

ANTONIA





Liebe Leserinnen und Leser,

Sie werden sehen, in diesem Heft ist soviel von Hoffnung, Glaube und Optimismus die Rede, dass es, wenn Sie alles gelesen haben, nur besser werden kann. Ich habe mir das Vorwort bis zum Schluss aufgehoben, und tatsächlich heute ist ein sonniger Tag, sodass ich auch voll Optimismus in die Zukunft schaue. Wir alle haben aus dieser Zeit versucht das Beste zu machen. Viele Entscheidungen der Regierung blieben unverstanden, ich sage ja immer, da fehlen Praktiker. Wahrscheinlich wussten sie es nicht besser, es sind ja auch nur Menschen.

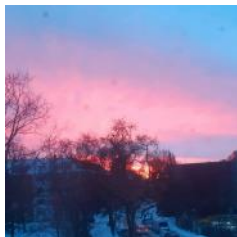
Wir können nicht überall sein, haben wir doch genug mit unserem Alltag zu tun. Und gut haben wir es gemacht, viele vergrabene Talente sind zum Vorschein gekommen. Wir sind besser vernetzt und haben uns an Dinge getraut, die uns vor der Pandemie gar nicht eingefallen sind. Wie wird immer so schön gesagt: „Not macht erfinderisch“

Der Antonia Chor, die Tonis haben z.B. eine Whats App Gruppe gegründet, hier wird gesungen, werden Geschichten erzählt und die neusten Rezepte ausgetauscht. So hat Johanna uns in der Adventszeit jeden Tag mit einem Weihnachtslied auf der Flöte erfreut, Jürgen Geschichten erzählt und Ute lernt sogar Mundharmonika spielen. Aber das ist noch nicht alles, einige nehmen sogar an ZOOM – Treffen teil, es wird so lange probiert, bis es geht. Bravo!



Endlich hatten wir Zeit für Spaziergänge, Sport musste erstmal zu Hause stattfinden und das geht, wie man sieht.

Stricken und Häkeln ist wieder in. Es wird wieder nach alten und neuen Rezepten gekocht, Brot gebacken und Bücher gelesen oder Radio gehört.



Gab es übrigens früher auch schon solche schönen Sonnenaufgänge?

Dann kam der Schnee, die Rettung überhaupt. Freude pur! Wie lange ist es her, dass wir hier Schlittenfahren konnten? Vor der Haustür waren Langläufer unterwegs!



Trübsal blasen war erst einmal vorbei.

Jetzt gibt es auch schon ein paar warme Tage und über die kommenden Möglichkeiten können wir uns wieder freuen. Im Garten arbeiten, sich in die Sonne setzen, Radfahren, die Frühblüher bewundern und die Treffen an der frischen Luft werden bald wieder möglich sein.



Kinder können sich übrigens auch in Coronazeiten darüber freuen, dass endlich der erste Zahn ausgefallen ist.

Das Leben geht unentwegt weiter, manchmal im Sauseschritt und im Moment gefühlt `gar nicht von der Stelle`.

Internationaler Frauentag 2021

Wir gratulieren!
Wir Frauen haben viel erreicht –
es gibt noch viel zu tun!

Arbeitskreis GRÜNEFrauenpolitik
Bündnis90/Die Grünen

Ihr Lieben alle, bleiben wir weiter zuversichtlich und fest in unserem Glauben an eine schöne Zukunft.

Herzlichst Rita Thönel

Inhalt

- 2 - **Editorial:** (Rita Thönelt)
- 3 - **Antonias Veranstaltungen**
- 4 - **ama hofft...**
- 5 - **Krachende Linsenpuffer** (Bärbel Behrens, DHB)
- 6 - **Kino-Veranstaltung** (Rita Thönelt)
- 7 - **Kurz die Welt retten** (FOTO-Ausstellung bei Antonia)
- 8 - **Elternsein heute** (Renate Schenk)
- 9 - **Für Kids: Die chinesische Spiegelfalle** (Corinna Rindlisbacher)
- 9 - **KIEWA-2021**
- 10 - **Lisa Reizig**
- 11 - **Lichtblicke suchen** (Kaja Kröger)
- 12 - **Baumaterial für ein gesundes Wachstum** (Bärbel Behrens)
- 13 - **Schule Heute** (Claudia Maria Wendt)
- 14 - **Am Ende wird alles gut** (Martina Manegold-Strohbach)
- 15 - **Lachyoga** (Dagmar Fischer)
- 16 - **Die Klopftechnik PEP** (Antonia Pfeiffer)
- 17 - **Der Beauty Blog & die Haut** (Ingrid Warwas)
- 18 - **Onlineveranstaltungen für Frauen**
- 19 - **Wer braucht den Frauentag?** (Karin Jahns)
- 20 - **Entscheide Dich...** (Karin Bury-Grimm)
- 21 - **Historische Frauen** (Cristina R. Hirschochs Villanueva)
- 22 - **Kommunikation in der Praxis** (Sabine Kaufmann)
- 23 - **Finanzen & Rechtstipp** (Ursula Oelbe - Laura E. Hoffmann)
- 24 - **Foto - Events mit dem Citroen 11 CV** (Cornelia Kolbe)
- 25 - **Internetkriminalität** (Erhard Paasch)
- 26 - **Es kann nur besser werden** (Heide Ahrens-Kretschmar)
- 27 - **Punktweise: HOFFNUNG** (Christa Bachstein)
- 27 - **Fest steh ich** (Sophie Vallaton)
- 28 - **Der Buchtipp** (Elisabeth Schumann)
- 29 - **Silberrätsel** (Helga Bruns)
- 30 - **Bei Radio Tonkuhle on air**
- 31 - **22 Jahre das Aktionsbündnis** (Edeltraud Groenda-Meyer)
- 32 - **Tonkuhle - Frauenradioprogramm**

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

Antonia e.V.
Andreas Passage 1, 31134 Hildesheim
05121 – 93 58 628
Antonia-redaktion@htp-tel.de

Antonias Veranstaltungen

Wir hoffen, dass unsere Veranstaltungen stattfinden!

18. März 18-20 Uhr Die Midlife Chance

- eine Interaktive Onlinelesung
von und mit Katrin Bringmann

Anmeldungen: <bringmann@kb-neustart.de<



2. Mai 2021 – „Kurz die Welt retten“, Frauen in schwierigen Zeiten.

Antonia e.V. präsentiert

Eine Fotoausstellung der besonderen Art.

Negative aber auch positive Seiten der Pandemie.

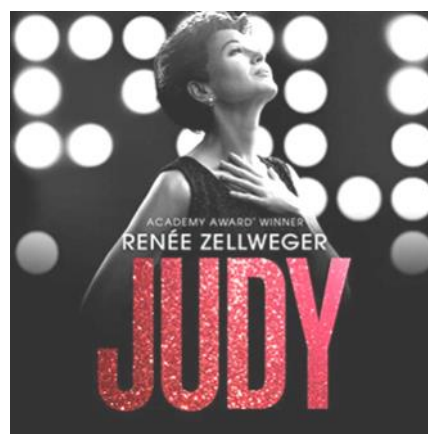
Antonia e.V.

Antoniatainment

Thega **Impalast**
HILDESHEIM

30. Mai - 14 Uhr

Eintritt 5 €



Es handelt sich um die tragische Lebensgeschichte von Judy Garland.

*
Hervorragend dargestellt von Renee Zellweger

- Titelbild: Lisa Reizig, Bericht S.10
- Foto: Kevin Momoh

Wenn nicht anders angekündigt,
finden die Veranstaltungen bei Antonia e.V.
in der Andreas Passage statt.

Jeden Montag um 17.30 Uhr singen die TONIS bei Antonia e.V.

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





... immer die beste, die schlimmste kommt von selbst.

jaha - die beste. mein deutsch-italienischer freund salvatore liebte es von klein auf, andere mit sprichwörtern zu beeindrucken. und dabei beeindruckte oftmals eben auch seine grammatik. kurz nach unserem abitur arbeitete salvatore als security-fachkraft für die größte diskothek unserer kleinen domstadt. während seine kollegen das fußvolk an der tür kontrollierten, hatte er die macht über den parkplatz, samt schranke. wer mit dem auto kam, musste an salvatore vorbei. er war also kein tür- sondern ein schrankensteher. und er nahm seine arbeit sehr ernst. wenn ein auto vorfuhr, ging salvatore zeitlupenartig zur fahrtür. er stellte sich in seinem dunkelgrauen overall breitbeinig daneben, eine hand am gürtel, mit der anderen eine kurbelbewegung machend und kaute auffallend unästhetisch kaugummi. jetzt kam es darauf an: wie sympathisch war ihm der fahrer. und: wen hatte er noch so im auto sitzen. vieles hing dabei von den frisuren ab. salvatore sagte mir mal: »ama, was soll iche machen... die schuhe kann iche ja nicht sehen. aber haare, ama, haare machen die leute.« und was er überhaupt nicht leiden konnte, waren typen mit lackfrisuren. diese ganzen kens mit ihren barbies auf den beifahrersitzen. da blieb er dann regungslos stehen und sagte nur: »zuvahrsichte gesperrt.« und zeigte dabei auf das schild mit der aufschrift »zufahrt gesperrt«. ich saß oft in dem kleinen häuschen neben der schranke und beobachtete das schauspiel. die meisten kens wendeten ihren wagen - sprachlos und verwirrt zugleich - und suchten sich im umkreis von vierzig kilometern einen anderen parkplatz, um dann, nach ihrer späten rückkehr zur disko, an den türstehern zu scheitern. angeblich wegen ihrer schuhe. in wahrheit aber wegen salvatore und seinem stillen bündnis, das er mit seinen kollegen geschlossen hatte.

immer wenn er zurück zu mir in das kleine häuschen kam, war er mit sich und der welt zufrieden. einmal fragte ich ihn, warum er immer »zuvahrsichte gesperrt« sagte, er wisse doch, dass es »zufahrt« heiße. da ließ er sich in seinen ledersessel fallen und sagte: »ama, iche möchte ihnen gleiche klarmachen, dass es keine hoffnung gibt für sie. keine zuversichte. ausserdem: je falscher meine deutsch, desto mehr respekts haben die betonfrisuren vor mir.« das leuchtete ein. und ich glaube, salvatore war der festen überzeugung, dass sein italienischer akzent und das überaus bedrohliche auftreten ihr übriges taten. er hatte sich extra ein namensschild für seinen overall anfertigen lassen - »corleone« prangte jetzt an seiner brust. ei-

gentlich hieß er mit nachnamen »reimann«, weil sein vater, der »eine moderne mann« war, den namen seiner frau angenommen hatte.

aber »corleone« war für ein leben im kreuzfeuer natürlich der eindeutig bessere name. er stand für mafia. für tod und teufel. er stand für salvatore. für diesen einmetersechzig großen, drahtigen sprachakrobaten mit der lizenz zum öffnen der schranke. sein vater war zwei zentimeter kleiner als er.

wenn die beiden nach dem einkaufen so nebeneinanderher gingen, mit zwei dutzend taschen und tüten unter ihren kurzen armen, hätte man schon auf die idee kommen können, die hobbits aus napoli kämen zu besuch. aber wehe denen, die solch einen gedanken aussprachen. in der fünften klasse sagte die von den hunnen abstammende julia d. einmal zu salvatore, es sei schade, dass schneewittchen keinen achten zwerg bräuchte - er würde mit seiner gesamterscheinung gut in die truppe passen. mit stolz geschwellter brust stand salvatore auf, ging mit seinem bedrohlichen zeitlupengang (den er damals schon eindrucksvoll beherrschte) auf julia d. zu und stoppte erst, als er ganz nah vor ihr stand. er musste seinen kopf unnatürlich weit in den nacken legen, um ihr ins gesicht blicken zu können. aber er ließ sich nichts anmerken. er schnalzte einmal mit der zunge und hauchte dann hoch zu ihr: »wir reimann-männer mögen vielleicht äusserliche keine riesen sein, aber gutes parfume ist immer in eine kleine flasche.« stille. und ein zeitlupenartiger abgang. cut. so war er. mein salvatore. er sah die dinge auf seine ganz eigene, positive weise.

an einem freitag im september hatte ich große bedenken mein äußeres betreffend. ich fühlte mich dick und hässlich. salvatore hörte sich die ganze tirade geduldig an. dann nahm er meine hand und sagte: »aber ama, guckst du male, wenn eine schlimme orkan über die erde fegt, wirste due stehen bleiben mit deine schwere knochen, während die ganze dünne-doofe püppchen alle mitgerissen werden. und deine wimpern und deine nägel werden dran bleiben. und deine kurze haare wirbeln dir nicht ständig vor die linse herum. madonna. und hosen sind in eine sturme auch praktischer als diese ganze röcke. schau dir doche diese blonde mit den leberfleck in gesichte an, in ihre weiße kleid in die sturme. das musse doch anstrengend gewesen sein mit die wehende stoff die ganze zeite.«

ich seufzte und sagte: »salvatore, du bist wirklich ein freund. und ein optimist.« er schaute mich völlig verständnislos an und entgegnete mit einer abwinkenden handbewegung: »nein, ama. mit brillen habe ich doch nichtse am hut. iche bin einfach nur positiv. immer positiv«

Krachende Linsenpuffer

Zutaten:

800 g Kartoffeln
250 g rote geschälte Linsen
150 g Fetakäse
2 Frühlingszwiebeln
100 g zarte Haferflocken, Salz, Pfeffer, Muskat
Verschiedene Blattsalate der Saison
½ Bund Radieschen
3 EL Zitronensaft, 1 TL Senf, 2 EL Olivenöl
3-4 EL Öl zum Braten



Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. Linsen in etwas Wasser 10 Minuten köcheln lassen, abgießen und leicht abgekühlt mit den Haferflocken unter die Kartoffelraspel mischen. Feta klein würfeln, Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Alles zu der Kartoffel-Linsen-Haferflocken-Masse geben und würzen.

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Für jedes Rösti einen EL Teig in die Pfanne geben, flach drücken und bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Einmal wenden. Fertige Rösti warm stellen.

Salate waschen, putzen und zerpfücken. Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Aus Zitronensaft, Senf, Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing zubereiten und über den Salat gießen. Mit den Rösti servieren.



Variante: Veggie-Burger

Vollkornbrötchen halbieren, die untere Hälften mit Tomatenmark bestreichen. Mit Salat, Linsenspuffern und Gurke belegen.

Ich wünsche Ihnen „Gutes Gelingen“

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Nachkochen, Sie können die Puffer auch mit Curry oder exotischen Gewürzen abschmecken, ihrer Phantasie sind da keine Grenzen gesetzt. Passen Sie weiterhin auf sich auf und bleiben Sie gesund damit wir die Pandemie bald beherrschen können. Bärbel Behrens vom DHB-Netzwerk Haushalt.



Bio Teesorten in großer Auswahl



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

Antoniatainment

30. Mai 2021 14 Uhr - Eintritt 5 Euro

Endlich ist es wieder so weit! Antonia präsentiert gemeinsam mit dem Thega Filmpalast

Thega **f**ilmpalast
HILDESHEIM

RENÉE ZELLWEGER
JUDY

Judy Garland: the legend behind the rainbow.

Judy ist eine Filmbiografie von Rupert Goold, die am 30. August 2019 im Rahmen des Telluride Film Festivals ihre Premiere feierte. Kinostart in Deutschland erfolgte am 2. Januar 2020. Der Film spielt im letzten Lebensjahr der US-amerikanischen Filmschauspielerin und Sängerin Judy Garland im Jahr 1969 und zeigt insbesondere ihre Auftritte in London. Renée Zellweger übernahm die Titelrolle und wurde hierfür im Rahmen der Oscarverleihung 2020 als beste Hauptdarstellerin ausgezeichnet.

Handlung

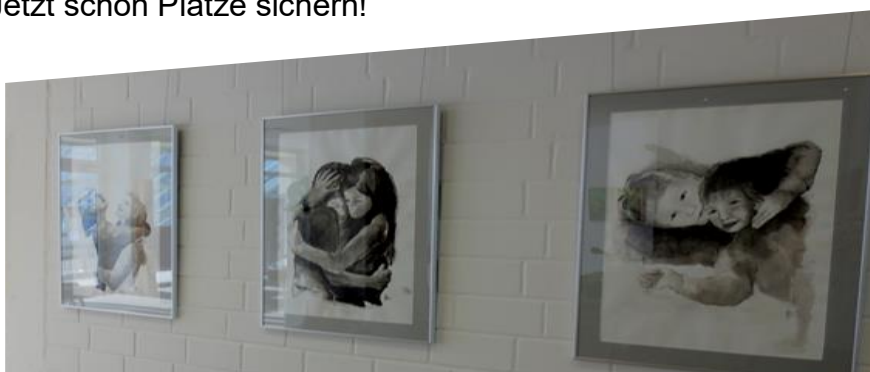
Die einst gefeierte Filmschauspielerin und Sängerin Judy Garland, die als 16-Jährige für den Film *Der Zauberer von Oz* vor der Kamera stand, ist mittlerweile 46 Jahre alt, pleite und praktisch arbeitslos. Hotels in Los Angeles dienen ihr Ende der 1960er Jahre als Zuhause. Sie ist abhängig von Alkohol und Tabletten. Als der Theater-Impresario Bernard Delfont sie zu einem fünfwöchigen Engagement nach London einlädt, wo sie in dem schillernden Nachtclub *Talk of the Town* auftreten soll, bleibt ihr nichts anderes übrig, als die Einladung anzunehmen und ihre beiden jüngeren Kinder Lorna und Joey bei ihrem Ex-Ehemann Sid Luft zurückzulassen. Dies ist zwar kein Vergleich mit dem, was sie aus früheren Zeiten gewöhnt ist, aber immerhin eine Möglichkeit, etwas Geld zu verdienen. Allerdings machen ihr zunehmend gesundheitliche Probleme zu schaffen, vor allem ihre Schlaflosigkeit. Obwohl ihre Assistentin Rosalyn den Auftrag hat, dafür zu sorgen, dass Judy pünktlich und halbwegs nüchtern im Theater erscheint, kommt sie zu den meisten Auftritten viel zu spät. Trotzdem absolviert sie das Engagement.



„Befindlichkeiten“ in der Andreas Passage!

Die Künstlerin **Judith Riemer** freut es, wieder einmal in Hildesheim auszustellen. In der aktuellen Situation kann die Ausstellung nur online bei *facebook*, *Instagram* & auf *antonia-hildesheim.de* besichtigt werden. Der Verein Antonia e.V. hofft am **18. April** ein Gespräch mit der Künstlerin anbieten zu können, bei dem auch die Ausstellung begangen werden kann.

Anmeldungen unter [thoeri\[a\]gmx.de](mailto:thoeri[a]gmx.de)
Jetzt schon Plätze sichern!



„Kurz die Welt retten“ Frauen in schwierigen Zeiten

Eine Fotoausstellung bei Antonia e.V.

vom 2. Mai bis zum 30. September

Einlass am 2. Mai ab 11 Uhr

Antonia e.V.

Von den 83,2 Mio in Deutschland lebenden Menschen sind 42,1 Mio Frauen, also fast 51 Prozent der Bevölkerung.

Frauen leisten oft die kaum sichtbare und häufig unterbezahlte Erwerbsarbeit als Ärztinnen, Pflegekräfte, als Kassiererinnen, Erzieherinnen oder Reinigungskräfte. Eine Statistik der Bundesagentur für Arbeit belegt, dass der Frauenanteil bei Beschäftigten in den Krankenhäusern bei 76 % liegt. Etwa 73 % arbeiten im Einzelhandel mit Nahrungsmitteln und ca. 93 % in den Kindergärten und Vorschulen.

In all diesen Berufen ist das Arbeiten im Homeoffice nicht möglich. Viele Frauen haben seit Beginn der Corona-Pandemie Großartiges geleistet, im Beruf und daheim.

Eine aktuelle Studie der Hans-Böckler-Stiftung belegt, dass auch Sorgearbeiten in Coronazeiten überwiegend von Frauen geleistet wurden.

Selbst Paare, die sich die Betreuung von Kindern oder anderen Familienmitgliedern fair geteilt hatten, gaben nur zu 60 % an, das auch weiterhin zu tun.

Bei 30 % übernahmen die Frauen mehr Sorgearbeit und bei 10 % die Männer. Sie leisten damit dreimal so viel Sorgearbeit wie Männer. Frauen halten unsere Gesellschaft zusammen und die Wirtschaft am Laufen.



Auf Anregung von Rita Thönelt und in Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten von Stadt und Landkreis Hildesheim möchten wir gemeinsam rückblickend wie aktuell die Leistungen von Frauen zeigen und mit einer fotografischen Darstellung und Einblicken in den erlebten Alltag würdigen.

Die Ausstellung zeigt Frauen in ihren realen persönlichen Lebenssituationen. Die lebensnahen Aufnahmen werden von der Fotografin Cornelia Kolbe aus Hildesheim einfühlsam, mit klarem Blick und unvergesslich festgehalten.

Alle Kooperationspartnerinnen können die Ausstellung

ebenfalls in ihren Räumen zeigen.

Eine Weitergabe der Ausstellung an weitere Interessierte ist vorgesehen und erwünscht.

Sollte es im Mai noch nicht möglich sein die Ausstellung in geschlossenen Räumen zu zeigen, werden wir ein Event auf dem Marktplatz veranstalten.

Aktuelle Förderer & Sponsoren:





Ist das möglich? Jetzt optimistisch zu sein – mit alledem, was gerade betroffen macht? Wie schwierig sind die jetzigen Zeiten – manchmal ist es kaum vorstellbar, wie die Zeit vor Corona war, wie leicht viele Dinge waren, die wir jetzt vermissen.

Aber gerade auch Kinder brauchen unseren Optimismus - Zuversicht in das Leben!

Kennen Sie das Sprichwort: „Am Ende wird alles gut und wenn es doch nicht alles gut ist, dann ist es eben noch nicht zu ende?“ Es steht für eine zutiefst optimistische Sichtweise, die es uns erlaubt, auch in ungewissen und schwierigen Zeiten das Beste zu erwarten und zuversichtlich zu sein.

Schließen Sie einen Moment die Augen und überlegen, warum auch Sie Gründe haben optimistisch zu sein.

Gibt es nicht doch noch viele schöne Dinge im Leben, die durch den Alltag tragen – die kleinen Dinge des Lebens.

*Marcus Aurelius sagte:
„Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele
die Farbe der Gedanken an.“*

Das zeigt wie wichtig es ist, das wir helle und bunte Gedanken haben. Sowohl Erwachsene als besonders auch Kinder brauchen Lichtblicke in einer grauen Zeit, die geprägt ist von vielen schwierigen auch existenziellen Dingen. Aber Kindheit braucht eine Unbeschwertheit, ein grundlos herzhaftes Lachen, Freude mit den Liebsten, Sorglosigkeit, einen sicheren Rahmen und viel Liebe.

Gerade die Kleinsten und Jüngsten in unserer Gesellschaft



brauchen Halt und Geborgenheit – eine Geborgenheit, die sagt, ich kümmerge mich um dich, du brauchst keine Angst zu haben.

Aber gerade Angst ist jetzt mehr noch als jemals zuvor ein Gefühl, das schon die jüngsten Kinder betrifft.

Kinder haben Angst vor der Dunkelheit, Angst vor Trennung oder Krankheiten, vor Monstern oder keinen Freund zu haben- aber jetzt kommen noch die Ängste dazu, die von den Erwachsenen übertragen werden: Ängste vor Corona und allem, was dazu gehört.

Wie wichtig ist es also mehr denn je, Kinder zu stärken, ihnen gute Gefühle zu vermitteln, ihnen Mut und Zuspruch zu geben. Und wie bedeutsam sind Kinderlachen und Spaß im gemeinsamen Spiel oder gemeinsamen Aktivitäten.

Für sich selbst etwas Gutes tun, sich wieder in ein Gleichgewicht zu bringen schon durch positive Gedanken wie:

„Ich kann zufrieden sein mit...“

An mir ist einzigartig und liebenswert...“

Das habe ich in meinem Leben bereits gemeistert...“

Das und viele weitere Gedanken können uns schon manchmal gut durch den Tag bringen und auch die Umwelt positiv mitbeeinflussen.



Und dann ist es so herausragend, wie kreativ Kinder sein können, welche tollen Ideen in ihnen stecken und sich davon begeistern zu lassen und vielleicht auch manchmal ganz einfach „albern“ zu sein.

*„Der Optimist hat nicht weniger oft unrecht
als der Pessimist, aber lebt froher.“*

Charlie Rivel

... seit 1982
richtig gutes Spielzeug
schöne Geschenke

HOLZKOPP

Spielwaren & Geschenke
Scheelenstraße 11 · 31134 Hildesheim
Telefon 13 14 39 · www.holz Copp.de

Lese-Tipps für Kids

Corinna Rindlisbacher



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

Nicht anfassen!

Fridolin wird von seiner Mutter in einen langweiligen Kunst- & Kuriositätenladen mitgeschleppt. Er soll auf gar keinen Fall irgendetwas anfassen, sagt sie. Fridolin verdreht die Augen. Als ob er immer gleich alles zerbrechen würde, was er berührt. Zum Beweis legt er in einem unbeobachteten Moment seine Hand auf einen alten, unscheinbaren Spiegel. Überraschung – nichts passiert! War doch klar.

Blöd nur, dass genau zu diesem Zeitpunkt ein Goblin in einer anderen Dimension ebenfalls seine Hand auf den Spiegel gelegt hat. Die chinesische Spiegelfalle ist zugeschnappt!

Fridolin versucht sich vom Spiegel zu lösen und zieht das kleine grüne Wesen in seine Welt. Zwischen ihren Handgelenken glitzert eine magische Fessel. Der vorlaute, polternde Goblin namens Pierre will sofort wieder zurück in seine Dimension und auch Fridolin will ihn schleunigst loswerden. Aber möglichst leise – damit niemand merkt, dass er Mist gebaut hat.

„Die chinesische Spiegelfalle“ ist ein Mitmach-Abenteuer mit Rätseln und Entscheidungen ab 10 Jahren. Es erscheint als Taschenbuch (9,99 €) und ist überall erhältlich, wo es Bücher gibt.



Weitere Infos auf: www.lemonbits.de



Kindererlebniswald e.V.

Bald ist es wieder soweit. Der Kiewa öffnet wieder und die ersten Termine sind schon belegt. Der Verein glaubt nach Ostern wieder für Gruppen das Gelände zur Verfügung stellen zu können. Im Frühjahr gibt es erst einmal viel zu tun. Der Boden unter dem Bienenschrank muss gerodet und die Sommerwiese soll gesät werden. Eine Wildbienen Nisthilfe wird von Boris Tragico-Barth und den Jugendlichen von St. Ansgar hergestellt. Im Frühjahr soll auch ein Bienenvolk in den Schrank gesetzt werden. Viele fleißige Bienenzüchter beschäftigen sich mit dem Bienenschrank, der erst noch längst nicht wieder so nutzen ist.

Aber das wird, alle haben großen Ehrgeiz.



Der Verein freut sich auch über Mithilfe bei den großen Aufgaben in diesem Jahr. Vielleicht können wir Ostern sogar ein Osterfeuer machen und Eier suchen. Wir sind sehr optimistisch, das Kita Gruppen und Grundschulkinder, die sowieso immer zusammen sind bald wieder den Kiewa besuchen können.

Wer für den Sommer etwas buchen möchte, kann sich schon jetzt anmelden unter: 05121- 66342 oder per mail: pethoe@gmx.de



Lisa Reizig Galeristin, Künstlerin, Verkäuferin + zweifache Mutter.



Mit 33 Jahren bin ich Galeristin, Künstlerin, Verkäuferin und zweifache Mutter. 2020 war ein spannendes Jahr. Der erste Lockdown war hart und ich musste mich sammeln um nicht zu scheitern. Am Ende bin ich über mich hinaus gewachsen.

Wir befinden uns im Jahr 2021 und wir sind immer noch im Lockdown für den Einzelhandel und große Teile unserer Gesellschaft. Allen Widerständen zum Trotz habe ich mir auch dieses Jahr wieder viele großartige Dinge vorgenommen.

Im Jahre 2004, mit gerade einmal 16 Jahren, habe ich mich aus der kleinen Stadt Finsterwalde im südlichen Brandenburg aufgemacht um die Welt zu erobern.

Gelandet bin ich in Alfeld und habe dort, wie viele in meiner Familie, mein Glück im Holzhandwerk gesucht. Die Ausbildung zur Tischlerin war eine harte Schule und ich habe viel gelernt über mich, über meine Ziele und was es bedeutet als Frau im Handwerk zu arbeiten.

Durch Zufall bin ich 2007 in die Novemberausstellung in der HAWK geraten und war begeistert vom Studiengang Metallgestaltung. Aus dem Bauch heraus entschied ich diesen Studiengang zu belegen.



8 Jahre, 2 Kinder und eine Hochzeit später habe ich mein zweites Studium, ein Master in Design, an der HAWK Hildesheim erfolgreich abgeschlossen.

Ich war perfekt ausgebildet, hochmotiviert und startklar für den Arbeitsmarkt....

...dachte Ich.

Niemand, den ich im Bewerbungskontext kennengelernt habe, war auf jemanden wie mich vorbereitet: gerade 30 geworden, eine Ausbildung, zwei sehr erfolgreiche Studienabschlüsse, zwei Kinder mit Betreuungsplatz:



„Was ist denn mit dem Vater der Kinder?“, „Was ist denn wenn die Kinder krank werden?“, „Kommen da noch mehr (Kinder)?“. Das waren nur einige der Einwände. Es war zum Verzweifeln. Ja, ich hatte Selbstzweifel.

Etliche Absagen, Krisensitzungen, und Beratungsgespräche später stand mein Entschluss fest:

Ich werde Selbstständig. Ich spreche daher immer gerne von „ungeplant“ Selbstständig.

Angefangen hat das alles mit einem Businessplan und einer Gründerförderung. Viel Papierkram und Anträge standen am Anfang. Da musste ich durch.

Nebenan stand ein alter Blumenladen leer.

Hier startete ich und war komplett in meinem Element. Herausreißen, malern, bauen, improvisieren, erschaffen.

Von der Idee bis zur Eröffnung hat es knapp 10 Monate gedauert, aller Anfang ist schwer.



Langsam kamen die Kunden und mein Angebot für Schmuck, der aus der Natur inspiriert ist, fand einige Interessenten und Käufer.

Viele Besucher*innen, die den Laden kannten, waren angetan was daraus entstanden ist: Meine Vorstellung von einer kleinen Werkstatt mit integrierter Verkaufsfläche und Wunderkammer zum Bestaunen und entdecken.



Die Werkstatt war, wie meine Schmuckstücke und Objekte, natürlich, eigen und etwas Besonderes.

Der erste Lockdown im Frühjahr 2020 hat mich umgehauen, so wie vermutlich die meisten. Da waren wieder die Zweifel: Wie soll es weitergehen? Was wird mit dem Laden? Wie erreiche ich meine Kund*innen? Wie werden Rechnungen bezahlt?

Die Lösung hieß Onlineauftritt: die bekannten Social Media Kanäle wurden bespielt und die Webseite wurde weiter ausgebaut, jetzt mit Shop.

Das Jahr 2020 flog so dahin, jedoch passierte nicht groß etwas, ich trat auf der Stelle. Der Webshop wurde mäßig angenommen und irgendwie passte alles nicht so richtig mit meinen Ambitionen zusammen. Der Gründungsstart war gut, die Resonanz der Kund*innen und der Unterstützer*innen auch. Trotzdem war ich unzufrieden, da es so dahin plätscherte.

Als Moritzberger*in bemerkt man schnell, sobald sich im Stadtteil etwas verändert und in der Dingworthstraße passierte etwas. Die Kaffeerösterei Dreieff eröffnete. „Wahnsinn“ dachte ich.

„Das ist Harakiri. Warum jetzt, wie geht das während Corona?“

Angespornt von dem Unternehmertum von Jonas (Besitzer des Dreieff (*anm. d. Red.*)) stand für mich auf einmal fest: **Ich werde Galeristin!**

Anderen Künstler*innen eine Plattform bieten und natürlich meine eigenen Schmuckstücke den Kunden präsentieren.

Schnell fiel mir die kleine Bäckerei in der Dingworthstraße ein, die ich immer so süß fand und jetzt schon seit 2-3 Jahren leer stand. Das war ungefähr in der zweiten Septemberwoche.

Ab hier ging alles ganz schnell, es war wie im Rausch:

Der Vermieter wurde kontaktiert, Anträge geschrieben, Künstler*innen angefragt, das Raumkonzept erstellt, der Businessplan angepasst. Es kamen erste Gespräche mit Fördereinrichtungen und Banken.

(Ein großer Dank geht an die Hi-Reg Wirtschaftsförderung und an die Stadt Hildesheim Gewerbeimmobilien)

Ab dem 1.10. hatten wir den Schlüssel für den kleinen Bäckerladen. Ab jetzt wurde zusätzlich der Laden entkernt, Wände eingerissen, verputzt, gemalert eingebaut und dekoriert. Und natürlich war ich wieder in meinem Element.

Am 07.11.2020 habe ich meine neue Galerie eröffnet.

Die Galerie Reizig.

Ohne tatkräftige Unterstützung hätte ich das niemals geschafft!

Ab jetzt gab es eine Galerie in der Dingworthstraße in Hildesheim. Eine Galerie für „Kunst. Natur. Design“ –

Das ist meine Handschrift, das ist, was meinen Ideen den Rahmen gibt. Kunst die von der Natur inspiriert ist, diese widerspiegelt oder in neuen Formen darstellt.

Schon während des Umbaus schauten immer wieder Anwohner und Spaziergänger durch die Schaufenster und waren ganz angetan was hier gerade entsteht. Ab Tag 1 der Eröffnung (gerade mal kein Lockdown) kamen Menschen, schauten und nahmen Produkte von mir oder den anderen Künstler*innen mit. Ich bin immer noch sehr stolz, dass ich in meinem eigenen Laden andere Künstler*innen präsentieren darf. Welch eine Freude und welch eine Verantwortung.

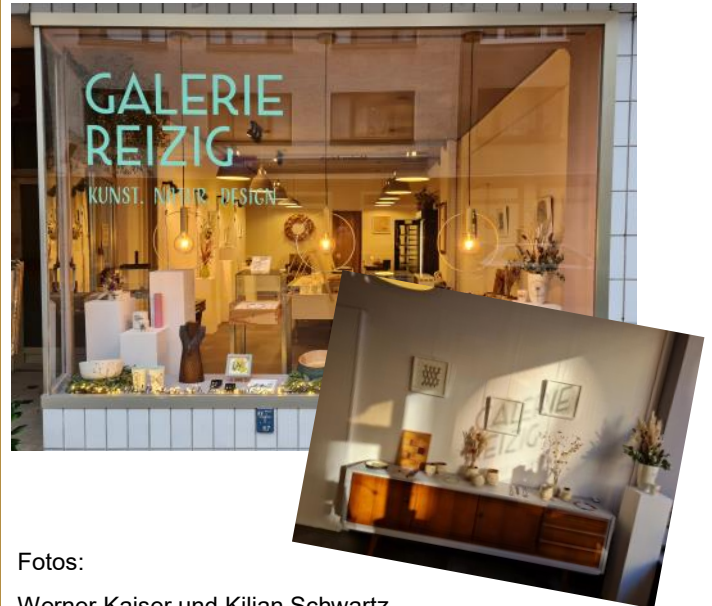
Wir sind aktuell noch im zweiten Lockdown und seit fast 2 Jahren gibt es nun Reizig Naturformen“.

„Klar es ist gerade wiederum nicht einfach und neue Ideen müssen her.

Der alte Laden wird jetzt umgebaut, auch ich möchte mich künstlerisch weiterentwickeln und weiter wachsen. Zusätzlich entsteht ein neues Angebot: Schmuckkurse für Menschen die Ihr ganz persönliches Schmuckstück in Silber und Gold für sich oder die Liebsten erstellen wollen. Auch hier dienen wieder die Formen der Natur als Grundlage der Stücke. Bei Interesse kann man sich gerne unter kontakt@reizig-naturformen.de melden.

Wenn die Zeit es zulässt, habe ich noch einige andere Ideen, die auf eine Realisierung warten. Irgendwie geht es ja immer weiter und ein Rückschritt ist manchmal nur ein Perspektivwechsel um sich auf die wichtigen oder neue Dinge zu fokussieren.

GalerieReizig
Dingworthstraße 14.
31137 Hildesheim
www.galerie-reizig.de,
Tel. 0160/6998821



Fotos:

Werner Kaiser und Kilian Schwartz

Lichtblicke suchen – von Online-Lehre und Zukunftssehnsucht Kaja Kröger



Optimistisch bleiben? Im Moment ehrlich gesagt schwierig und jeden Tag eine Kunst, um unter den aktuellen Bedingungen als Studierende klarzukommen. Nach einem Jahr Pandemie denken manche bestimmt: jetzt hat man sich aber mal genug beklagt, es gilt, mit Optimismus das Beste aus der Situation zu machen und sich auf wirklich Wichtiges besinnen. Das ist natürlich wahr. Dennoch ist die Situation für alle düster, klar, aber unter denen, die auch nach einem Jahr Pandemie vergessen werden, ist eine besonders große Gruppe die folgende: die Studierenden.

Der AstA der Uni Hildesheim ermittelte Ende des vergangenen Sommersemesters über eine große Umfrage, dass über die Hälfte aller Studierenden während der Corona-Pandemie mit stark erhöhtem Stress, Überlastungserscheinungen und signifikant mehr Arbeit konfrontiert waren. Zahlreiche Studierende berichten auch von Entwicklung von Angststörungen und Depression bzw. Verschlimmerungen

psychischer Erkrankungen. Das wird sich im komplett vom Lockdown eingenommenen Wintersemester sicherlich nicht geändert haben, hinzu kommen bei vielen Studierenden auch große finanzielle Nöte, da Nebenjobs wie z.B. in der Gastronomie wegfallen.

Ein großes Problem ist auch, dass obwohl viele Angebote der Universität wie das Essen in der Mensa oder das Forschen und Arbeiten in der Universitätsbibliothek nicht angeboten werden (können), der Semesterbeitrag zum Sommersemester 2021 sogar erhöht wurde: auf über 400 Euro. Selbstverständlich muss das Studierendenwerk finanziert werden, auch wenn die Mensa geschlossen hat, doch an eine finanzielle Entlastung der Studierenden wird nicht einmal im Traum gedacht.

Studieren unter Corona ist, wenn es auch mal praktisch ist, die Vorlesung von der Couch aus anzuhören, kräftezehrend und: ganz anders, ganz einsam. Junge Leute, die im Wintersemester oder im letzten Sommersemester ihr Studium begonnen haben, wissen gar nicht, wie der soziale Aspekt des Studierendenlebens wirklich sein kann: Gemeinsames Lernen, zusammen Essen, Kaffeepausen, auf dem Flur zwischen zwei Seminaren diskutieren, füreinander da sein, sich austauschen, neue Freundschaften schließen, Auslandssemester, abends zusammen ein Bier beim Hochschulkino trinken. All diese Dinge fehlen, um den gestiegenen Workload, den Stress und die Zukunftsängste auszubalancieren.

Wege, um in dieser Situation also irgendwie optimistisch zu bleiben, wenigstens an den meisten Tagen, sind (nicht nur) für Studierende gezielte Entlastung, wo es möglich ist, sondern vor allem die Solidarität mit anderen. Es sind seit Pandemiebeginn auch Austauschmöglichkeiten für Studierende untereinander entstanden und der AstA setzt sich stark dafür ein, die Situation der Studierenden sichtbarer zu machen und sie zu verbessern. Auch sind die meisten Dozierenden wirklich dafür zu loben, wie verständnisvoll und kulant sie mit den aktuellen Bedingungen umgehen.

Lichtblicke? Zukunft, Solidarität untereinander, Sommerzeit und die Impfung! Das hält mich optimistisch.

*



Bärbel Behrens

Das Baumaterial für ein gesundes Wachstum

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot.

Kinder bewusst und selbstbewusst in das Leben zu begleiten, ist häufig in Vergessenheit geraten. So ist es auch mit den Essensgewohnheiten. Wenn Kinder ein gemeinsames Frühstück kennengelernt haben oder eine andere zusammen eingenommene Mahlzeit, sind sie dafür geprägt.

Wer in Ruhe isst, schmeckt mit allen Sinnen. Das gilt für Erwachsene, wie für Kinder gleichermaßen. Fünf Sinne sind am Genießen beteiligt. Der Geschmacksinn-der Geruchssinn-der Tastsinn-der Sehsinn und der Hörsinn. Aber immer mehr Kinder können immer weniger schmecken-das fand „Eurotoque“ heraus, die Vereinigung europäischer Spitzenköche, die Geschmackstraining für Schulen anbietet.

Während beim Kleinkind noch die inneren Signale wie Hunger, Sättigung und Durst bestimmend sind, werden sie beim Kindergarten – und Schulkind zunehmend durch äußere Signale überlagert. Die appetitliche Verpackung löst den Ess-Reiz aus und nicht mehr die Nahrung.

Hier setzt zum Beispiel die Werbung ein. So ist es für Mütter und Väter nicht so einfach Kinder zum gesunden Essen anzuleiten, wenn die Werbung etwas Anderes verspricht. Natürlich sollen Sie nicht täglich um Ihr Kind herumtanzen, damit es mal was Gesundes isst. Das ist in der täglichen Hektik überhaupt nicht möglich. Beim Frühstück und Schulbrot ist es aber sinnvoll

auf die Wünsche Ihres Kindes einzugehen, sonst landet es womöglich im Müll. Am besten lassen Sie Ihr Kind das Schulbrot selbst zubereiten mit Ihrer Hilfe. Es muss auch nicht immer Brot sein, ein Müsli oder ein Quark, mit Obst der Saison in einer fest verschließbaren Dose, sind eine gute Alternative. Lecker sind auch Gemüsepommes. Aus Kohlrabi, Möhren, Gurken oder Paprika geschnitten. Kinder die zu Hause gut frühstücken brauchen als Pausenbrot nur einen kleinen Imbiss. Wenn Ihr Kind morgens nicht so viel Appetit hat, braucht es ein großes Frühstück. Als Getränk gibt es Wasser, Fruchtschorlen oder Früchte-tee.

Das Pausenbrot trägt zum Lernerfolg bei und ist enorm wichtig für die Konzentration Ihres Kindes.

Corona hat den Alltag der Familien total durcheinander gebracht aber in vielen Familien findet Familienleben mit gemeinsamen Mahlzeiten wieder statt, das ist das Positive in dieser Zeit. Gehen Sie optimistisch in die Zukunft und genießen Sie das Familienleben mit all seinen Facetten. Alles wird gut!



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!



Optimismus und Schule – Geht das?



Leben schwierig sein kann, aber ein jeder selber es verbessern kann.

Als Lehrerin habe ich einen entscheidenden Anteil daran, ob die Kinder Krisen emotional und kompetent meistern können und dabei nicht die Fähigkeit verlieren, das schöne und Gute in der jeweiligen Situation zu erkennen. Die positive Grundeinstellung stellt wichtige Weichen für die Zukunft der Kinder, wenn sie eine lebensbejahende Grundhaltung erlernen und in Problemen eine Chance sehen. Zuversicht und Hoffnung helfen ihnen, Situationen anzunehmen und sich daraus weiter zu entwickeln. Kinder werden nicht als Optimisten geboren, sondern vielmehr durch ihre Erfahrungen und durch gelungene Beziehungen zu „Glückskindern“, also zu Menschen, die auch trotz kleiner und großer Unglücke glücklich sein und das Leben meistern können.

Gerade in Zeiten von Pandemie, Schnelllebigkeit und Unzuverlässigkeiten ist die Schule ein überaus geeigneter Raum, die Kinder aufzufangen, ihnen Halt und Geborgenheit zu geben, damit sie in und an diesen Krisenzeiten wachsen können und nicht im Pessimismus verzweifeln.

Sich auf die schönen Dinge besinnen und lernen selbstbewusst zu agieren ist enorm wichtig. Und da hilft es, den Schulalltag in seinen vielen Facetten so zu gestalten, dass die Kinder positive Erlebnisse erfahren, über Gefühle und Anliegen reden können (in Erzählkreisen oder dem Klassenrat) und lernen, dass trotz allen Widrigkeiten die Lebensfreude uns voranbringt. Dinge sollen von den Kindern hinterfragt werden: „Wozu ist das gut? Was

kann ich für die Zukunft daraus mitnehmen?“ und nicht: „Warum passiert das gerade mir?“. Dieser Blickwinkel bringt uns entscheidend weiter und Situationen sind besser zu meistern. Anfangs habe ich mich oft gefragt, wie soll es weitergehen in Schule? Die Kinder belehren mich eines Besseren. Sie kommen in die Schule zur Notbetreuung und strahlen. Wenn ich nachfrage, warum sie so gut gelaunt sind, bekomme ich oft die Ant-

Optimismus im Schulbetrieb ist keinesfalls eine rosarote Brille, sondern vielmehr ein Werkzeug von uns Lehrkräften. Wir unterrichten Kinder, weil wir so unsere Zukunft positiv gestalten können und wir den Schülerinnen und Schülern die Einstellung vermitteln, dass das

wort, dass sie einfach glücklich sind, in der Schule zu sein, Freunde zu sehen und lernen zu können. Soziale Beziehungen werden wichtiger denn je und ich freue mich, Kindern die Möglichkeit zu geben, durch Normalität im Schulalltag Lebensfreude und Glücksmomente zu schaffen.

Kinder in ihrer optimistischen Grundeinstellung zu fördern, ihnen das Rüstzeug für ein gelingendes Leben zu geben erreichen wir auch, indem wir sie ernst nehmen, ihre Fähigkeiten und Talente fördern. Optimistische Menschen sind neugierig und offen. Sie vertrauen auf sich selbst und sind gestärkt in ihrem Selbstwertgefühl. So ist es leichter, sich die Welt erfahrbar zu machen, sich zu entwickeln und erfolgreich im Leben zu werden. Die Schule muss gerade im Hier und Jetzt sich auf die positiven Elemente besinnen. Zusammen lachen, Zeit schenken, sich über Erlebnisse freuen, Konflikte gewaltfrei lösen und wertschätzend zuhören sind Basiselemente, damit Optimismus sich entfalten kann. Kreativität fördern und die kindliche Neugier wecken sind ebenso wichtig wie kritikfähig zu werden, Stress auszuhalten und nicht in „Watte gepackt“ zu werden. Kinder lernen Erfahrungen zu sammeln und daraus Wege zu suchen, damit die Zukunft positiv gestaltet werden kann.

Im Kleinen das Große sehen und Vertrauen haben, dass alles gut werden wird, wenn ich selber daran arbeite und lerne, das sind Grundsätze unserer täglichen Arbeit in der Grundschule. Mit diesen „Werkzeugen“, die wir als Lehrkräfte den Kindern mit auf den Weg geben, lässt sich unsere Zukunft positiv gestalten.

Ein einfaches Rezept aus dem Schulalltag habe ich mir zu Nutzen gemacht, um die Welt und manch schwierige Situation positiv zu sehen und zu gestalten: Ich sehe die Welt auch gerne mit Kinderaugen: lebensfroh, einfach und unkompliziert mit viel Vertrauen auf das Gute. Es tut gut und zeigt, wie nah so manche Lösung liegt und so Manches von einer anderen Seite betrachtet werden sollte, um das Beste daraus zu machen.

Christophorus-Apotheke

Apotheker Ulrich Dormeier



Das Beste
für Ihre Gesundheit!

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

www.c-apo.com

Seit ein paar Tagen geht mir ein Zitat von Oscar Wilde im Kopf herum – irgendwo aufgeschnappt, hat es sich wie ein Ohrwurm festgesetzt und arbeitet in mir. Eigentlich komisch, denn es fängt schon fast unangenehm belanglos an:

„Am Ende wird alles gut ...“ klingt ziemlich nach Beschwichtigung, und passt so gar nicht mein aktuelles Lebensgefühl. Aber schön wäre es schon, wenn es stimmen würde, wenn es Vertrauen darein gäbe ...

Und unversehens bin ich in Gedanken beim Beginn der Corona-Pandemie. Da habe ich wirklich daran geglaubt, wie viele um mich herum übrigens auch; oder zumindest inständig gehofft, dass ganz bald alles wieder gut ist. Der Sommer fühlte sich mit den Lockerungen des Shutdown so leicht an, ließ aufatmen. Immer mehr Lebensfreude kehrte zurück und hat den Glauben an ein gutes Ende in mir ordentlich bestärkt. Vorsichtiger haben gewarnt - ach was, Unkenrufe; alles wird gut!

Doch mit den zunehmenden Einschränkungen der letzten Monate und Wochen hat sich der Trost in diesen Worten rasch wieder aufgelöst und ist dem Gefühl von billiger Vertröstung gewichen - getrieben, von den augenblicklich erlebten Schwierigkeiten und Strapazen abzulenken, um mit der Aussicht auf einen guten Ausgang alle bei der Stange zu halten.

Aber schön wäre es schon, wenn es stimmen würde, wenn es Vertrauen darein gäbe ...

„Am Ende wird alles gut“ - der Gedanke lässt sich einfach nicht abstreifen. Langsam fange ich sogar an, ihn ganz passabel zu finden: Als innere Überzeugung taugt er vielleicht sogar zur Triebfeder?

Dem folgend regt sich eine Ahnung, dass es in meinem Leben(sumfeld) einiges gibt, was eine Portion Vertrauen in ein gutes Ende dringend braucht. Na klar, heile durch die Pandemie zu kommen, das steht augenblicklich an erster Stelle. Da kann ich sogar selbst einiges zu beitragen, indem ich tatsächlich die Kontakte konsequent kleinhalte. Gleichzeitig erwischt mich auch das, was das Durchhalten so schwer macht: die Menschen um mich herum, die mir fehlen, mit denen ich ‚Gott und die Welt‘ teile – privat und beruflich – die mich anregen, die mit mir lustig sind, mir Zuneigung zeigen, meine Unterstützung brauchen, mich Neues

entdecken lassen oder herausfordern; und natürlich auch zu wissen, wem ich selbst gerade fehle, wer sich meine Nähe wünscht. So ganz nebenbei schiebt sich die geforderte Aufmerksamkeit, das Homeschooling zu begleiten, dazwischen; aber bitte immer gut gelaunt und mit viel Verständnis, wenn nicht alles gleich selbständig klappt. Tag für Tag mit Zeitleiste, Wochenplaner, Videokonferenzen, Hausaufgaben, Bastelarbeiten und Sportprogramm ... Nur ein kleiner Alltagsausschnitt mit dem ein oder anderen Brocken; die Aussicht auf ein gutes Ende wäre da echt eine entlastende Perspektive! Zum Glück lebe ich eher ländlich und kann Kopf und Herz, wenn's mal wieder allzu eng wird, bei ausgedehnten Spaziergängen auslüften

Aber am Arbeitsplatz, wo sich die eigenen Fähigkeiten entfalten können, da lässt sich doch wohl ein Ausgleich finden? Tatsächlich bin ich äußerst privilegiert, weil ich nicht Corona-bedingt um meine berufliche Existenz bangen muss. Als Leiterin des Projekts **FrauenKirchOrt St. Magdalenen** habe ich einen wunderbaren Auftrag: Menschen, insbes. Frauen, mit einer Sehnsucht nach spiritueller Beheimatung, hier einen ihnen gemäßen Gestaltungs-Freiraum zu eröffnen. Ein Novum in der katholischen Landschaft, wo Frauen auch heute noch für die Anerkennung gleicher Würde und gleicher Rechte mit der klerikal-männlichen Hierarchie im Streit liegen. Aber offensichtlich macht eine einladende und offene Willkommenskultur, die sich an der Alltagswelt der Menschen mit ihren ganz unterschiedlichen Bedürftigkeiten orientiert, Angst. Aus der Enge eingesessener Tradition wurde folgenswer das Türschloss der Kirche ersetzt: Damit bleibt der sakrale Raum - bis heute vom kirchlichen Entscheidungsträger unwidersprochen - dem Projekt verschlossen.

„Am Ende wird alles gut ...“ klingt in so einem Zusammenhang schon zynisch. Denn es wiederholt für Menschen, die sich dem Projekt in St. Magdalenen verbunden fühlen, Verletzungen, die sie andernorts in ihrer Kirche haben heimatlos werden lassen. Möglich, dass manche sich enttäuscht zurückziehen, sich u.U. mit dieser erneuten Erfahrung sogar endgültig von ihrer Kirche verabschieden. Möglich aber auch, dass solches Handeln einen Widerstand hervorruft, sich in der Tiefe nicht berühren zu lassen; der eige-

nen Würde Raum gebend offen zu bleiben für den Fortgang des Zitats: „**und wenn es noch nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende.**“

In dieser einfachen Wahrheit steckt eine lösende Kraft, die die Wucht des machtvollen Handelns abfängt. Jenseits von Beschwichtigung sind es Wut, Trauer und Empörung, lebendig und stark. Sie schärfen den Blick für das, was der Veränderung bedarf, soll unsere Kirche zum Ort lebendigen Wassers werden! Wut, Trauer und Empörung rufen eine spontane Solidarität mit dem Projekt **FrauenKirchOrt St. Magdalenen** hervor, die ganz neu miteinander verbindet. Wut, Trauer und Empörung stiften an, gerade im Bleiben widerständig der Veränderung eine Zukunft zuzutrauen.

Mittlerweile gibt es immer mehr Frauen, die sich von ihrer Würde leiten lassen und mutig das Wort ergreifen. Sie vernetzen sich weltweit seit 2014 als „**Voices of faith**“ und treten ein für eine prophetische Kirche, in der die *Stimmen der Frauen* bei Entscheidungen *zählen*. Sie finden sich wieder in der Graswurzelbewegung **Maria 2.0**, die seit Mai 2019 mit ihren *Forderungen* bzgl. der Aufarbeitung des Missbrauchs, einer veränderter Sexualmoral, der Abschaffung des Pflichtzölibats und des Zugangs von Frauen zu allen Ämtern eine innerkirchliche Diskussion entfacht hat und heute deutschlandweit vernetzt ist. Frauen bekennen sich öffentlich zu dem erfahrenen Leid, wie in dem Buch **„Erzählen als Widerstand“** Berichte über spirituellen Missbrauch an erwachsenen Frauen in der kath. Kirche, Verlag Aschendorff, Münster 2020; oder sie berichten in ihren Lebenszeugnissen von der Verschwendung weiblicher Begabungen und Charismen in dem Buch **„Weil Gott es so will“** Frauen erzählen von ihrer Berufung zur Diakonin und Priesterin, Herder Verlag, 2021.

All das ermutigt, dem von Maria 2.0 initiierten **Thesenanschlag an Dömen und Kirchentüren (21.2.)** folgend, für eine Kirche zu einzutreten, die *gerecht, partizipativ & glaubwürdig, bunt & lebensnah, verantwortungsvoll & relevant* an der Seite der Menschen ist! Lassen Sie sich einladen zur **„Zur Rettung des Feuers“**, **offene (Frauen-)Liturgie am 2. März, 17.30h** – Link anfordern unter frauenkirchort.st.magdalenen@gmail.com – Herzlichst Martina Manegold-Strobach

Dagmar Fischer fragt nach: Was ist Lachyoga?



Liebe Leser*innen

Sie haben sicher schon gehört, dass es „**Lachyoga**“ gibt, können sich darunter aber nicht viel vorstellen?

So ging es mir auch.

Lachyoga ist eine Form des Yoga, die 1995 von dem indischen Arzt Madan Kataria in Mumbai entwickelt wurde. Er hatte erkannt, dass sich Lachen positiv auf die Gesundheit auswirkt und wollte eine Methode finden, um mehr zu lachen. Dieser Yogastil ist also recht neu, ist aber inzwischen sehr populär geworden. Es gibt inzwischen sehr viele Lachyogastudios und -gruppen auf der Welt, in denen Kurse angeboten werden und in denen gemeinsam gelacht wird. Es gibt sie auch bei uns in Hildesheim.

Was ist nun der Unterschied zu anderen Yogaarten? Beim Lachyoga stehen keine anspruchsvollen Körperhaltungen oder lange Meditationen im Vordergrund. Es geht stattdessen darum, ganz ungezwungen gemeinsam zu lachen und dadurch zu entspannen.

Wie läuft so eine Yogastunden ab? Ein Kurs beginnt meistens mit Lockerungs- und Dehnübungen sowie Atemübungen. Dadurch sollen Körper und Geist entspannt werden. Danach folgen Übungen, die das Lachen stimulieren sollen, zum Beispiel Klatschen und pantomimische Elemente. Es geht beim Lachyoga darum, Spaß miteinander zu haben. Es hat also nichts mit Witzen oder Humor zu tun.

Für viele Menschen ist es sicher erst einmal sehr ungewöhnlich zu lachen, ohne einen Auslöser zu haben. Aber da Lachen ja ansteckend ist, geht das künstliche Lachen bald in ein natürliches über. Die Teilnehmer*innen stecken sich gegenseitig an,

viele Übungen werden in einer Gruppe praktiziert und es entsteht eine herzliche Atmosphäre.

Durch Lachen können wir schnell entspannen, denn wir kommen nicht mehr zum Denken oder Grübeln. Dadurch können die Stresshormone Kortisol und Adrenalin gesenkt werden.

Um die Atemluft auszutauschen, benutzen wir im normalen Atemrhythmus nur 25% unserer Lungenkapazität. Beim Lachyoga wird mit Hilfe des Zwerchfells die tiefe Bauchatmung genutzt. Dadurch kann die Lunge viel mehr alte Luft (Kohlenstoffdioxid) abgeben und wir bekommen größere Mengen an frischer sauerstoffreicher Luft.

Es gibt inzwischen wissenschaftliche Untersuchungen zu Lachyoga und seinen Auswirkungen. Auch in psychosomatischen Kliniken wird es eingesetzt. Es soll u.a.

- das Herz-Kreislauf-System
- den Blutdruck senken
- die Lungenkapazität steigern
- Stress, Ängste und Schlafstörungen abbauen
- Schmerzen und Anspannungen lindern
- das Immunsystem stärken

und ganz wichtig das allgemeine Wohlbefinden und schlechte Laune bessern.

Es hört sich vielleicht merkwürdig an, Lachen hat keine Nebenwirkungen! Es kann bedenkenlos ausprobiert werden!



Für KÖRPER , GEIST UND SEELE

Hatha Yoga, Taiji, Qigong und Pilates bietet die VHS in Online - Kursen an.

Unser Kursangebot orientiert sich an Ihren aktuellen Bedürfnissen!

Die Teilnahme an den VHS Online-Kursen ist ohne besondere technische Anforderungen möglich. Mit einer stabilen Internetverbindung können sowohl mobile Endgerät (z.B. Tablet) als auch Arbeitsplatzrechner unabhängig vom Betriebssystem genutzt werden. Für die Kursteilnahme ist eine Kamera nicht unbedingt nötig.

Die Volkshochschul - Online- und Hybrid -Kurse werden von erfahrenen Dozenten geleitet, die auch für Fragen zur Verfügung stehen. Haben Sie Fragen zur Videokonferenz im Internet, wir beraten Sie gern: support@vhs-hildesheim.de oder persönlich Mo-Fr von 14-16 Uhr unter 05121 9361-189.



Mit diesem QR- Code gelangen Sie direkt auf unsere Homepage

Anmeldung unter www.vhs-hildesheim.de oder persönlich Mo-Fr 10-12 Uhr unter 05121 9361-112

Mit der Klopftechnik PEP zum Optimismus



Mehr Optimismus – wer hätte das nicht gerne? Mit Optimismus oder gar seiner kleinen Schwester, der verheißungsvollen Vorfrende, schmeckt der Kaffee am Frühstückstisch wie ein Espresso auf der Rialtostraße in Venedig, rote Ampeln entwickeln sich zu Möglichkeiten die Karaoke Fähigkeiten zu trainieren. Und volle Emailfächer fühlen sich selten wie gefährliche Säbelzahniger an.

Doch Optimismus? Wie soll man ihn in diesen Zeiten aufrecht erhalten mögen Sie sich fragen. Ihn füttern. Ist meine kleine, verschmutzte und doch durchaus ernsthafte Antwort. Mit Humor, Leichtigkeit und guten Strategien, um Stress ganz akut zu regulieren, wenn er aufkommt. Eine meiner Lieblingsmethoden hierfür ist die Technik PEP. PEP ist eine therapeutische

Technik, die den Körper mit in den Coaching oder Therapie Prozess integriert. Oft lässt sich so der Stress, den wir in schwierigen Momenten im Körper verspüren schnell regulieren. Und dann hat auch der Optimismus wieder eine Chance auf der kleinen Bank im Herzen Platz zu nehmen.

Falls Sie mehr über die Methode PEP erfahren möchten schauen Sie doch auf meinem **Youtube-Kanal vorbei (Antonia Pfeiffer)** oder gönnen Sie sich ein Klopfcoaching in meiner (Online-) Praxis.

Sie erreichen mich unter Antonia-pfeiffer@outlook.de.

Antonia Pfeiffer - Ärztin und Wissenschaftlerin

Persönlichkeitsanalysen und Potentialentwicklung

Das Innere eines Menschen offenbart sich in seinem Äußeren (Johann Wolfgang von Goethe)

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

Psycho – Physiognomik heißt – frei übersetzt – die Belange, die Anlagen, Talente, und die Bedürfnisse der Seele am Körper erkennen.

Johann Wolfgang von Goethe formulierte es so:

Das Innere eines Menschen offenbart sich in seinem Äußeren.

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

Ingrid Warwas, 31174 Schellerten /OT Wendhausen, Wenser-Bergstr. 5,

Tel. 05121/ 989136 oder 0171 – 1436355

www.farbe-form-persoennlichkeit.de



DER BEAUTY BLOG



Ingrid Warwas

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

Das Motto der aktuellen Ausgabe der Antonia lautet: Optimismus.

Laut Wikipedia bezeichnet der Begriff: „eine heitere, zuversichtliche und lebensbejahende Grundhaltung sowie eine zuversichtliche, durch positive Erwartung bestimmte Haltung angesichts einer Sache hinsichtlich der Zukunft. Ferner bezeichnet Optimismus eine philosophische Auffassung, wonach die Welt die beste aller möglichen Welten ist, in der Welt alles gut und vernünftig sei oder sich zum Besseren entwickeln werde“
In diesem Artikel geht es darum, ob und wie sich eine optimistische Grundhaltung auf unsere Haut, die Gesundheit unserer Haut und deren Aussehen auswirkt.

Wir alle kennen es, sind wir „gut drauf“, haben wir gerade etwas Schönes erlebt, eine nette Begegnung, ein nettes Telefonat gehabt, oder ist uns etwas besonders gut gelungen dann leuchten wir tief aus unserem Inneren heraus - und wir hören Komplimente von unseren Mitmenschen:

„Du strahlst ja so oder: Du siehst ja gut aus“.

Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass Optimisten eine wesentlich bessere Immunabwehr haben als Pessimisten. Auch Genesungsphasen werden durch eine positive Lebenseinstellung wunderbar unterstützt. Ein glückliches Lebensgefühl stärkt das Herz. Wer viel lacht hat die besten Voraussetzungen, dass die Organe des Körpers besser durchblutet - und damit ihre Funktionen gestärkt werden. Das gilt auch für unsere Haut. Es gibt sicherlich Situationen in denen wir traurig sind und es unmöglich ist fröhlich zu sein.

Doch häufig ist es eine Entscheidung zuversichtlich zu sein: Ist das Glas halb voll oder ist es halb leer?

Die wunderbare Nachricht: Wir haben es selbst in der Hand, wir können trainieren glücklich zu sein. Es gibt so viele Übungen, die uns dabei helfen ein Optimist zu werden.

Eine Übung ist: Schönheit sehen. Immer wenn wir uns darauf konzentrieren das Schöne einer Sache oder einer Situation zu sehen, werden wir glücklicher, zuversichtlicher und strahlender.

Ein einfaches Mittel ist es auch uns mit speziellen Farben zu umgeben. Sind wir lustlos macht uns Rot dynamischer, Orange unterstützt unsere Kreativität, Gelb fördert das Lachen und weckt unsere Fantasie und unseren Geist. Grün lässt uns tief durchatmen und befreit unser Herz von der Enge, in die wir manchmal hinein geraten. Blau erinnert uns daran, dass wir träumen können und Violett stärkt unsere Intuition und unsere Verbindung mit allem was es zwischen Himmel und Erde gibt.



Es gibt noch so viele Möglichkeiten Optimismus und Glück zu üben. Ein hilfreiches, wunderschönes kleines Buch ist z.B.: „Viel Glück“ von Dr. Claudia Croos-Müller, erschienen im Kösel – Verlag.

Trainieren Sie glücklich und optimistisch zu sein. Die Trainingserfolge werden Sie auch an der Gesundheit und dem Aussehen ihrer Haut erkennen. Sie werden strahlen und ihre Mitmenschen werden immer häufiger sagen: „Du siehst ja gut aus“!

Ich wünsche uns allen Glück und Zuversicht!

P.S. Ein wunderschönes Beispiel ist Helga, die mit ihren 81 Jahren eine super positive Ausstrahlung hat.

Onlineveranstaltungen für Frauen in Hildesheim



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

Anlässlich des Weltfrauentages lädt das **Aktionsbündnis** „Gegen Gewalt an Frauen“ in Stadt und Landkreis Hildesheim zu einer **digitalen Lesung** ein.

Linda Riebau vom TFN liest aus dem Roman „**Das Haus der Frauen**“ von Laetitia Colombani. Die Lesung findet statt am 12.03.2021 um 19 Uhr. Anmeldung unter

frauenkirchort.st.magdalenen@gmail.com
gleichstellungsbeauftragte@sarstedt.de

Online bei facebook, Instagram und www.antoniahildesheim.de zu sehen. Wir hoffen die Ausstellung auch später noch für Interessierte öffnen zu können.

Die Midlife Chance – Interaktive Onlinelesung

von und mit **Katrin Bringmann**

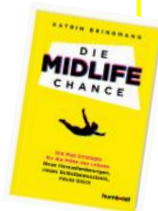
18. März 18-20 Uhr

Programm des Abends:

1. Einleitung, Vorstellung, Kurzes Interview:
2. Interaktive Lesung aus „Die Midlife Chance“: Katrin Bringmann liest 3-4 Passagen ihres Buches vor und lädt an verschiedenen Stellen die Zuhörerinnen zur Diskussion, zur aktiven Arbeit an sich selbst und zum Fragenstellen ein. Die entsprechenden Arbeitsblätter können im Vorfeld heruntergeladen werden.
3. Geselliges virtuelles Beisammensein, Austausch und Networking, ganz nach dem Motto: Lieber die letzte am PC als die erste im Büro.

Lasst euch durch interessantes Hintergrundwissen und praktische Übungen dazu ermutigen, mehr auf eure eigenen Bedürfnisse zu achten, innezuhalten und aufzutanken – trotz oder gerade dann, wenn eigentlich gerade die Zeit für eine Pause fehlt.

Aufgepasst: es wird ein Exemplar des Buches „Die Midlife Chance“ zum Schluss verlost - natürlich persönlicher Widmung der Autorin. Herzlich willkommen & viel Spaß! **Anmeldungen unter** bringmann@kb-neustart.de



Judith C. Riemer
Figurative Malerei und Zeichnungen

Befindlichkeiten

22.02. bis 30.04.2021

Antonia e.V.
Hildesheim City
Andreaspassage 1
1. OG
31134 Hildesheim
www.antoniahildesheim.de
www.jcr-art.de

Öffnungszeiten:
Mo. 15-17.00 Uhr
Die. 10-12.00 Uhr
Mi. 15-17.00 Uhr
Do. 14-17.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung



Katina Bruns

Einladung zum Internationalen Weltfrauentag

Das Einnehmen von Räumen- Frauen im 20./21. Jahrhundert

Online-Veranstaltung am 08. März 2021

Programm der Online-Veranstaltung

Wann: 08. März 2021

Einlass: 16:40 Uhr in den virtuellen Warteraum

Beginn: 17:00 Uhr (Livestream)

Ende: ca. 19:00 Uhr

Wo: Die Gäste werden live zu der Veranstaltung im großen Sitzungssaal dazugeschaltet.

Begrüßung für die Veranstalterinnen

Katina Bruns, Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Hildesheim

Grußwort

Waltraud Friedemann, stellv. Landrätin Landkreis Hildesheim

Vortrag

Prof. Dr. Ilse Nagelschmidt, Professorin für deutschsprachige Literatur

Musikalische Umrahmung

Frauen-Saxophonquartett *sistergold* - Ladypower und Entertainment

Eine Teilnahme ist nur nach Anmeldung bis zum 01. März 2021 unter 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.

Die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Hildesheim



Wer braucht den Frauentag?

In diesem Jahr jährt sich der Internationale Frauentag zum 110. Mal. Am 19. März 1911 fand auch in Deutschland die erste Veranstaltung zum Internationalen Frauentag statt. Über eine Million Frauen gingen auf die Straßen und forderten das aktive und passive Wahlrecht für Frauen. Es dauerte noch 8 Jahre, bis es endlich soweit war, dass Frauen wählen und gewählt werden durften.

Seit 1977 ist nun der 8. März von den Vereinten Nationen als Internationaler Frauentag festgelegt worden. Alljährlich machen Frauen an diesem Tag weltweit auf bestehende Missstände aufmerksam und fordern Verbesserungen ein. Ein einziger Tag im Jahr bringt keine Veränderung. Darum ist für mich jeder Tag des Jahres ein Frauentag. Wir brauchen an jedem einzelnen Tag den Einsatz von Frauen **und** Männern für das politische Ziel, die Benachteiligung von Frauen zu beenden. Ganz sicher brauchen wir auch unbedingt weibliche Solidarität, denn nur miteinander können wir jede Form der Diskriminierung von Frauen abbauen.

Gemeinsam mit Madeleine Albright, der ehemaligen Außenministerin der USA sage ich:
„Für Frauen, die anderen Frauen nicht helfen, gibt es in der Hölle einen ganz speziellen Ort!“
Und ganz sicher ist das Lied von Brot und Rosen für mich weiterhin aktuell – besonders in diesem Jahr.

Lied zum 8. März: Brot und Rosen

1. Wenn wir zusammen gehen,
Geht mit uns ein schöner Tag,
Durch all die dunklen Küchen,
Und wo grau ein Werkshof lag,
Beginnt plötzlich die Sonne
Unsre arme Welt zu kosen,
Und jeder hört uns singen:
Brot und Rosen!

2. Wenn wir zusammen gehen,
Gehen unsre Toten mit.
Ihr unerhörter Schrei nach Brot
Schreit auch durch unser Lied.
Sie hatten für die Schönheit,
Liebe, Kunst, erschöpft nie Ruh.
Drum kämpfen wir ums Brot
Und wollen die Rosen dazu.

3. Wenn wir zusammen gehen,
Kämpfen wir auch für den Mann,
Weil unbemuttert kein Mensch
Auf die Erde kommen kann.
Und wenn ein Leben mehr ist
Als nur Arbeit, Schweiß und Bauch,
Wollen wir mehr – gebt uns Brot
Doch gebt die Rosen auch.

4. Wenn wir zusammen gehen,
Kommt mit uns ein besser Tag.
Die Frauen, die sich wehren,
Wehren aller Menschen Plag.
Zu Ende sei, dass kleine Leute
Schuften für die Großen.
Her mit dem ganzen Leben:
Brot und Rosen



Sehr geehrte Damen,
liebe Frauen,

ungewöhnliche Zeiten erfordern besondere Lösungen: Im Rahmen des Internationalen Frauentages 2021 laden wir Sie herzlich zum frauenpolitischen Empfang am 08. März um 17:00 Uhr ein, der als Online-Veranstaltung im Livestream übertragen wird. Seien Sie willkommen!

Das 20. Jahrhundert war das der Frauenbewegung und der Durchsetzung von Gleichberechtigung. Mit Einführung des Frauenwahlrechts haben Frauen sich trotz heftigem Gegenwindes in vielen Bereichen des privaten und öffentlichen Lebens eine gleiche Teilhabe erkämpft. Doch wie sieht die Realität bei Emanzipation und der Akzeptanz von Frauenpolitik heute aus? Trotz einer gewissen Anerkennung gibt es Widerstände und Gegenstrategien das Erreichte zu zerschlagen.

Frau Prof. Dr. Ilse Nagelschmidt, ehemalige Leiterin des Zentrums für Frauen- und Geschlechterforschung der Universität Leipzig, schlägt einen Bogen von dem bisher Erreichten zu den aktuellen Herausforderungen, vor denen die Frauen im 21. Jahrhundert stehen, um nicht rückwärts, sondern weiter voran zu schreiten.

Wir freuen uns auf anregende und unterhaltsame Stunden mit Ihnen

Katrina Bruns

Katrina Bruns - für die Veranstalterinnen

Einladung zum Internationalen Weltfrauentag
**Das Einnehmen von Räumen-
Frauen im 20./21. Jahrhundert**
Online-Veranstaltung am 08. März 2021



„Entscheide Dich dafür, optimistisch zu sein – es fühlt sich besser an“
„Entscheide Dich dafür, optimistisch zu sein – es fühlt sich besser an“

Dalai Lama

Leicht gesagt in diesen Zeiten der weltweiten Pandemie, die uns seit gut einem Jahr schwer besetzt.

Immer wenn Hoffnung aufkeimte, dann servierten uns die Nachrichten Hiobs-Botschaften aus einem anderen Teil der Welt, die noch unvorstellbarer waren als das, was wir selbst grad hier erlebten.

Nach mehreren *lockdowns* tauchte nun ein neuer Virus auf, der noch aggressiver ist als der bisherige.- Eine Schwere ist zu spüren, die sich langsam über unseren Planeten legt. Existenzen sind bedroht, das Miteinander geschrumpft, das Gemüt beschwert. Auch wenn diese Zeit von jedem sehr unterschiedlich erlebt wird, ist vieles neu und beängstigend. Was macht das alles mit uns.....? Unweigerlich stellt sich mir natürlich die Frage, warum für manche das Glas halb voll ist und für andere halb leer. Und mir kommen Begriffe in den Kopf wie Optimismus - Zuversicht – Hoffnung – Trost – Erfahrung – Vertrauen. Jedenfalls brauche ich täglich eine, meinetwegen auch kleine Dosis optimistischer Gedanken. Wenigstens einen dieser positiven Geistesblitze am Tag!

Glück im Leben optimieren – wer möchte das nicht.

Die nüchterne Erklärung für ein mögliches Rezept lautet zusammen gefasst:

Optimismus (von *lat.*: *optimum*, „das Beste“) ist eine Lebensauffassung, in der die Welt oder eine Sache von der besten Seite betrachtet wird. Der Begriff bezeichnet allgemein eine heitere, zuversichtliche und lebensbejahende Grundhaltung sowie eine zuversichtliche, durch positive Erwartung bestimmte Haltung angesichts einer Sache hinsichtlich der Zukunft.

Nicht immer habe ich am Ende jeden Tunnels das Licht gesehen. Aufgewachsen in der Nachkriegsschwere erlebte ich aber auch auf der anderen Seite diesen unbändigen Willen, wieder nach vorne zu schauen, an etwas Neues glauben zu können, an die eigenen Kräfte und Möglichkeiten. Bald spürte ich in Stunden des Zweifels und des Haderns, der Ängste und Unsicherheiten, dass mich die Ermutigungen der Erwachsenen stärkten, aufbauten, sicherer werden ließen. Als sich dann auch in meinem Leben Höhen und Tiefen abwechselten, ich das Aushalten lernen musste und das Aufstehen, wenn ich hingefallen war, brauchte ich Lebensperspektive zum weiter machen.

Ich bin in einer ökumenischen Familie groß geworden. Hier gaben mir die christlichen Werte Sicherheit mit dem Glauben an Gottes Liebe, an seine Fürsorge. Darauf kann ich mich zu aller Zeit verlassen, besonders in schwierigen – und da suchen wir IHN bekanntlich besonders.

**Ein fröhlich' Herz tut dem Leib wohl.
Ein betrübtes Gemüt lässt das Hirn verdorren –
Sprüche 17**

lautet ein Rat in der Bibel, wie es uns wohl ergehen könn-

te. Nicht immer ist das so einfach, das weiß ich auch, doch häufiger als gedacht, könnten wir uns zu einem fröhlichen Herzen motivieren.

Pandemie – Covid 19 waren mir als Begriffe bis 2020 nicht bis gar nicht bekannt und Corona kannte ich nur als Biermarke. Mit den daraus folgenden Sicherheitsmaßnahmen und dem Herunterfahren des öffentlichen und zunehmend auch privaten Lebens wurden wir dann nochmal in eine neue Phase versetzt. Mir war klar, dass Schlimmeres verhindert werden musste, nicht aber das Ausmaß. Auch wussten wir anfangs ja nicht, wie lange es dauern würde mit welchen Konsequenzen. Die Trostlosigkeit schürte Furcht und im Miteinander konnten, ja durften wir uns auch nicht mehr trösten, denn Nähe wurde zu einer neuen Gefahr.

In diesem Dunkel wurde dann tatsächlich ein Impfstoff entwickelt, früher als je erwartet und wirksamer als gedacht. Nun könnten wir doch zaghafte jubeln, dankbar sein und abwarten, bis wir dran sind. Bisher haben die Fachleute unseres Landes einen guten Job gemacht – aus meiner Sicht. Jeden Tag sich nie gekannten neuen Problemstellungen in dem Ausmaß zu stellen, für die man nur auf winzige Erfahrungen zurückgreifen kann – nein, mit keinem der Entscheidungsträger würde ich tauschen wollen. Den viel gehörten Satz: „In keinem Land möchte ich in diesen Zeiten lieber leben als in unserem“ möchte ich für mich dankbar unterstreichen. Auch wenn manches verbesserungswürdig wäre – ich bin nicht blauäugig – möchte ich für mich das Gute sehen. Und das ist mehr als es auf den ersten Blick scheint.

Doch etwas in mir klingt nach 80 Mio. Klugschiatern, die von außen betrachtet, alles besser wissen könnten, würden, möchten (wie beim Bundestrainer, da wissen es auch alle anderen besser). Weil mich das aber auf Dauer zermürbt, möchte ich für mich den Blick für das Positive nicht zu verlieren, was es um mich herum gibt. Wenn mich also der rauhe Alltag manchmal überfordert, dann denke ich am Abend des vergangenen Tages an einen Moment, an dem es mir gut ging, ich eine schöne Begegnung (per Telefon, Mail oder facetime) hatte, etwas Gutes tun konnte oder von anderen bekam.

Um die Nöte und den Kummer in der Welt weiß ich sehr wohl und darum, dass jeder seinen eigenen Weg finden muss. Mir hilft es, gelegentlich zu schauen, wie es andere machen. Und es – im Notfall – nach oben abgeben zu können.

**Denke nicht so oft an das, was Dir fehlt,
sondern an das, was Du hast – Marc Aurel**

Ihre Karin Bury-Grimm



Unsere Wegbereiterinnen – Historische Frauen

C. R. Hirschochs Villanueva

Aus dem vermeintlich dunklen Mittelalter sind zahlreiche Denkerinnen hervorgegangen. Der Gang ins Kloster war allerdings oft der einzige Weg, Bildung zu erwerben, weshalb es in erster Linie Mystikerinnen sind, denn die Naturwissenschaften waren ihnen verwehrt, zu schnell wurden sie als Hexen verleumdet, wie die Mutter von Johannes Kepler, Katharina, die als Heilkräuterfrau bekannt war und sich medizinisch betätigte - sie wurde der Hexerei angeklagt.

3. Kolumne - Frauen in der Renaissance und Aufklärung

Ab der Renaissance streiten sich Misogyne und Frauenfreunde beiderlei Geschlechts in der „*Querelle des Femmes*“ über die frauenfeindliche Theologie und Biologie und die Teilhabe an Bildung. Jetzt treten weltliche Denkerinnen auf den Plan und gehen entschieden gegen die theologische Frauenfeindlichkeit vor. Es sei bemerkt: Wie bei allen Periodisierungen in der Geschichtswissenschaft lassen sich keine exakt datierbaren Epochengrenzen ziehen. In geisteswissenschaftlicher Hinsicht gelten das veränderte Menschenbild des Humanismus und die dadurch geprägte Zeit der Renaissance sowie die Entwicklung des Buchdrucks durch Johannes Gutenberg als Beginn der Zeitenwende zwischen Mittelalter und Neuzeit.



Theresa von Avila (1515-1582), Kirchenlehrerin, kritisierte in ihrer 1565 vollendeten Autobiografie „Buch meines Lebens“ die Unterordnung der Frau: »*Ich sehe eine Zeit kommen, da man starke und zu allem Guten begabte Geister nichtmehr zurückstößt, nur weil es sich um Frauen handelt.*«

Lucrezia Marinella (1571-1653), italienische Schriftstellerin der Renaissance. Sie hinterfragte die zu dieser Zeit üblichen Argumente gegen weibliche Selbstbestimmung, stellte sich gegen das aristotelische Frauenbild und setzte sich kritisch mit der Schöpfungsgeschichte auseinander. Sie kritisierte, dass gelehrte Frauen aus den Geschichtsbüchern verdrängt worden seien: »Weil die Schriftsteller auf die schönen Werke der Frauen neidisch sind, haben sie ihre hervorragenden Taten nicht erzählt, sondern sie mit Schweigen übergangen.«
enwende zwischen Mittelalter und Neuzeit.



Anna Maria von Schürmann (1607-1678) „Das Genie hinter dem Vorhang“ war eine holländische Universalgelehrte und Künstlerin. Sie war eine der ersten Studentinnen Europas und sprach über zehn Sprachen. Man erlaubte ihr als einer der ersten Frauen, an Vorlesungen und Disputationen aller Fakultäten teilzunehmen, ohne dass sie als Studentin eingeschrieben war. Sie musste allerdings in

einem von einem Vorhang verdeckten Holzverschlag unsichtbar für die männlichen Studenten sitzen, beteiligte sich aber auch aktiv an den Disputationen. In „Darf eine christliche Frau studieren?“ forderte sie 1638, Frauen den Zugang zum Universitätsstudium zu ermöglichen. Im Zuge ihrer Beschäftigung mit dem Judentum und dem Islam schrieb sie den Koran in Arabisch ab. »Daher kommt es, dass bei der Lektüre historiographischer Werke über weite Zeitläufe hinweg von den Spuren der Frauen nicht mehr erscheint als von den Spuren eines Schiffes im Meer.« (Schürmann, 1638)

Margaret Cavendish, Duchess of Newcastle (1623-1673), war eine englische Schriftstellerin, Philosophin und Wissenschaftlerin. Zu einer Zeit, in der die meisten Frauen anonym publizierten, veröffentlichte Cavendish ihre Arbeiten unter ihrem eigenen Namen. Ihre Veröffentlichungen befassten sich mit Themen, wie Geschlechter- und Machtfragen sowie dem damals absolut durch Männer dominierten Feld der Naturphilosophie. Sie entwickelte ein Gegenmodell zur vorherrschenden Philosophie, nach dem die Natur ein zu komplexes System ist. Ihre Philosophie bedeutet eine Zurückweisung der Schöpfungsgeschichte und brachte ihr den damals schwerwiegenden Vorwurf des Atheismus ein. Cavendish wurde wiederholt als eine Autorin gewürdigt und kritisiert, die einen entscheidenden Einfluss auf das Werk anderer nachfolgender Frauen hatte. Samuel Pepys nannte sie „verrückt, eingebildet und lächerlich.“



Mary Astell (1666-1731), Schriftstellerin und Philosophin, die ihr Leben lang unverheiratet blieb, gilt als Vordenkerin der Frauenbewegung. Bekannt wurde sie durch ihr 1697 anonym erschienenen Buch „Die Bildung der Frauen“, worin sie für die Einrichtung eines Frauenkollegs plädierte. Sie forderte die Frauen auf, nicht länger danach zu streben, »für die Augen der Männer anziehend« zu sein: »Wir schätzen sie zu viel und uns selbst zu wenig, wenn wir einen Teil unseres Verdienstes nur mit ihren Augen sehen; und denkt nicht, dass wir selbst nicht zu edleren Dingen imstande sind.«



Émilie du Châtelet (1706-1749) war eine französische Mathematikerin, Physikerin, Philosophin und Übersetzerin der frühen Aufklärung. Gemeinsam mit Voltaire (mit dem sie eine außereheliche Beziehung hatte) verfasste sie die Elemente der Philosophie Newtons. Sie übersetzte Newtons *Philosophiae Naturalis Principia Mathematica* und verband Newtons mit Leibniz' Denken. Überdies forderte sie die Teilhabe von Frauen an allen Menschenrechten.

BILDNACHWEISE

Teresa of Ávila, Gemälde von François Gérard, 1827, gemeinfrei.

Lucrezia Marinella, Fairleigh Dickinson University Press, 2008.

Anne Marie de Schurman, Gemälde von Jan Lievens von 1649, National Gallery London, gemeinfrei.

Margaret Cavendish, Gemälde von Peter Lely, 1665 gemeinfrei.

Mary Astell, Joshua Reynolds' Study for the portrait of a young woman

(https://es.wikipedia.org/wiki/Mary_Astell)

Émilie du Châtelet, Porträt von Marianne Loir. Bordeaux, Musée des Beaux-Arts, gemeinfrei.

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



Können wir optimistisch in die Zukunft schauen? Und was könnte dabei auf kommunikativer Ebene helfen? Ist Optimismus ein Luxusgut?

Könnten Sie vielleicht auch eine Prise ehrlichen Optimismus vertragen? Keine verkrampfte gute Miene zum bösen Spiel, kein Dauer-Happy-Sein mit verkrampftem Grinsen, sondern ein bisschen Licht am Ende des Tunnels?

Meckern, motzen und schimpfen, kritisieren und alles be- bzw. abwerten scheint eine Zeiterscheinung zu sein. Manche Menschen sind wahrlich talentiert, wenn es darum geht sich aufzuregen und Dinge zu bemängeln. Unsere Gedanken ziehen uns, genau wie wir unsere Mundwinkel, herunter. Gründe dafür gibt es tatsächlich genug und diese sind auch unerschöpflich, nur ändern sie etwas?

Wir sind eine Gesellschaft im Überlebensmodus, die Pandemie wirkt als Stress-Tinnitus. In diesem Modus sind wir nicht kreativ und locker, wir haben hierfür keine Hirnkapazitäten frei. Unsere Wahrnehmung ist eingeeengt, wir fokussieren auf die stressauslösenden Faktoren, wie vielleicht das unermüdliche Konsumieren von vermeintlichen Informationen über die Pandemie. Kennen Sie diesen Tunnel- oder Schachtblick, das Schwarz-/Weißdenken, richtig oder falsch, gut oder böse, Freund oder Feind? Diese extreme Fokussierung sicherte einst unser Überleben. Alles Giftige wurde lokalisiert und bemerkt und das Bekömmliche einverleibt. Wir sind hellwach, hochempfindlich und leicht erregbar, damit uns das Fell des zähnefleischenden Säbelzahnigers bloß nicht zum Kuschneln einlädt. Das Gegenüber muss böse und gefährlich sein, sonst könnte ich nicht gegen den Feind und für mein Überleben kämpfen. Es gibt nur eine Option, das Überleben!

Optimistisch zu denken, scheint, in diesem Kontext tatsächlich ein Luxusgut zu sein, dass wir uns nur leisten können, wenn wir uns wohl fühlen, mit dem Umfeld liebevoll bzw. sicher verbunden. Im Kompetenzmodus haben wir Zugriff auf höhere Hirnzentren, wir können kreativ mit unseren Ressourcen jonglieren, inspiriert und mit unserem Gegenüber verbunden sein. In diesem Modus sind wir einfühlsam und hilfsbereit. Doch wie tun wir das, wenn die geliebte Gesellschaft fehlt? Beginnen wir zunächst mit und bei uns selbst:

Egal was ich denke und wie ich dies tue, es hat Auswirkungen auf mich. Positive Gedanken sind in der Lage unser Gehirn und unser Leben zu verändern. Es geht nicht darum alles schönzureden, in einem besseren Licht darzustellen, sondern es geht darum, dass mir die Wirkung meiner Gedanken und Worte klar sind. Sie zu beachten, reflektieren und bewusst einzusetzen. Das ist ein komplexer Prozess.

Emotionen wie Angst, Traurigkeit, Wut engen meinen Möglichkeitsspielraum verständlicherweise ein, ich bin problemfokussiert. Emotionen wie Freude, Zufriedenheit, Zuversicht oder Liebe erweitern meinen Möglichkeitsspielraum.

Und nun wird es interessant: Im Grunde ist es völlig egal ob ich mir eine Situation bildlich mit möglichst vielen Sinnen vorstelle, sie sehe und mich hineinfühle oder Diese im realen Leben erlebe. Allein meine Vorstellung bewirkt meine Körperaktivierung. Das erklärt z.B. auch warum ich schweißgebadet mit wild klopfenden Herzen aus einem Alptraum aufwache. Der Körper reagiert wie auf eine reale Bedrohung, obwohl ich gerade sicher und beschützt in meinem Bett liege. Es fühlt sich jedoch überhaupt nicht sicher an.

Diese herausragende Fähigkeit unseres Gehirns können wir positiv für uns nutzen. Diverse Methoden, wie NeuroRessur-

cen®, wingwave®, Neurolinguistisches Programmieren® uvm. tun dies bereits.

Hierzu ein kleiner Tipp: Formulieren Sie positiv und vermeiden Sie Nicht-Formulierungen.

„Das Leben ist scheußlich, alles ist so mühsam und nichts ist mehr wie früher!“

Schließen Sie bitte Ihre Augen und sagen Sie sich diesen Satz, was denken Sie und wie fühlt es sich an?

Denke ich das vielleicht mehrmals täglich, ist das selbstverständlich auch ein mentales Training, mit der Auswirkung, dass ich so meine negativen Emotionen konserviere.

„Es gibt Lichtblicke und Hoffnung!“ Schließen Sie bitte Ihre Augen und sagen Sie sich diesen Satz, was denken Sie und wie fühlt es sich an?

Nun ist es hilfreich diese Lichtblicke und Hoffnung mit inneren und äußeren Bildern anzufüllen, sie mit möglichst vielen Sinnen zu erleben und erspüren. Sie immer wieder vor unserem geistigen Auge noch schöner abzuspuhlen. Trainieren Sie dies mental, meditieren Sie, träumen Sie positiv, angenehm, leicht. Atmen Sie dabei achtsam, tief und entspannend. Genau wie wir unsere Muskeln trainieren, anspannen und entspannen, so können wir auch unsere Gedanken trainieren, um uns wohler zu fühlen, mutiger, kreativer, optimistischer.

„Das klappt sowieso nicht. Das habe ich schon einmal gemacht. Das ist Quatsch, reinste Küchenpsychologie.“

Ja, wir rutschen tatsächlich sehr schnell in den Überlebensmodus. Bewegen Sie sich, bringen Sie zunächst Ihren Körper in Bewegung. In der Regel folgt der bewussten körperlichen Aktivierung unser Geist. Durch den muskulären Abbau des Gefahrenstoffwechsel fällt es leichter in den Kompetenzmodus zu gelangen. Gelingt Ihnen das längerfristig nicht, ist es durchaus klug professionelle Hilfe anzunehmen!

„Wir sind nicht verantwortlich für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun.“ Molière.

Von Herzen Ihre Sabine Kaufmann



Training & Beratung
 kommunikation | systeme | kontext



Kommunikation Konflikte · Stress

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

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

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



Ursula Oelbe

Versicherung & Finanzmaklerin



Geld anlegen im Niedrigzinsumfeld – warum Sie trotzdem optimistisch sein können!

Die Zins-Situation für Guthabenzinsen ist seit einiger Zeit mit 0,05% auf dem Sparbuch am Boden. Auch aufgrund der Corona-Pandemie wird sich an der Zinssituation in absehbarer Zeit nichts ändern.

Sparen allein, rechnet sich also nicht, es sollte auch schon eine Rendite/ ein Ertrag erzielt werden, damit der Geldwert durch die Inflation nicht beständig schrumpft.

Bei einem Zins von 0,05 % p.a. braucht das Geld ca. 1.380 Jahre um sich zu verdoppeln. Bei einer Verzinsung von 2% sind es nur noch ca. 36 Jahre um den Geldwert zu verdoppeln und bei 4% braucht es ca. 18 Jahre.

Natürlich brauchen Sie ein Polster als Reserve, das auf dem Sparbuch oder Tagesgeldkonto liegen kann. Darüber hinaus sollten Sie Ihr Geld in Hinblick auf mittel- und langfristige Anlageziele offensiver anlegen.

Viele scheuen eine andere Anlageform als die Festzinsanlage als unsicher, fürchten Schwankungen oder gar einen Totalverlust.

Es lohnt sich, sich mit dem Thema zu beschäftigen, um unberechtigte Ängste zu überwinden und für sich die beste Strategie zu finden.

Ich lade Sie ein, sich auf meinem neuen Youtube-Kanal Erklär-Videos zum Thema Geldanlage anzusehen, um sich einen ersten Einblick zu verschaffen. Jetzt neu! 📺Erklär-Videos:

https://www.youtube.com/channel/UC_8kHI4xJixJKHUfFjGG-nQ

Wenn Sie Beratungsbedarf haben, freue ich mich auf Ihren Anruf!



Faire Beratung zu:
Ethischen/Ökologischen Geldanlagen
Altersvorsorge und Pflegeabsicherung

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

Der Rechtstipp §§§ von RAIN Laura Elaine Hoffmann



Neues rund um das Thema Elterngeld

Die Medien sind sich noch uneinig: Führt Covid19 zu einem Babyboom oder Babyknick? Obwohl in 2020 die Geburtenrate leicht sank, vermelden nun erste Krankenhäuser einen Anstieg bei den Geburten im Vergleich zum Vorjahr. Grund genug einen Blick auf die Neuregelungen zum Elterngeld ab dem 01.09.2021 zu werfen:

Höheres Stundenkontingent

Eltern, die neben dem Bezug von Elterngeld weiterhin arbeiten gehen möchten, steht ab September 2021 ein höheres Stundenkontingent zu: Die Stunden werden von 30 auf 32-Stunden erweitert, sodass nunmehr eine Vier-Tage-Arbeitswoche möglich ist.

Kein Anspruch mehr ab 300.000 EUR Einkommen

Bisher lag die Einkommensgrenze für einen Anspruch auf Elterngeld bei 500.000 EUR. Diese wurde nun herabgesetzt: Paare mit einem Einkommen über 300.000 EUR fallen zukünftig aus dem Elterngeldbezug heraus. Im Gesetzesentwurf heißt es: "Bei einem derart hohen Einkommen ist davon auszugehen, dass Elterngeld für die Entscheidung, in welchem Umfang zugunsten der Betreuung des Kindes auf Erwerbstätigkeit verzichtet werden soll, unerheblich ist. Vor diesem Hintergrund ist eine Herabsetzung des Grenzbetrags für Paare mit einem gemeinsame Elterngeldanspruch angemessen".

Verlängerung des Elterngeldbezuges bei Frühgeburten

Zukünftig verlängert sich der Bezug des Basiselterngeldes auf 13 Monate, wenn die Geburt mindestens sechs Wochen vor dem voraussichtlichen Entbindungstermin liegt, auf 14 Monate, wenn die Geburt mindestens acht Wochen vor dem voraussichtlichen Geburtstermin liegt, auf 15 Monate, wenn die Geburt mindestens zwölf Wochen vor dem errechneten Termin liegt und auf 16 Monate, wenn die Geburt mindestens 16 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin liegt.

Partnerschaftsbonus bei Teilzeit etwas flexibler

Die Regelungen zum Partnerschaftsbonus werden zugunsten der Eltern etwas flexibler gestaltet. So haben Eltern Anspruch auf einen Partnerschaftsbonus, wenn beide parallel in Teilzeit arbeiten. Ab September können Eltern die Bezugsdauer flexibel zwischen zwei und vier Monaten wählen. Bisher galt eine festgelegte Bezugsdauer von vier Monaten, d.h. beide Elternteile mussten mindestens vier Monate parallel in Teilzeit arbeiten.

Welches Einkommen gilt bei Corona?

Schon jetzt gilt, dass bei werdenden Eltern, die durch die Covid-19-Pandemie Einkommensverluste erlitten haben, weil sie beispielsweise in Kurzarbeit arbeiten oder freigestellt sind, das Elterngeld aus dem ursprünglich erhaltenen Gehalt berechnet wird. Auch bei Paaren, die Elterngeld-Plus beziehen und in Kurzarbeit arbeiten, ändert sich der errechnete Elterngeldbeitrag nicht.

**Rechtsanwältin
Laura Elaine Hoffmann**

(Internationales) Familienrecht
Erbrecht
Sozialrecht
Sozialversicherungsrecht
Opferrecht und Nebenklage
Migrationsrecht

Besprechungen und Korrespondenz auch in Englisch

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

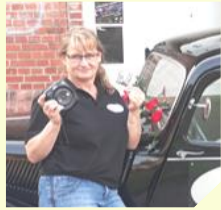
Osterstraße 41-44
31134 Hildesheim

Tel. 05121 208090

info@hammer-rechtsanwaelte.de

www.hammer-rechtsanwaelte.de





Ich bleibe optimistisch und setze auf den Sommer 2021

www.ckolbe-fotos.de

CK
CORNELIA KOLBE
FOTOGRAFIE

Optimismus, ja das ist das perfekte Schlagwort für ein besonderes Vorhaben das ich im letzten Jahr startete. Genauer gesagt begann es schon im Spätsommer 2019 mit dem Kauf eines 66 Jahre alten Oldtimers. Auch hier sei genauer gesagt, dass es sich um einen Citroen 11 CV familiale aus dem Jahr 1955 handelt. Viele Leute bezeichnen den Wagen als Gangsterauto, kennen ihn als Französisches Polizeiauto, oder erinnern sich an Familienmitglieder, die vor langer Zeit auch so ein Fahrzeug fuhren. Auf jeden Fall löst der Wagen viel positive Begeisterung aus, so auch bei mir. Diese Begeisterung weckte dann erste optimistische Gedanken mal was ganz Neues in mein Berufsleben als Fotografin zu bringen. Zusammen mit meinem Lebenspartner Wolfgang, der den Wagen von Grund auf restaurierte und jede Schraube persönlich kennt, überlegten wir, wie das Auto zum Einsatz kommen kann.



Auto im Spätsommer erworben, im Winter eine neue Webseite und Werbung kreiert, erste Übungsfahrten im März... und dann kam CoronaDas soll jetzt aber nicht zum Thema werden.



Ich freue mich, dass ich im letzten Sommer gelernt habe das Auto zu fahren, meine Tochter mit dem Auto zum Standesamt fuhr und eine Fototour mit meinem Neffen samt Familienfotos machen konnte.



Klar ist, die Karosse ist wegen der großen Türen und geräumigen Innenraums perfekt für Bräute mit wallenden Kleidern. Super sind auch Fahrten mit Paaren an romantische oder verrückte Orte mit integriertem Paarshooting. Auch für Unternehmen ist es interessant das Auto und mich zu buchen. Entweder als Hingucker mit Fotoshooting bei Veranstaltungen, oder als ein besonderes Erlebnis für Besucher, wenn sie bei einer Oldtimertour die Region erkunden und die Reise fotografisch festgehalten wird. Also, die Ideen sprudelten und der Optimismus für das Vorhaben wuchs und wuchs. Die Tatsache, dass ich das Auto noch nie gefahren bin, schob ich beiseite und Blickte auch dem „Oldtimer fahren lernen“ optimistisch entgegen. Wie schon anfangs fast gesagt, bot sich mir die Möglichkeit das Schmuckstück, welches übrigens mit der Note zwei Plus für seine Restaurierung bewertet wurde, zu kaufen. Gesagt getan:



Spaßige Aktionen waren auch die Eröffnung der Kunstmeile und Konzerte in der Braumanufaktur, wo ich Bilder mit der Sofortbildkamera von den Gästen am Auto machte. Alle hatten viele Spaß dabei. Ich bleibe auch 2021 Optimistisch und hoffe, dass dieser Sommer mehr Freiheit zulässt und ich mit dem Auto vielen Menschen eine tolle Auszeit mit historischem Flair und professionellen Fotos bieten kann. Mehr Informationen sind unter www.ckolbe-fotos.de zu finden. Ich freue mich auf Sie, Cornelia Kolbe.

Kriminalitätslagebild in Pandemiezeiten

Internetkriminalität & Optimismus – geht das?

„**Optimismus**“ ist die Themenvorgabe laut Redaktionsleitung. Unstrittig ein gut gemeinter Mutmacher im gegenwärtigen „Corona-Dauer-Lockdown,“ bei neuen Ängsten vor Mutanten und der wachsenden Sehnsucht nach Perspektiven für eine unaufgeregte und besser organisierte Normalität.

Bezogen auf die Gesamtkriminalität von über 5.3 Millionen Straftaten bundesweit ist für mich eine optimistische Einschätzung nicht realistisch. Allerdings bin ich für einzelne Deliktsbereiche gegenwärtig optimistisch und sehe „gefühl“ bei den Massendelikten und der Straßenkriminalität einen deutlichen statistischen Rückgang. Das bezieht sich dann auf die Diebstahls- und Einbruchdelikte und Formen des Raubes und der Körperverletzungsdelikte. Sicherlich vorrangig bedingt durch den „Lockdown“. Genaues können wir dann bei der Veröffentlichung der Polizeilichen Kriminalstatistik (PKS) im Frühjahr 2021 erkennen. Die Aussagekraft der PKS wird allerdings insbesondere durch den Faktor „Dunkelfeld“ beeinflusst und damit relativiert, also der Polizei nicht bekannt gewordenen Straftaten.



Auch bin ich überhaupt nicht optimistisch bei der Einschätzung, in welcher Größenordnung noch Kollateral - und/oder Folgeschäden durch den **Lockdown** sichtbar werden. Ich denke dabei vorrangig an Kinder, Jugendliche und Frauen als Opfer durch häusliche Gewalt (HAZ vom 30.03.2020: *Die Täter in den eigenen vier Wänden*) oder an eine erhöhte Zahl von Suiziden und Suizidversuchen, insbesondere auch bei jetzt besonders betroffenen jungen und älteren Menschen in „gestressten“ Lebenssituationen!

höhte Zahl von Suiziden und Suizidversuchen, insbesondere auch bei jetzt besonders betroffenen jungen und älteren Menschen in „gestressten“ Lebenssituationen!

staerker-als-gewalt.de

Dagegen bin ich optimistisch und absolut sicher, dass der gegenwärtige Wintereinbruch zurückgeht!



Wintereinbruch!

Internet-/Cyberkriminalität

Optimistisch stimmt mich allerdings auch, dass sich bei der Organisation, Material- und Personalausstattung der Polizei im Bereich der Bekämpfung von Internet-/Cyberkriminalität einiges zum Positiven wendet. Denke, dass ich mit meinem Erfahrungswissen nach 40 Jahren Polizei- und Kriminalpolizei und weiteren 15 Jahren Präventionsarbeit im Ehrenamt das realistisch einschätzen kann. Beispielhaft für meinen Optimismus sind die jetzt verstärkte personelle und professionelle Ausrichtung der Kriminalpolizei auch auf den unteren Ebenen, also nicht nur bei den Landeskriminalämtern und dem Bundeskriminalamt.

Wir „Normalbürger“ erleben das digitale Zeitalter als „Fluch und Segen“ und benutzen es im privaten Bereichen vorrangig zur Unterstützung unseres Alltags oder für Freizeitunterhaltung. Für andere ist es vorrangig oder ausschließlich leider auch eine Plattform für Kriminalität. Die Täter gehen dabei immer organisierter, professioneller und dreister vor, was die Gefährdungslage

Harrys Sicherheitstipp

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



ge für uns Benutzer aber auch für die Gesellschaft und Wirtschaft erhöht. Zudem steigen Häufigkeit (2019 = + 11,3 %), Wirkung und Schadenshöhe, was für Optimismus keinen Raum lässt. Alle „Erscheinungsformen“ hier aufzulisten, wäre nicht möglich. Hinzu kommt, dass die Phänomene dynamisch sind und sich begrifflich kaum eingrenzen lassen. Angesichts des bereits aktuell breiten Spektrums von Straftaten, die Schlagzeilen machen, könnte man versucht sein, das Internet komplett zu meiden. Um das zu verhindern, sind einige Präventionstipps zu beachten.

- **Nutzen Sie ein umfassendes Internetsicherheitspaket >** dabei gibt es eine Vielzahl von Angeboten mit Echtzeitschutz vor Schadprogrammen und Viren pp. – Software-Updates sind ein Muss!
- **Richten Sie sichere Passwörter ein >** und nutzen Sie für verschiedene Webseiten unterschiedliche Passwörter und ändern Sie diese in regelmäßigen Abständen. Sie sollten aus einer Kombination von mehreren Buchstaben, Ziffern und Sonderzeichen bestehen
- **Verwalten Sie Ihre Social-Media-Einstellungen >** Grundsatz: Je weniger persönliche Daten Sie öffentlich teilen, desto besser!
- **Stärken Sie Ihre Sicherheit im WLAN und sorgen Sie für ein starkes WLAN-Passwort**
- **Sprechen Sie regelmäßig mit Ihren Kindern über das Thema Online-Sicherheit >** Bringen Sie Ihnen bei, verantwortungsbewusst mit dem Internet umzugehen. Versichern Sie Ihnen, dass sie mit Ihnen sprechen können und sollten, wenn sie auf irgendeine Weise mit Online-Belästigungen, -Stalking oder -Mobbing in Berührung kommen
- **Beugen Sie dem Diebstahl personenbezogener Daten vor >** Verhindern Sie, dass man sich durch Täuschung oder Betrug Zugriff auf Ihre persönlichen Daten verschafft! Geben Sie über das Internet solche Daten nicht preis. Informieren Sie sich über über neue Gefahren auf den Webseiten: **BSI für Bürger zur IT-Sicherheit.**

Präventionsangebote: Rufen Sie in akuten Fällen bei Unsicherheit oder Betrugsverdacht die Polizei an und erstatten Sie in verdächtigen Fällen oder als Opfer eine Anzeige. Da die Pandemie zum „Langstreckenlauf“ wird und wir als Kommunalen Präventionsrat und die örtliche Präventionsstelle der Polizei das übliche Gesprächs- und Beratungsangebot wegen der „Hygiene-Einschränkungen“ gegenwärtig nicht leisten können, rufen Sie uns an: Präventionsteam der Polizei unter 939 108 und den Präventionsrat unter 301 4449.

www.polizei-beratung.de; www.lka.polizei-nds.de;
www.magazin.comdirekt.de

Haus für Sicherheit®
Osterstraße 40
Hildesheim

**KÜHN
SICHERHEIT**

**Sicherheits-
Beratung**

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

Aus dem Leben-für das Leben



Heide Ahrens-Kretzschmar

Es kann nur besser werden

In dieser schweren Zeit der Pandemie über Optimismus zu schreiben, ist mir erst einmal nicht so leicht gefallen.

Doch dann habe ich an meine verstorbene Mutter gedacht, die nie, auch nicht in sehr schwierigen Situationen, ihre positive Lebenseinstellung verloren hat. „Es kann nur besser werden“ war einer ihrer Leitsätze und hat ihr oft über Vieles hinweg geholfen.



Ich möchte hier meine Mutter nicht auf einen Sockel der Bewunderung stellen, denn auch wir hatten unsere Differenzen und oft Mutter- Tochter- Auseinandersetzungen. Aber trotz allem war sie immer ein optimistischer Mensch.

So kann ich mich sehr gut an einige Situationen erinnern, in denen sie mir Mut zugesprochen hat. Zum Beispiel bei meinem ersten Liebeskummer oder später meinen Sorgen um die Kinder. Auch hier ihr Leitsatz: „Es kann nur besser werden“. In einer aktuellen Situation kann dieser Satz auch nervig und nicht sehr hilfreich wirken.

Aber im Nachhinein hat sich die Aussage oft bestätigt. Sicherlich spielte auch ihre Lebenserfahrung eine Rolle. Gerade die Generation meiner Mutter hat viele harte Zeiten überstehen müssen. Da waren die Kriegsjahre, die ich mir kaum vorstellen kann. Dabei immer die Angst, ob mein Vater als Soldat überlebt. Dann die ersten Nachkriegsjahre mit vielen Entbehrungen. Und trotz allem hat sie ihre positive Grundeinstellung behalten, was sicher nicht immer einfach war.

Beeindruckend war für mich aber, wie sie in einer sehr lebensbedrohlichen Lage ihren Optimismus nicht verloren hat.

Mit Mitte 50 bekam meine Mutter die Diagnose Krebs. Sie musste sich einer Totaloperation mit anschließender Chemo-Therapie unterziehen. Das war eine sehr schwierige Zeit für uns alle. Vor allen Dingen mein Vater war am Boden zerstört und hatte wenig Hoffnung. Meine Mutter hat sicher sehr gelitten, aber sich nie aufgegeben. Sie hat gegen diese Krankheit gekämpft und gewonnen.

Ich bin fest davon überzeugt, dass ihr Lebensmut und ihr Optimismus bei diesem Kampf geholfen haben.

Nach ihrer Krankheit unternahm sie noch viele Auslandsreisen mit meinem Vater. Auch dessen früher Tod war ein harter Schicksalsschlag in ihrem Leben, den sie nur schwer ertragen konnte. Jedoch hat sie auch hier ihren Lebensmut nicht verloren, auch wenn das den Verlust natürlich nicht ersetzen konnte. Später unternahm sie wieder Reisen mit unserer Familie, mit Freundinnen und auch alleine. Sie starb mit 87 Jahren und hat bis zuletzt ihren Humor und ihre positive Einstellung behalten.



Gerade jetzt in dieser schwierigen Zeit denke ich des Öfteren an den Satz meiner Mutter und im Hinblick auf die kommenden Impfungen schließe ich mit der Hoffnung:

„Es kann nur besser werden.“

Kosmetikstudio

Rose Zorn
Alter Markt 60
31134 Hildesheim
05121-34945
0176 - 664 98 55 44



**HILDEGARD
BRAUKMANN**



Die Geschichte der Schreibwerkstatt

'Punktweise' Punkt für Punkt zum eigenen Text: ...

Christa Bachstein



Hoffnung

„Glaube, Liebe, Hoffnung, aber die Liebe ist die größte...“

Mir aber scheint gerade jetzt die Hoffnung etwas so Großes und Kostbares, das mein Leben erst möglich macht. In dieser Zeit der Krise ist mir deutlich geworden, was Hoffnung ist, welche Kraft sie hat, welcher Antrieb sie ist und was geschieht, wenn sie fehlt. Hoffnung, das ist Zukunft, das ist das Schöne, das kommen wird, das sind die Bilder im Kopf, die Wirklichkeit werden sollen. Wenn ich voll Hoffnung bin, dann ist mein Körper anders gespannt, stärker, kraftvoller. Dann ist mein Kopf klarer und kann trennen zwischen Wichtigem und Unwichtigem. Dann vertraue ich den Bildern in mir, vertraue mir selbst und den anderen, vertraue der Zeit, dem Glück.

Vor Weihnachten gab es Zeiten der Angst und Hoffnungslosigkeit. Ein Fest zu feiern ohne die Menschen, die ich liebe, ins neue Jahr zu gehen ohne die vertrauten Freunde, ohne das liebevolle Umarmen, ohne das fröhliche Anstoßen und die guten Wünsche. Mein Kopf war dumpf wegen dieser Verluste und ich bewegte mich wie in einer dunklen Wolke. Ich konnte nicht weiter sehen als über das traurige Jetzt.

Als die großen Termine vorbei waren, atmete ich auf und dachte mit einem Funken Freude an das Licht, das jeden Tag um Minuten mehr wird. Ich dachte, dass nun Tag für Tag, Stunde um Stunde der Frühling näher rückt. Selbst Kälte und Schnee konnten mich nicht schrecken, sondern ich vertraute auf den Fluss der Zeit, auf die bekannten Zeichen des Jahres. Mit jedem Januartag wuchs meine Zuversicht.

Wenn erst Valentinstag ist mit seinen roten Tulpen, wenn es beim Aufwachen wieder hell ist, wenn wir bei unserer Teepause nachmittags wieder die Bäume vor hellem Himmel sehen, wenn....

Allein das Wort ‚wenn‘ zu denken, bedeutet Zuversicht.

Und die größte Hoffnung in diesem Jahr ist verbunden mit der Impfung: Dass Ärzte das geleistet haben, dass die Forschung uns ein Gegenmittel schenkt, dass die Politik – Streitdebatten hin oder her – alles daran setzt, die Bevölkerung zu schützen, zu retten, dass wir nur abwarten müssen, bis wir an der Reihe sind...

Ach, so viele Glücksbilder wachen dann auf! Dann werden wir wieder gemeinsam frühstücken bis zum Nachmittag, während die Enkel fröhlich das Wohnzimmer verwüsten, dann werden wir uns alle wieder treffen, miteinander wandern, miteinander reisen, zusammen sein.

Das Kostbarste auf der Welt: Miteinander. Mich darauf zu freu-

en, darauf zu hoffen, daran zu glauben, dass es kommen wird... Bei all diesen Gedanken bin ich erstaunlicherweise immer wieder bei den Worten aus der Bibel, bei den vielen vertrauten Sätzen, die gerade jetzt so bedeutsam erscheinen.

„Glaube, Liebe Hoffnung“

Ach, zurzeit ist Hoffnung mein Glückswort.

Fest steh' ich in den Stiefeln ,

Die mich nach vorne tragen

Ich werde einer Zukunft,

die dürftig ist, entsagen.

Und wird der Weg auch matschig

Und meine Schuhe kleben,

Ich werde fest entschlossen

Die Füße weiter heben!

Sophie Vallaton



Coqui-Verlag

Cristina R. Hirschochs Villanueva
Verlag – Autorenbüro

Trommelbrink 2A | 31139 Hildesheim
Phone 05121-2831 755 | mobil 0151-652 573 97
coqui-verlag@web.de | www.coqui-verlag.de



111 Orte in und um Hildesheim, die man gesehen haben muss

In wenigen Wochen beginnt der Frühling. Die ersten Blumen werden sprießen, die Vögel sind wieder zu hören, die Tage werden spürbar länger. Es beginnt eine Zeit, die mich sehr optimistisch stimmt und hoffen lässt, dass es wieder bergauf geht. Man kann sich an der Natur erfreuen und kleine Ausflüge am Wochenende oder in den Ferien unternehmen. Dabei kann Ihnen ein Buch helfen, dass mir von einer Kollegin empfohlen wurde. Es ist kein Roman, kein Krimi, also kein Buch, das man in eins durchliest. Es ist ein Buch, das in die Rubrik „Sachbuch“ gehört und das man immer wieder zur Hand nehmen und sich daraus Tipps für das Wochenende holen kann. Der Titel des Buches lautet: „111 Orte in und um Hildesheim, die man gesehen haben muss“. Die Autoren sind Uwe Griessmann und Sonja Klima. Beide haben Stadt und Land Hildesheim bereist, haben sich schöne, interessante, seltsame und vielleicht auch hässliche Orte - wie sie in ihrem Vorwort schreiben – angeschaut, haben viele Menschen getroffen, sich Geschichten erzählen lassen und diese in einem Buch zusammengetragen. So sind 111 Orte zusammengewickelt, die sehenswert sind und vielleicht zu einem Trip am Wochenende verführen.

Vieles ist auch für Kinder interessant. Mit der Familie kann man unsere Stadt und ihre Umgebung erkunden. Zu jedem der 111 Orte, den die Autoren aufgesucht haben, bekommt der Leser auf einer Seite Informationen bzw. Geschichten, die sehr unterhaltsam geschrieben sind. Ein Foto ergänzt das Ganze. Kartenmaterial, auf denen die 111 Orte markiert sind, findet man am Ende des Buches. Die Orte selbst sind alphabetisch geordnet. Außerdem haben sich die Autoren die Mühe gemacht und zu jedem Ort die genaue Adresse geschrieben, und wie man ihn erreichen kann: mit Auto, Bus, Bahn oder zu Fuß. Mich hat das Buch begeistert.

Am Anfang des Buches findet der Leser die kleine Stadt Alfeld, die viel Interessantes zu bieten hat. Es gibt dort eine alte Latein-

schule und das Fagus - Werk, Erstlingswerk des Architekten und Bauhausgründers Walter Gropius, heute Weltkulturerbe. Ein Ausflug zur Lippoldshöhle bei Brunkensen in der Nähe von Alfeld lohnt sich und ist ein Erlebnis für Kinder. Im Alfelder Ortsteil Langenholzen gibt es das weltweit einzige Schnarchmuseum. Auf dem Weg von Hildesheim nach Alfeld führt die Straße an Wrisbergholzen vorbei. Es ist ein Dorf, das man sich unbedingt einmal anschauen sollte, denn es hat ein Schloss mit einem bedeutenden Fliesenzimmer und eine Fayencen-Manufaktur, aus der die Fliesen stammen. Der Schlossgarten ist ebenfalls sehenswert. Leider kann man beides nur am Tag des „Offenen Denkmals“ sehen. Außerdem gibt es eine Ziegelei, eine Wassermühle und die Kirche mit einer beachtlichen barocken Ausmalung. 2019 hatte Wrisbergholzen seine 1.000 Jahrfeier. In dem Sommer des Jahres konnte ich all diese Sehenswürdigkeiten besichtigen und das war beeindruckend.

Es gibt in und um Hildesheim so viele interessante Orte, aber auch wunderschöne Landschaften zu entdecken, dass man ganz überrascht ist, wenn man das Buch sich anschaut. Auch in Hildesheim gibt es noch manches zu sehen, was nicht so bekannt ist. Oder kennen Sie die Nordstadt-Wandgalerie 1 und 2 und die Geschichten dazu? Eine Antwort finden Sie in dem Buch. In der Oststadt steht ein Haus, in dessen Nischen sowohl der Geheimrat Johann Wolfgang von Goethe als auch Mick Jagger zu finden sind. Ich habe nur einige Orte genannt, aber ich hoffe, dass ich Ihre Neugierde geweckt habe.

Das Buch „111 Orte in und um Hildesheim, die man gesehen haben sollte“ ist 2020 im Emons-Verlag erschienen und kostet 16,95 €.

Ein schönes Geschenk!



Mit Herz dabei.

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

info@ameisbuchecke.de oder T 05121 34441

www.ameisbuchecke.de

ameis
BUHECKE



Steinofen
PIZZERIA

05121 – 30 33 614

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

www.steinofenpizzeria.com

Genießen Sie das italienische Original!

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



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

www.atext.de

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

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



Das Silbenrätsel von Helga Bruns

Aus den Silben sind 10 Wörter zu bilden, deren *4. Buchstaben, von oben nach unten gelesen*, das Thema dieses Frauenmagazins ergeben.

subtropisches Kürbisgewächs
.....

Großkatze (Afrika/Asien)
.....

landwirtschaftliches Werkzeug
.....

Reptilien
.....

Stadtteil Hildesheims
.....

rote Früchte eines Heidekrautgewächses
.....

Wassersport
.....

ugs. Kleidung
.....

Lehrbuch
.....

Hessens Landeshauptstadt
.....

ba - ball - bee - bel - buch - den - ga - him - kla - kroe - leo - lo - me - mels - mist - mot - ne-pard -
prei - ren - schild - schul - sel - ser - ten - ten - thuer - was - wies



„Ludwigs Blick zurück“ **Freitags ab 14.30 Uhr**



Meine eigene Kurz-Geschichte

Mein Berufsleben fing bei Bosch in Berlin an, danach kam ich zu Blaupunkt nach Hildesheim, es ging dabei immer um Video-Aufzeichnung. Die letzten 17 Jahre habe ich als Berufspendler in Berlin an der Technischen Fachhochschule Vorlesungen über Nachrichtentechnik gehalten und Frau und Kind so oft es ging in Baddeckenstedt besucht. Seit dem Wechsel in den Ruhestand wohnen wir nun schon 18 Jahre in Hildesheim. Funktechnische Geräte und elektrischmechanisches Spielzeug gehören zu den Dingen die ich gerne um mich habe. Reparieren und Restaurieren ist ein Hobby von mir. Seit ich nun über 80 bin, lebe ich stark in der Erinnerung. Neben den großen Höhen – oder Tiefpunkten meines Lebens, erinnere ich mich immer wieder an kleinere Ereignisse, die seltsam, rätselhaft oder unglaublich waren. Diese Erinnerungen schreibe ich seit geraumer Zeit auf und ich danke Radio Tonkuhle, dass ich sie anderen erzählen darf.

Prof. Dr. Karl-Ludwig Zorn

„Gutenachtgeschichten“ **Montag-Freitag um 19 Uhr**



Hallo, ich bin Jürgen Fahlbusch

und ich bin froh, in dem fidelen Freundeskreis der Tonis zu sein und ich freue mich bei Radio Tonkuhle Geschichten erzählen zu dürfen.

Wie so vielen Großeltern macht es auch mir besonders viel Spaß Kinder als Zuhörer zu haben.

Jürgen Fahlbusch

Ich bin froh, dass Erzählen bei meinen drei Kindern und vier Enkelkindern rechtzeitig geübt zu haben.

Ich bin froh, dass alle so oft bei mir sind.

Ich bin froh, dass ich fünfzig Jahre lang meine ganz, ganz liebe Frau immer an meiner Seite haben durfte.

Ich bin froh, wenn mir hin und wieder eigene Geschichten, manchmal auch Lieder einfallen.

Ich bin froh, wenn ich beim Malen entspannen kann.

Und ich bin froh, trotz meines Alters immer noch berufstätig sein zu können und zu dürfen.

„man(n) Rita“, die Sendung, die es nur gibt, wenn der Monat einen 5. Sonntag hat.

Am 30. Mai ist es wieder soweit.

Mein Interviewpartner wird **Dennis Münter** sein.



Wer ist Dennis Münter? Welche Hobbies hat er?
Wie groß ist seine Familie?

Was hat ihn bewogen sich zur Bürgermeisterwahl aufstellen zu lassen?

Welche Voraussetzungen bringt er dafür mit?
Was will er in Hildesheim ändern?

Dieses und noch viel mehr erfahren Sie in der Sendung am 30. Mai um 14 Uhr.

Am 31. Oktober werde ich **Dr. Ingo Meyer** vorstellen!
Beide Kandidaten werden ihre Musik mitbringen und so die Sendung auflockern.

Rita Thönelt

www.bwv-hi.de



BWV: Lebensräume.

Nutzen Sie die Vorteile der größten Wohnungsgenossenschaft in Hildesheim!

Freuen Sie sich auf Ihr neues Zuhause – und genießen Sie dabei die Leistungsvorteile, die wir Ihnen als Wohnungsgenossenschaft bieten können. Informieren Sie sich unverbindlich über die Vorzüge unserer Angebote. Wir beraten Sie gern.



Die aktuellen Mietangebote des BWV finden Sie jederzeit unter www.bwv-hi.de



BWV · Theaterstr. 8 · 31141 Hildesheim · Tel 05121 9136-0 · E-Mail: info@bwv-hi.de

22 Jahre Aktionsbündnis gegen Gewalt an Frauen !!!

Edeltraud Groenda-Meyer



Seit 1999 gibt es diesen losen Zusammenschluss vieler Organisationen, Vereine, Büros, Arbeitsgruppen, etc. aus der Stadt Hildesheim und dem Landkreis. Bekannt ist er durch seine jährlichen Brötchentütenaktionen im November und Filmangebote zum 8. März und zum 25. November.

Das Jahr 1999 hatte die EU damals zum **Aktionsjahr gegen Gewalt gegen Frauen** erklärt. Bei einer 2-tägigen Konferenz berieten 200 Delegierte darüber, **wie der Schutz vor häuslicher Gewalt verbessert und die Täter konsequenter als bisher verfolgt werden können.** Sie waren „beunruhigt darüber, dass Frauen nicht in den vollen Genuss ihrer Menschenrechte und Grundfreiheiten kommen, und besorgt darüber, dass es nach wie vor nicht gelungen ist, diese Rechte und Freiheiten im Falle von Gewalt gegen Frauen zu schützen und zu fördern.“ Im Juli '99 entstand aus der Agenda 21-Arbeit (Fachforum 5, Agenda aus Frauensicht) ein Hildesheimer Aktionsbündnis, dem damals bald 10 Organisationen angehörten: die Hildesheimer Frauenbeauftragte, die evangelische und die katholische Familienbildungsstätte, die Evangelische Erwachsenenbildung, das Frauenhaus, Notruf, Wildwasser, der Sozialdienst katholischer Frauen, die Hausfrauengewerkschaft und der Mädchen-Arbeitskreis.

Im Kreishaus fand dazu eine Informations- und Diskussionsveranstaltung statt. Im **November '99** gab es erstmals an der Jacobikirche einen Infostand. **Parallel wurde das Thema `Gewalt gegen Frauen´ auf Antrag von Karin Goldmann in der aktuellen Stunde der Ratssitzung behandelt.** Neben der Frauenbeauftragten Karin Jahns wurden als Sachverständige Petra Knabe (Kriminalpolizei), Maria Möhlenkamp (SkF), Kornelia Becker (Frauenhaus) und Frau Schmucker (Notruf) angehört. Im Ergebnis daraus stellten M. Möhlenkamp und K. Becker ihre Arbeit im Präventionsrat vor, der daraufhin die **AG Opferschutz einrichtete.** Die Namensgebung für das Bündnis erfolgte dann im **April 2000.**

Bis 2007 gab es jedes Jahr im November unterschiedliche Veranstaltungsformate: z.B. eine Fotoaktion *Gewalt gegen Frauen*

hat viele Gesichter, beflaggte Rathäuser, Fachtage (*Bündnis knüpfen gegen Gewalt und Stalking*), die Erstellung von Flyern. 2007 gehörten zum Bündnis 14 Teilnehmende: das Frauenhaus, BISS, Wildrose, SkF, Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge in Nds., Intern. Frauentreff im Asyl e.V., AK Grüne Frauenpolitik, Gleichstellungsstellen Landkreis und Stadt Hildesheim, HAWK, Präventionsrat, Opferhilfebüro und Polizeiinspektion Hildesheim. Es wurden auf Initiative von Brigitte Pothmer (MdB Bündnis90/Die Grünen) erstmals **3000 Brötchentüten** mit dem Aufdruck *Gewalt gegen Frauen kommt nicht in die Tüte* in der Hildesheimer Innenstadt verteilt. Tatkräftige Hilfe bei der Vorbereitung dieser Aktion leisteten die inhaftierten Frauen der Justizvollzugsanstalt für Frauen, Abteilung Hildesheim. Sie beklebten die Brötchentüten mit dem *Motto der Aktion sowie den Hinweisen zur Kontaktaufnahme mit den Beratungsstellen.* Im **November 2020** konnten **32.000 Tüten** an Geschäfte in Hildesheim und im Landkreis verteilt werden. Brigitte Pothmer ist seit 2007 Schirmfrau dieser alljährlich stattfindenden Aktionen.

Seit 2008 gibt es jeweils zum 25.11. das ist der *Internationale Tag gegen Gewalt an Frauen* und zum 8. März, das ist der *Internationale Tag der Frau* gemeinsam geplante und durchge-



führte Veranstaltungen, das sind seit dem 21 spannende Filme mit Sektempfang, ein Theaterstück und eine Lesung. Die Veranstaltungen sind immer gut besucht. Highlight war der Film *„Hidden Figures“*, der am 5.3.2017 zwei Kinosäle im Thega füllte. Inzwischen traten dem Aktionsbündnis der ZONTA Club Hildesheim, das PONTO, der Landeshebammenverband, der KFD, die KAB, der Frauenkirchort St. Magdalenen, Donum Vitae, das Gleichstellungsbüro der UNI, die CDU- Frauen Union, Asyl e.V., Antonia e.V. und die Vertreterin der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten Jessica Schablow bei.

Für den 12. März 2021 ist eine digitale Lesung geplant.

aus dem Buch:

„Das Haus der Frauen“ von Laetitia Colombani

s.S. 18

März 2021

- 04.03.21 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim**, *Fahrradfahren* (R. Thönelt)
- 08.03.21 - 10.00 Uhr **Der internationale Frauentag** (R. Thönelt)
- 14.03.21 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun**, *Judith Riemer* (R. Thönelt)
- 14.03.21 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.** (P. Siegel)
- 21.03.21 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück**, *Frank Schöbel* (R. Schaare - Schlüterhoff)
- 21.03.21 - 12.00 Uhr **Antonia**, *Optimismus* (Frauenredaktion)
- 28.03.21 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun**,

April 2021

- 01.04.21 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim**, *Ostern* (R. Thönelt)
- 11.04.21 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun**, *Lisa Reizig* (R. Thönelt)
- 11.04.21 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.** (P. Siegel)
- 18.04.21 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück**, *Die Prinzen* (P. Siegel)
- 17.04.21 - 12.00 Uhr **Antonia**, *Freiheit* (Frauenredaktion)
- 25.04.21 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich traun**, *Katrin Sass* (D. Fischer)

Mai 2021

- 06.05.21 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim**, *Muttertag* (R. Thönelt)
- 09.05.21 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun**, (Whlg.)
- 09.05.21 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.** (P. Siegel)
- 16.05.21 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück**, *Ute Freudenberg* (E. Schumann)
- 16.05.21 - 12.00 Uhr **Antonia**, *Humor* (Frauenredaktion)
- 23.05.21 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun**, *S. Wagenknecht* (H. Ahrens Kretzschmar)
- 30.05.21 - 14.00 Uhr **man(n) Rita**, *Dennis Münter* (R. Thönelt)

Jeden Montag nach den Weltnachrichten um 10⁰⁰ Uhr die Frauenpowerzeit bei

auf 105,3 MHz oder Kabel 97,85

Live-Stream: www.tonkuhle.de



Am 1. Donnerstag im Monat lade ich zum Talken ein:

Ins Studio - 05121- 2 960-960

Freie, ehrenamtliche Mitarbeit in dieser Ausgabe: Sabine Kaufmann, Ursula Oelbe, Erhard Paasch, Bärbel Behrens, Renate Schenk, Ingrid Warwas, Laura Elaine Hoffmann, Elisabeth Schumann, Karin Bury-Grimm, Helga Bruns, ama, Dagmar Fischer, Corinna Rindlisbacher, Heide Ahrens-Kretzschmar, Edeltraud Groenda-Meyer, Christa Bachstein, C. Villa Nueva, Kaja Kröger, Karin Bury-Grimm, Sophie Vallaton, Martina Manegold-Strohbach, Claudia Maria Wendt, Rita Thönelt

Impressum: Antonia ISSN 1869-0157

Erscheinen: Vierteljährlich, Auflage: 2000
Herausgeberin: R. Thönelt
Finanzamt Hildesheim: St. Nr.- 30/044/09641
Redaktionelle Beiträge: Antonia Redaktion
Redaktionelle Verantwortung: Rita Thönelt
Layout: Rita Thönelt
Druck: Quubus Media GmbH
Bildnachweis: Die Fotos in dieser Ausgabe sind lizenzfrei, mit den abgebildeten Personen abgestimmt, Fotos: G. Granzow, C. Kolbe und Eigenproduktionen der Redaktion

Kontakt:

R. Thönelt, Louise-Wippert-Ring 5,
31137 Hildesheim
Tel.: 0162-2927059
E-Mail: [thoeri\[a\]gmx.de](mailto:thoeri[a]gmx.de)
Anzeigen: Rita Thönelt,
Es gilt die Anzeigenpreisliste 2016
Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion.
Zu lesen auch unter:
www.antoniahildesheim.de

Büro Öffnungszeiten

Dienstag: 10 - 12 Uhr
Donnerstag: 15 - 17 Uhr

Nach telefonischer Absprache
auch zu anderen Terminen möglich.

Die nächste Antonia erscheint im Juni 2021

Redaktionsschluss 30. April

SB-WASCHSALON

Goschenstr. 80 SMART LAUNDRY
Hildesheim bloomest

Einzigartiger professioneller Waschsalon

Profi Maschinenteknik von Miele

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

Powered by 

<http://hildesheim.bloomest.de>

Liebe treue 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.
Corona hat auch uns gestoppt.

IBAN: DE11 2595 0130 0000 1803 31
BIC: NOLADE21HIK