der Natur:**

- BIOLupinenkaffee, Espresso & Cafe Crema
- BIOcappuccino, Milchkaffee & Latte M.
- BIOSoja-, Hafer- und Kuhmilch
- BIOTee, Bachblüten-, Ayurveda- & Yogi-Tee, sowie BIOChai-Latte
- BIO WEIN & BIO LIMONADE
- BIOBrötchen, Käse, Eier, Lachs
- Aufschnitt vom Strohschwein
- Ökostrom seit über 10 Jahren
- Unterstützung von Tierwohl- und Umweltschutz-Organisationen, z.B. Greenpeace und Animal Equality

**Café Moritz**  
... das Genießer-Café am Fuß des Moritzberges!

Öffnungszeiten:  
Do-Sa 9-13 Uhr + 14-18 Uhr  
So 9-18 Uhr (durchgehend)

Dingworthstr. 38 · 31137 Hildesheim · 05121-2941294  
cafemoritzhildesheim@gmail.com  
facebook.com/geniessercafemoritz  
Reservierungen per WhatsApp 0175 - 2305042

Buslinie 1+6, Haltestelle: GüldenerLöwe: kostenlos parken am Königsteich/Königstraße  
Wir backen selbst – und das schmecken Sie!  
Café Moritz – Beste Qualität + hervorragender Service!

### Was können Verbraucher bewirken?

Die biologische Vielfalt leistet einen wesentlichen Beitrag zu einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung. Durch eine gezielte Nachfrage nach Nahrungsmitteln kann der Verbraucher die biologische Vielfalt in der Landwirtschaft fördern. Die Nachfrage bestimmt das Angebot. Fragen Sie als Verbraucher nicht nur gezielt nach saisonalen und regionalen Produkten, sondern verlangen Sie vor allem nach alten Obst- und Gemüsesorten, z.B. auch für den Anbau im eigenen Garten. Gerade „alte“ Sorten werden heute zum Teil wieder entdeckt und als Spezialitäten vermarktet.

„Erhalten durch aufessen“ ist eine Bereicherung des Speisezettels! Schmecken Sie die Vielfalt unserer Landwirtschaft.



Quelle Wikipedia



Quelle Wikipedia

## Aus der Tonne auf den Teller!

Mikroplastik kommt zurück!



## Kein Plastik in die Biotonne – für deine Gesundheit!

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

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

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





den damenbart.

an einem freitagabend im februar saß ich frustriert in einem bunten haufen aus faschingskostümen. am montag würde rosenmontag sein, und ich konnte mich einfach für nichts entscheiden. thema in diesem jahr: superstars.

zuerst hatte ich an steffi graf gedacht. dann kamen mir aber die aktuellen temperaturen in den sinn, und schon beim anblick von tennisröckchen und trägertop machte sich eine nierenbeckenentzündung bemerkbar. vielleicht ja lieber jemand aus dem wintersportbereich - kati witt, zum beispiel. allerdings wäre das mit den schlittschuhen dann sehr beschwerlich - so ohne eis. und daunenjacke, schal und mütze trug kati witt bei ihren läufen auch nicht. nein, nein. ich musste ganz weg vom sport, hin zu den wahren stars und sternchen. hin zu den superstars aus dem musikbusiness. in diesem moment klingelte es an der haustür. ich öffnete. vor mir stand eine bildschöne frau mit langem braunen haar, in einem bodenlangen grünen paillettenkleid. sie lächelte mit perlweißen zähnen aus ihrem bronzefarbenen gesicht. »guten tag«, sagte ich. ohne eine antwort schob sich die fremde auf hohen absatzschuhen umständlich an mir vorbei und schwebte ins wohnzimmer. sie baute sich vor unserer schrankwand auf und hauchte ein »ciao«. ihr paillettenkleid blitzte und funkelte unter unserem deckenstrahler. »c-ii-ao«, stotterte ich ob dieser blendenden erscheinung zurück. mit italienischem akzent flüsterte die schöne fremde: »iche binne romina power.« stille. was sagt man da auch drauf. sie senkte den kopf, schaute mich mit laszivem augenaufschlag an und hauchte: »sempre, sempre...« dabei wackelte sie langsam mit den hüften hin und her. ich starrte sie reglos an. sie zog die augenbrauen hoch und lachte auf: »ama, iche binne es doch, salvatore!« um himmels willen. ja, er war es. salvatore. mein bester freund salvatore. deswegen war romina power auch so ungewöhnlich klein für ihr alter, ganz anders als im fernsehen. ich schwieg noch immer. »iste das nicht tolle, he!? die werden alle eine auge machen an rosige montag.«, rief er überglücklich und ließ

sich auf unsere ledercouch fallen, »ahhh, diese schuhe, sie bringen miche noch umme!« - er seufzte in einer sehr hohen tonlage und legte seine hand an die stirn, als spiele er eine ohnmacht in »vom winde verweht«. dann fixierte er mich: »uuuunde? als was wirste due gehen, ama?« ich starrte salvatore immer noch an. ich konnte einfach nicht anders. wie dieses kleine, mir so vertraute gesicht da zwischen langhaarperücke und paillettenkleid steckte und mit mir sprach und lachte, als wäre alles wie immer. genau so muss sich der pater in dem film »der exorzist« gefühlt haben, als er dem kleinen grünen mädchen gegenüberstand. »erde an aaaaa-m-aaaa!«, rief salvatore-romina mir zu. ich erwachte aus meiner schockstarre und sagte: »madonna. ich gehe als madonna.« sofort entgegnete er: »unmöglich, impossibile. auf die schnelle bekommen wir dicke nichte so heilig. und woher nehmen wir das kleine jesuskind?« ich schüttelte den kopf und erwiderte: »nein, als der superstar »madonna!« - »ahh soo...«, salvatores weiße zähne blinkten auf, »... die fußballer. der, die mehr mit die hand spielt als mit die fuße.« - »nein! madonna!«, schrie ich verzweifelt. die perücke wippte wissend hin und her: »sag iche ja, die fußballer. aber ama, jetzt vergiss den typen male. du gehst an rosige montag als meine große liebe.« romina erhob sich und reichte mir theatralisch die hand. »als annika aus der 3b?«, fragte ich skeptisch. romina streckte die arme vom körper - wie ein zirkusdirektor, der eine große nummer ankündigt - und posaunte: »du gehst als »al bano!« mir wurde schlecht. »aber das kostüm habe ich doch gar nicht...«, insistierte ich. salvatore-romina schnalzte mit der zunge: »es iste alles bereit. du bekommst eine echte italienische outfit von meine vater.« da konnte ich nicht viel entgegenen - herr reimann und ich waren etwa gleich klein, und er war der italienischste mann in meiner unmittelbaren umgebung. und selbst wenn ich jetzt noch irgendein argument gegen den power-plan gehabt hätte, wäre ich gescheitert. salvatore war einfach zu entschlossen als frau.

und so ging dieser rosenmontag in die geschichte der kleinen domstadt ein, als zwei kleine italiener mit einer großen bühnenshow »felicità«-singend die gesamte grundschule verstummen ließen.

im anschluss hielt salvatore-romina eine brennende rede für frauenrechte und für die anerkennung jeglicher lebensformen, die nicht der sogenannten »norm« entsprachen. er schloss seine rede mit den worten: »die feinsinnigen, die andersdenkenden, die von allen verkannten waren schon immer diejenige, die die welt verändert haben. und die italiener.« durch die stille hindurch starteten uns offene mündern an. kleine und große. während ich überlegte, wie ich jemals meinen holzkohle-bart wieder wegbekommen sollte, sagte salvatore-romina laut: »komme, al bano, wir gehen. mehr können wir nicht tuen.« er nahm meine hand, und wir schritten erhaben von der bühne. in diesem moment war ich richtig stolz, dass der mutigste neunjährige junge im ganzen universum mein bester freund war.

bis heute erzählen alle anwesenden, dass romina power an jenem rosenmontag unsere grundschule besucht und das denken in unserer stadt revolutioniert hat. und letztendlich das denken in der ganzen welt. drei dekaden später bekamen nämlich unentschlossene mitarbeiter der katholischen kirche eine videoaufzeichnung unseres auftritts zugespielt und trauten sich daraufhin, mit einem manifest für vielfalt an die öffentlichkeit zu gehen.

nur eine frage blieb bis heute offen: warum war al bano bei diesem auftritt damals nicht dabei, sondern wurde durch eine drittklässlerin mit einem so schlecht gemalten dreitagebart ersetzt?

nun, ich kann schweigen. können sie das auch?



## Frauen fordern gerechten Lohn

Um dieser Forderung mehr Aufmerksamkeit und Öffentlichkeit zu verschaffen, lassen wir vom Aktionsbündnis, gemeinsam mit vielen Unterstützerinnen einen roten Bus durch Hildesheim fahren. In der Zeit vom 1. bis 31. März soll dieser Bus als Symbol für die Lohnlücke, also das fehlende Geld in den Portemonnaies der Frauen und somit auf ungerechte Bezahlung hinweisen. Warum ist das wichtig? Weil Frauen immer noch 18 % weniger Geld bei gleicher Ausbildung und Tätigkeit verdienen. Hinzu kommt das Frauen täglich viele unsichtbare Arbeiten in der Familie und anderen Bereichen leisten ohne auch nur im Ansatz finanziell bedacht zu werden. Im Gegenteil, ihre Arbeit wird einfach ignoriert. Ein großes Problem dabei ist: Frauen-themen in der politischen Auseinandersetzung Priorität zu verschaffen, scheitert oft an der zahlenmäßig überlegenen männlichen Besetzung in den entsprechenden Gremien.

Die diesjährige EPD-Aktion muss leider coronakonform im kleinen Rahmen stattfinden. Wir freuen uns sehr die Ministerin für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Niedersachsen, Daniela Behrens, begrüßen zu dürfen. Sie ist die Schirmfrau der Busaktion. Die bekannten Sozial- und Frauenverbände werden in diesem Jahr von vielen anderen Institutionen unterstützt.

Der Aktionstag findet am Dienstag, 1. März 2022 statt und dann könnt Ihr den roten Bus durch Hildesheim fahren sehen.

\*\*Bitte unterstützt unser Anliegen, indem Ihr im März öfter ein rotes Kleidungsstück tragt und damit Eure Solidarität gegenüber den Frauen zum Ausdruck bringt, die unter der ungerechten Bezahlung zu leiden haben. \*\*

Silvia Scharfenberg



## Ihre neue Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Hildesheim stellt sich vor: **Claudia Bowe - Traeger**



"Die Verhältnisse treiben, statt sich treiben lassen" – getreu diesem Motto von Elise Bartels habe ich am 1. Februar 2022 die Gleichstellungsstelle von meiner geschätzten Vorgängerin Karin Jahns übernommen.

Als gebürtige Hildesheimerin durfte ich viele Stationen meines Lebens in unserer schönen Stadt erleben, die vor allem durch zwischenmenschliche Erfahrungen geprägt sind. In dieser Weise ist Hildesheim für mich Heimat und diese Liebe und Verbundenheit prägen meine Arbeit.

Nach meinem Studium der Sozial- und Organisationspädagogik an der Universität Hildesheim – parallel zur Erziehung und Begleitung unserer drei Kinder - führte mich mein beruflicher Weg über die Begleitung von Familien im ambulanten Dienst in der St. Ansgar Kinder- und Jugendhilfe und die Arbeit mit Geflüchteten an den berufsbildenden Schulen des Landkreises Hildesheim in das Berufsschullehramt nach Braunschweig und Goslar.

In meinem Studium setzte ich mich schwerpunktmäßig mit Gewaltprävention, Gleichstellung und Gleichberechtigung und den damit zusammenhängenden hierarchischen Strukturen auseinander. Mein Praktikum für die Masterqualifikation absolvierte ich bereits in der Gleichstellungsstelle der Stadt Hildesheim. Zeitgleich arbeitete ich mit Wissenschaftler\*innen an einem Buchprojekt zum Machtmissbrauch in der katholischen Kirche. Der Herausgeberband „Machtmissbrauch in der katholischen Kirche“ erschien im Jahr 2019.

Als Mutter von drei mittlerweile erwachsenen Kindern und in der Rolle als Tochter in Betreuungsverantwortung für Eltern, habe ich lange Jahre mit viel Engagement für meine Familie die notwendigen „Care-Tätigkeiten“ übernommen. Durch diese Erfahrungen menschlicher Bindungen ist mir der nachhaltige Wert von Sorge um Kinder und Hilfsbedürftige sehr bewusst. Auf Grundlage dieser Erfahrungen ist es mir ein Herzensanliegen, mich mit hoher Wertschätzung und Respekt für Menschen stark zu machen, die diese gesellschaftlich relevanten Aufgaben ausfüllen, und dafür einzustehen, dass Partizipations- und Einflussmöglichkeiten gegeben sind.

Gegenseitiger Respekt und die damit verbundene Wertschätzung für das, was ein jeder von uns in die Gesellschaft und in Gemeinschaften einbringt, ob in Familie, Beruf, Ehrenamt – unabhängig von Alter, Geschlecht, Kultur, Religion und Status - ist zentrale Grundlage für ein friedvolles Miteinander, das für uns alle Lebensqualität und Lebensfreude bedeutet.

In diesem Sinne freue ich mich sehr, im Rahmen meiner Tätigkeit mit Ihnen in den kommenden Monaten persönlich in Kontakt zu kommen. Lassen Sie uns gemeinsam „die Verhältnisse treiben“ und gemeinsam für ein gutes Miteinander eintreten!

Ihre Claudia Bowe-Traeger

Anmerkung der Redaktion:

Am 13. März um 9 Uhr wird

Claudia Bowe-Traeger auch in der Sendung „fraun, die sich traun“ bei Radio Tonkuhle von Rita Thönelt vorgestellt

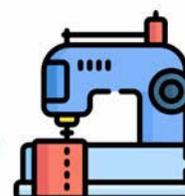


### KONTAKTDATEN

Steinbergstraße 109  
31139 Hildesheim  
05121/23160

**SCHERNECK ELEKTRO TV**  
schnell, kompetent und preiswert

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



### ÖFFNUNGSZEITEN

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

# Torero, Stiere und rote Kleider? – Georges Bizets Oper »Carmen« am tfn



Die Oper »Carmen« gilt heute weltweit als bekannteste und meistgespielte französische Oper. Georges Bizet wagte es als Erster mit Soldaten, Schmugglern und Arbeiterinnen ein neues soziales Milieu auf die Opernbühne zu bringen. In nur drei Monaten komponierte er diesen mit

packenden Emotionen und musikalischer Wucht beladenen Welthit. Und darum geht's: Carmen ist eine starke, begehrte und selbstbewusste Frau, die um ihre Wirkung auf Männer weiß. Sie lässt sich von der Liebe nicht einengen, will ihre Freiheit ausleben und trotz allen gesellschaftlichen Konventionen. Dann trifft sie auf Don José – die beiden verlieben sich. Als Carmen jedoch merkt, dass Don José Besitzansprüche stellt, macht sie sich von ihm frei und trifft einen neuen Mann, der ihr ähnlicher zu sein scheint: Escamillo. Doch das lässt Don José nicht zu...



Foto: Lena Kern

**Juana Inés Cano Restrepo** kommt zum ersten Mal als Regisseurin an das Theater für Niedersachsen und bringt einen ganz eigenen Blick auf diesen bekannten Opernstoff mit. Sie befreit ihn von jeglichen spanischen Klischees und aller ihm anhaftenden Folklore. Vor Probenbeginn hat Dramaturgin Jannike Schulte mit ihr gesprochen:

**Deine Hildesheimer »Carmen« wird deine erste Inszenierung des Stückes sein. Ist das eine Oper, die du schon immer einmal inszenieren wolltest?**

Definitiv! Ich war am Anfang meiner künstlerischen Laufbahn fest davon überzeugt, dass »Carmen« und ich wie geschaffen füreinander sind, da ich intensiv Flamenco getanzt und mich dem Stück sehr nahe gefühlt habe. Ironischerweise hat diese Nähe aber zu ein paar Jahren »Beziehungspause« geführt. Ich war enttäuscht und konnte mich nicht damit abfinden, Tanz und Gesang bloß als Mittel zum Zweck zu sehen. Die Ehrlichkeit, Tiefgründigkeit und Verletzlichkeit, den Schmerz, all das, was mich am Flamenco fasziniert, konnte ich damals in der Figur Carmen nicht recht verorten. Umso mehr freue ich mich darauf, genau diese Facetten nun gemeinsam mit Neele Kramer zu erarbeiten und Carmen die Chance zu geben mehr zu sein als ein begehrtes Objekt.

**Auch wenn ein rotes Kleid auf der Bühne auftaucht, wird es keine klassische »Carmen«-Inszenierung mit allen klassischen spanischen folkloristischen Elementen sein. Was ist deine Regieidee?**

Am Ende des Tages – oder vielmehr am Ende der Oper – sind wir mit einem Mord an einer Frau, einem Femizid, konfrontiert. Dass es an dieser Tatsache nichts zu beschönigen oder zu romantisieren gibt, führt uns auch Felsensteins Übersetzung noch einmal vor Augen. Davon ausgehend beschäftigen wir uns mit

gesellschaftlichen Faktoren und Strukturen, die unweigerlich an diese Taten geknüpft sind. Carmens Schicksal steht dabei exemplarisch für das Schicksal vieler Frauen, weshalb es uns auch wichtig war, die Geschichte aus dem klassischen Milieu herauszulösen.

**Was war der Auslöser für diesen besonderen Ansatz?**

Gewalt gegen Frauen ist ein tiefsitzendes strukturelles Problem, das sich quer durch alle Gesellschaftsschichten und Altersstufen zieht und leider – auch pandemiebedingt – weltweit (wieder) ein trauriges Hoch erreicht hat. Angesichts dieser Umstände war es uns wichtig eine Bühnensprache zu entwickeln, die diese Allgegenwärtigkeit zulässt und den Kampf einer Frau um ein freies und selbstbestimmtes Leben, fernab von Klischees und Besitzansprüchen, ins Zentrum rückt.

**Wie lässt sich das auf der Bühne darstellen?**

Wir begleiten Carmen und all die anderen Frauen durch ein Labyrinth, in dem sie sich immer neuen Herausforderungen stellen müssen. Doch so oft die Freiheit auch winkt, so oft wartet am Ausgang der alles verschlingende Minotaurus...

**Unterschiedliche Farben spielen eine Rolle.**

**Was hat es damit auf sich?**

Es gibt zahlreiche Initiativen, die auf diese Thematik aufmerksam machen und sich dabei einer starken Farbsymbolik bedienen. Wir greifen diese auf und verknüpfen sie mit Motiven der Oper. Inspiriert hat uns unter anderem »Orange the World«, eine Aktion, die jährlich vom 25. November, dem internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen, bis zum 10. Dezember, dem Internationalen Menschenrechtstag, stattfindet. Dabei erstrahlen Gebäude in der Signalfarbe Orange – auch das tfn beteiligte sich! Darüber hinaus nehmen wir Anleihen aus Mexiko, wo die Zahlen grauenhafte Ausmaße annehmen und die Symbolsprache dementsprechend drastisch ist. Als Beispiel sei hier die mexikanische Architektin und Künstlerin Elina Chauvet genannt, die 2009 in Juarez hunderte rote Schuhpaare auf öffentlichen Plätzen in Gedenken an die zahlreichen verschwundenen und getöteten Frauen installierte. Auch pinke Kreuze finden Eingang in unsere Inszenierung, die mexikanische Aktivist\_innen als prägnantes Mahnmal an Tatorten hinterlassen. Die Farbe Pink ist dabei bewusst gewählt, um auf die Unabhängigkeitsbestrebungen der Frauen aufmerksam zu machen, denn es ist oft genau der Moment der Trennung, in denen die Täter beschließen, dem Leben der Frauen ein Ende zu setzen.

**Internationaler Frauentag 2022**  
Each for Equal - Jede\*r für Gleichberechtigung !

Arbeitskreis Gleichstellung und Diversität  
Bündnis90/Die Grünen

Bündnis90/Die Grünen  
Arbeitskreis Gleichstellung und Diversität

# Neele Buchholz – ein selbst bestimmtes Leben mit Beeinträchtigung

Dagmar Fischer  
Dagmar Fischer



Neele Buchholz ist eine fröhliche 30jährige junge Frau. Sie hat Trisomie 21, eher bekannt unter der Bezeichnung „Down Syndrom“.

Sie macht ihren Schulabschluß 2010, danach Praktika im Theater, im Café, in einer Werkstatt, wo sie Kabel schneiden und Magneten aufkleben muss. Ihre

Freunde fangen in einer betreuten Werkstatt an zu arbeiten, ihre berufliche Zukunft ist vorgezeichnet. Aber für Neele steht fest: **„Das ist überhaupt nicht mein Ding“**. Sie hat keine Hemmungen zu sagen, was sie fühlt und was sie will. Aber welche Alternativen gibt es für sie?

Neele möchte Tänzerin werden und Theater spielen. Das ist ihr großer Wunsch. Sie ist sehr selbstbewusst und weigert sich, den für behinderte Menschen üblichen Weg zu gehen. Sie will selbstbestimmt leben und weiß ganz genau, was sie tun will.

Sie sagt **„Ich will tanzen, einfach nur tanzen“**.



Und sie setzt es mit der Unterstützung ihrer Eltern um. Obwohl ihr das Rechnen und Lesen schwer fällt, lernt sie mit Leichtigkeit Choreografien von einer halben Stunde.

Neele bekommt eine feste Anstellung als Tänzerin und Assistentin bei dem Verein „tanzbar-bremen“. Sie ist aktiv im Theater, macht zeitgenössischen Tanz, Schul-Workshops und am Wochenende hat sie Auftritte. Seit letztem Jahr ist sie dort freie

Mitarbeiterin und kann so viele ihrer anderen Projekte umsetzen.

Letztes Jahr hat sie zum Beispiel als Schauspielerin in einer ARD-Serie, indem 6-teiligen Drama „Eldorado KaDeWe“ mitgespielt, war Model bei einer Modekampagne und hatte eigene Tanzprojekte. Sie hat noch viel vor und sagt **„Ich will was Neues tun – eine Firma gründen“**.

Neele hat ihr Talent zum Beruf gemacht, hat damit Erfolg und zeigt, wie Inklusion im Erwachsenenalter funktionieren kann.

Ende September 2019 ist Neele in eine inklusive WG gezogen. Dort lebt sie mit Menschen mit und ohne Behinderung zusammen. Ihre Eltern hatten herausgefunden, dass in der Bremer Überseestadt ein alternatives Wohnprojekt geplant wurde und haben dort eine der Wohnungen für die Bedürfnisse der Wohngemeinschaft mit entwickelt.

Die Planung, Gründung eines Vereins und Umsetzung hat sechs Jahre gedauert. Aber jetzt ist die barrierefreie Wohnung fertig und bietet Platz für acht Bewohner. Die Bewohner mit Behinderungen sollen dort, wenn sie möchten, lebenslang wohnen können.

Neele Buchholz hat immer sehr viel Unterstützung ihrer Eltern gehabt. Ihr Vater Lars Gehrhardt sagt **„Dass Neele nicht in der Behindertenwerkstatt, sondern auf dem Arbeitsmarkt als professionelle Tänzerin beschäftigt ist, war ein langer Weg. Wir haben viel dafür getan. Gleichzeitig zeigt es, dass es Möglichkeiten gibt. Auch ein junger Mensch mit Behinderungen hat das Recht, andere und eigene Wege zu gehen.“**

Neele hat schon vieles geschafft, sie wird auch weiterhin ihren eigenen Weg gehen. Auf ihrer Internetseite steht **„Alle sagten, das geht nicht! Dann kam Neele, die wusste das nicht, und hat's einfach gemacht“**.



## Kommunikation Konflikte · Stress

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

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

**Sabine Kaufmann** · Diplom-Sozialpädagogin (FH)  
Lindenweg 1E · 31191 Algermissen  
Fon 0 51 26 - 80 202 40 · Fax 0 51 26 - 80 202 42  
[www.kommunikation-systeme.de](http://www.kommunikation-systeme.de)



# Unsere Haut als Kontakt und Sinnesorgan

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

Ingrid Warwas

## Das Thema dieser Antonia ist Diversität.

Wenn wir diesen Begriff auf die menschliche Haut beziehen, wird uns bewusst, dass die Hautbeschaffenheit bei jedem Menschen einzigartig und anders als bei allen anderen ist.

Die Haut ist das größte Organ unseres Körpers und kann, je nach Körpergröße, bis zu 2 Quadratmeter groß sein. Sie hält uns in unserer Form, schützt unser gesamtes Innenleben vor dem Eindringen von Krankheitserregern, sie schützt uns vor Druck und Stoß, sie ist unsere Klimaanlage und schützt uns vor zu viel Sonne und vor zu viel Kälte und sie schützt uns vor dem Austrocknen. Doch das ist nur eine Seite. Unsere Haut verbindet uns auch mit unserer Umwelt. Zunächst durch das Fühlen von Berührungen. Jeder Mensch weiß wie wichtig Berührungen und Hautkontakte für Babys und Kleinkinder für deren Entwicklung sind. Und uns Erwachsenen geht es ebenfalls so. Wir kennen das Phänomen, dass allein durch liebevolle Berührungen, das Auflegen der Hände Schmerzen gelindert, Ängste beruhigt und Tränen gestillt werden können. Berührungen können heilsamen Trost spenden. Außerdem nehmen wir über die Haut die heilende Lichtenergie auf. Mittlerweile weiß auch jeder Mensch, dass Licht, welches wir über die Haut aufnehmen essentiell für unsere körperliche, seelische und geistige Gesundheit ist. Licht ist die Quelle allen Lebens, selbstverständlich, unerklärlich, faszinierend. Sonnenlicht steigert unsere körperliche Leistungsfähigkeit, fördert Regeneration des Nervensystems, baut Stresshormone ab, verbessert den Mineralhaushalt und den Knochenstoffwechsel, unterstützt die Wundheilung, das Immun- und das Herz-Kreislaufsystem und vieles mehr. Licht wirkt positiv auf Körper, Geist und Psyche, Wir nehmen das Licht über unsere Augen und zu einem großen Maße über unsere Haut auf.

„Die Sonne ist der beste Arzt“ hat Hippokrates bereits 460 v.Chr. die Anwendung der Sonnenenergie für Heilzwecke beschrieben. Im 19. Jahrhundert war eine Blütezeit der Lichttherapie und auch heute rückt die Licht- und Farbtherapie wieder in den Fokus der Heilkunde.

## Entscheidend ist das richtige Maß.

Um die unterschiedlichen Gesichts- und Körperregionen optimal mit Licht und Luft zu versorgen und sie gleichzeitig vor Überbeanspruchung zu schützen, weist unsere Haut an den unterschiedlichsten Stellen verschiedenste Qualitäten auf. Wo sie mehr Schutz benötigt, ist sie ggf. dicker, fester, intensiver pigmentiert als an unempfindlichen Stellen. Stellen die stärker beansprucht werden, wie Hände und Füße weisen stärkere Verhornungen auf, auch andere Hautpartien die häufig und oft zu viel der Sonne ausgesetzt sind bauen eine stärkere Hornschicht auf und versuchen sich mit einer stärkeren Pigmentierung zu schützen. Im Gesicht können wir auf einer kleinen Fläche vielfältige Hautqualitäten erkennen. Schauen Sie selbst: Wie ist Ihre Haut an der Stirn, an der Nase, an den Wangen, an den Lippen, am Unterkiefer, am Kinn beschaffen? Wo ist dünner, dicker, blasser, durchscheinender, leicht bis stark gerötet, weniger oder stärker pigmentiert? Wo sind die Hautporen feiner oder gröber? Sehen sie die Vielfältigkeit? Wenn wir uns dann den berühmten Satz von Albert Einstein in Erinnerung rufen, der gesagt hat: „Der liebe Gott würfelt nicht“ erkennen wir, dass alles hat einen Sinn oder eine Bedeutung hat, auch die Beschaffenheit unserer Haut. Das führt uns wieder zu meinem Lieblingsthema, der Psycho – Physiognomik.

Die Psycho- Physiognomen können an den einzelnen Gesichtszonen

und ihrer Beschaffenheit ablesen, welche Bedeutung diese unterschiedlichen Ausprägungen und Beschaffenheit für den jeweiligen Menschen haben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Entdeckung der „Diversität“ ihrer Haut. Herzlichst



## 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 formuliert 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 Auskunft 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?**

**31174 Schellerten /OT Wendhausen,**

**Wenser-Bergstr. 5,**

**Tel. 05121/ 989136 oder 0171 – 1436355**

**[www.farbe-form-persoenelichkeit.de](http://www.farbe-form-persoenelichkeit.de)**

**Kosmetikstudio**



Rose Zorn

Alter Markt 60

31134 Hildesheim

05121-34945

0176 - 64 98 55 44

**HILDEGARD BRAUKMANN**



# Frauen - eine traurige Bilanz von Maria Mengert



Wir sind im Jahr 2022. Wir hatten 16 Jahre eine Bundeskanzlerin. Eine Frau ist Präsidentin der Europäischen Kommission. Und doch müssen Frauen kämpfen, um am politischen und gesellschaftlichen Leben gleichwertig mit Männern teilzuhaben.

Wie wenig Frauen, ihre Gesundheit, ihr Leben gelten hat ein Film von Julia Friedrichs gezeigt. In diesem Film, zu sehen bei Phönix, wird belegt, wie Medizin und Forschung immer noch den durchschnittlichen Mann als Standard nehmen. Obwohl vermeidbar finden Frauen den Tod durch Herzinfarkte ebenso wie in Autos, die an ausschließlich männlichen Dummies getestet werden. Oder, weil Medikamente an männlichen Probanden getestet werden. 1981, im Münchner Herzzentrum, begann eine junge Assistenzärztin ihren Dienst. Eine Frau unter vielen Männern. Auch die männlichen Patienten waren in der Überzahl. Diese Dr. Vera Regitz-Zagrosek war die erste, die sich für die Anzeichen eines Herzinfarktes bei Frauen interessierte. Sie fand nichts in der Literatur über weiblichen Herzinfarkt. Die einzige Information im Internet über Frauen und Herzinfarkt war an Frauen gerichtet: wie kann ich meinen Mann bei einem Herzinfarkt unterstützen?

Die Herzmedizin war und ist oft noch ein Männerding. Die typischen Anzeichen eines Herzinfarktes sind an Männern beobachtet. Frauen



haben gänzlich andere Anzeichen eines Infarkts. Die männliche Domäne in der Herzmedizin fand es nicht erforderlich, diesbezüglich zu forschen. Viele Frauen starben, obwohl ihnen hätte geholfen werden können. Dr. Vera Regitz-Zagrosek fand immer mehr Hinweise darauf, dass Frauen mit Herzproblemen nicht angemessen behandelt wurden und im Extremfall starben, obwohl sie hätten gerettet werden können. Erst eine amerikanische Studie rüttelte die Fachwelt auf. Sie belegte, dass Frauen eine deutlich höhere Sterblichkeit bei Herzproblemen hatten als Männer. Daraufhin begann Dr. Regitz-Zagrosek eine deutsche Studie, mit dem gleichen Ergebnis. Leider wurde sie von den männlichen Kollegen unter den berühmten Teppich gekehrt. Diese Studie ist inzwischen 20 Jahre alt. Wie sieht die Situation heute aus? Leider belegen Untersuchungen auch heute, dass Frauen noch immer gefährdeter sind, weil der Herzinfarkt als Männerkrankheit gilt. Bei Frauen werden nicht immer sofort Rettungswagen gerufen. Im Krankenhaus dauert es im Schnitt

länger, bis sie ins Katheter Labor gebracht werden. Frauen bekommen seltener Medikamente, aber sie sterben häufiger.

Eine weitere Frau in einer Männerdomäne ist Astrid Linder in Göteborg. Sie ist Direktorin des schwedischen Verkehrssicherheitsinstituts. Sie erforscht die Auswirkungen von Autounfällen auf den menschlichen Körper. Bereits vor 20 Jahren fand sie



heraus, dass es einen Unterschied macht, ob ein Mann oder eine Frau am Steuer sitzt. Eine Frau ist nach einem identischen crash häufiger schwer verletzt oder tot. Die crash Tests werden mit männlichen Dummies gemacht, mit den Daten vom männlichen Durchschnittskörper.

Frauen aber sind leichter, kleiner haben eine schwächere Nackenmuskulatur. Dadurch sind sie wesentlich gefährdeter bei einem Unfall. Eine amerikanische Versicherungsstudie belegte, dass das Risiko für Frauen bei einem identischen Unfall schwer verletzt zu werden, 70% höher lag als bei Männern. Das Risiko zu sterben lag 17% höher. Wie der Herzinfarkt ist der crashtest eine Männerdomäne. Daran hat sich bis heute nichts geändert.

Als letzte Pionierin zitiere ich die erste Frau Europas, die künstliche Herzen implantiert: die Koryphäe Dr. Dilay Gürsoy kritisiert das gleiche Dilemma: das gängige Kunstherz ist für einen männlichen Brustkorb gebaut. In kleinere Körper passt das Herz nicht rein. So mussten viele Frauen sterben, die mit einem angepassten Kunstherz hätten gerettet werden können. Heute wird ein kleineres Kunstherz mit ausreichender Pumpleistung entwickelt. Die Zulassung wird wohl noch einige Jahre dauern. Bis dahin bleibt die Lage, wie sie ist. Welch traurige Bilanz.



**COQUI-VERLAG**  
*Cristina R. Hirschochs Villanueva*  
*Autorin*

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



## Unsere Wegbereiterinnen — Historische Frauen im Aufbruch

### 6. Moderne Zeiten - Die Gegenwart (2.Teil)

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

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts öffnen sich langsam die Universitäten für Frauen. Sie prägen die intellektuellen Debatten des bewegten 20. Jahrhunderts, die Naturwissenschaften wurden vermehrt Gegenstand des Interesses der Frauen, deren Forschungsergebnisse sehr oft Männer für sich beanspruchten. Frauen engagieren sich sozialkritisch und - sie werden politisch aktiv!



**Erika Cremer** (1900-1996) war eine deutsche **Physikochemikerin**. 1944 entwickelte sie die Grundlagen der *Adsorptions-Gas-Chromatographie*.<sup>\*</sup> Die vorgesehene Veröffentlichung ging in den Wirren des Kriegsendes auf dem Weg zum Verlag verloren. Zusammen mit ihrem Dissertanten Fritz Prior entwickelte sie nach dem Krieg die Methode weiter. Ihr Beitrag wurde lange vergessen; 1952 erhielten Archer J. P. Martin und Richard L. M. Synge stattdessen den Chemienobelpreis für die Entdeckung dieser Methode. Historisch interessant ist ihre Zeit in der Arbeitsgruppe Otto Hahns während der Entdeckung der Kernspaltung. Ihre Erinnerungen als Zeitzeugin auch während des Krieges hat Erika Cremer in einem Aufsatz *Zur Geschichte der Entfesselung der Kernenergie* in der Österreichischen Chemiker-Zeitung 1989 zusammengefasst.

<sup>\*</sup>Sehr vereinfacht: Die Chromatographie ist ein Trennverfahren. Mit ihr kann aus einem Stoffgemisch einzelne Komponenten herausgetrennt werden, sodass im Idealfall am Ende reine Stoffe vorliegen.



**Lise Meitner** (1878-1968) wurde 1906 als zweite Frau im Hauptfach **Physik** an der Wiener Universität promoviert. Für die Entdeckung und den radiochemischen Nachweis der Kernspaltung wurde Otto Hahn 1945 der Nobelpreis für Chemie verliehen. Lise Meitner und Otto Frisch, die daran mitgearbeitet hatten, wurden dabei nicht berücksichtigt, und auch in den darauffolgenden Jahren wurde ihnen diese Ehrung nicht zuteil, obwohl sie von mehreren Physikern – auch von Otto Hahn selbst – für den Physik-Nobelpreis vorgeschlagen wurden. Otto Hahn baute die berühmte Versuchsanordnung nach einer Anweisung von Lise Meitner auf. Als Folge des Gesetzes zur Wiederherstellung des Berufsbeamtentums von Anfang April 1933 wurde Meitner aufgrund ihrer jüdischen Abstammung die Lehrbefugnis entzogen. Am 13. Juli 1938 gelang ihr mit Hilfe Otto Hahns die illegale Ausreise ins Exil nach Schweden. Lise Meitner wurde insgesamt 48-mal für den Nobelpreis nominiert, aber eine Auszeichnung blieb ihr versagt. Neben ihrer Forschung galt ihr persönliches, aber doch sehr zurückhaltendes Engagement vor allem dem Einsatz für den Frieden, der bedachten Nutzung der Kernenergie sowie der Gleichberechtigung der Frauen in den Wissenschaften.

#### **Besonders mutige Frauen stehen am Anfang von wichtigen Bewegungen und großen Veränderungen:**



**Rosa Parks** (1913-2005) eine Afroamerikanerin weigerte sich 1955 in einem Bus in Montgomery, Alabama, ihren Sitzplatz einem weißen Passagier zu überlassen, woraufhin sie verhaftet wird; dieses Ereignis stand am Anfang der **schwarzen Bürgerbewegung**. Die Rassentrennung war damals in Montgomery stark ausgeprägt; so gab es z. B. Schulen, Parkbänke oder Aufzüge mit Schildern versehen: „Whites only“ und „Coloreds only“ (nur für Weiße/Schwarze). Die Busse waren ebenfalls getrennt, allerdings nicht vollständig. Es waren vorne vier Reihen für Weiße reserviert, die oft leer blieben, aber von den afroamerikanischen Passagieren nicht benutzt werden durften. Der hintere Teil, der für sie reserviert war, war meist überfüllt. Außerdem gab es einen mittleren Abschnitt, den schwarze Personen benutzen durften, allerdings war eine komplette Reihe zu räumen, sobald auch nur ein weißer Passagier in dieser Reihe sitzen wollte (um die Trennung aufrechtzuerhalten). Am 1. Dezember 1955 trat genau dieser Fall ein. Ein weißer Fahrgast verlangte die Räumung der reservierten Sitzreihe, in der sich Parks befand. Die übrigen Personen machten den Platz frei, doch die damals 42-Jährige weigerte sich, da sie nicht die übrige Fahrt hindurch stehen wollte. Der Busfahrer James Blake rief daraufhin die Polizei und bestand

auf ihrer Verhaftung. So wurde Parks wegen Störung der öffentlichen Ruhe festgenommen und angeklagt. Teilweise als Antwort auf ihre Verhaftung organisierte **Martin Luther King**, zu diesem Zeitpunkt ein relativ unbekannter Baptistenprediger, mit seiner **Montgomery Improvement Association** den **Montgomery Bus Boycott**, der später die Behörden dazu zwang, die Rassentrennung innerhalb von Bussen und Zügen aufzuheben, und der als Auslöser vieler anderer Proteste der Bürgerrechtsbewegung in Amerika gilt.

#### **Frauen gehen mit ihren Problemen an die Öffentlichkeit**

„**Wir haben abgetrieben!**“ war die Titelschlagzeile der Zeitschrift **Stern** am 6. Juni 1971. Es handelte sich um eine Aktion, bei der 374 prominente und nicht-prominente Frauen öffentlich bekannten, ihre Schwangerschaft abgebrochen und damit gegen geltendes Recht verstoßen zu haben. Die Aktion wurde von der Feministin und späteren Gründerin der Zeitschrift „Emma“, **Alice Schwarzer**, initiiert, um gegen den Schwangerschaftsabbruch betreffende Paragraphen 218 des Strafgesetzbuchs anzukämpfen, und gilt als Meilenstein der neuen Frauenbewegung in Deutschland. Unter den Teilnehmerinnen, von denen 28 auf dem Titelbild zu sehen waren, befanden sich auch die Journalistin **Carola Stern** und die Schauspielerinnen **Senta Berger**, **Veruschka von Lehndorff**, **Ursula Noack**, **Romy Schneider**, **Sabine Sinjen**, **Vera Tschechowa**, **Liz Verhoeven** und **Hanne Wieder**. Die Aktion erregte großes Aufsehen in Deutschland, weil sie erstmals öffentlich das Tabuthema Schwangerschaftsabbruch ansprach und die Gründung mehrerer feministischer Gruppen anregte, die sich gegen den Paragraphen 218 engagierten.

#### **EPILOG**

Bei genauem Hinsehen, besonders in den bereits erschienenen Artikeln der Kolumne, fällt auf, dass Frauen, denen es überhaupt möglich war, zu lernen, zu schreiben oder sich öffentlich zu betätigen oder gar in Unabhängigkeit zu leben – und das erstreckt sich auf alle früheren Epochen – fast ausschließlich aus privilegierten Klassen stammten.

Nun wird die geneigte Leserin fragen, wo bleiben die vielen einfachen Frauen, die kaum eine höhere Schulbildung, noch gar eine Universität besuchen konnten, weil sie für das leibliche und finanzielle Wohl ihrer Familien sorgen mussten, weil ihnen schlicht verboten wurde, zu lernen oder einen Beruf auszuüben, Frauen aus dem Arbeitermilieu. Diese Frauen, die vielleicht noch unendlich viel mehr geleistet haben, die beispielsweise mit ihren Kindern allein aus Kriegs- und Krisengebieten fliehen mussten, deren Männer in Kriegen ihr Leben verloren, die ihre Kinder alleine großziehen und ernähren mussten - sie werden wohl immer im Nebel der Geschichte verloren bleiben.

Die beschriebenen Frauen sind vorwiegend aus feministischer Sicht ausgewählt und ihre Betätigungsfelder beziehen sich in erster Linie auf Bildung, Geistes- und Naturwissenschaften, aber auch auf gesellschaftspolitische Themen.

Auch, wenn wir - inzwischen im 3. Jahrtausend angekommen sind und zumindest in der westlichen Welt zum großen Teil gleichberechtigt leben können und Zugang zu jeglicher Bildung haben, so gibt es immer noch Bereiche, in denen gleiche Löhne und Positionen von Frauen in Führungsetagen nicht alltäglich sind. Immer noch gibt es Länder, in denen Frauen für so einfache Dinge, wie den Führerschein und alleine Auto fahren zu dürfen, kämpfen. Deshalb bringe ich hier die Frauen aus der Geschichte in Erinnerung, denn die Geschichte um die Freiheit der Frauen ist noch nicht zu Ende. Immer noch brechen Frauen auf in ungeahnte, ungewohnte und neue Gefilde.

#### **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 SeriesVol. 1311, 2018.

Rachel Swaby: *Headstrong: 52 Women Who Changed Science – and the World*. Broadway Books, New York, 2015. Gerhard Oberkofler: *Erika Cremer (1900–1996). Ein Leben für die Chemie*. Hg. Zentralbibliothek für Physik in Wien. Studien-Verlag, Innsbruck-Wien-Bozen, 1998.

Ruth Lewin Sime: *Lise Meitner. Ein Leben für die Physik*. Insel, Frankfurt am Main, Leipzig, 2001.

Fabrizio Silei (Text), Maurizio A.C. Quarello (Illustrationen): *Der Bus von Rosa Parks*, Verlagshaus Jacoby & Stuart, Berlin, 2011. [https://de.wikipedia.org/wiki/Wir\\_haben\\_abgetrieben!](https://de.wikipedia.org/wiki/Wir_haben_abgetrieben!)

#### **BILDNACHWEISE**

Erika Cremer: Von Letizia Mancino Cremer - Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung des

Autors, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=17441519>

Lise Meitner: [https://de.wikipedia.org/wiki/Lise\\_Meitner#media:Datei:Lise\\_Meitner\\_\(1878\\_1968\)\\_lecturing\\_at\\_Catholic\\_University,\\_Washington,\\_D.C.\\_1946.jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Lise_Meitner#media:Datei:Lise_Meitner_(1878_1968)_lecturing_at_Catholic_University,_Washington,_D.C._1946.jpg)



## Haben Sie sich selbst heute schon „liebevoll“ provoziert?

Heute stelle ich Ihnen eine Technik aus der Provokativen Beratung vor, die **Selbstprovokation**.

Die Dipl.-Psychologin Dr. E. Noni Höfer gründete das Deutsche Institut für Provokative Therapie in München und entwickelt und lehrt hier umfangreiche Methoden. Als Begründer der Provokativen Therapie gilt der US-amerikanische Professor für Soziale Arbeit und Psychiatrie Frank Farrelly, aus Madison.

Doch zuvor ein paar Grundlagen: Die Grundlage allen Handelns bei der Provokativen Beratung ist das **LKW**. Das **L** **iebevoll** **K** **arikieren** des **W** **eltbildes**. Völlig egal, ob ich mich selbst oder andere provoziere. Meine positive, freundliche und zugewandte innere Haltung mir selbst bzw. meiner\*in Gesprächspartner\*in gegenüber muss da sein. Bin ich biestig, rachsüchtig, ärgerlich, kann ich nicht „liebevoll provozieren“, dann lassen Sie diese Technik bitte, denn dann wird es böse, gemein und verletzend und das ist nicht gewollt und entfaltet nicht seine positive und nützliche Wirkung.

Sie schätzen sich also selbst, halten sich für liebenswert und stark mit ausreichenden Ressourcen versehen, um sich „trotz Ihres hohen Alters“ noch zu ändern.

Nun karikieren Sie Ihr eigenes Verhalten, welches Ihnen manchmal zum Nachteil gereicht.

Dazu steigen Sie in Ihr eigenes Weltbild ein und machen sich über sich selbst ein wenig oder vielleicht auch ein wenig mehr lustig. Nehmen Sie sich selbst auf den Arm.

Also los: Sie suchen sich zu Beginn als Grundlage eine persönliche **harte Nuss**, unter der Sie im Moment im Alltag leiden, wie z. B. den Anspruch sowohl im Beruflichen als auch im Privaten alles perfekt zu vereinbaren und das unter den sich ständig wandelnden Bedingungen der Pandemie.

Sodann beginnen Sie sich selbst gegenüber Behauptungen aufzustellen: *Es ist wichtig alles unbedingt perfekt unter einen Hut zu bekommen, wenn nötig unter Schlafentzug. Schlafen wird absolut überbewertet. Drei Stunden reichen, es gibt ja Atemübungen, die das ermöglichen. Du bist ja wirklich ein Weichei, dass Du zwischendurch vielleicht einmal keine Lust mehr verspürst. Weitermachen, dann kommst Du nicht auf dumme Gedanken. Du vernachlässigst ja auch wieder Deine Freundschaften, Du musst Dir wirklich auch noch mehr Mühe geben, Andere schaffen das ja auch. Also für Dich gelten keine Menschenrechtskonventionen. Du hast einfach olympische Qualifikationen im Auspowern und Dich voranzutreiben. Es wäre auch fatal eine Pause zu machen, dann würde Dir klar werden, was Du hier eigentlich veranstaltest. Auch wenn Dir Deine Zunge imaginär schon meterlang aus dem Mund heraushängt, Haltung bewahren, zusammenrollen und weitermachen.*

Ihrer Kreativität sind da keine Grenzen gesetzt. Sie kennen sich ja selbst am besten. Meist genügt das noch nicht. Wenn Sie bereits innerlich herzlich über sich lächeln, sind Sie auf dem richtigen Weg. Wenn noch nicht, dann erinnern Sie sich an Ihre innere Haltung: Seien Sie liebevoll mit sich selbst, und provozieren Sie sich noch etwas mehr:

*Also wenn Du etwas ändern würdest, dann wird alles zusammenbrechen. Die Welt bleibt stehen, wenn Du einfach aussteigst und mal alle Fünfe gerade sein lässt. Die Erde hört auf sich zu drehen. Du wirst nicht mehr als die Mutter Theresa angesehen und die Achtung Deines Umfeldes sinkt ins Bodenlose. Nein, auf gar keinen Fall darfst Du die Zügel lockerlassen. Immer schön verkrampft die Fäuste um die Zügel gekrallt und die A-backen*

*zusammengekniffen. Auch immer schön verzweifelt gucken und Ausschau halten, ob Du nicht noch irgendjemandem einen Gefallen tun kannst. Mache Angebote, mache allen Menschen Angebote und sag Ihnen, dass Du Ihnen auf jeden Fall helfen kannst. Sie sollen das auch weitersagen. Auf Deinem Grabstein wird stehen: Hier liegt sie nicht, sie ist so schnell gerannt, dass wir nicht wissen wo sie gelandet ist.*

*Es ist einfach auch wahnsinnig bequem, genau so weiter zu machen wie bisher. Das gibt Sicherheit. Warum sollte ich auch etwas ändern. 16 Stunden am Tag arbeiten, ja genau, so komme ich nicht auf dumme Gedanken. Nachts noch an den Schreibtisch und Mails beantwortet, ein Angebot verfasst, eine Auswertung gemacht, einen Vortrag geschrieben, eine Beratung vorbereitet. Die Hausarbeit im Laufschrift bewältigen, natürlich, das hält fit. Die Kinder noch schnell gebracht, geholt, bedient. Den Terminkalender auf Jahre hinaus bis ins kleinste Detail ausgebuht. Ich bin beschäftigt und wichtig, so komme ich nicht auf „dumme“ Gedanken. Es ist viel besser genau so weiter zu machen wie bisher, da weiß ich, dass die Migräne garantiert einmal alle drei Wochen für drei Tage kommt, wobei dies natürlich, weil ich ja beruflich optimal funktioniere, garantiert am Wochenende passiert. Damit ich am Montag auf jeden Fall wieder voll funktionstüchtig bin. Über die Rente muss ich mir dann auch keine Sorgen machen, ich breche vorher zusammen und komme gar nicht dazu, entlaste so auch das Rentensystem. Selbst hier bin ich sozial. Wo ist mein Orden?*

*Nur weiter so!*

Lachen Sie über sich selbst, die eigenen Stolpersteine, differenzieren Sie in Schwarz-Weiß-Denken. Malen Sie es sich vor Ihrem inneren Auge absurd und überzogen aus. Erfinden Sie verrückte und absurde Lösungen für Ihre Probleme. Begeistern Sie sich für unnützlich Verhalten oder Ihre eigenen Symptome. Vielleicht wollen Sie aber auch eine Anleitung zur Überanstrengung schreiben oder den Verbot des Lockerlassens. Völlig egal ob gedanklich, mündlich oder schriftlich. Haben Sie den Mut aus der Endlosschleife, Ihres manchmal echt verrückten Tuns, auszusteigen, indem Sie sich selbst ein wenig provozieren.

Finden Sie bitte gute Gründe, warum Sie Ihr sich selbst schädigendes Verhalten unbedingt weiterhin praktizieren müssen. Treffen Sie über sich selbst absurde Aussagen, wie z. B.: „Ich habe ein Talent mich extrem zu verausgaben!“ „Ich bin richtig gut darin mich, nach allen Regeln der Kunst, fertig zu machen! Mein Durchhaltevermögen bei meiner Verausgabung hat olympische Ausmaße.“

Im optimalen Fall rufen Sie selbst emotionalen Widerstand gegen Ihr eigenes selbstschädigendes Denken, Fühlen und Verhalten hervor und dies sehr einfach und humorvoll.

Wenn Sie sich so richtig schön selbst liebevoll provoziert haben, macht sich optimaler Weise eine kleine Verwirrung in Ihnen breit mit anschließender Entspannung und das mit einem Lächeln auf Ihren Lippen. Alles relativiert sich, weil Sie sich so schön selbst karikiert haben. Übertreiben Sie es ruhig und treiben Sie es in das Absurde. Sie spüren die richtige Dosis.

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

Ihre Beraterin  
**Sabine Kaufmann**





**Ursula Oelbe**  
Versicherung & Finanzmaklerin



### Was hat Diversität mit Geldanlage zu tun?

Bei der Geldanlage ist es sehr sinnvoll zu diversifizieren, also „nicht alle Eier in einen Korb zu legen“. Das bedeutet, dass es sinnvoll ist nicht alles Geld in einer Anlageklasse (Aktien, festverzinsten Papiere, Immobilien, Edelmetall etc.) zu haben, sondern verschiedene Anlageklassen zu kombinieren.

Auch bei der Fondsanlage ist die Verteilung auf verschiedene Strategien, Themen, Regionen und Manager ein geeignetes Mittel zur Diversifikation.

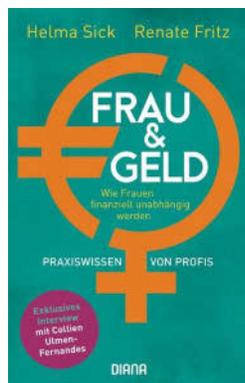
Wie und in welche Bereiche die Aufteilung erfolgt, hängt von Faktoren wie dem Anlage-Horizont, der Risiko-Neigung, der Gewinn-Erwartung und auch den ethischen Kriterien ab.

Ich empfehle, sich im Zuge der Geldanlage, einen Plan zu erstellen, wann für welches „Projekt“ Geld zu Verfügung stehen soll. Es spielt bei der Geldanlage natürlich eine Rolle, ob das Geld beispielsweise als Altersvorsorge, für ein gewünschtes Sabbatjahr, oder als Eigenkapital für einen Immobilienerwerb gedacht ist.

Für AnlegerInnen, die bisher nur aufs Sparguth/ Tagesgeld gesetzt haben, ist die Aufteilung der Ziele oft eine gute Möglichkeit sich mit dem „vermeintlich höheren Risiko“ zu beschäftigen, also z.B. auch Aktienfonds zu berücksichtigen.

Angesichts der Inflation ist es einmal mehr wichtig nicht nur an die Erhaltung des Geldwertes zu denken, sondern den Erhalt der Kaufkraft und einen gewissen Ertrag anzustreben.

Als Anreiz sich einen Plan für die Geldanlage zu erstellen, schenke ich den ersten 3 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](http://www.oelbefinanz.de)



**Der Rechtstipp §§§**  
von RAIN Laura Elaine Hoffmann

### Bundesteilhabegesetz: Ende der Genehmigungsfiktion?

An die verschiedenen Reformstufen zum Bundesteilhabegesetz wurden hohe Erwartungen gestellt. Mit dem neuen Teilhaberecht soll die Inklusion vorangebracht werden und mit der völkerrechtlichen Grundlage der UN-Behindertenrechtskonvention, die seit ihrer Ratifizierung am 24.02.2009 am 26.03.2009 in Kraft ist, harmonisiert werden.

### Mehr Selbstbestimmung für Menschen mit Behinderung

Die Kernaussage des Bundesteilhabegesetzes (BTHG) ist, dass Menschen mit Behinderung im Rahmen umfangreicher Rechtsänderungen ein selbstbestimmtes und individuelles Leben ermöglicht werden soll. Erstmals findet hierzu eine Umsetzungsbegleitung statt, die die über Jahre verteilten Reformstufen begleitet und evaluiert.

Für diejenigen, die sich vertiefter mit dem Bundesteilhabegesetz beschäftigen möchten, ist ein Blick auf die Seite sehr zu empfehlen:

<https://Umsetzungsbegleitung-bthg.de>

Gespannt warten Jurist:innen auf die ersten größeren Entscheidungen zu den Reformen. Eine erste größere Entscheidung ist nun im Krankenversicherungsrecht ergangen, die jedoch auch für das Behindertenrecht im SGB IX Relevanz hat: Das Bundessozialgericht hat seine Rechtsprechung zur sog. Genehmigungsfiktion geändert.

### Genehmigungsfiktion – Was heißt das?

Die Genehmigungsfiktion ist für alle Akteur:innen im Sozialrecht von großer Bedeutung: Nach der alten Rechtsprechung konnten sich antragstellende Personen bei Fristversäumnissen des Kostenträger direkt auf einen Kostenerstattungsanspruch (nach privater Vorfinanzierung) oder Sachleistungsanspruch direkt gegenüber dem Kostenträger berufen. Zudem wurde die Genehmigungsfiktion als Verwaltungsakt qualifiziert. Dies war nicht nur für die Antragsteller:innen, sondern auch für Leistungserbringer und Leistungsträger von großer Bedeutung. Antragsteller:innen sollen so vor Nachteilen bei Bearbeitungsverzögerungen geschützt werden, wenn die Voraussetzungen vorliegen.

### Was hat das BSG nun entschieden?

An dieser Rechtsprechung hält das BSG (Entscheidung vom 26.05.2020, B 1 KR 9/18 R) nicht mehr fest. BSG nimmt Bezug auf die Gesetzesbegründung zum BTHG und geht nunmehr davon aus, dass der sich aus der Genehmigungsfiktion erwachsende Anspruch nur auf einen Kostenerstattungsanspruch begrenzt. Zudem wird die Genehmigungsfiktion nicht mehr als Verwaltungsakt qualifiziert. Das birgt nunmehr große Nachteile und Risiken für Betroffene:

Kostenträger müssen nun bei eingetretener Genehmigungsfiktion, also bei Nichtbescheidung oder bei Fehlen einer begründeten Mitteilung innerhalb der gesetzlichen Fristen, nicht mehr leisten. Stattdessen muss die antragstellende Person sich die Leistung zunächst selbst „einkaufen“ und erhält im Nachhinein die Kostenerstattung. Dies führt zwar zu einer Entlastung der Kostenträger, aber im Umkehrschluss dazu, dass leistungsberechtigte Personen, denen die finanziellen Mittel zum „Einkauf“ der Leistung fehlen, keine Möglichkeit mehr haben werden, nur durch Eintritt der Genehmigungsfiktion die Leistung zu erhalten.

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

**Rechtsanwältin**  
**Laura Elaine Hoffmann**

Osterstraße 41-44  
31134 Hildesheim

Tel. 05121 208090

[info@hammer-rechtsanwaelte.de](mailto:info@hammer-rechtsanwaelte.de)

[www.hammer-rechtsanwaelte.de](http://www.hammer-rechtsanwaelte.de)

(Internationales) Familienrecht  
Erbrecht  
Sozialrecht  
Sozialversicherungsrecht  
Opferrecht und Nebenklage  
Migrationsrecht



Besprechungen und Korrespondenz auch in  
Englisch

# Eine Erkrankung mit zwei Gesichtern: „Himmelhochjauchzend zu Tode betrübt“

Bei der Bipolaren Störung kommt es zu mehreren, manchmal sehr vielen Episoden, in denen die Stimmung und das Aktivitätsniveau deutlich verändert sind. Es können Episoden mit gehobener Stimmung, vermehrtem Antrieb und vermehrter Aktivität sein (Manie), aber auch Episoden mit einer nieder-gedrückten Stimmung und mit vermindertem Antrieb und verminderter Aktivität (Depression) auftreten.

Es sind also zwei (bi) entgegen gesetzte Stimmungen, einerseits die euphorische oder „himmelhoch jauchzend“ und andererseits die depressive, niedergeschlagene Stimmung oder „zu Tode betrübt“, möglich. Die Erkrankten erleben ein „Wechselbad der Gefühle“.

Diese Stimmungsschwankungen können so ausgeprägt sein, dass ein normaler Alltag nicht mehr möglich ist. Neben diesen Extremen der Stimmungsveränderungen und damit auch Veränderungen im Verhalten und im Denken sind auch mildere, nicht so ausgeprägte Veränderungen möglich. Auch kann es Phasen geben, in denen gleichzeitig sowohl manische als auch depressive Krankheitszeichen vorkommen (so genannte gemischte Episoden).

Die bipolare Erkrankung ist gekennzeichnet durch so genannte Episoden, die in Form von Manien, Depressionen, Hypomanien (leichte Manien) oder manisch-depressiven Mischzuständen auftreten können und phasenweise auftreten. Zwischen den einzelnen Episoden können gesunde „krankheitsfreie“ Intervalle auftreten, in denen völlige Beschwerdefreiheit besteht.

Die bipolare Erkrankung tritt bei den meisten Patienten erstmalig im jugendlichen Alter oder im jungen Erwachsenenalter auf. Dies ist insofern von großer Bedeutung, da die Erkrankung zu einem Zeitpunkt beginnt, in dem noch viele wichtige Entwicklungsschritte wie beispielsweise Schulabschluss und Ausbildung bevorstehen. Oft wird jedoch die Erkrankung im jugendlichen Alter nicht erkannt, die Stimmungsschwankungen werden als altersbedingte „Pubertätsschwankungen“ fehlgedeutet. Häufig werden erst bei späteren Erkrankungsphasen rückblickend diese Veränderungen richtig eingeordnet. Bei Erstauftreten mit einer depressiven Episode kann die Zuordnung zu einer bipolaren Erkrankung noch nicht gemacht werden, sondern erst im weiteren Verlauf, wenn auch manische oder hypomanische Episoden auftreten. Dann erst ist die Diagnose einer bipolaren Erkrankung möglich.

Ein weiterer Aspekt sind die Angehörigen. Sie erleben diese Erkrankung sehr intensiv mit. Oftmals sind diese aus Unkenntnis überfordert im Umgang mit einem Erkrankten. Angehörigen verlangt diese psychische Störung ihr viel ab.

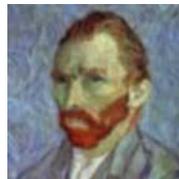
Zusammengefasst ist die bipolare Erkrankung gekennzeichnet durch wiederholte Phasen von Depressionen oder Manien. Ohne Behandlung kann es im Lauf der Zeit zu zunehmenden depressiven oder manischen Phasen kommen. Eine rechtzeitige Behandlung vermag einerseits die akuten Beschwerden zu lindern, andererseits wird angestrebt, erneute Krankheitsepisoden zu verhindern oder zumindest abzuschwächen. Dieses ermöglicht ein einfacheres Weiterleben für alle Beteiligten.

Sollten Sie selbst Erkrankter sein oder jemand kennen, der an der Störung erkrankt ist, freuen wir uns auf eine Kontaktaufnahme.

## Ansprechperson:

Eugen Biniasz-Schreen, Tel. 01575 72 39 774,  
eugen0760@icloud.com

## Was wäre die Welt ohne...?



**Vincent van Gogh** (Maler)



**Robert Schumann** (Musiker-Komponist)



**Georg Friedrich Händel** (Komponist)



**Virginia Woolfe** (Schriftstellerin)

Und die vielen anderen Menschen,  
die an der bipolaren Störung  
litten und leiden.

Eugen Biniasz-Schreen

# Häusliche Gewalt

## Häusliche Gewalt

Ist der Deliktsbereich, der seit Jahrzehnten den polizeilichen Einsatz einer örtlichen Polizeiwache wesentlich bestimmt. Das war schon zu meiner zurückliegenden Zeit als Polizist so und wird es m.E. noch heute sein. Erst recht in Zeiten von Lock-downs und Kontaktbeschränkungen, wie wir sie gerade erleben/erlebt haben. Das ist dann eines der vielen traurigen und begleitenden Phänomene einer Pandemie, die dann leider oft lapidar in öffentlichen Diskussionen als „Kollateralschäden“ kaum Beachtung finden, obwohl zum Teil Frauenhäuser „in Not“ geraten sind.

## Erscheinungsformen

Häusliche Gewalt umfasst alle Formen physischer, sexueller und/oder psychischer Gewalt zwischen Personen in zumeist häuslicher Gemeinschaft, die in irgendeiner Form von Beziehungen (meist Partnerschaft) zueinander stehen oder gestanden haben. Sie ist meist Ausdruck eines andauernden Macht- und Abhängigkeitsverhältnisses und existiert in allen Bildungs-, Einkommensschichten sowie Altersgruppen, Nationalitäten, Religionen und Kulturen. Gewalthandlungen unterschiedlicher Formen wechseln oft mit Reue und Fürsorge ab. Der Wechsel zwischen zunehmend brutaler Gewalthandlungen und zärtlichen Zuwendungen erfolgt in immer kürzeren Abständen. Die subtilen Formen der Gewaltausübung ignorieren die Bedürfnisse und Befindlichkeiten der Opfer und zeigen sich in Verhaltensweisen, wie Demütigungen, Beleidigungen, Einschüchterungen, Bedrohungen, Schläge, psychische/physische sexuelle Misshandlungen, Stalking, Freiheitsberaubung bis hin zu Vergewaltigungen oder gar zu versuchten oder vollendeten Tötungen.

## Fallzahlen, Dunkelfeld, Opfer und Orte

Nach den „gemeldeten“ Fällen der Polizeilichen Kriminalstatistik (PKS) beläuft sich die Zahl für 2020 auf 148.031 Fälle. Studien zufolge ist das geschätzte Dunkelfeld im Verhältnis 1 zu 8, was bedeutet, dass die tatsächlichen Fälle dann wahrscheinlich achtmal höher sind. Gründe dafür sind das Schweigen der Opfer – vier von fünf sind Frauen –, oft aus Scham, Hilflosigkeit, Schuldgefühlen oder auch Angst vor weiteren Gewalttaten sowie der Befürchtung vor Konsequenzen.

Häufig ist die Wohnung der Tatort, wobei dieser auch außerhalb liegen kann. Studien belegen, dass etwa ein Drittel aller Frauen in Deutschland irgendwann in ihrem Leben Opfer häuslicher Gewalt wird. Leider sind auch sehr oft Kinder von dieser Gewalt direkt betroffen oder erfahren und beobachten diese in der Familie.

## Sie wurden Opfer oder bedroht? Was tun?

- Rufen Sie die Polizei unter 110 an und lassen Sie sich schützen
- Diese kann in aktuellen Fällen helfen und handeln, z.B. Täter oder die Täterin der Wohnung verweisen, Kontakt-, Rückkehr- und Näherungsverbot aussprechen

## **Harrys Sicherheitstipp**

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



- Zeigen sie die Straftat an und/oder suchen Sie Beistand bei einer Person Ihres Vertrauens oder einem Rechtsbeistand, **aber handeln Sie!**
- Notieren sie Einzelheiten zu den Vorfällen, wie Datum, Uhrzeit und was genau geschehen ist
- Suchen Sie einen Arzt auf, nennen Sie ihm Ursprung der Verletzungen und lassen Sie sich diese attestieren und fotografieren, um sie für eine mögliche Strafanzeige beweissicher dokumentiert zu haben
- Setzen Sie sich mit einer Beratungs- und Interventionsstelle für Häusliche Gewalt in Verbindung und nehmen Sie auch die Möglichkeit von zivilrechtlichem Schutz in Anspruch. Den Kontakt in Ihrer Nähe vermittelt Ihnen die Polizei und/oder das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ (<https://www.hilfetelefon.de/>) unter 0800 116016, rund um die Uhr in vielen Sprachen

## Hildesheim „direkt“

### Hilfe/Beratungsstellen in Stadt und Kreis:

Frauenhaus Hildesheim, Telefon 05121 / 15544

Wildrose – Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt, Telefon 05121 / 402006

Opferhilfebüro Hildesheim Telefon 05121 / 968-445/ 968 348

Beratungs- und Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt (BISS) Telefon 05121 / 286081

Sozialdienst katholischer Frauen, Telefon 05121 / 408821 / 23

## Rufen Sie an, trauen Sie sich!



Erhard Paasch

Quellen: [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de); [www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de); [www.praeventionsrat-hildesheim.de/Harrys](http://www.praeventionsrat-hildesheim.de/Harrys) Sicherheitstipps „Stalking“ Nr. 15 und „Gewalt gegen Frauen“ Nr. 17

**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](http://www.kuehn-sicherheit.de)



# Aus dem Leben-für das Leben

## Ein lehrreiches Jahr

Heide Ahrens-Kretzschmar

Es war 1972. Ich hatte gerade meine Schule abgeschlossen. Mein Ziel, eine pädagogische Ausbildung zu machen, gestaltete sich als recht schwierig, da es zu diesem Zeitpunkt wenig Studienplätze gab, und ich somit auf einer Warteliste stand.

Mindestens ein Jahr musste ich überbrücken, was sich im Nachhinein als sehr gut und hilfreich herausstellte. Denn ich bekam eine Anstellung als Praktikantin im Landesbildungszentrum für Blinde in Hannover.

Es war das erste Mal, dass ich mit blinden und sehbehinderten Menschen in Kontakt kam und auch zum ersten Mal eine pädagogische Einrichtung und deren Konzept kennen lernte. Anfangs hatte ich überhaupt keine Vorstellung, wie mein Aufgabengebiet dort aussehen sollte. Doch das änderte sich schnell.

Erst einmal zur allgemeinen Information: Das Landesbildungszentrum für Blinde (LBZB) ist eine „soziale Einrichtung des Landes Niedersachsen für die Beratung, Bildung, Ausbildung und Rehabilitation blinder und sehbehinderter Menschen. Es verbindet ein Internat mit allgemeinbildenden Förderschulen der Primar- und Sekundarstufen I, Berufsfachschulen und deren Frühförderung, Umschulung, Berufsausbildung, Therapien und Betreuung von Schülern in anderen inklusiven Schulen.“ (lt. Wikipedia).

Nun, Inklusion war in den 70er Jahren noch kein gängiges Konzept. Auch die Frühförderung in häuslicher Umgebung entwickelte sich gerade erst. Das heißt, damals kamen die blinden und stark sehbehinderten Kinder aus ganz Niedersachsen in das LBZB Hannover, da es eine der wenigen Einrichtungen dieser Art war. Viele der Kinder mussten im Internat wohnen und konnten nur in den Ferien nach Hause, da die Entfernung von Schule und Heimatort zu groß war.

Und hier begann meine Tätigkeit: Die tägliche Betreuung und Anleitung zur Selbständigkeit im Internatsbetrieb. Das heißt, wir arbeiteten in drei Schichten, Früh- und Spätdienst und Nachtbereitschaft im wöchentlichen Wechsel. Alle 14 Tage Wochenenddienst.

Die zu betreuenden Gruppen waren nach Alter aufgeteilt. Ich betreute die „Kleinsten“, das heißt, die Grundschüler im Alter von 6-9 oder maximal 10 Jahren. Die Kinder waren zum ersten Mal weit von zu Hause entfernt. Das war hart und viele hatten Heimweh. Dazu noch die völlig neue Umgebung. Sie mussten erst einmal lernen, sich hier zu orientieren, die Wege auf dem Gelände und zur Schule üben. Einige brauchten anfangs noch Hilfe beim Anziehen und Essen. Aber auch ich hatte noch einiges zu lernen: Dem Kind nicht sofort das Hemd oder den Pullover anzuziehen, sondern in der richtigen Reihenfolge die Bekleidung bereit zu legen, so dass die Selbständigkeit gefördert wird. Oft kribbelte es mir in den Fingern, aber so wenig wie möglich auf Hilfe angewiesen zu sein, war und ist mit das Wichtigste bei der Förderung blinder Menschen. So übten wir auch beim Essen. Es gab kleine Tricks, die gelernt werden mussten. Zum Beispiel mit dem Finger über den Tassen- oder Glasrand fühlen, ob die Menge der Flüssigkeit reicht. Vieles bei den Sehbehinderten geht über die anderen Sinne: Das Fühlen und das Hören, das auch weit mehr ausgeprägt ist, als bei Sehenden. So

erlebte ich es bei Spaziergängen, dass mich ein Kind nach einem Geräusch fragte, ich aber noch nichts hörte. Erst einige Sekunden später konnte ich definieren, dass zum Beispiel ein Flugzeug über uns flog.

Aber nicht nur Training und Hausaufgabenbetreuung waren meine Aufgaben, sondern auch die Gestaltung von Freizeitangeboten. So gingen wir sehr oft über die anliegenden Eilenriede. Dort gab es zahme Eichhörnchen, die sich aus der Hand füttern ließen, was für die Kinder ein besonderes Erlebnis war. Oder wir fuhren mit dem Tandem durch die Waldwege. Auch das war immer wieder ein Spaß für alle Beteiligten.

In diesem einen Jahr lernte ich so viel! Unter anderem auch das Gehen mit verbundenen Augen und einem Blindenstock. Erst bei solch einem Training erkannte ich die immense Schwierigkeit, sich blind orientieren zu können. Auch die Punkschrift zu lernen, war für mich nicht so einfach.

Einige der Schüler/innen habe ich später noch ein paarmal getroffen. Da war Olaf, der anfangs sehr viel Hilfe benötigte und heute mit einer Freundin in Braunschweig wohnt und als Kaufmann für Bürokommunikation arbeitet. Oder Anna, die alleine in ihrer kleinen Wohnung lebt und in der Küche einer sozialen Einrichtung ihr Geld verdient. Immer wieder bewundere ich dann die Selbstverständlichkeit, mit der sie es geschafft haben. Inzwischen gibt es durch die verschiedenen Medien noch viel mehr Möglichkeiten als in den 70er Jahren. Außer Lernmitteln in Punkschriften und Schreibmaschinen(!) gab es noch nicht viel. Heute gibt es zum Beispiel audiovisuelle Materialien in digitaler Form oder Literatur und Nachschlagwerke auf Datenträgern und vieles mehr.

Wenn sich jetzt noch die bestehenden Berührungsängste in der Gesellschaft gegenüber Menschen mit Beeinträchtigung mehr auflösen würden, wären wir wieder einen großen Schritt weiter.

Es gibt keine Freiheit ohne gegenseitiges Verständnis

Albert Camus

**Der Leseladen**  
Bücher am Marienburger Platz  
tel. 05121 / 1775482  
Mo - Fr: 9:00 - 18:00 Uhr  
online-shop: derleseladen.com  
info@derleseladen.com

**Besuchen Sie uns**



Christa Bachstein

### Verwirrung oder Spiel der Geschlechter

Immer wieder musste ich hinsehen, irritiert und ratlos. Dabei war dieser Mensch gar kein ‚Hingucker‘, sondern zwischen den vielen lebhaften und gewandten Studierenden unauffällig und wenig attraktiv. Uncoole Klamotten, würden junge Leute sagen, nicht dick, aber mollig, wie etwas aufgeschwemmt, rundes, weißes Gesicht, keine Taille, dicker Po und kurze stämmige Beine, der Körper versteckt unter verwaschenen Farben und Formen, die Hose von Hosenträgern gehalten.

Immer wieder sah ich diese unscheinbare Gestalt in der Uni und immer wieder hielt mich etwas gefangen und ließ mich schamlos starren und staunen. Ich wusste nicht, wen ich da sah. Wer bist du denn, rätselte ich, wie verhalte ich mich dir gegenüber, wie soll ich dich einschätzen, mir ein Bild von dir machen, wie an dich denken, wenn ich dich sehe oder auch nicht sehe? Nichts von meiner Verwirrung wird dieser junge Mensch geahnt haben, wenn ich mit schnellen Schritten durch die Uni eilte, zum Seminarraum oder in mein Büro oder zu einer Besprechung. Überall begegnete mir dieses Rätsel und zeigte sich in Gruppen von hübschen, langbeinigen und modisch gestylten jungen Damen, ebenso wie mit sportlich-dynamischen jungen Männern plaudernd, lachend und durchaus integriert, obwohl zu keiner Gruppe passend, unbefangen und heiter. Nur ich war nicht unbefangen und heiter, denn ich konnte nicht in Kontakt zu diesem oder dieser Studierenden treten.

Wie hätte ich mich verhalten sollen, wie zu ihr oder ihm sprechen, wie lächeln oder in die Augen sehen? Sollte ich zu einer noch jungen, aber nicht mehr taufrischen jungen Frau sprechen, die pummelig und unattraktiv in Männerklamotten durch die Uni

lief oder zu einem freundlichen jungen Mann, der sich anscheinend verweicht und mit sichtbarem Busenansatz in unförmigen Hosen und Hemden unbeeindruckt von üblichen Männerbildern zeigte?

Ich konnte es nicht erkennen. Ich versuchte es im Vorbeigehen jedes Mal, betrachtete das Gesicht, das runde, weiche mit den wachen Augen, ohne jeden Bartwuchs, die mausbraunen kurzen Haare, nicht lang, nicht kurz, schlecht geschnitten, die Figur, die deutliche kleine Brust, die Haltung, die Stimme, die Ausstrahlung und wusste es nicht und rätselte und fragte mich immer wieder: Bist du ein Mann oder eine Frau?

Ich rief mich zur Raison und mein Verstand riet mir, das Überlegen darüber zu lassen und diese Person so zu nehmen, wie sie nun einmal war und mir über das Geschlecht keine Gedanken zu machen. Aber mein Gefühl und mein Geschlecht wollte es unbedingt wissen: Wem stehe ich gegenüber: einem Mann oder einer Frau? Es war wichtig. Es war zwingend, ehe wir in Kontakt kamen durch Seminare, Praktika oder andere Uni-Dinge.

Wäre diese Person denn anders, wenn ich es wüsste? Nein, aber ich wäre anders, wenn ich es wüsste. Bin ich anders, wenn ich mit einem Mann spreche? Anders als bei einer Frau? Ich, die ich viel älter bin als dieser seltsame junge Mensch? Es spielt doch keine Rolle, welches Geschlecht diese Person hat. Aber ich fühlte in allen meinen Zellen, dass es für mich eine große Rolle spielt. Deshalb musste ich hingucken, betrachten, abwägen, beobachten, einordnen. Ich musste mir ein Bild machen. Und genau das verweigerte mein Gegenüber. Es ließ sich nicht festlegen und meine Verwirrung blieb.

## Anders Amen

Liebe Leser\*innen,

Stefanie und Ellen Radke zieren im März unser Titelblatt - sie sind evangelische Pastorinnen und lieben sich.

2012 entscheiden sich die beiden für eine eingetragene Lebenspartnerschaft. 2017 wurde die Ehe für alle erlaubt und sie heirateten richtig auf der Insel Langeoog. Seit Januar 2022 teilen sie sich die Pfarrstelle in Eime bei Hildesheim.

In der Gemeinde wurden sie herzlich aufgenommen: Sie bringen eine Botschaft rüber und das wird anerkannt.

„**Es ist eine extrem coole Gemeinde**“, so Ellen.

Inzwischen sind sie nach vielen Schwierigkeiten auch Eltern einer Tochter geworden. Vor zwei Jahren begannen die Pastorinnen Videos für YouTube von sich zu drehen. Seit Januar 2022 gibt es dafür eine 2. Pfarrstelle, sprich: Die Kirche finanziert seitdem den Kanal. Was wollen Stefanie und Ellen vermitteln? Stefanie: „**Das Homosexualität in der Kirche klappt. Einige stoßen sich daran, aber das ist uns egal, wir werden ordentlich bezahlt, sind gute Pastorinnen und das zeigen wir.**“

Stefanie und Ellen Radke beweisen, dass die Verbindung „queer und Kirche und Dorf“ funktioniert.

25 000 Follower\*innen hat das Format `Anders Amen`. Es ist ein Portal auch für Jugendliche, die hier mit dem Thema Homosexualität vertraut gemacht werden. Sie können Fragen stellen, die sie persönlich oder Stefanie und Ellen betreffen.

<https://m.youtube.com/watch?v=Rc7z4YclTig>

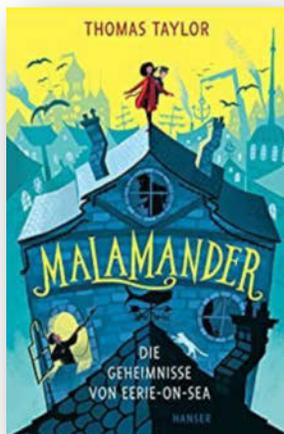
Corinna Rindlisbacher

## Mythen, Magie und Gänsehaut

In dem verschlafenen Badeörtchen Eerie-on-Sea ist der Mythos vom furchterregenden Malamander so bekannt wie das Ungeheuer von Loch Ness. Natürlich weiß auch der zwölfjährige Herbert Lemon davon. Als Sachenfinder im Grand Nautilus Hotel ist es eigentlich seine Aufgabe, die Besitzer verlorener Dinge ausfindig zu machen.

Doch eines Tages wendet sich die gleichaltrige Violet an ihn, ihre vermissten Eltern zu suchen, die der Malamander verschleppt haben soll. Ist es etwa doch kein Mythos?

Diese Abenteuergeschichte ist ein wenig gruselig, aber auch sehr fantasie reich und spannend – also perfekt für mutige Leserinnen und Leser ab 10. Dazu gibt es noch tolle skurrile Illustrationen des Autors und Illustrators. Nach »Malamander« gibt es mit »Gargantis« auch bereits einen zweiten Teil in der »Die Geheimnisse von Eerie-on-sea«-Reihe von Thomas Taylor.



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

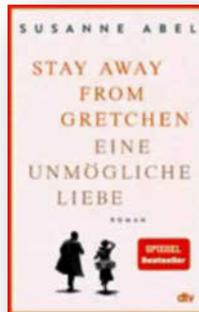


## Der Buchtipps von Elisabeth Schumann

### STAY AWAY FROM GRETCHEN –

Eine unmögliche Liebe

Susanne Abel



Der bekannte Nachrichtensprecher Tom Monderath lebt als Single in Köln. Er liebt dieses Leben mitsamt allen Freiheiten, die es zu bieten hat. Doch es treten erste Schatten auf. Seine 84-jährige Mutter Greta, die er über alles liebt, ist an Demenz erkrankt. Sie wird zunehmend verwirrt und vergisst immer

mehr die Gegenwart. Als sich Gretas Zustand verschlimmert, bleibt dem viel beschäftigten Moderator nichts anderes übrig, als sich mehr um seine Mutter zu kümmern.

Zunächst ängstigt ihn ihr Zustand. Aber das, was anfangs ärgerlich für sein scheinbar perfektes Leben ist, wird dann unerwartet zu einem Geschenk. Tom findet alte Fotos und Briefe aus früheren Zeiten und er erfährt nach und nach die Geschichte seiner Mutter.

In einem zweiten Erzählstrang, der mit dem Ende der 1930 Jahre beginnt und mit den 1950 Jahren endet, erfährt der Leser, dass Greta ihre Kindheit in Preußisch-Eylau nahe bei Königsberg verbracht hat, eine große Verehrerin des Führers war.

Trotz des Verbots „Stay away from Gretchen“, was so viel bedeutet wie „Haltet euch von deutschen Frauen fern“, fährt sie mit dem farbigen GI Robert Cooper im Jeep durch die Gegend. Greta verliebt sich in den farbigen Amerikaner und wird schwanger. Bob fliegt in die USA, um die nötigen Dinge für die Hochzeit zu erledigen. Er kehrt aber nicht mehr zurück und so bleibt Greta allein mit dem Kind. Dieses wird ihr gegen ihren Willen weggenommen. Das wird dann zur Adoption nach Amerika freigegeben.

Die Spannung beim Lesen steigt, als Tom durch einen Zufall ein Foto von einem dunkelhäutigen Kind bei seiner Mutter findet. Wer ist dieses Kind und warum hat seine Mutter das Bild sorgsam gehütet? Gekonnt führt Susanne Abel ihre Figuren und es gelingt ihr immer wieder, Spannung zu erzeugen.

„Brown Babys“, Mischlingskinder von deutschen Frauen und amerikanischen schwarzen Soldaten wurden gegen den Willen ihrer Mütter zur Adoption nach Amerika freigegeben wurden.

Das Buch, das seit Wochen auf der „Spiegel“-Bestsellerliste steht und es in die Top Ten geschafft hat, ist sehr lesenswert. Die Autorin hat geschickt historische Fakten mit Gretas Geschichte verwoben, aber auch unsere aktuelle Geschichte u.a. mit der Flüchtlingsbewegung und die Proteste gegen Rassismus einfließen lassen. Es lässt einen nachdenklichen Leser zurück!

Der Roman ist im dtv-Verlag erschienen und kostet als gebundene Ausgabe 20,60 €.

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 BUCHECKE

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](http://www.atext.de)

Sedanstraße 19 · 31134 Hildesheim · Tel. 0 51 21 - 16 46 46 · [info@atext.de](mailto:info@atext.de)



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

## Das Silbenrätsel von Helga Bruns

Aus den Silben sind 10 Wörter zu bilden, deren 5. Buchstaben, von oben nach unten gelesen, das Thema dieses Frauenmagazins ergeben.

- Stadt im Wasser in Norditalien .....
- Zugvögel .....
- Transport auf Schienen .....
- Kunstturngerät mit 2 Holmen .....
- Schule in Hildesheim .....
- Großstadt in Hessen .....
- Frühlingsblumen .....
- soz. Hilfsorganisation in Deutschland .....
- Märchenfigur .....
- kleiner Singvogel .....

a-bahn-bar- ca-che-chen-darm-dig-fen-gall-gym-horst-hy-käpp-kehr-kra-na-nach-ne-ni-ren-ri-rot-scharn-si-stadt-stu-tas-then-ti-um-ve-ver-zin

## Kreiere dich selbst!

Herzlich willkommen in meiner Rubrik  
„Kreiere dich selbst!“



### Das Leben als eine Sammlung von Erfahrungen.

Im Moment der Geburt ist unser Tod bereits vorgesehen.  
Lediglich der Zeitpunkt des Todes ist uns unbekannt.

Vom ersten Moment unseres Lebens fangen wir an, Erfahrungen zu sammeln. Manche Erlebnisse speichern wir in uns als Belastungen, manche erfüllen uns mit Freude. Je älter wir werden, desto mehr erleben wir. Jeden Tag können wir entscheiden, ob wir unsere bisherigen Erfahrungen als kluge Wegweiser und nutzbare Ratgeber für unsere Zukunft betrachten oder ob wir diese als sinnlose und unnötige, oder sogar ärgerliche Vergangenheit abwerten.

Sobald wir heute einigen Erlebnissen aus der Vergangenheit positive Lebendigkeit schenken, würdigen wir diese mit Dankbarkeit. Wir erkennen die Weisheit, die wir durch diese Erfahrungen erlangen konnten. Wir erkennen, welche inneren Themen in uns dadurch geweckt wurden und welche wir immer noch als Belastung empfinden. Hier kommt der Moment, in dem wir uns selbst neu betrachten können. Solche Beobachtungen führen uns oft bis zu unserer Kindheit zurück. Situationen, die sich wiederholen (wieder-holen) und uns seelische Schmerzen bereiten, zeigen uns ungeheilte Themen. Das Verlangen, mit der Vergangenheit Frieden zu schließen, wird uns neue Wege zeigen und uns erlauben, uns diesen Wunsch zu erfüllen.

Bestimmte Erfahrungen sind uns auf unserem Entwicklungsweg behilflich. Oft sind das diese Erlebnisse, die uns zwingen, aktiv in unserem Leben zu sein oder um – oft überfällige - Entscheidungen zu treffen, die unser Leben verändern sollen.

Wir entscheiden selbst, welche Bedeutung wir unseren Erfahrungen geben!

Daher geh durchs Leben in Bereitschaft, stets neue Impulse zu empfangen, um Dein Leben in Leichtigkeit zu leben!

Herzliche Grüße

*Violetta Sievers*

*Im nächsten Artikel: Kaiserin Sissy und die Glaubenssätze*

**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](mailto:violetta.sievers@gmail.com)



## Diversität – Gleichbehandlung oder Chance?

Angelika Kleideiter

Diversität bezeichnet ein Konzept der Soziologie und Sozialpsychologie zur Unterscheidung von Gruppen- und individuellen Merkmalen. Das Wort Diversität kommt aus dem englischsprachlichen Raum und wird mit 'Vielfalt' übersetzt.

Wir alle unterscheiden uns! In unseren Interessen und Begabungen, in unseren Geburtsorten, Religionsanschauungen, Berufen, Werten und Zielen.

Die aktuelle Diskussion um Diversität will darauf hinweisen, dass wir alle in Veränderungen leben. Familienmodelle und Lebensformen verändern sich, Berufe oder auch einfach Vorlieben für etwas. Die gesellschaftliche Vielfalt verändert unser Zusammenleben, unser Glaubensleben und unser Berufsleben. Diese Vielfalt ist eine große Chance, denn so können z. B. in beruflichen Teams unterschiedliche Menschen mit verschiedenen Tätigkeiten, Perspektiven und Erfahrungen zusammenkommen. Welche vertane Chance, diese Vielfalt nicht anzunehmen.

### Die Konzepte zur Diversität unterscheiden 7 Vielfaltsdimensionen:

- Alter  
Ethnische Herkunft, Nationalität  
Geschlecht, geschlechtliche Identität  
Körperliche und geistige Fähigkeiten  
Religion und Weltanschauung  
Sexuelle Orientierung  
Soziale Herkunft.

Während meiner Recherche zum Thema stoße ich auf die französische Politologin Emilia Roig, die sich dafür einsetzt, mehr von Identitäten zu sprechen und zu denken und nicht nur von einer Identität. Sie benennt als Gegenteil von Diversität 'Homogenität' und beschreibt diese als Form von großer Ungerechtigkeit, weil einige Meinungen/Realitäten dabei aus dem Leben ausgeschlossen werden.

Diese Gedanken von Emilia Roig haben in der letzten Januarwoche diesen Jahres starke Belege erhalten. Durch die katholische Kirche ist nämlich im Januar ein Aufrütteln gegangen. Denn über 120 Christ:innen haben sich mutig in der Initiative #OutinChurch geoutet. Sie haben sich als Menschen gezeigt, die den hetero-normativen Vorstellungen von Geschlecht und sexueller Orientierung nicht entsprechen. Sie haben sich zusammengetan für eine Kirche ohne Angst und laut gesagt: Ich passe in keine Schablone, ich bin anders. Sie berichteten von ihren homo-, trans-, bi oder intersexuellen Identitäten und ihr Arbeiten und Verstecken in der katholischen Kirche. Welche Diversität und welche Angst, emotionalen Prozesse und auch Wut und Mut kamen in der ARD Reportage zum Ausdruck. Ich bin immer noch tief beeindruckt.

Die Norm für 'normale' Menschen, wer macht sie? Diejenigen Menschen, die von dieser Norm abweichen, sind eben nicht normal, sie sind schräg. Und deshalb werden sie auch so angeschaut, schräg, manchmal belacht, manchmal gehasst.

Als Katholikin bin ich diesen Menschen dankbar für diesen gewaltigen Aufruf und bin dankbar, dass sie mir aufzeigen, dass ich queere Identitäten als Gabe und Bereicherung erfahren kann, wenn ich mich davon frei mache, auf die Norm zu schauen. Ich will nicht, dass sich queere Menschen als Ausgrenzte verstecken müssen, denn wir alle haben Platz unterm Regenbogen.



# Diversität... ist eigentlich nichts Neues

Edeltraud Groenda-Meyer



Ich knabberte ideell auf meinem Kugelschreiber und überlege intensiv, was ich dazu schreiben könnte... schon seit Tagen...

Für mich ist das eigentlich kein außergewöhnliches Thema, obwohl das jetzt zunehmend thematisiert wird.

Schon zu Studentenzeiten fiel mir schnell auf, wer lesbisch oder schwul war. Die Zwischenstufen waren verwischt. Mich interessierten die Menschen, und nicht ihre sexuelle Ausrichtung. Gern habe ich den Wellensittich meines schwulen Wohngemeinschaftsnachbarn in Obhut genommen, als er für einige Zeit verreisen wollte...

Im Schulbereich habe ich mit diversen Menschenkindern zu tun gehabt, die man heute „divers“ benennen würde. Das war lange nicht üblich und wurde auch nicht thematisiert. Diese Schüler\*innen waren in der Klasse gut integriert, ihr Anderssein wurde als Selbstverständlichkeit hingenommen, das gehörte zu ihnen, es war weiter nicht wichtig. Jedenfalls sah das aus meiner Sicht so aus.

In den 80er Jahren z.B. hatte ich einen Schüler, der mir einige Jahre später bei einer zufälligen Begegnung ganz selbstverständlich seinen Partner vorstellte: beide wie aus dem Ei gepellt und nett anzuschauen.

In den 90ern erzählte mir auf dem Elternsprechtag eine Mutter sehr besorgt, dass der Freund ihres Sohnes mit eben dem Sohn Schluss gemacht hatte, der Liebeskummer war selbstverständlich groß, und die Mutter litt natürlich sehr mit ihrem Filius. Letzterer war übrigens ziemlich beliebt bei seinen Mitschülerinnen, aber auch wohlgeleitet bei den Mitschülern.

Ebenfalls in den 90ern outete sich ein Schüler in der HiAZ und berichtete dort von seinen Erfahrungen bzw. Erlebnissen. Ihm war danach, er fand das wichtig, und die Mitschüler\*innen und sogar seine Lehrkräfte unterstützten ihn dabei. Also, außerhalb des geschützten Schulbereiches war es für ihn nicht immer einfach... aber in der Schule brachte man seiner Außendarstellung Respekt entgegen... fand das mutig, was es auch aus meiner Sicht war.

Vor 10 Jahren gab es eine Schülerin, die ungern ein Mädchen war und lieber ein Junge geworden wäre. Ja, sie befand sich in einem langen, schon eingeleiteten Prozess einer Geschlechtsumwandlung. Das war für alle nachvollziehbar und in Ordnung, denn mittlerweile wussten wir, dass das für die Betroffene sehr, sehr schwierig war. Wir standen als Pädagogen vor dem Problem, dass sie sich als Junge stylte und unbedingt die Jungentoilette benutzen wollte... darüber musste entschieden werden. Ersteres war für uns in Ordnung, sie wurde so respektiert, denn

es wussten logischerweise auch die Mitschüler\*innen bestens Bescheid.



Aber bei der Klärung ihres Anliegens waren wir geteilter Meinung, genau, wie die Jungs, die daraufhin natürlich auch nach ihrer Meinung befragt wurden...

Noch etwas: Ich war in den 80ern zur „Verlobungsfeier“ zweier Kolleginnen eingeladen, was ich aber erst später realisierte. Damals gab es noch keine offiziellen Feiern, aber die Fete ist mir in sehr guter Erinnerung. Inzwischen sind ja auch Eheschließungen selbstverständlich - natürlich sind auch die beiden heute verheiratet. Was aber leider noch nicht möglich ist, dass zwei verheiratete Frauen bei der Geburt eines Kindes beide unkompliziert Mutter bzw. Eltern sein dürfen, das ist bei verheirateten Männern einfacher...

Nun ist mir doch noch so einiges eingefallen :)

Anmerkung der Redaktion:

In der Sendung `man(n) Rita` am 29. 05.22 stellt Rita Thönelt Andreas und Frank Sprengelmeier vor, die das **Cafe Moritz** am Moritzberg betreiben und als Paar bei Bad Salzdetfurth leben. Im Bürgerfunk Podcast bei Radio Tonkuhle können Sie schon so einiges erfahren!



**März 2022**

- 03.03.22 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim, Fastenzeit** (R. Thönelt+Bärbel Behrens)
- 06.03.22 - 09.00 Uhr **EURAFIKA** (Kersi Kurti)
- 13.03.22 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun, Claudia Bowe-Träger** (R. Thönelt)
- 13.03.22 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.** (Petra Siegel)
- 20.03.22 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück, Raphaela Gromes** (Angelika Kleideiter)
- 20.03.22 - 12.00 Uhr **Antonia, Macht** (Frauenredaktion)
- 27.03.22 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun, Hannah Arendt** (Angelika Kleideiter)

**April 2022**

- 03.04.22 - 09.00 Uhr **EURAFIKA** (Kersi Kurti)
- 07.04.22 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim, Ferien-wie?** (R. Thönelt)
- 10.04.22 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun, Irmtraud Schwenkler** (R. Thönelt)
- 10.04.22 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.** (Petra Siegel)
- 17.04.22 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück, Peter Maffey** (Ricarda Schaare-Schlüterhoff)
- 17.04.22 - 12.00 Uhr **Antonia, Genuss** (Frauenredaktion)
- 24.04.22 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n, Simone de Beauvoir** (H. Ahrens-K.)

**Mai 2022**

- 01.05.22 - 09.00 Uhr **EURAFIKA**, (Kersi Kurti)
- 05.05.22 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim, Liebe in Hildesheim** (R. Thönelt)
- 08.05.22 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun, Karola Fahlteich** (R. Thönelt)
- 08.05.22 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.** (P. Siegel)
- 15.05.22 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück, Gitte Haenning** (R. Thönelt)
- 15.05.22 - 12.00 Uhr **Antonia, Frauen in der Werbung** (Frauenredaktion)
- 22.05.22 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun, Maria Callas** (Dagmar Fischer)
- 29.05.22 - 14.00 Uhr man(n) Rita, **Andreas & Frank Sprengelmeyer** (Rita Thönelt)

Jeden Montag nach den Welt-  
nachrichten um 10<sup>oo</sup> Uhr  
die Frauenpowerzeit bei

auf 105,3 MHz oder Kabel 97,85  
Live-Stream: [www.tonkuhle.de](http://www.tonkuhle.de)



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

Freie, ehrenamtliche Mitarbeit  
 Sabine Kaufmann, Ursula Oelbe, Erhard Paasch, Bärbel Behrens, Renate Schenk, Ingrid Warwas, Laura Elaine Hoffmann, Elisabeth Schumann, Karin Bury-Grimm, Helga Bruns, Dagmar Fischer, Corinna Rindlisbacher, Heide Ahrens-Kretzschmar, Edeltraud Groenda-Meyer, Cristina R. Hirschochs Villa Nueva, Sophie Vallaton, Violletta Siebert, Claudia Maria Wendt, Angelika Kleideiter, Maria Mengert, Christa Bachstein, Eugen Biniasz-Schreen, Rita Thönelt

**Impressum: Antonia ISSN 1869-0157**

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

**Kontakt:**

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

Die nächste Antonia erscheint im  
**Juni 2022**  
 Redaktionsschluss 30. April

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

# SB-WASCHSALON

Goschenstr. 80  
 Hildesheim



**Einzigartiger professioneller Waschsalon**

**Profi Maschinenteknik von Miele**

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

Powered by 

<http://hildesheim.bloomest.de>



## Steinofen PIZZERIA

05121 - 30 33 614

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

[www.steinoefenpizzeria.com](http://www.steinoefenpizzeria.com)