

ANTONIA

Auch in Coronazeiten



Lassen wir uns nicht aufhalten!

Seite 14+15



Liebe Leserinnen und Leser,

endlich erscheint im September wieder unser Frauenmagazin *Antonia*. Die Juni - Ausgabe 2020 ist der Pandemie zum Opfer gefallen. Mal ganz ehrlich, es war eine große Erholungspause für uns alle, die an der Zeitschrift beteiligt sind. Aber nun soll endlich es wieder losgehen, und zwar mit dem Thema, das für diese Auszeit gesorgt hat: Corona. Wir möchten Bilanz ziehen: Wie erging es uns? Wie haben wir die Situation gemeistert?

Was hat uns sehr bewegt? Und das Wichtigste - was haben wir daraus gelernt?

Obwohl ich mit viel Glück am Anfang noch einen Urlaub in Australien ohne Hindernisse erleben durfte, habe ich doch in dieser Zeit eine große Einsamkeit empfunden. Natürlich wurde auch bei uns mal 'richtig' aufgeräumt, Flohmarktkisten gepackt, Wände gestrichen und der Garten auf Vordermann gebracht. Aber es fehlten die Begegnungen. Ich möchte mich nicht beklagen, all die Familien mit den kleinen und größeren Kindern, die selbst unterrichten und zu Hause arbeiten mussten, die Künstler ohne Auftritte, die Geschäftsinhaber und die Cafés und Restaurants ohne Gäste, hatten es nicht leicht in dieser Zeit. Und nicht auszudenken, was die an Corona Erkrankten durchleben mussten.

Jeden Tag neue Hiobsbotschaften und nur noch ein Thema: Corona! Das Jahr 2020 steht still und wir mit ihm. Viele vorher wichtige Dinge treten in den Hintergrund, besonders in der Weltpolitik. Es wird noch zu Tage kommen, was in den Ländern heimlich, still und leise geschehen ist, beschlossen wurde und die Zukunft nicht zum Besten beeinflussen wird.

Können wir ohne Angst unseren jetzt vielleicht einen etwas anderen Weg weitergehen? Hoffentlich bleibt uns das Gefühl der Hilfsbereitschaft und der Entschleunigung. Wir mussten und müssen kreativ sein, ein Höchstmaß an Achtsamkeit lernen und uns neu erfinden. Das hat sicher, so sehr das Ganze uns erst einmal ausgebremst hat, auch einen positiven Schub für die Zukunft gegeben.

Bleiben Sie achtsam mit sich und den Anderen!

Herzlichst Rita Thönelt

Täglich ganz großes Kino... im

Thega-FILMPALAST
Theaterstr. 6, Hildesheim

33. HAZ-FILMFESTIVAL

Unser komplettes Programm finden Sie unter www.thega-filmpalast.de



ANDRÉ RIEU Weihnachten mit André

So, 13.12.2020

Das Event wurde bereits im vergangenen Dezember vor großem Publikum in einer spektakulären Weihnachtspalast-Kulisse in Maastricht aufgezeichnet - inklusive Eislaufbahn und Weihnachtsmarkt, so dass es an weihnachtlicher Stimmung nicht fehlen wird!



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

Inhalt

- 2 - Editorial: (Rita Thönelt)
- 3 - Antonias Veranstaltungen
- 4 - ama hält Abstand ...
- 5 - Pfannenlasagne (Bärbel Behrens, DHB)
- 6 - Antonias Rückblick: Die Tonis (Rita Thönelt)
- 7 - Kino-Veranstaltung (Rita Thönelt)
- 8 - Bester Schutz vor Burn out (Renate Schenk)
- 9 - Lese Tipps für Kids (Corinna Rindlisbacher)
- 9 - Das (KJN) im KIEWA (Stefanie Terstappen)
- 10 - Gute Vorsätze (Sara Giebel)
- 11 - Veranstaltungsbericht: Covid 19 (Kaja Kröger)
- 12 - Die Familie in Coronazeiten (Bärbel Behrens)
- 13 - Regeln und Rituale (Claudia Maria Wendt)
- 14 + 15 Frauen wirtschaften in Coronazeiten (Rita Thönelt)
- 16 - Buchhandel während der Pandemie (Dagmar Fischer)
- 17 - Der Beauty Blog & die Haut (Ingrid Warwas)
- 18 - Frauenveranstaltungen + News in Hildesheim
- 19 - Leben mit Corona (K.arin Jahns)
- 20 - 2020 Corona (Karin Bury-Grimm)
- 21 - Frauen in der Antike (Cristina R. Hirschochs Villanueva)
- 22 - Kommunikation in der Praxis (Sabine Kaufmann)
- 23 - Finanzen & Rechtstipp (Ursula Oelbe - Laura E. Hoffmann)
- 24 - Tan Caglar, das Portrait (Rita Thönelt)
- 25 - Trickbetrug in Coronazeit (Erhard Paasch)
- 26 - Aus dem Leben ... (Heide Ahrens-Kretschmar)
- 27 - Punktweise: Corona besucht Primavera (Schröder-Müller)
- 27 - Manchmal öffne ich ein Fenster, (Sophie Vallaton)
- 28 - Buchtipp: Das Haus der Frauen (Elisabeth Schumann)
- 29 - Silberrätsel (Helga Bruns)
- 30 - Magdalenen-Frauenkirche (Martina Manegold-Strohbach)
- 31 - Reisen während der Pandemie (Edeltraud Groenda-Meyer)
- 32 - Tonkuhle - Frauenradioprogramm

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

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

Antonias Veranstaltungen

Liebe Leserinnen und Leser, im September werden wir noch keine Veranstaltungen bei Antonia machen. Das tut uns sehr leid. Vieles wurde abgesagt und auch uns fehlen Einnahmen. Wir hoffen, dass wir bald wieder etwas freier sein können.

Hier sei noch einmal allen ehrenamtlichen MitarbeiterInnen gedankt, die diese Zeitschrift wieder so wunderbar mitgestaltet haben.

Liebe treue LeserInnen,
Sie können uns helfen, indem Sie als kleine Wertschätzung unserer Arbeit an dieser Zeitschrift eine Spende für den Verein Antonia e.V. machen. Unsere Kontonummer finden Sie unten auf der Seite. Wir haben in der Andreas Passage auch ein Spendenglas im Büro (OG).
Corona hat auch uns gestoppt. Vielen Dank RT

Antoniatainment

Thema f. Impalast
HILDESHEIM

Am 25. Oktober - 14 Uhr:

MOLLY'S Game,
mit Mund-/Nasenschutz,
aber wir beginnen wieder.

Seite 7



6. November 2020 - 19 Uhr: Gebühr: 15 Euro



Wie mache ich ein Fotobuch?

Nichts einfacher als das. Wir zeigen es Ihnen.
Ein Fotobuch mit Ihren persönlichen Reiseerlebnissen, das ist ein schönes Geschenk für dir

Familie, aber auch für Sie selbst. Sie haben ein Laptop mit Windows Programm?

Tel.05121-66342,(nur begrenzte Teilnehmerzahl)

19. November 2020-18 Uhr: Gebühr: 5 Euro
Bücher, Bücher, Bücher

Welches Buch verschenke ich und
welches würde ich gern lesen?

An diesem Abend stellt
Ameis Buchecke Bücher vor.
Welches Buch passt zu wem? Wir haben hier die Möglichkeit mehr über die Inhalte und AutorInnen zu erfahren.



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





herrscht...

mit abstand am besten.

von anbeginn der zeit wiederholte mein vater das göttliche mantra: »man sollte jede frau auf ein podest heben, um sie noch besser anhimeln zu können.«

so weise und fortschrittlich die männer in meiner familie waren, so ignorant und urwäldlerisch waren die restlichen bewohner unserer straße. mit fünf jahren hatte ich das warten auf mein podest satt. da der revolutionäre gedanke, dass frauen das anbetungswürdigste auf diesem planeten sind, noch nicht in die köpfe der nachbarsöhne gedungen war, suchte ich mir den höchsten erdhügel auf dem rapsacker hinter unserem haus, versammelte alle sechs- bis neunjährigen zu meinen füßen und befahl, mich ab sofort anzuhimmeln. ich war eine explosive mischung aus jeanne d'arc, meiner mutter und madonna. mit der frisur von pierre littbarski.

und so begann meine herrschaft über das männliche fußvolk in der b.-straße. es war eine zeit der fülle, des reichums und des glücks. verängstigt und beeindruckt zugleich, entbrannte unter meinen jüngern eine art wettstreit, wer den ausgefallensten weg der anbetung finden würde. man umwarb mich mit lakritze und schokoherzen. mit selbstaufgenommenen mix-tapes und stickeralben. mir wurde eine senfte aus alten zweigen und ästen gebaut, auf der ich thronend das ein oder andere bmx-wettrennen verfolgen konnte. kurzum: der kampf um meine gunst war in vollem gange.

und dann, an einem mittwoch im mai, schlug das schicksal einen haken. diagnose: windpocken. plötzlich hieß es, ich müsse zu hause bleiben, und niemand dürfe mich besuchen. »abstand halten« war nun oberstes gebot. ich fragte mich, wie das gehen sollte... wie sollten mich all die geschenke und aufmerksamkeiten erreichen? wie sollten die nachbarsjungen mich weiter auf händen tragen? und wie sollte ich aus großer distanz regieren? auch meine optik machte mir sorgen. von der ständigen juckerei mal abgesehen - so ein pockenkopf wirkt wie ein gigantischer blumenkohl mit nase. ich bekam es mit der angst zu tun. würde ich jemals wieder zu meiner königlichen form zurückfinden oder landete ich am ende im kuriositätenkabinett auf dem schützenplatz?

natürlich konnte man mich auch weiterhin bewundern - aber eben nur aus der ferne. und das schien mir alles andere als geheuer. mir fehlte die kontrolle. es war die richtige dosis aus zuckerbrot und peitsche, die mein königreich zusammenhielt. und das waren beides waffen für die kurze distanz. hinzu kam natürlich das schüren von angst. gut, mein aktuelles gesicht hätte das schon allein erledigt - aber wenn doch niemand vorbei kam, um es zu sehen...

nach mir endlos erscheinenden zwei wochen durfte ich mich wieder unters volk mischen und stürmte direkt auf unseren rapsacker. hier saßen meine jünger im kreis, trugen einwegmasken und schauten mich aus skeptischen augen an. es roch nach desinfektionsmittel. und angst. ich war fassunglos. doch als meisterin der improvisation erklärte ich kühn, meine windpocken seien fake-news gewesen. eine erfindung von tessa f. aus himmelsthür, die schon seit einer weile an meinem thron sägte. in wahrheit sei ich auf einer zweiwöchigen fortbildung für königinnen und päpstinchen gewesen. und zack - hatte ich das zepter wieder in der hand. klar, sowas denkt sich ja keiner aus.

schnell ging alles seinen gewohnten gang. doch ich traute dem frieden nicht. jederzeit konnten mich masern oder grippeviren wieder ausschalten. dem musste ich zuvorkommen. also entwickelte ich ein eigenes hygiene-konzept, ich wollte unabhängig von direktem kontakt sein. von nun an herrschte ich aus dem verglasten wintergarten meiner eltern. zur audienz lud ich telefonisch. die nachbarssöhne kletterten dann über unseren gartenzaun und fanden mich thronend hinter glas. über zwei walkie-talkies wurde befohlen und gehorcht. geschenke wurden im garten abgelegt. nun war ich keine königin zum anfassen mehr, sondern »die unberührbare«. das machte mich natürlich noch interessanter. und ausserdem war ich nun für jede pandemie gewappnet. komme, was wolle. natürlich mischte ich mich aus studienzwecken ab und an unauffällig unters volk - immer unter einem meiner pseudonyme: tina turner, joan collins oder claudia schiffer. aber den großteil meiner zeit verbrachte ich von nun an hinter glas. ich kreierte die »herr-schaft mit abstand«. und schlagartig sollte es nachahmer geben. in england versuchte eine kleine weißhaarige frau mit einem paradox aus knalligen farben und kühler distanz das volk zu verwirren, und schließlich mit ge-bührendem abstand und einem winkearm zu beherrschen.

oder: die philippinen wurden zu klein für die stetig wachsende schuhsammlung der präsidentengattin, also zog sie nach hawaii, um aus der ferne weiter zu wirken - mit schlankerem fuß.

und im sogenannten amerika saß ein orangener mann in einem weißen haus und baute eine mauer - um alles, was anders war, auf abstand zu halten. ach ja... amerika, das muss ein märchenland sein - hinter den wäldern, fern der realität. vielleicht werde ich meinen gläsernen käfig eines tages verlassen, um über amerika zu herrschen. ich bringe alles mit, was die amerikaner so lieben: weisheit, toleranz, integrität und eine frisur.

Ein schnelles Rezept für die ganze Familie!

Pfannenlasagne mit dreierlei Käse und Zucchini

Zutaten:

4 EL Öl

500 g gemischtes Hackfleisch, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen

2 Dosen stückige Tomaten (a 450g) 2 Zucchini

100 g Doppelrahmfrischkäse, Salz, Pfeffer, Zucker

200 g Lasagneplatten

150 g geriebener Gouda,

125 g Mini-Mozzarellakugeln

5 Stiele Basilikum



Zubereitung:

2 EL Öl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Hackfleisch darin krümelig braten. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Alles zum Hack geben und kurz mitbraten.

Tomaten, Frischkäse und 2 Becher (500ml) Wasser einrühren. Aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Lasagneplatten grob zerbrechen und in der Hackmasse verteilen. Zugedeckt 10 Minuten köcheln.

Gouda und Mozzarella auf der Lasagne verteilen und für weitere 5 Minuten zugedeckt köcheln. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und darüberstreuen.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Sie brauchen dazu keinen Ofen, höchstens 2 Kochplatten, einfacher geht es nicht.



Bei dem Gericht kann die ganze Familie mithelfen und das Ergebnis ist sehr lecker.

Ich wünsche Ihnen „Guten Appetit“ und viel Freude beim nachkochen.

Bärbel Behrens vom DHB-Netzwerk Haushalt.



*An erster
Stelle steht
Sicherheit
&
Service
bei Familie
Potratz*

potratz

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

Antonias Veranstaltungen

Mit Veranstaltungen konnte der Verein in den letzten vier Monaten nicht dienen. Verständlicherweise! Dementsprechend sieht auch die Kasse aus. Der Toni-Singkreis kann im Vereins-Raum noch nicht singen, was alle sehr bedauern. Hier noch einige Fotos vom Rosenmontag -gefühl vor einer Ewigkeit. Wann werden wir endlich wieder so ausgelassen feiern können?



Rosenmontag 2020 mit den Tonis

die TONI-Hymne von Jürgen Fahlbusch

Wir sind die Tonis hier aus Hildesheim,
 wir dürfen singen, das muss man nicht allein
 Drum sing auch Du, hör nicht nur zu!
 Stimm´ mit uns ein, dann bist Du niemals ganz allein.
 Wir singen alles was schon mal vertont
 und was sich hundert Jahre lang gelohnt.
 Drum sing auch Du, hör nicht nur zu
 Stimm´ mit uns ein, dann bist Du niemals ganz allein.
 Wir sind die Tonis hier aus Hildesheim
 wir dürfen singen, das muss man nicht allein.
 Drum sing auch Du, hör nicht nur zu
 Stimm´ mit uns ein, es ist so schön mit uns ein Oldie zu sein.
 Stimm´ mit uns ein, dann bist Du niemals ganz allein
 Stimm´ mit uns ein, dann bist Du niemals ganz allein



Dann wurde es sehr still und einsam, Corona hatte uns im Griff. Um im Kontakt zu bleiben lief bei Radio Tonkuhle eine Sendung mit dem Titel: „Wir sind noch da“ Briefe von den Tonis wurden vorgelesen, Musikwünsche erfüllt, und so hörten alle etwas voneinander, warteten aber sehnsüchtig darauf, endlich wieder singen zu können. Und ja, sie singen wieder, die Tonis, seit dem 20. Juli auf dem Andreas Platz um 17.30 Uhr, wenn es nicht regnet! Mitsänger sind erwünscht!

Leider mussten wir uns von Rudolf Müller verabschieden. Ich denke er singt oben über den Wolken unsere schönen alten Volksweisen weiter.
 „Mach et jut Rudolf!“



RT



Singen am 27. Juli um 17.30 Uhr – die Tonis machten eine Spende, von 180 € vielen Dank!

Alle Fotos auf dieser Seite sind von Manfred Fischer

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

Am 25. Oktober - 14 Uhr: **MOLLY'S Game**



Die Handlung von Molly's Game - Alles auf eine Karte



Nachdem sie wegen einer schweren Verletzung ihre erfolgreiche Karriere im Skisport beenden musste, macht sich Molly Bloom nun darüber Gedanken, wie sie anders an Geld kommen kann. Dazu zieht sie nach Kalifornien, wo sie als Assistentin eines Mannes arbeitet, der Pokerspiele ausrichtet. Molly mauert sich immer mehr zum Kopf dieser Spiele und zieht mit ihren hohen Buy-Ins immer reichere Spieler an. Doch ihrem Chef gefällt Mollys Erfolg langsam gar nicht mehr und er will sie aus dem Geschäft raus haben. Daraufhin zieht sich Molly nach New York zurück, wo sie nun Pokerspiele mit noch höheren Buy-Ins und noch exklusiveren Gästen organisiert und bald auch selbst ein riesiges Vermögen anhäuft.

Doch Molly bekommt nicht genug und so werden es immer mehr Spiele an immer mehr Tagen. Molly greift nun auch zu Drogen und gewährt Verbrechern, wie zum Beispiel den Mitgliedern der russischen Mafia, Zutritt zu ihren Spielen. Bald schon wird jedoch das FBI auf Molly aufmerksam, die für sie als Informationsquelle dient, denn sie soll über all ihre wichtigen Kunden reden. Wird Molly reden und somit eine lange Haftstrafe abwenden können? Oder wird sie der Staranwalt Charlie Jaffrey aus dieser Situation herausboxen?

Molly's Game - Alles auf eine Karte - Ausführliche Kritik

Der Film „Mollys Game: Alles auf eine Karte“ basiert auf den Memoiren von Molly Bloom, die ein Vermögen mit organisierten Pokerspielen verdiente und dadurch ins Blickfeld des FBI geraten ist. Sie verlor am Ende ihr gesamtes Vermögen und wurde zu Sozialarbeit verurteilt.

Ihre Lebensgeschichte wurde von dem berühmten Drehbuchautor [Aaron Sorkin](#) adaptiert, der für diesen Film zum ersten Mal auch den Posten als Regisseur bekleidete. In die Rolle der Molly Bloom schlüpft die Hollywood-Schauspielerin [Jessica Chastain](#), die hier eine überzeugende Leistung abliefern und sich uns als zwiespältige Heldin präsentiert. Neben ihr ist in der Rolle des Anwalts Charlie Jaffrey der herausragende [Idris Elba](#) zu sehen.

Ein Wehrmutstropfen bleibt, leider gibt es keinen Sektempfang und keine Verlosung. Natürlich müssen wir mit Mund/Nasenschutz in den Kinosaal gehen und vorher unsere persönlichen Daten abgeben. Die notwendigen Abstände werden vom Veranstalter eingehalten.

Aber schön ist es doch, dass sich die Antonia-Filmfan-Gemeinde einmal wieder sieht. Wie gesagt für die Sicherheit ist gesorgt.

Mit besten Grüßen Rita Thönelt

Antonia e. V.



„Bester Schutz vor Burnout –
regelmäßig seinen Akku mit Wohlfühlseinheiten aufladen.“
(Helmut Glaßl (*1950), Dipl.-Ing., Maler, Aphonistiker)

Tag und Nacht für ein Kind da sein, es feinfühlig in seiner Entwicklung zu begleiten und unterstützen, ihm Liebe, Geborgenheit und Wertschätzung entgegenzubringen, es zu trösten, seine physischen und psychischen Bedürfnisse zu erfüllen, all das und noch mehr, ist eine beständige Aufgabe von Eltern. Aber steckt darin nicht öfter auch in der Alltagsrealität die Möglichkeit der Überforderung, ein zu viel an negativem Stress zu erleben, die Gefahr, die eigenen Grenzen immer wieder zu überschreiten, kurz vor einem Burn-out zu stehen?

Die Aufgaben von Eltern sind schon in „normalen“ Zeiten eine echte Herausforderung – und sie sind in den letzten Jahren eher noch gewachsen – auch das Gefühl von Eltern, vieles falsch zu machen, ihrem Alltag mit Kindern und der Arbeit nicht gerecht zu werden.

Aber in Corona-Zeiten haben sich die Anforderungen an Eltern (und Kindern) noch einmal erhöht.

Wo bleibt häufig die Möglichkeit, die eigene innere Balance zu finden, sich selbst etwas Gutes zu tun?

Wenn viele Möglichkeiten sowohl für Eltern als auch für Kinder wegfallen, auch einmal getrennt voneinander das eigene Energiefass aufzufüllen oder Interessen nachzugehen, wo sind dann die „Leuchtstreifen am Himmel“ – also „Auszeit“, „Spaß“ und „Zeit auch einmal für sich allein“?

Natürlich ist es schön, wenn man intensive Zeit mit seinem Kind/seinen Kindern verbringen kann.

Aber es ist schon ein Unterschied, welchen anderen Belastungen man sonst noch als Erwachsener ausgesetzt ist, was alles praktisch parallel erledigt werden muss, wieviel Raum und Zeit für die einzelnen unterschiedlichen Bedürfnisse bleiben.

Der erste Schritt raus aus dieser „Ständig-Überforderung“ ist es, wegzukommen vom eigenen „Kopfkino“, dass alles nicht gut genug läuft, nicht zu hundert Prozent optimal. Sich selbst den Druck nehmen, mehr miteinander ins Gespräch kommen, die Kinder ernst nehmen und mitnehmen in den eigenen Überlegungen, kann schon viel erleichtern.

Schon kleine Kinder merken sehr genau den Druck und Stress, unter dem sich Eltern befinden und zeigen manchmal daraufhin eigene Stresssymptome, Rückzugsverhalten oder auch Verhaltensweisen bis hin zur Aggression.

„Mein Kind war noch nie so lieb wie jetzt“, ist nicht unbedingt immer eine wirklich positive Aussage über die Verhaltensentwicklung eines Kindes, wenn sonst Trotzverhalten und

Ich-Aussagen der Kinder entwicklungsmäßig an erster Stelle stehen würden.

Wege aus der Überforderung sind verbunden mit hohem Einfühlungsvermögen, klaren Aussagen, Abwägen der verschiedenen Bedürfnisse, Hinhören, Zuhören und Reden.

Das Wort „Ehrlichkeit“ gewinnt hier eine hohe Bedeutung. Wie ehrlich stehen die Erwachsenen zu ihren eigenen Bedürfnissen, wie klar sind ihnen die Bedürfnisse der Kinder, wie kann man beides gut zusammenbringen?

Es gibt (leider) kein Patenrezept – aber eines ist immer wichtig, sich bewusst zu machen, wenn es nicht mehr geht, wenn man Unterstützung braucht, wenn der Alltag zu viel wird. Es gibt viele Unterstützungsmöglichkeiten. Manchmal reicht ein langes Gespräch mit Jemanden, dem es genauso geht und manchmal einfach eine kleine persönliche Auszeit (z. B. eine Badewannenzeit oder eine Zeit, allein am Motorrad zu schrauben), aber es kann auch sein, dass Eltern einmal professionelle Hilfe brauchen. Dafür sind diese Stellen da – und leider wird hier noch mit viel zu vielen Vorurteilen gearbeitet.

Elternsein ist „Höchstleistung jeden Tag“!
Also sorgen Sie gut für sich!

Der meiste Stress im Leben kommt daher,
dass man sich gezwungen meint,
in Konkurrenz zu anderen sich zu denken,
statt mit Spaß und Freude seine Sache zu betreiben.
(Matthias Pleye (*1977), Historiker, Blogger und Schriftsteller)



... seit 1982

richtig gutes Spielzeug
schöne Geschenke

HOLZKOPP 

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



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

Du entscheidest, wie es weitergeht!



Zum ersten Mal begleitet Doris ihre Eltern auf eine Monsterexpedition: Das berühmte Forscherpaar Callidus wurde von den Bewohnern eines abgelegenen Ortes tief in den Bergen der Türkei um Hilfe gebeten. Dort treibt seit einer Weile ein mysteriöses Monster sein Unwesen. Doch widersprüchliche Aussagen stellen Doris' Eltern vor ein Rätsel.

Kurzerhand begibt sich Doris selbst auf die Suche nach einer Möglichkeit, das Monster zu einem friedlichen Rückzug zu überreden – schließlich ist sie die Monstertrickserin! Vielleicht kann ihr das harmlos scheinende Monsterhäschen, das sich ihr als Wegbegleiter aufdrängt, dabei helfen?

Ehe Doris es sich versieht, tappt sie immer wieder in raffinierte Fallen, aus denen sie sich nur mit Grips, Kombinationsgeschick und cleveren Entscheidungen befreien kann. Dabei läuft ihr zusehends die Zeit davon, denn ihre Eltern bereiten längst den eigenen, unumkehrbaren Plan vor ...

„Die Monsterforscherin“ von Lemonbits ist der Nachfolger des Spielbuchs „Die Monstertrickserin“, kann aber unabhängig davon gelesen werden. Die Geschichte mit Bilder-, Wort- und weiteren Rätseln ist für Jung und Alt ab 10 Jahren und als Taschenbuch (9,99 €) und E-Book (4,99 €) bei Amazon erhältlich. Weitere Infos auf: www.lemonbits.de

Mit dem Hexenbesen durch den Kinder-Erlebnis-Wald (Kiewa)

Stephanie Terstappen (Leitung Kinder- und Jugendhaus Nordstadt)



Das Kinder- und Jugendhaus Nordstadt (KJN) hat in den Sommerferien zum zweiten Mal ein Feriensprachcamp für Kinder veranstaltet. Diese von der Lotto-Sport-Stiftung Niedersachsen ausgeschriebene und geförderte Maßnahme hat die Erweiterung der Sprachkompetenz von Kindern mit und ohne Migrationshintergrund

sowie die Förderung sozialen Lernens in Gruppen zum Ziel. Zudem sollen Sport und Bewegung eine zentrale Rolle spielen.

Das KJN hat das Camp als einwöchige Ferienfahrt konzipiert. 2019 fuhren 23 Kinder in die Lüneburger Heide. Dorthin sollte es auch 2020 gehen. Als Reaktion auf die zunächst begrenzten Personenzahlen für Fahrten, hat das KJN kurzfristig zwei Camps organisiert, um mehr Kindern die Teilnahme zu ermöglichen. So fuhren 13 Kinder im Alter von 10 – 12 Jahre in die Heide. 12 weitere Kinder im Alter von 6 – 10 Jahre hingegen konnten zu ihrer Unterkunft wandern, denn ihr Ziel war die Marienroder Mühle in Hildesheim.

Das Motto beider Feriensprachcamps lautete: ‚Phantastische Kinder – mich selbst und andere besser kennenlernen‘. Die phantastischen Kinder (eigentlich fantastisch), das sind fiktive Helden und Heldinnen. Die Kinder im ‚Mühle-Camp‘ freuten sich über die Jubiläumsausgabe von Otfried Preusslers ‚Die kleine Hexe‘. (Das ‚Heide-Camp‘ hat sich mit Astrid Lindgrens ‚Michel‘ beschäftigt.) Zugleich wurden die Kinder eingeladen, auch an sich selbst phantastische Eigenschaften zu entdecken und wertzuschätzen.

In einer Umgebung, die einen mächtigen Kontrast zur Nordstadt darstellt (Natur, Weite, Ruhe), wurde gemeinschaftlich gelesen, wurden die Inhalte besprochen und sich auf kreative und spielerische Weise angeeignet. Jeder Tag wurde lautstark mit einem gemeinsamen Hexenruf begrüßt. Die Kinder sam-

melten Äste und Reisig zum Bau eines eigenen Hexenbesens, auf dem sie dann mit ihren ‚Hexen-Lehrerinnen‘ Ebru Cetinkaya und JoAnn Willms um die Mühle herum ritten und nebenbei Präpositionen übten.



Ein besonderes Erlebnis für die Hexenschar war auch der Besuch des zauberhaften Kinder-Erlebnis-Waldes (Kiewa). Zunächst waren die Kinder sehr beeindruckt von den Mammutbäumen, die sogleich mit den Hexenbesen umrundet wurden. Die Entdeckung des Areals mit den selbstgebauten Buden aus Ästen führte jedoch umgehend zur Sesshaftigkeit. Die Hütten wurden bezogen und teils grundlegende An- und Umbaumaßnahmen eingeleitet. Nebenbei kam es zu spannenden Begegnungen mit Grashüpfern, Fröschen, Käfern und Spinnen.

Hungrig geworden vom Hexenhaus bauen versammelten sich die Kinder später um ein knisterndes Lagerfeuer und rösteten Stockbrot. Den eigentlich ersehnten Tanz um ein Feuer, wie ihn die kleine Hexe in der Walpurgisnacht erlebt, verschoben die Kinder auf einen anderen Tag. Denn auch ohne Ferien und Sprachcamp wünschen sie sich, dass das KJN so bald wie möglich wieder einen Ausflug zum Kiewa macht.



Gute Vorsätze

Sara Giebel

Eigentlich folgen Vorsätze zum Jahresende, aber 2020 scheint eh einiges durcheinander geraten zu sein, da kann man schon sehr gut jetzt damit beginnen. Corona hat unseren Alltag auf den Kopf gestellt, uns herausgefordert, stolpern lassen und nicht selten wurde geflucht.

Doch auch nachdenklich ist man geworden. So drehen sich diese Vorsätze um die Zeit, die nach Corona kommen wird.

Umarmen: Die Lockerungen haben auch viel Zwischenmenschliches wieder in den Alltag gebracht, was schmerzlich vermisst wurde: Freunde und Familie wieder treffen, gemeinsam Zeit verbringen, Geburtstage oder Hochzeiten feiern. Dies genießt jeder dennoch mit einer Portion Vorsicht und Abstand. Nach Corona werde ich also alle Umarmungen, Drücker und Wangenküsse nachholen.

Support your local (Unterstützt lokale Angebote): Eigentlich sollte es selbstverständlich sein, denn eine Stadt wird geprägt durch ihr individuelles Angebot – dennoch merkt man vielen Städten an, dass speziell die kleinen, individuellen Läden schließen. Durch Corona wurde uns allen noch einmal bewusst, dass Amazon & Co. nicht Hildesheim ausmachen.

Spontan sein: Es muss nicht immer der große Disco-Abend sein, das Festival oder die Party – aber wie oft lassen wir Gelegenheiten verstreichen, unser Leben zu feiern? Zu müde, zu verplant, keine Lust – doch durch Corona gibt es nun keine Chance mehr, gemeinsam zu tanzen und ausgelassen einen Abend zu verbringen. Sobald dies wieder möglich ist, zählen faule Ausreden nicht mehr.

Reisen: Ob nah oder fern, durch Corona war selbst der Ausflug an die Nordsee keine Selbstverständlichkeit mehr. Städtetrips oder Urlaub in Dänemark waren ungewiss. Plötzlich habe ich mit nicht nur gefragt, ob ich genug von der Welt gesehen habe, sondern auch von Deutschland? Nach Corona werde ich häufiger über meinen eigenen Tellerrand schauen.

Solidarischer sein: Vielleicht fasst dieser Punkt alles zusammen. Die Zeit, wo wir für Pflegekräfte geklatscht haben, Masken tragen, um andere zu schützen, auf Besuche im Altenheim verzichtet haben. Es gibt viele Punkte, wo wir uns unterstützen können und dies verstärkt nach Corona tun sollten.

Wenn ich mir die Vorsätze anschau, frage ich mich, warum erst Corona kommen musste, dass ich vieles bewusster umsetze oder beibehalten möchte. Vielleicht macht und der Verzicht erst bewusst, was wir alles verlieren können.

Stefanie Krause
bewusst weiblich

Auch Ihre Periode bleibt nicht unbeeinträchtigt von Corona

In der ersten Zeit der Corona-Maßnahmen habe ich mit vielen Frauen gesprochen, ob und wie die aktuelle Situation ihren Zyklus oder ihre Periode beeinflusst. Denn der Körper ist prinzipiell auf Fortpflanzung ausgelegt und wägt regelmäßig ab, ob dafür gerade ein günstiger Zeitpunkt ist. (Ja, auch ohne Kinderwunsch.) Eine Krisenzeit kann auch hier die Normalität zum Wanken bringen.

Wenn der Lockdown das Leben nicht oder kaum verändert hat, blieb auch der Zyklus unverändert. Hat die Krisenzeit eine Mehrfachbelastung oder Existenzängste mit sich gebracht, war der Zyklus oft deutlich kürzer oder länger und mögliche Periodenbeschwerden verstärkt. Aber manche Frauen berichteten auch von deutlich weniger Beschwerden - sie hatten unerwartet mehr Zeit für sich.

Wie hat Ihr Zyklus auf den Lockdown reagiert? Welche Erkenntnisse können Sie daraus mitnehmen?

Stefanie Krause

Coach für entspannte Perioden & Yogalehrerin

www.bewusst-weiblich.de

Die Corona-Krise trifft Frauen und die internationale feministische Bewegung hart – Veranstaltungsbericht: „Covid19: A Feminist exploration“

Kaja Kröger



FOTO: Bei einer Demonstration gegen sexualisierte Gewalt gegen Frauen, Montréal, Kanada, Juli 2020.
Foto von: Mélodie Descoubes auf Unsplash.

Am 18.06.20 fand eine spannende Online-Podiumsdiskussion, organisiert von der Heinrich-Böll-Stiftung in Brüssel statt: „Covid19: A Feminist Exploration.“ Die Diskussionsveranstaltung war die erste in einer geplanten Serie solcher Online-Formate und hatte nicht nur mit der Moderatorin Prof. Dr. Paula-Irene Villa Braslavsky hochkarätige Gäste. Eingeladen waren außerdem Leta Hong Fincher aus den USA, Montserrat Sagot aus Costa Rica und Olive Uwamariya aus Ruanda, die über die verschiedenen Situationen in den Ländern, in denen sie leben und forschen, berichteten.

Die meines Erachtens wichtigsten eingebrachten Punkte, die über die verständlichen, jedoch bereits allgemein anerkannten Bekundungen zur zuvor ungekannten Drastik der Corona-Krise hinausgingen, lagen in den Einschätzungen von Montserrat Sagot und Olive Uwamariya, dass die Auswirkung der Politiken rund um die Corona-Pandemie riesige Rückschläge für feministische Bewegungen bedeutet und bedeuten wird. Erschütternderweise realistisch war die Aussage der Frauenrechtlerin und Aktivistin Montserrat Sagot, dass die „sozioökonomischen Nachbeben“ der Krise feministische Bewegungen teilweise um Jahrzehnte zurücksetzen könnten. Die Gründe für diese finstere Einschätzung liegen zunächst in der Lockdown-Politik, die, so notwendig sie in vielen Hinsichten ist, in vielen Staaten eine Überwachungs politik ist, die Frauen an das Heim und die Familie binden und sie so in eine traditionelle Geschlechterrolle (zurück-)zwingen. Gleichzeitig sorgt die gesetzliche Gebundenheit an das eigene Zuhause auch an vielen Orten für einen starken Anstieg an häuslicher

Gewalt und Vergewaltigungen bis hin zu Femiziden – die gezielte Ermordung von Frauen, weil sie Frauen sind: in Costa Rica starben in den letzten drei Monaten nach den Angaben von Montserrat Sagot mehr Frauen an Femiziden als Menschen an Covid-19. Generell steigen in der Corona-Zeit die Zahlen der Femizide, besonders auch in Mexiko.

Ein weiterer, damit verbundener Grund der Rückschläge für feministische Bewegungen ist die fehlende Implementierung von geschlechterpolitischen Maßnahmen, um die Auswirkungen, die gerade Frauen am härtesten treffen, abzufedern. Hierzu zählt nicht nur die fehlende Unterstützung von Zentren und Hilfsangeboten für Betroffene von häuslicher und/oder sexualisierter Gewalt, sondern auch die fehlende wirtschaftliche Unterstützung von Bereichen, in denen hauptsächlich Frauen arbeiten und jetzt ihre Jobs verlieren. Der Löwenanteil von Konjunkturprogrammen fließt in Bereiche, von denen zum großen Teil Männer profitieren. Dies beobachtet auch Olive Uwamariya und kritisiert außerdem scharf das faktische Wegbrechen des öffentlichen Raumes, der das Agieren in Demokratien den Bürgerinnen und Bürgern erst ermöglicht. Sie berichtet darüber, wie gerade auf kommunaler Ebene wichtige Haushaltsentscheidungen getroffen werden, ohne politische Bewegungen und Bürger*innen zu konsultieren. Hierzu entstehen aber auch feministische Solidaritäten über Social Media, die diese Missstände offenlegen und sich zur gegenseitigen Unterstützung vernetzen. Dieses Potential sieht auch Montserrat Sagot. Eine positive Entwicklung ist ihrer Meinung nach, dass die Pandemie wie nie zuvor vielen Menschen die Augen geöffnet hat, die konservativen Werte des häuslichen Bereichs und der Familie als unterdrückend und von Gewalt geprägt zu entlarven. Hoffen wir, dass dies zu einer weltweiten feministischen Radikalisierung führt.

Leseempfehlung: Viele Informationen, Artikel und Grafiken zur Lage von Frauen, LGBTQ und feministischen Bewegungen in Zeiten der Corona-Pandemie sind im Online-Dossier des Gunda-Werner-Instituts für Feminismus und Geschlechterdemokratie zu finden, online unter: www.gwi-boell.de/feminismus-corona-krise

*<https://www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2020-07/mexiko-morde-femizide-corona-krise-mordrate>
<https://www.gwi-boell.de/en/2020/05/04/crisis-gendered-women-times-pandemic>
<https://taz.de/Corona-ist-weiblich!/5670768/>*

Das Frauenhaus-Hildesheim e.V. in der Zeit des Lock Down:

Der Beratungs- und Interventionsstelle wurden in den ersten zwei Wochen des Lockdown nur sehr wenige Fälle häuslicher Gewalt gemeldet. In der dritten Woche hat es sich wieder „normalisiert“, d.h. es wurde wie vor Coronazeiten, eine Vielzahl von Fällen gemeldet. Es wurde überwiegend telefonische Beratung erteilt. Das war eine große Herausforderung, denn die soziale Arbeit mit gewaltbetroffenen Frauen und Kindern bedarf des persönlichen Kontakts. Anteilnahme, Mitgefühl und Verständnis braucht physische Nähe, die mehr Halt und Sicherheit vermittelt. Schwierig war es in Kontakt mit Migrantinnen zu kommen, die nur wenig oder gar kein Deutsch verstehen und sprechen. Positiv war, dass es Menschen gab, die von sich aus vorübergehende Wohnraumnutzung angeboten haben. Wichtig ist immer der persönliche Kontakt zu den Frauen und Kindern - neu war in dieser Situation: -Es bedurfte kreativer Lösungen-



Bärbel Behrens

Die Familie in Corona Zeiten



Durch den Lockdown waren die Familien plötzlich zu Hause. Viele Eltern hatten die Möglichkeit, im Homeoffice zu arbeiten, mussten sich aber gleichzeitig um ihren Nachwuchs kümmern. Arbeit und Kinderbetreuung in den eigenen vier Wänden unter einen Hut bringen – und das ohne Unterstützung der Großeltern, das war eine immense Herausforderung. Da galt es erst einmal Ruhe zu bewahren. Damit es daheim nicht zum völligen Familienchaos kommt, helfen festgelegte Strukturen.

Für viele Familien hat sich in der Corona Krise der Familientisch als der Treffpunkt herauskristallisiert. Dort wurde gegessen, gespielt und Hausaufgaben erledigt. Aber das Wichtigste waren die gemeinsamen Mahlzeiten am Familientisch. Bislang gab es das für alle Familienmitglieder nur an den Wochenenden. Das ist eine äußerst positive Nebenerscheinung durch Corona. Plötzlich war Zeit mit den Kindern den Essalltag zu gestalten. In der Regel helfen Kinder in der Küche gerne mit. Sie schnippeln Obst und Gemüse, rühren und belegen Pizzateig. Auch den Tisch schön einzudecken, bereitet Kindern große Freude und sie sind dabei sehr kreativ. Unbedingt sollten sie mit in die Speiseplanung eingebunden werden, umso lieber helfen sie mit. Die Ansprüche an die Mahlzeiten müssen einfach, aber frisch und abwechslungsreich sein.

Bei einer Befragung von Kindern zwischen 8 und- 14 Jahren in der Corona Krise haben sie erzählt, wie sehr sie die Zeit zu Hause mit den Eltern genossen haben. Vor allem Kinder im Alter bis 12 Jahre war selten oder nie langweilig. Ab 14 Jahren sah das schon anders aus, diese Altersgruppe haben die Freunde und Klassenkameraden schon sehr vermisst.

Viele finden, dass Corona das Leben im positiven Sinn entschleunigt hat. Sicherlich war es nicht einfach, aber Familien sind wieder mehr zusammengewachsen. Sie haben ihre nähere Umgebung wieder mehr schätzen gelernt, sind viel spazieren gegangen oder mit dem Fahrrad gefahren. Vielleicht bleiben diese Erlebnisse den Kindern als positive Erinnerung im Gedächtnis und sie gehen gestärkt in die Zukunft. Denn wir müssen noch eine ganze Weile mit Corona und den damit verbundenen Einschränkungen leben.

Aus der Tonne auf den Teller!

Mikroplastik kommt zurück!



Kein Plastik in die Biotonne – für deine Gesundheit!

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

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

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





Regeln und Rituale – ein unschlagbares Team!

Schulen sind für Kinder nicht nur ein Ort des Lernens und Unterrichtens, sondern zugleich auch ein Lebens- und Erfahrungsraum. Viel Zeit des Tages verbringen Kinder hier. Und mit der Öffnung der Schulen für die Kinder seit Anfang Mai gibt es täglich neue Herausforderungen. Hygienestandards und Sicherheitsregeln müssen eingehalten werden, ganz zu schweigen von der Abstandsregelung. Da erfordert es schon viel Organisation und Umdenken, um alles in Schule so zu gestalten, dass ein gemeinsames Leben und Lernen wieder möglich ist.

Für die Kinder ist es aufregend und nicht leicht, alle Vorgaben einzuhalten. Um so wichtiger sind Regeln und Rituale, die als „Helfer“ den Kindern Sicherheit im Schulalltag geben. Damit das Zusammensein gelingen kann, müssen gemeinsame und verbindliche Vorgaben eingehalten werden, gesichert und unterstützt durch Rituale.

Regeln zeigen Grenzen und Konsequenzen auf, organisieren den Umgang miteinander und gewährleisten störungsfreien Unterricht. An diese „Spielregeln“ müssen sich alle halten. Oft werden die Regeln in der Klasse oder der Schulgemeinschaft gemeinsam erarbeitet und eingeführt, wie zum Beispiel die Schulordnung. Eine wichtige Regel bei uns an der Schule ist es beispielsweise, sich leise und langsam durch das Gebäude zu bewegen. Vor der Pandemie ging es vor allem um den Unfallschutz, doch jetzt wird diese Regel noch mehr eingefordert, weil alle Klassentüren während des Unterrichts aufstehen, damit die Luft besser zirkulieren kann. Das Händewaschen ist eine weitere wichtige Regel und hat sich schon ritualisiert.

Aber Regeln alleine helfen nicht zur Ausgestaltung einer angenehmen Atmosphäre in der Schule. Die Rituale sind der „starke Partner“ an ihrer Seite. Rituale vermitteln innerhalb von den Regeln gesetzten Grenzen Klarheit und Zuverlässigkeit. Sie sind feste, sich wiederholende Handlungsmuster. Rituale leben davon, dass sich Kinder und Erwachsene daran beteiligen können.

Ein Kind kennt Rituale von Beginn seines Lebens an. Immer wiederkehrende Situationen geben ihm das Gefühl, sicher und verwurzelt zu sein – zu

Hause und in der Schule.

Unsere Rituale in der Grundschule entlasten den Unterricht und rhythmisieren den Tages-, Wochen- und Jahresablauf. Sie stiften Traditionen in der Klasse und schaffen so eine persönliche Atmosphäre zwischen den Lehrkräften und den Kindern.

Die Effekte von Ritualen, wie Sicherheit, Orientierung und Halt stärken jeden Einzelnen. Ein Beispiel aus dem derzeitigen Schulalltag meiner Schule verdeutlicht die Bedeutung von Ritualen recht gut: Jeden Morgen stehe ich am Haupteingang unserer Schule. Hier begrüße ich die Kinder und leite sie in ihre Notbetreuungsgruppen weiter. An der Garderobe warten die Lehrkräfte, um die Kinder zu empfangen und sie zum Hände waschen zu schicken. Die Kinder wissen durch diesen ritualisierten Ablauf, dass sie keine unserer „Corona-Regeln“ vergessen und somit sicher in den Schultag starten. In der Klasse geht es dann weiter mit so manchem Ritual: Morgenkreis, „Ruhezeichen“, Symbolkarten für Arbeitsphasen, Bewegungs- und Entspannungspausen, Klassenrat, Geburtstagsrituale, Monatslied, Erzählstein, Aufräummusik und Vieles mehr. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt und bieten viele Einsatzmöglichkeiten.

Durch diese sinnvoll eingesetzten Rituale im geschützten Raum „Schule“ erfahren die Kinder nicht nur Sicherheit, sondern auch Geborgenheit und die Regeln im Miteinander fördern Respekt und Achtsamkeit.

Die Regeln und Rituale sind gerade in der heutigen Zeit, die geprägt ist durch Stress, Unsicherheit und Schnellebigkeit, unerlässlich für Kinder, um im Alltag zurechtzukommen. Nicht nur in Schule, sondern auch zu Hause geben sie einen guten Rahmen für das gemeinsame Leben.

VORSORGE – für Ihre bessere Zukunft!

Die digitale Vermögensverwaltung macht's möglich:

- ▶ schon ab 100€ monatlich
- ▶ Geldanlage mit Strategie
- ▶ keine Mindestlaufzeit
- ▶ transparent

Let it grow ...



CONSULTING TEAM

Vermögensverwaltung AG

HILDESHEIM
BRAUNSCHWEIG
GÖTTINGEN
HANNOVER
NORDHAUSEN

www.ct-direkt.de

Digital und doch persönlich!

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

Osterstraße 39 A
31134 Hildesheim

Telefon 05121 289990
Fax 05121 2899999

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

Hildesheimer Frauen in der Coronakrise



Sabine Kaufmann (*Kommunikationstrainerin*): „Alle Fortbildungen sind ausgefallen, mein Arbeitsbereich ist zu 95% eingeknickt. Keine Seminare, keine Vorträge, alle großen Gruppen waren gecancel. Ich konnte Notfallberatung machen mit Mindestabständen und Maskenpflicht, aber 2 Wochen war es richtig dramatisch. Viele Termine wurden verschoben und ich verschiebe jetzt schon wieder verschobene Termine. Die Krise macht mit uns allen was und wir sind im Stress, aber wenn wir diesen aktiv abbauen wollen, ist das nicht möglich, weil wir weiter davon umgeben sind. Viele Menschen sind im Überlebensmodus und brauchen Unterstützung.“



Karin Jahns (*Gleichstellungsbeauftragte*): „Ins Rathaus konnten die Menschen nur zu festen Terminen kommen aber nur zu Einzelgesprächen. Ich war vor Ort, denn die Verwaltung steht ja nicht still. Es gibt Arbeitsgruppen, Stellenbesetzungsverfahren und über Mail und Telefon konnte ich Fragen beantworten. -Es hatte ja niemand einen Masterplan und dafür haben wir es bis auf die Betreuungssituation gut gemeistert. Wir sollten jetzt Lehren ziehen: Die Digitalisierung muss vorangetrieben werden, ein vernünftiges Homeoffice sollte etabliert werden und wir müssen für eine ähnliche Situation in der Betreuung besser gerüstet sein.“



Marit Richter (*Hebamme*): „Durch die Kontaktsperre konnten wir die Familien nicht regelmäßig besuchen und wenn, waren nur Mutter und Kind zugegen. Ich hatte das Gefühl alle waren in einer Schockstarre, wenige haben sich gemeldet. Telefon- und Videoberatung lief ein bisschen. Dadurch, dass in der Freiberuflichkeit nur die geleistete Arbeit abgerechnet wird, hatte ich schon Einbußen. Die Hausbesuche fielen weg, allerdings durften wir die telefonische Beratung wie Hausbesuche abrechnen. Ich hoffe, dass wir bald wieder unseren normalen Praxisbetrieb aufnehmen können. Prävention, Beratung, Geburtsvorbereitungskurse sind im Moment nicht möglich.“



Anja Priebisch (*Heimatcrunch*): „Ich wurde von der Pandemie betrieblich wenig berührt., da wir die hygienischen Maßnahmen ohnehin einhalten. Wir sind eine kleine Manufaktur und arbeiten nur zu zweit hatten dementsprechend immer einen großen Abstand. Ich habe abends ausgeliefert wenn die Supermärkte relativ leer waren. Auf Lieferebene hatten wir schon Probleme, wegen der Hamsterkäufe einiger Menschen. Natürlich fielen auch einige Messen aus, die für uns wichtig gewesen wären. Was mich am meisten genervt hat war, dass ich plötzlich meine drei Kinder zu Hause unterrichten musste.“



Kirsten Ringe (*Hofbutik*): „Ich wollte ursprünglich am 28. März meine Hofbutik eröffnen und dann kam Corona. Wir warteten ab, haben den Laden weiter eingerichtet, den Bau beendet, Möbel gestrichen und die Kinder zuhause gehabt, -Schule zuhause war angesagt. Am 9. Mai gab es dann doch eine sanfte Eröffnung mit Mundschutz und allem was erforderlich war. Es gab kein Fest, keine Häppchen, aber meine Familie hatte sich selber etwas mitgebracht und dann haben wir das auf der Wiese anschließend verspeist. Der Sekt steht im Keller und wir hoffen, dass wir ihn irgendwann einmal bei einem Fest trinken können.“



Ornella Lauton (*Venezia*): „Am Anfang war noch bis 18 Uhr geöffnet, aber im März haben wir dann komplett geschlossen. Ein Lieferservice wurde organisiert, das hat ganz gut geklappt. Während der Schließung kam dann endlich unser neuer Tresen mit Verspätung, auch durch die Pandemie. So konnten wir den schon lange geplanten Umbau beginnen und fertigstellen. Als nichts mehr ging haben wir einen Eiswagen vor die Tür auf den Marktplatz gestellt, da waren die Kunden und Kundinnen sehr froh. Unsere Angestellten hatten Angst ihre Arbeit zu verlieren, wir machten Kurzarbeit. Ich finde die Menschen haben sich verändert, der Kontakt ist anders geworden. Die Freude ist ein Stück verloren gegangen.“



Daniela Sundermeier (*Hi-Land*): „Gerade in dieser Zeit haben wir uns redlich bemüht den Kontakt zu unseren Produzentinnen und Produzenten aufrecht zu erhalten. Immer ein offenes Ohr zu haben und Hilfe anzubieten. Dabei konnten wir immer auf unser Netzwerk zurückgreifen, sodass individuelle Lösungen gefunden wurden. Die Kommunikation auch mit den Kunden, Kundinnen und Mitgliedern des Vereins war die wichtigste Aufgabe in dieser Zeit. Der Verein ist ein bisschen ausgebremst worden, dadurch, dass alle Veranstaltungen und Seminare nicht stattfinden konnten.“



Savana Kempf (*Frauenhaus*): „Es war natürlich eine Umstellung für alle, sich nur im Haus aufzuhalten. Mit dem Einkaufen war es anders und unser normales Programm konnte nicht mehr stattfinden, es gab keine gemeinsamen Treffen, die Familien waren auf sich gestellt. Wir vom Frauenhaus haben bei der Betreuung der Kinder unterstützt, zum Glück haben wir einen Garten. -Das Büro war nur noch mit einer Mitarbeiterin besetzt, die Beratung erfolgte telefonisch. Auch für den Fall, dass Corona im Haus ausgebrochen wäre, waren wir gut vorbereitet. Ich denke wir sind bisher gut zurechtgekommen.“



Ulrike Bytof (*El Puente*): „Weil 60% unseres Umsatzes aus Lebensmitteln besteht, konnten wir den Weltladen weiter geöffnet halten mit der Einschränkung kein Kunsthandwerk, nur Lebensmittel zu verkaufen. Die Ware kam jetzt per Post aus Nordstemmen. Belastet haben uns die ganzen Vorsichtsmaßnahmen, wie das Desinfizieren der Hände, dass nur wenige Kunden den Laden betreten dürfen, der Mund/Nasenschutz, den wir und auch unsere Kunden tragen, die Plexiglasscheibe an der Kasse und die Schalen für das Wechselgeld. Die Vorschriften kamen von der Stadtverwaltung, aber wir haben auch im Internet recherchiert.“



Rosita Jung (El Puente): „Ich möchte unseren MitarbeiterInnen ein Dankeschön sagen, denn nur mit Ihnen war es möglich den Notdienst aufrecht zu erhalten. Von 11 bis 15 Uhr waren wir für unsere KundInnen zu erreichen. Schön war es auch, dass alle bereit waren mal etwas anders zu machen. Die KundInnen haben die Ware bestellt und unsere MitarbeiterInnen lieferten sogar mit dem Fahrrad die Bestellungen aus. Für mich war es wichtig präsent zu sein. Finanzhilfen haben wir nicht beantragt, weil der Verein **El Puente e.V.** uns unterstützt.“



Rosemarie Zorn (Kosmetikerin): „Ich hatte mein Geschäft zwei Monate geschlossen. In dieser Zeit habe ich Bestellungen entgegengenommen und Kosmetikartikel nach Hause geliefert. Als ich wieder öffnete lief der Betrieb normal weiter. Wir Kosmetikerinnen haben es mit der Hygiene immer schon sehr ernst genommen, aber neu ist der Spuckschutz auf dem Tresen und ganz viel Desinfektionsmittel. Um Müll zu sparen bringt jede Kundin jetzt ein Bettlaken und etwas zum Zudecken mit. Aus Sicherheitsgründen trage ich einen Mundschutz und ein Visier darüber. Das ist schon eine Herausforderung, gerade wenn es warm wird.“



Joana Krüger (Boccaccio): „Für uns kam es nicht in Frage ganz zu schließen. Es blieb uns am Anfang nichts anderes übrig als außer Haus und Abholung anzubieten. Mit einem kleinen Team haben wir die Speisen geliefert oder sie wurden abgeholt. So sind wir über die Runden gekommen. Es ist sehr gut gelaufen und ich möchte mich bei meinen treuen Gästen bedanken, die uns unterstützt und uns Kraft gegeben haben. Das Schlimmste war, dass ich meine Damen in Kurzarbeit schicken musste. Das Wichtigste war, dass wir gesund blieben. Für uns stand die Gesundheit in dieser Situation immer an erster Stelle.“



Anja Linz (Musikredakteurin): „Jetzt in dieser Zeit, läuft Einiges anders, das ist klar. Auch das Verständnis ist ein anderes geworden und sehr unterschiedlich. Ich habe viel Rückenwind von meinem Partner. Wir hatten das Glück beide Homeoffice machen zu können und das Pech ein Kita-Kind und ein Schulkind beaufsichtigen zu dürfen. Der Kleine wollte immer nur spielen und mit der Großen wurde Homeschooling gemacht. Es war schon eine harte Zeit, denn Hilfe von den Eltern ging nicht wegen der Ansteckungsgefahr. Wir vermissten auch unsere Freunde.“



ANJAPRIEBSCH
MOBIL 0176 - 64 04 57 92 | E-MAIL anja@heimatcrunch.de



Im Rahmen der Tonkühle Themenwoche „Wirtschaft in Coronazeiten“ interviewte ich Hildesheimer Frauen, fragte, wie sie diese Zeit gemeistert haben. Das Ergebnis können Sie hier in gekürzter Form nachlesen. -Die größte Schwierigkeit war bei vielen Frauen, die Betreuung der Kinder. Selber plötzlich Lehrerin sein, mal eben so nebenher den Haushalt schmeißen und auch noch im Homeoffice ein Büro organisieren. -Aber wir wissen ja das Frauen gute Nerven haben und darum lief fast alles perfekt. RT



Dagmar Fischer fragt nach: Buchhandel während der Corona-Pandemie



Wir haben uns alle an die Einschränkungen durch Corona gewöhnt, gewöhnen müssen. Wie lange tragen wir schon die Gesichtsmasken? Wie lange gilt schon das Abstandsgebot in den Geschäften? Wie lange hatten wir keinen Kontakt zu Familienangehörigen, die nicht mit uns im selben Haushalt leben? Wir durften weder FreundInnen besuchen noch mit FreundInnen zusammensitzen? Einige Einschränkungen sind gelockert worden und werden hoffentlich auch weiterhin gelockert werden können, ohne dass neue Infektionen auftreten.

Das sind alles Einschränkungen im privaten Bereich, die unser Leben verändert haben. Aber wie gehen oder gingen Berufstätige oder kleine Unternehmen damit um?

Ich lese gern, verschenke gern Bücher und kaufe sehr häufig im **Leseladen** auf der Marienburger Höhe ein. Der Laden ist hell und freundlich, überschaubar nach Themen aufgebaut und entsprechend dekoriert – immer sehr ansprechend. Ich habe dort auch schon Lesungen und Vorträge besucht und mich in der angenehmen Atmosphäre sehr wohl gefühlt.

Aber ganz besonders schätze ich die gute Beratung. Ich suche ein Geschenk, habe aber keine konkrete Vorstellung – Frau Altmann-Hürter hat immer Ideen und Vorschläge. Wenn das Buch nicht vorrätig ist, wird es beim Großhandel bestellt und ist am nächsten Tag da. Ohne eine Kaufverpflichtung.

Anfang März breitete sich Corona – nach China - auch bei uns aus. Am 16.03 wurden die Osterferien vorverlegt, ab 17.03. mussten Geschäfte in vielen Bereichen schließen - Buchläden, Friseure, Kosmetikerinnen, PhysiotherapeutInnen ... Corona und die Konsequenzen aus dieser Pandemie waren bei uns angekommen. Es gab fast täglich neue Erlasse, die die Angst und die Verunsicherung schürten.

Auch der **Leseladen** von Frau Altmann-Hürter musste schließen. Ich hatte bei ihr angerufen, ein Buch bestellt und wollte es abholen bzw. mir an der Tür aushändigen lassen. Doch das war nicht möglich. Lt. Ordnungsamt der Stadt Hildesheim durften KundInnen auch vor der Eingangstür des Geschäftes Bücher nicht entgegennehmen.

Aber die Bücher durften ausgeliefert werden. Und das hat Frau Altmann-Hürter gemacht. Morgens trafen die am Vortag bestellten Bücher ein und sie und ihre Mitarbeiter haben mittags ihre Fahrräder beladen und die Bücher ausgeliefert – bei Wind und Wetter. Die Ausliefernden wurden kontrolliert – Personalien, Gewerbeanmeldung, Einhaltung der Desinfektionsregeln. Die KundInnen – wie ich – haben sich gefreut, umgehend mit Lesefutter versorgt zu werden und ein kleines Geschäft mit diesen Aufträgen unterstützen zu können.

In dem Erlass vom 16.03. wurde der voraussichtliche Schlusstermin 18.04.2020 angegeben. Also musste eine Zeitspanne von mehr als 4 Wochen bis zur Wiedereröffnung des Ladens überbrückt werden. Die Beratung der KundInnen wurde in der Zeit telefonisch durchgeführt und die Bücher am Telefon verkauft. Viele der Stammkunden haben Werbung gemacht und neue Kunden ganz gezielt angerufen.

Mir war gar nicht bewusst gewesen, dass Buchhandlungen auch online-shops anbieten. Man kann sich vorab informieren und anschließend die persönliche Beratung in Anspruch nehmen. Oder Bücher zur Ansicht bestellen, sie als Geschenk verpacken und ggf. direkt an den Adressaten senden lassen. Diesen Service bietet der Buchhandel also auch, nicht nur der große Online-Dienstleister.



Die Inhaberin des „Leseladen“ Frau Altmann-Hürter sagt dazu:

„Die Kunden kritisieren die veränderten Innenstädte, die vielen Leerstände, vermissen die Vielfalt der Geschäfte. Jeder Kunde kann etwas für seine Stadt, sein Viertel tun, indem er in den ansässigen Einzelhandelsgeschäften einkauft. Mit jeder Kaufentscheidung unterstütze er ein Geschäft in seiner eigenen Stadt.“

Ich freue mich jedenfalls sehr, dass ich die Möglichkeit habe, in einem Geschäft wie dem **Leseladen** einzukaufen und werde diese Möglichkeit auch weiterhin nutzen.

Dagmar Fischer

Der Leseladen

Bücher am Marienburger Platz
Tel. 05121/1775482
E-Mail: info@derleseladen.com
www.derleseladen.com

Wir freuen uns auf Ihren Besuch 

unsere Öffnungszeiten:  Mo - Fr: 9:30 - 18:00 Uhr
Sa: 9:30 - 13:00 Uhr

 **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

DER BEAUTY BLOG



Ingrid Warwas

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



Klar, ausdrucksvoll und dezent sollte das Make-up für Ute sein.



Durch das Make-up in einem natürlichen Mandelton, dazu passender Kompakt-puder und etwas brombeerfarbiges Rouge kommen die Gesichtszüge von Ute erst richtig zur Geltung. Die Augen sind mit einem „soft rose“ grundiert, etwas „pink metallic“ direkt auf dem Liddeckel gibt dem Augenausdruck die Frische und „taupe“ am äußeren Augenwinkel gibt den Augen eine leichte Tiefe. Utes strahlend blauen Augen strahlen durch blauen Kajal noch mehr. Etwas schwarzer Kajal am äußeren unteren -und schwarzer Lidstrich am oberen Wimpernrand, dazu schwarzer Mascara komplettieren das Augen Make-up.



Die Haut und Make-up Durch das Kaschieren von Rötungen, leichten Schatten und anderen kleinen Unregelmäßigkeiten der Haut strahlt jedes Gesicht mehr Klarheit aus. Weil die Gesichtszüge ebenmäßiger zur Geltung kommen, werden wir von unseren Mitmenschen als weit präsenter wahrgenommen als ohne Make-up. Doch was ist zu beachten? Zunächst ist eine gepflegte Haut die beste Voraussetzung für ein perfektes Make-up. Dann geht es an die Auswahl der Make-up Produkte. So gibt es für jeden Bedarf und für jeden Hautzustand entsprechende Make-ups. Reichhaltige Foundations für die trockene und anspruchsvolle Haut. Angereichert mit wertvollen Aktivstoffen wie z.B. Vitamin E, Panthenol, Seefenchel, Sheabutter und mehr, pflegen und schützen sie die Haut gleichzeitig. Oder für die Misch- oder ölige, zu Unreinheiten neigende Haut, sind ölfreie Foundations, die mattierend und antibakteriell sind ideal. Sehr einfach zu handhaben sind auch „Compact Make-ups“. Meist mit einer mittleren Deckkraft verbinden sie die grundierende Wirkung einer Foundation mit der mattierenden Wirkung eines Puders. Lassen Sie sich von der Kosmetikerin ihres Vertrauens beraten, welches Produkt für Sie das richtige ist. In der nächsten Ausgabe der ANTONIA geht es weiter mit dem großen Thema: Dekorative Kosmetik– Vorteil und eventuelles Risiko.-Und wenn Sie Lust haben das nächste Make-up Modell zu werden, dann melden Sie sich bitte bei mir! Entweder telefonisch: 05121 – 989136 oder 0171 / 1436355 oder auch per E- Mail: ingrid.warwas@online.de Bis dahin wünsche ich uns allen noch ein paar sonnige Sommertage und einen wunderschönen Start in einen goldenen Herbst.

Herzlichst

Frauenveranstaltungen und News in Hildesheim



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

Auf den Spuren bedeutender Frauen

Die Broschüre „Auf den Spuren bedeutender Frauen“ wurde vom Landesfrauenrat Niedersachsen e. V. neu herausgegeben. Mit einem Kurztext werden die historischen Frauenpersönlichkeiten der frauenORTE Niedersachsens vorgestellt.

Für Hildesheim prägt die Politikerin Elise Bartels den frauenORT.



Neu hinzugekommen sind Informationen zu den frauenORTEN Ingrid Buck in Aurich, Ruth Müller in Delmenhorst, Minna Faßhauer in Braunschweig, Mathilde Vaerting in Messingen, Schwester Kunigunde in Haren, Emy Rogge in Nordenham und Ada Lessing in Hannover. Neu sind auch die Hinweise zum Thema „Von frauenORT zu frauenORT – mit dem Rad, Niedersachsens Frauengeschichte erkunden“. Die Verbindung der landesweiten Initiative frauenORTE Niedersachsens mit dem Radtourismus in Niedersachsen soll dazu anregen auf bestehenden Radrouten von frauenORT zu frauenORT zu radeln.

Das druckfrische Heft ist in der Tourist-Information und in der Gleichstellungsstelle der Stadt Hildesheim erhältlich. Weitere Informationen erhalten Sie auch in der Gleichstellungsstelle der Stadt Hildesheim unter der Rufnummer 301 1901 oder per E-Mail unter gleichstellungsbeauftragte@stadt-hildesheim.de.

Karin Jahns
Gleichstellungsbeauftragte
Stadt Hildesheim
Markt 1
31134 Hildesheim

Tel.: 05121 301-1901
Fax: 05121 301-1905



**Gewalt
gegen Frauen
kommt nicht
in die Tüte**

Unter diesem Motto machen die Beteiligten des Hildesheimer Aktionsbündnisses gegen Gewalt seit mehr als 10 Jahren auf Hilfsangebote für Frauen, die Gewalt erleben aufmerksam.

Alljährlich zum Aktionstag gegen Gewalt an Frauen rund um den 25. November gibt es zu diesem Thema Fachtagungen oder –foren, Ausstellungen, Infostände, Filmabende und seit 2007 die sogenannte Brötchentütenaktion.

Am **25. November** werden in diesem Jahr zum 14. Mal in Folge auf Initiative der Beteiligten landkreisweit in zahlreichen Bäckereien, Kiosken und Schlachtereien Brötchentüten verwendet mit dem Aufdruck „Gewalt gegen Frauen kommt nicht in die Tüte“. Zusätzlich werden frische Brötchen in diesen Tüten in der Hildesheimer Innenstadt verteilt. So gelangen in diesem Jahr rund 35.000 Tüten, versehen mit Einlegern mit Kontaktadressen von Beratungs- und Unterstützungseinrichtungen in Hildesheim, direkt in die Haushalte der Stadt und Region Hildesheim und damit genau an die Orte, an denen häusliche Gewalt stattfindet. Dass das Thema Gewalt an Frauen nach wie vor so präsent ist, zeigt sich auch an dem wachsenden Aktionsbündnis. Auch in diesem Jahr sind erfreulicherweise wieder neue Institutionen dem Bündnis beigetreten.



Wir sind dabei !

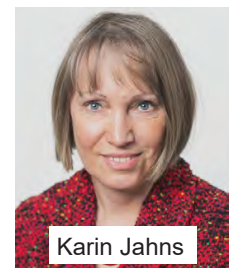
**das gesamte Team der Landschlachtere
Hanke steht hinter der Aktion
„Gegen Gewalt an Frauen!“**

**Wir verteilen gerne die Tüten „Gewalt
an Frauen kommt nicht in die Tüte“,
weil wir uns mit jeder Frau solidarisch
verbunden fühlen!**

**Ein Mensch der sich geschätzt fühlt,
wird immer mehr leisten, als das, was
von Ihm erwartet wird.**

Aktionstag: 25. November 2020

Die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Hildesheim



Karin Jahns

Leben mit Corona

Mit einer Rolle rückwärts in die Zukunft?

Haben wir uns inzwischen daran gewöhnt, dass unser aller Leben sich verändert hat? Seit einem halben Jahr gelten nun schon Abstandsregeln, eingeschränkte Besuchs- und Reisemöglichkeiten und gravierende Änderungen im Alltag. Es gibt kleine und große Familiendramen. Hochzeiten, religiöse Feste, Abschlussfeiern und Geburtstagsfeiern wurden abgesagt oder verschoben, bei Beerdigungen treffen wir uns in kleiner Runde, um endgültig Abschied zu nehmen. Auch für öffentliche Veranstaltungen gelten Auflagen und Bedingungen, die gelegentlich die Lust auf eine Teilnahme hemmen. Dramatisch und schlimm ist die Isolierung, die Minderjährige und Pflegebedürftige erleben mussten und teilweise noch immer müssen. Und die ungeheure Belastung derer, die all diese Menschen, sei es in der Familie oder im Beruf, betreuen.

In Deutschland beträgt der Frauenanteil lt. Statista (Daten der Bundesagentur für Arbeit, 30.6.2019) ca. 73 % im Einzelhandel mit Nahrungsmitteln, 73 % in der Sozialversicherung, 76 % in den Krankenhäusern und ca. 93 % in Kindergärten und Vorschulen.

Frauen halten in vielen Bereichen die Gesellschaft zusammen und die Wirtschaft am Laufen. Weltweit sind 70 % der Frauen in sozialen und Pflegeberufen tätig. Dazu leisten sie dreimal so viel Sorgearbeit wie Männer.

Von einem auf den anderen Tag haben sich mit dem Lockdown besonders die Tagesabläufe zahlreicher Frauen, die Mütter sind, durch die Schließung von Schulen und Betreuungseinrichtungen alternativlos verändert. Mutti betreut eben doch am sichersten, am zuverlässigsten und am besten. Das bisschen Erwerbsarbeit, die Beschulung der Kinder und die Hausarbeit erledigt sie vermeintlich nebenbei. Der Mann und Ernährer sowie häufig Mehrverdiener muss selbstverständlich einen freien Rücken behalten. Dabei bekommen Frauen, die oft in Teilzeit arbeiten und nach der ungünstigen Steuerklasse V besteuert werden, deutlich geringere Kurzarbeitsentgelte. Die Einkommen aus Minijobs entfallen vielfach komplett.

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

27 % der befragten Mütter mit Kindern unter 14 Jahren, aber nur 16 % der Väter ihre Arbeitszeit reduzierten, um die zusätzlichen Aufgaben zu gewährleisten. Selbst von Paaren, die vor der Krise die Betreuungsarbeit fair geteilt hatten,

gaben nur noch 60 % an, das auch weiterhin zu tun. Bei 30 % übernahmen die Frauen mehr Sorgearbeit und bei 10 % die Männer. Vor allem die Frauen übernehmen oft die Kinderbetreuung oder die häusliche Pflege und fühlen sich für Homeschooling und Hausarbeit verantwortlich.

Wie die etwa 1,5 Mio Alleinerziehenden den alltäglichen Wahnsinn meistern – das ist nur vorstellbar zwischen Nervenzusammenbruch und unendlicher Gelassenheit.

Die bekannte Soziologin Jutta Allmendinger, Präsidentin des Wissenschaftszentrums Berlin für Sozialforschung, befürchtet, dass die Gleichstellungsarbeit durch die aktuelle Situation um 30 Jahre zurückgeworfen werden könnte. Arbeitsminister Hubertus Heil bestätigte: „Befürchtungen, wie sie Jutta Allmendinger beschreibt, sind berechtigt.“

Wir müssen laut werden, um einen solchen Rückfall zu verhindern. Corona könnte langfristig einen enormen sozialen Wandel herbeiführen.

Homeoffice und Telearbeit etablieren sich, einfach so. An den Schulen entwickeln sich neue und technisch gestützte Lehr- und Lernmethoden deutlich schneller als bisher. Kontaktlose Zahlungen sind inzwischen in viel mehr Geschäften möglich. Alle diese Neuerungen sind hilfreich und wertvoll. Der bestehende Ausnahmezustand wird dauerhaft weitreichende Veränderungen in unser aller Leben bewirken.

Unerträglich ist es, dass der geschlechtsspezifische Blick bei vielen Entscheidungen nicht berücksichtigt wurde und wird. Die meisten Frauen erledigen ergeben die anfallenden Aufgaben. Lobbyarbeit in eigener Sache ist oft nicht das Kerngeschäft und die Stärke von Frauen. Da können wir von der Automobilindustrie oder von den Fußballverantwortlichen lernen und das eine oder andere Coaching in Anspruch nehmen. Einige Branchen machen lautstark auf ihre schwierige Situation aufmerksam, bekommen öffentliche Aufmerksamkeit und werden in Gipfeltreffen mit der Politik gehört. Ein Kitagipfel fand leider nicht statt.

Ressourcen wie Macht, Geld, Zeit und Wissen müssen Frauen und Männern gleichberechtigt zur Verfügung stehen. Wohlmeinender Applaus hilft nicht!

In **allen** Beratungs- und Entscheidungsgremien müssen Frauen und Männer ausnahmslos und auf **allen** Ebenen paritätisch vertreten sein. Die „Leopoldina“ der Nationalen Akademie der Wissenschaften berät die Politik zu gesellschaftlich relevanten Themen und war in Krisenzeiten sehr präsent. Leider sind auch in diesem Gremium Frauen

stark unterrepräsentiert, 2 Frauen wirken neben 24 Männern.

Für jede Gremienarbeit muss unbedingt eine geschlechterparitätische Besetzung erfolgen, damit die Interessen der gesamten Bevölkerung vertreten werden können.

Im kommenden Jahr gibt es eine Menge Wahlen für uns. Am 12. September 2021 stehen Kommunalwahlen an und auch der Bundestag wird neu gewählt. Keine Frage: alle, die seit März in der Verantwortung standen und stehen haben einen guten Job gemacht. Die Pandemie hat uns alle unerwartet und mit voller Wucht getroffen. Ich wünsche mir dennoch (wieder einmal), dass die Lebenslagen von 51 % der Bevölkerung künftig intensiver berücksichtigt werden – von der Wiege bis zur Bahre. Eigentlich schon vor der Wiege, denn auch in der Hebammenversorgung gibt es durchaus großen Verbesserungsbedarf. Die Einschränkungen für Schwangere und der begrenzte Zutritt zum Kreißaal in der Krise war für Frauen traumatisierend.

Es ist dringend nötig, dass wir alle gemeinsam die Erfahrungen und Erkenntnisse aus den drastischen Maßnahmen gut umsetzen und unsere Stadt viel öfter mit anderen Augen sehen und die Bedürfnisse **ALLER** in Entscheidungen einfließen lassen. Im besten Fall teilen wir Erwerbs- und Sorgearbeit zwischen den Geschlechtern völlig neu auf und verändern damit die wirtschaftliche Welt ebenso wie unsere Beziehungswelt mit Familie und Freund*innen.

Für die kommende Wintersaison wünsche ich Ihnen allen eine stabile Gesundheit, ausreichenden Schlaf und den nötigen Frohsinn.

Grundgesetz, Artikel 3

Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich.

2. Männer und Frauen sind gleichberechtigt. Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin.

3. Niemand darf wegen seines Geschlechts, seiner Abstammung, seiner Rasse, seiner Sprache, seiner Heimat und Herkunft, seines Glaubens, seiner religiösen oder politischen Anschauungen benachteiligt oder bevorzugt werden. Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.



GLEICHSTELLUNGSSTELLE
STADT HILDESHEIM



2020-Corona

Gedanken von Karin Bury-Grimm

Als ich im Januar von diesem Virus namens Corona in den Nachrichten hörte, ging es mir wie manch anderem auch: Ich dachte: China – am anderen Ende der Welt – weit weg! Was hat das mit mir zutun? Der Begriff Pandemie war mir zwar klar, doch hatte er bisher praktisch in meinem Sprachgebrauch nicht stattgefunden. Epidemische und pandemische Zeiten mit Pest und Spanischer Grippe kannte ich zwar aus der Geschichte, doch habe ich sie bisher nicht erlebt. Das Virus kam rasend schnell näher als eine solche Bedrohung, die unser normales, so selbstverständlich sattes Leben fast vollständig lahm legt. Und das in modernen Zeiten, in denen wir alles für machbar halten und wo für alles „ein Kraut gewachsen“ schien. Und es spaltete die Geister. Die Einen nahmen es sehr ernst und folgten den Empfehlungen strikt, die Anderen hielten alles für übertrieben und Spinnerei. Doch dann erlebten wir nie Dagewesenes, war mit jedem Tag schlimmer wurde, wenn man den Nachrichten weltweit folgte. Hilflosigkeit, Angst und Traurigkeit paarten sich mit tatkräftiger Hilfe, Dankbarkeit, Hoffnung und einem einfach nicht fassen können. Mit den Monaten fiel mit auf, dass wir unsere Unbeschwertheit verloren.....1988 erschien der Roman „The Eyes of Darkness“ (Die Augen der Dunkelheit). Es ist die Fantasie-Erzählung von einer katastrophalen Pandemie, erzeugt durch eine virale Lungenentzündung, gegen die die Schulmedizin nichts ausrichten kann. Der Virus heißt in dieser Geschichte – halten Sie sich fest – „Wuhan-400“! Zu Ehren – so beschreibt es der Autor Dean Koontz (unter dem Pseudonym Nichols) der Stadt mit dem gleichen Namen, die dieses Virus entwickelt haben soll, was zum Hauptschwerpunkt der Epidemie wurde. Die Ereignisse des Romans sollen übrigens im Jahr 2020 stattfinden.....Als dieses Buch mir damals in die Hände fiel, war das Jahr 2020 weit weg und diese ausgedachte Geschichte so etwas wie Science-Fiction für mich. Nicht mein besonderes Interesse.

Außerdem las es sich so unrealistisch, dass ich es bald weg legte und mich anderem Lesestoff zuwandte. Nun sprach mich mein Sohn aktuell noch einmal darauf an und nach kurzem Suchen fand ich das Buch tatsächlich wieder. Mir stockte fast der Atem – Danach wurde es noch gruseliger als damals. Mittlerweile ist es Juli geworden – eine besondere Zeit mit einem Virus, das zum Alltag dazu zu gehören scheint und hinterhältig überall lauert. Eine den Organismus schwer belastende Herausforderung, im schlimmsten Fall. Alle paar Tage gibt es neue Erkenntnisse über Auswirkungen und längst schon kommen Bilder über unvorstellbare Nöte weltweit täglich ins Haus. Auch wenn die Zahlen deutlich zurückgegangen sind, wenigstens bei uns, schwingt die Sorge von einer nächsten Welle mit. 280.000 Infizierte auf der ganzen Welt kann man nicht weg diskutieren. Und weil der Krankheitsverlauf so unterschiedlich ist, hoffen wir darauf, zu denen zu gehören, die vielleicht gar nichts davon merken oder zu denen, die nur Erkältungs-Symptome verspüren. Den ungünstigsten Fall am Beatmungsgerät im Krankenhaus, der immer mal wieder in allen Einzelheiten im Fernsehen dokumentiert wird und uns informiert, mag man sich lieber nicht vorstellen. Und doch, welch Segen, dass uns diese medizinische Möglichkeit in unserem Land zur Verfügung steht. Überhaupt würde ich unterstreichen, was ich so manches Mal gehört habe: „Wenn ich mir aussuchen müsste, in welchem Land ich in diesen Zeiten am liebsten leben möchte, dann in Deutschland.“ Denn ich finde, bei all dem Neuen um diese Pandemie, bei all dem Ungewissen, haben die Verantwortlichen einen echt guten Job gemacht. Was aber will mir diese Herausforderung sagen, diese Frage stelle ich

mir immer, wenn es ganz Dicke kommt. Wir sind wieder näher zusammen gerückt, haben Solidarität und Zusammenhalterlebt – bei allem räumlichen Abstand. Und weil ich merke, dass doch nicht alles machbar ist, was mir vorher so erschien, bin ich demütiger geworden. Die Natur erholt sich grad unübersehbar – bei all dem Verzicht auf rasche Flüge in alle Welt und Urlaub auf Kreuzfahrtschiffen. Luft und Wasser sind auf einmal viel klarer und in Venedig kann man sogar die Fische in den Kanälen wieder erkennen – ein schönes Gefühl. Die unverzichtbare Arbeit der Pflegekräfte findet mehr Aufmerksamkeit und endlich die Wertschätzung, die sie schon lange verdienen. Vor allem emotional, hoffentlich auch monetär. Zudem merke ich, wieviel weniger ich zum Leben und zum kleinen Glück jeden Tag wirklich brauche. An Abstand und Maske, an Desinfizieren habe ich mich zwar nicht wirklich gewöhnt, doch ist es in meinen Alltag längst übergegangen und ich weiß, dass dieses Verhalten notwendig ist in der Verantwortung, die ich nicht nur für mich, sondern für alle trage, als Teil der Gemeinschaft. Es gäbe noch so viel mehr, was mir diese Pandemie sagen könnte und rückwirkend wohl auch wird, Wir kommen immer wieder im Familien- und Freundeskreis darüber ins Gespräch, wie Sievielleicht auch.

Voller Dankbarkeit weiß ich aber wieder mehr zu schätzen in meinem Leben, denn ich spüre bei all der erstzunehmenden Sorge in der Welt, die Fürsorge von oben.





Unsere Wegbereiterinnen – Historische Frauen

C. R. Hirschochs Villanueva

Nachdem ich mich mit anderen Autorinnen zusammen in den zwei Bänden „Töchter der Zeit“ (Gerstenberg Verlag, 2008 und 2013) mit Frauen aus unserer Region beschäftigt habe, möchte ich nun in ANTONIA in dieser Kolumne ausgewählte Frauen aus verschiedenen Epochen der Geschichte vorstellen. Frauen, die für uns Wegbereiterinnen waren, die für uns Zugang zu Bildung, zu politischer Teilhabe erkämpft haben, die versucht haben, eine Möglichkeit zu finden, über sich und ihren Körper selbst zu bestimmen, die sich Konventionen entgegenstellten. Es wird 5 Fortsetzungen der Kolumne in den folgenden Ausgaben der ANTONIA geben:

1. Frauen der Antike



Aspasia



Sappho



Diotima

Aus der Antike sind bekanntermaßen nur sehr wenige schriftliche Überlieferungen erhalten. Einige Frauen wurden bereits seit längerem erforscht, hier können wir auf die Ergebnisse zurückgreifen. Neben den allseits bekannten gelehrten Frauen der Antike, wie Sappho (ca. 7. Jh.), Diotima (ca. 430) und Aspasia (ca. 460-401) stelle ich einige weitere Griechinnen vor. Zusätzlich habe ich mich mit außergewöhnlichen Frauen aus dem asiatischen Raum beschäftigt und stelle eine davon vor.

„Besser ein Pferd zu sein, das durchbrennt,
als eine Frau, die nicht nachdenkt.“
Theano von Kroton

Theano von Kroton (ca. 550) war die Tochter des pythagoreischen Philosophen Brontinus. Als Zuhörerin des Pythagoras soll sie diesen so beeindruckt haben, dass er sie als Schülerin aufnahm und schließlich heiratete. Nach seinem Tod führte sie seine Schule weiter. Es sind nur wenige Fragmente von ihr erhalten, darunter ein Ausschnitt aus dem Werk „Über die Frömmigkeit“. Darin erklärt sie, dass Pythagoras nicht sagte, dass »alle Dinge aus den Zahlen entstehen«, sondern »vielmehr in Übereinstimmung mit den Zahlen – was daher rührt, dass die Ordnung in den Zahlen liegt«.

„Du glaubst doch nicht etwa, dass ich mir selbst übel damit gedient habe, wenn ich die Zeit, die ich auf dem Webstuhl hätte verwenden sollen, einer tüchtigen Geistesbildung zugutekommen ließ?“
Hipparchia



Hipparchia (ca. 360-280) war die Schwester des Philosophen Metrokles. Sie stammte aus einer reichen thrakischen Familie, war aber entschlossen, den kynischen Philosophen Krates zu heiraten, der – ganz der kynischen Philosophie entsprechend – in Armut und Bedürfnislosigkeit lebte. Ihre Ehe verletzte alle Konventionen: Sie schliefen im Freien und sollen sich sogar in der Öffentlichkeit geliebt haben. Diogenes Laertius berichtet, dass sie sich gegen die Anfeindungen des Theodorus mit den oben zitierten Worten wehrte.

Aglaonike (ca. 2. Jh.) war eine der ersten Astronominnen. Ihr gelang es, Mondfinsternisse vorzusagen.



Hypathia (ca. 370-415) Mathematikerin und Philosophin, zählt zu den einflussreichsten Denkerinnen des spätantiken Alexandria, bis sie von einem fanatisierten christlichen Mob ermordet wurde. Der Nachwelt ist sie als Märtyrerin der Philosophie im Gedächtnis geblieben. Ihr Vater Theon lehrte sie Mathematik und Astronomie, und rasch übertraf sie ihren Lehrmeister. Sie befasste sich auch mit der übrigen Philosophie. Sie warf den Tribon über, ging mitten durch die Stadt und erklärte den Leuten, Platon, Aristoteles oder die Lehren anderer Philosophen. Als Repräsentantin der heidnischen „alten Welt“ wurde Hypathia, obwohl sie auch zahlreiche christliche Schüler hatte, zum Opfer der religiösen Spannungen im Römischen Reich. Beschuldigt, die Konflikte zwischen Orestes, dem römischen Präfekten in Ägypten und Kyrrill, dem Patriarchen von Alexandria, anzuheizen, wurde sie im Jahr 415 von einem christlichen Mob ermordet. Drei Werke von ihr sind in der Suda erwähnt: „Kommentar zu Diophantos“, „Astronomische Richtschnur“ und „Zu den ‚Kegelschnitten‘ des Apollonios“. Die Aufklärung sah sie als Opfer des Obskurantismus, für die Frauenbewegung wurde sie zum Inbegriff der gewaltsam zum Schweigen gebrachten Gelehrten.



Ban Zhao (45/49 - 116), chinesische Hofdame, Dichterin und Historikerin. Sie trug zur Fertigstellung der offiziellen Chronik der Han-Dynastie bei und unterrichtete viele bedeutende männliche Gelehrte im korrekten Verständnis des Werkes. Ban Zhao war eine hochgebildete Frau von beachtlichem literarischem Talent, deren Bildung und Intellekt öffentlich anerkannt waren. Umfang und Vielfalt ihrer Schriften sind beeindruckend und lassen keinen Zweifel daran aufkommen, dass sie diejenige war, die die Gelehrtentradition ihrer Familie weiterführte. Neben ihrer Tätigkeit als Historikerin hatte sie vom He-Kaiser auch den Auftrag erhalten, die junge Kaiserin und die Palastdamen in klassischen Schriften, Geschichte sowie Astronomie und Mathematik zu unterweisen. Von ihrem Werk ist nur wenig erhalten, dazu gehört Gebote für Frauen. Hierin forderte sie das Recht auf Bildung für Frauen, das zu ihrer Zeit in China unbekannt war.



Bildnachweise:

- Aspasia ([https://de.wikipedia.org/wiki/Aspasia_\(Antike\)#/media/Datei:Aspasia_Pio-Clementino_Inv272.jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Aspasia_(Antike)#/media/Datei:Aspasia_Pio-Clementino_Inv272.jpg) gemeinfrei)
- Sappho (https://de.wikipedia.org/wiki/Sappho#/media/Datei:Alkaios_Sappho_Staatliche_Antikensammlungen_2416_n2.jpg gemeinfrei)
- Diotima (https://de.wikipedia.org/wiki/Diotima#/media/Datei:Jadwiga_%C5%81uszczevska_gen._Deotyma.jpg gemeinfrei)
- Hipparchia (<https://alchetron.com/Hipparchia-of-Maroneia>)
- Aglaonike (<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Aglaonice2.png>)
- Hypathia (https://de.wikipedia.org/wiki/Hypatia#/media/Datei:Hypatia_-_John_Toland_1720.jpg gemeinfrei)
- Ban Zhao (https://de.wikipedia.org/wiki/Ban_Zhao#/media/Datei:Ban_Zhao.jpg gemeinfrei)



Die Kommunikation mit Mund-Nasen-Bedeckung (MNB) wird anspruchsvoller

Ein Schnutenpulli, wie die MNB nicht selten in Norddeutschland genannt wird, fungiert als Kommunikationsbarriere und kann zu groben Missverständnissen führen.

Unser Gesicht ist das Bindeglied zwischen dem Inneren und dem Äußeren des Menschen.

Maskenpflicht, das macht etwas mit uns allen. Sie ist sachlich durchaus sinnvoll. Was macht das Tragen einer MNB jedoch menschlich mit uns? Die Menschen fühlen sich eingeeengt, bekommen keine Luft zum Atmen, sind unsicher, fühlen sich hilflos und von der Umwelt abgeschnitten, u.v.m..

Ein großer Teil der Mimik geht verloren, wenn Nase, Mund, Wangen und Kinn mit einer MNB bedeckt sind. Die Kommunikation, der sachliche und emotionale Austausch werden erschwert und missverständlich. Viele Menschen sind davon irritiert. Nicht nur für hörgeschädigte oder ältere Menschen bedeutet es eine starke Barriere.

Im Laufe der Evolution haben wir gelernt Emotionen, wie Überraschung, Angst, Ekel, Ärger, Glück/Freude, Traurigkeit und Verachtung sehr schnell im Gesicht, der bzw. des anderen zu lesen. Dabei helfen Augen und im wesentlichen der Mund. Nach dem kognitiven Neurowissenschaftler Christian Wallraven der Korea University in Seoul, ist der Mund bei Weitem die größte Informationsquelle.

Wir begegnen uns neu, ganz anders als gewohnt in unserem Kulturkreis. Es ist gewöhnungsbedürftig, weil wir es für selbstverständlich gehalten haben, unserem Gegenüber ins Gesicht schauen zu können. Wir nutzten bisher das Mundbild, den Augenausdruck, um unser Gegenüber zu lesen, einzuschätzen und zu verstehen. Auch war es bis Anfang 2020 für uns normal „Gesicht zu zeigen“, das war uns wichtig, für unseren Selbstaussdruck, unser Selbstbewusstsein. Gesehen werden ist ein grundlegend menschliches Bedürfnis. Nun verschwinden wir zum Teil hinter Stoff oder Papier.

Ich sehe die Augen über der Maske. Haben Sie Lachfalten? Das in der Regel ein gutes Zeichen oder werde ich ausgelacht? Zwei Drittel des Gesichtes sind unter der Maske verschwunden. Wir lernen neu mit MNB zu kommunizieren. Was hat mein Gegenüber gesagt? Können Sie das bitte noch einmal wiederholen? Dumpfe Töne unter der Maske und ich möchte ja auch nicht herumschreien. Ich bekomme kaum Luft, wie heiß das ist unter diesem Sch... ding, nervig. Nichts wie raus hier und runter mit der Maske. Verständnisprobleme und Missverständnisse können aus dem neuen Alltag mit MNB resultieren.

Eine Studie der Universität Bamberg von Prof. Dr. Claus-Christian Carbon realisiert, dass beim Zeigen von Emotionen die Maske bei der Interpretation verwirrt. Da das emotionale Lesen durch die Maske gestört wurde vertrauten die Probanden weniger ihrer Einschätzung und zeigten typische Verwirrungsmuster. Die Teilnehmenden erkannten Emotionen weniger genau und vertrauten ihrer eigenen Einschätzung seltener. Es kam zu charakteristischen Fehlinterpretationen von einzelnen Emotionen. Beispielsweise schätzten die Teilnehmenden einen deutlich angewiderten Gesichtsausdruck mit Maske als wütend ein. Emotionen wie Glück, Trauer und Wut wurden als neutral bewertet. Carbon schildert: „Der emotionale Zustand wurde also gar nicht mehr wahrgenommen“.

Für unser physisches, wie auch psychisches Wohlergehen ist es von großer Bedeutung zu wissen, wie es anderen Menschen um uns herum gerade geht, wie sie ticken. Wir können unserem Gegenüber mit MNB also nicht mehr an der Nasen-

spitze ansehen, wie es ihm geht und auch nicht mehr adäquat bzw. einfühlsam mit ihnen umgehen.

Uns fehlt die Feedbackschleife. Wir versuchen in der Mimik unseres Gegenüber zu erkennen, wie unsere Signale ankommen. Fehlt dieses Spiel aus ansehen und angesehen werden, ziehen wir uns nicht selten vorsichtshalber zurück. Hinzu kommt, dass die MNB einen Teil der Schallakustik beim Sprechen schluckt. Das beeinträchtigt in Kombination mit der fehlenden Mimik das Verstehen meines Gesprächsgegenüber.

Sind Sie auch so ungeduldig? Haben Sie auch die Lust wieder wie früher zu kommunizieren.

Ein paar kleine Tipps für den Umgang mit der MNB: Konzentrieren Sie sich auf die Augen Ihres Gegenüber, nicht auf die Maske! Intensivieren Sie den Augen- Augen – Kontakt.

Planen Sie mehr Zeit für das Gegenseitige Verstehen ein. Sprechen Sie langsam und deutlich. Formulieren Sie kurze Sätze. Vermeiden Sie Fremdwörter. Sprechen Sie auch beim Wiederholen natürlich, nicht extra laut oder langsam. Halten Sie Blickkontakt, das Abwenden oder die Beschäftigung mit anderen Dingen kann beim Verstehen irritieren. Setzen Sie unterstützend eine kongruente (schlüssige) Mimik und Gestik ein. Bleiben Sie so natürlich, wie es für Sie normal ist.

Späße bzw. Sarkasmus bzw. Ironie werden beim Tragen einer MNB in der Regel nicht mehr verstanden. Über die Gestik können wir einiges kompensieren. Sprechen Sie mit Ihrem gesamten Körper. Sprechen Sie bewusst langsamer und deutlich, schauen Sie Ihr Gegenüber beim Sprechen an, damit Ihr Gegenüber weiß, dass Sie ihn / sie meinen. Das ist häufig akustisch schwierig, weil neben der MNB auch noch Glaswände und andere Hürden zum Schutz genutzt werden. Bleiben Sie dran. Wiederholen Sie, bis Ihr Gegenüber verstanden hat und bitten Sie Ihr Gegenüber ruhig noch einmal das Gesagte zu wiederholen. Störende Nebengeräusche hindern ebenfalls das Verstehen. Haben Sie Verständnis für sich und Ihr Gegenüber. Die Situation ist anspruchsvoll.

Im Verlust bemerken wir häufig erst, was für einen großen Wert es hat, frei unser Gesicht zu zeigen, nun erst einmal noch eine Zeit mit Abstand.

Das alles kann Stress verursachen, nervös, ungeduldig, unverständlich machen. Sorgen Sie bitte gut für sich. Wir benötigen genau das, was der Name des im Ende Juli gestarteten US-Marsrover „Perseverance“ bedeutet: Durchhaltevermögen.

Gern stehe ich Ihnen mit meinen Dienstleistungen, gerade auch in aktiver Stressbewältigung, zur Verfügung.

Ihre Kommunikationstrainerin, **Sabine Kaufmann**





Ursula Oelbe
Versicherung & Finanzmaklerin



Absicherung der Arbeitskraft

Jetzt, zu Beginn der Ausbildung oder des Studiums, möchte ich auf ein wichtiges Thema hinweisen, dass so früh wie möglich von jungen Menschen (auch durch einen Hinweis von Eltern/ Großeltern oder Freund*innen) aufgegriffen werden sollte.

Die Dringlichkeit einer Absicherung für den Fall einer Berufsunfähigkeit wird heute vor allen Medien verbreitet und verdeutlicht den existenziellen Bedarf. Die Botschaft vereinfacht ausgedrückt: „Lebst Du oder Deine Familie von Deinem Arbeitseinkommen, Sorge für den Fall vor, dass Du aus gesundheitlichen Gründen die Arbeit aufgeben musst.“ Laut „Statista“ werden 38 Prozent der heute 20-jährigen Frauen und sogar 43 Prozent der heute 20-jährigen Männer vor ihrem Rentenbeginn berufsunfähig. Insgesamt wird jede(r) vierte im Laufe ihres/ seines Erwerbslebens berufsunfähig (BU).

Für viele Menschen die gesundheitsgefährdende Berufe ausüben, oder die schon älter sind, ist eine BU-Absicherung nicht zu finanzieren. Oftmals bekommen diese Personen geringe Renten (z.B. 600 € BU-Rente - wer kann davon leben?) angeboten, oder eine geringere Laufzeit (nur bis zum Endalter 55 oder 60 – damit endet auch die Leistung der Versicherung), damit der Beitrag bezahlbar ist. Beide Möglichkeiten sind für die versicherte Person sehr problematisch! Inzwischen gibt es die Möglichkeit auf Alternativen auszuweichen, um im Ernstfall nicht ausschließlich auf die gesetzliche Erwerbsminderungsrente angewiesen zu sein, die oftmals den Gang zum Sozialamt nach sich zieht.

Eine genaue Analyse Ihrer Tätigkeit und Ihres Bedarfs helfen eine bezahlbare Alternative zur Berufsunfähigkeitsversicherung heraus zu arbeiten, auch spielt die individuelle Gesundheit eine entscheidende Rolle bei der Auswahl der Absicherung. Aus meiner Beratungspraxis kann ich daher die frühzeitige Antragsaufnahme (ab 16 Jahren möglich) dringend empfehlen, denn: Erfahrungsgemäß können mit jedem Jahr neue Beeinträchtigungen auftreten, die zu Erschwerissen führen können.

Alternativ zur BU gibt es: Die Erwerbsunfähigkeitsabsicherung, die schwere Krankheiten-Vorsorge, die Grundfähigkeitsabsicherung, oder Multi-Risk-Policen. Lassen Sie sich kompetent und ungebunden beraten und achten Sie bei Antragstellung auf die korrekte Beantwortung aller Gesundheitsfragen. Im Zweifelsfall fordern Sie bei Ihrer Krankenkasse einen Auszug der letzten Jahre an.



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**

Frauen und Familie in der Corona-Krise

Covid19 hat für uns eine Ausnahmesituation hervorgerufen. Da viele Frauen in sozialen Berufen arbeiten, gleichermaßen aber auch die Hauptversorgungslast im Haushalt, in der Pflege von Angehörigen und in der Familie tragen, bekommt der Begriff „systemrelevant“ gerade für Frauen eine neue und besondere Bedeutung. Frauen halten auf allen Ebenen der Gesellschaft „den Laden am Laufen“. Gleichwohl sind sie häufig schlechter bezahlt und profitieren damit u. U. weniger von Steuermitteln und Kurzarbeitergeld wie Männer. Wenn Sie diesen Artikel lesen, stehen wir möglicherweise mitten in der zweiten Welle oder sie steht kurz bevor. Die rechtlichen Fragen sind sehr weitläufig und komplex, sodass hier Fragestellungen angerissen werden sollen, an was zu denken ist:

Sorge- und Umgangsrecht

Gerade bei weit auseinander entfernt getrenntlebenden Elternteilen mit gemeinsamem Sorgerecht kann es sinnvoll sein, eine Sorgerechtsvollmacht zu erteilen. Diese kann auf wenige Aspekte beschränkt oder umfangreich erteilt werden. Sie ist jederzeit widerrufbar. Sie hilft jedoch im Falle eines Lockdowns eine Unterschrift ohne gesonderte Unterschrift des anderen Elternteils leisten zu können, der möglicherweise nicht kurzfristig erreichbar ist.

Die Covid19-Situation im Allgemeinen ist regelmäßig kein Grund den Umgang mit dem anderen Elternteil zu reduzieren oder zu verweigern. Regelmäßig weisen die Allgemeinverfügungen darauf hin, dass Umgangskontakte von den sog. Kontaktbeschränkungen ausgenommen sind. Etwas anderes gilt im Einzelfall, z. B. wenn ein Elternteil an Covid19 erkrankt ist.

Unterhaltsrecht

Es kann sein, dass aufgrund von Kurzarbeit Unterhaltsbeträge anzupassen sind. Sollte der nicht betreuende Elternteil nicht mehr Unterhalt zahlen können, sollten Sie prüfen, ob Unterhaltsvorschuss oder Sozialleistungen in Betracht kommen, um bspw. den Bedarf Ihres Kindes sicherzustellen. Im Falle einer Bewilligung geht der Unterhaltsanspruch auf den Leistungsträger (teilweise) über, der diesen geltend macht.

Scheidungsverfahren

- auch ohne mündliche Verhandlung im Ausnahmefall

Regelmäßig hat in einem Scheidungsverfahren eine mündliche Verhandlung zu erfolgen. In unproblematischen Fällen, sog. einvernehmlichen Scheidungen kann auf die Anhörung beim Familiengericht verzichtet werden, wenn beide Parteien einer Entscheidung im schriftlichen Verfahren abgeben und eine persönliche Erklärung bzgl. Trennung und Scheidungswunsch abgeben. Dieses Vorgehen reduziert Kontakte und beschleunigt häufig das Verfahren.

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

Rechtsanwältin
Laura Elaine Hoffmann

Osterstraße 41-44
31134 Hildesheim

(Internationales) Familienrecht
Erbrecht
Sozialrecht
Sozialversicherungsrecht
Opferrecht und Nebenklage
Migrationsrecht

Tel. 05121 208090

info@hammer-rechtsanwaelte.de

www.hammer-rechtsanwaelte.de

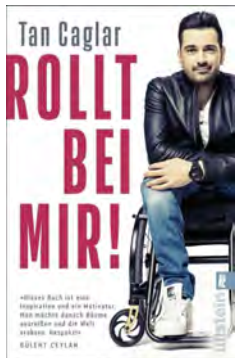


Hammer
Rechtsanwälte

Besprechungen und Korrespondenz auch in
Englisch

Tan Caglar, Comedian aus Hildesheim!

Das Interview wurde am 6. August aufgenommen anlässlich der Sendung 'man(n) Rita' am 30. 8. bei Radio Tonkuhle



Bei einer Veranstaltung für 2025 sah ich Tan Caglar das erste Mal. Er moderierte die Veranstaltung. Selbstbewusst saß er im Rollstuhl und stellte Fragen, aber nicht nur das, er verbreitete auch eine Fröhlichkeit, die man sonst in Hildesheim oftmals vermisst. „Den möchte ich in meiner Sendung 'man(n) Rita' vorstellen“, war sofort mein Gedanke. Und tatsächlich er sagte zu. Tan ist 1980 in Hildesheim geboren mit einer angeborenen Rückenmarkserkrankung: Spina Bifida. Er war zunächst nicht beeinträchtigt, spielte Fußball, Tischtennis und Basketball. Tan hat als

gebürtiger Türke hier in Hildesheim nur kath. Schulen besucht und wählte dann in der Friederich-List-Schule auch kath. Religion, das nur so nebenbei. Er machte eine Lehre als Kaufmännischer Angestellter in einer Werbeagentur, bis er Mitte 20 vollständig in den Rollstuhl kam.

„Als es dann klar war, dass ich ein Vollzeitrollstuhlfahrer werde, ging es mir sehr schlecht. Für mich ist das der Tag R. Ich dachte lange, ich könnte den Rollstuhl doch irgendwie umgehen, aber als ich dann merkte es geht nicht mehr, hat mich das in ein tiefes Loch gerissen. Ich fiel zwei Jahre in eine tiefe Depression. In Hannover durfte ich dann Rollstuhl-Basketball in 1. Bundesliga spielen. Im Moment spiele ich in der 2. Liga in Paderborn aus zeitlichen Gründen wegen der Comedy. Aber es hilft mir immer noch fit zu bleiben. Ich möchte auch anderen dazu raten, die in einer ähnlichen Situation sind, Sport zu treiben, Bewegung ist sehr wichtig - vor allen Dingen für den Kopf.“

Tatsächlich hat der Sport ihn aus der schlimmen Zeit wieder herausgeholt. Sein Comeback in die Normalität fand er z.B. über den Rollstuhl-Basketball. Er wurde Profi-Spieler, außerdem Motivationstrainer, Berlin-Fashion-Week-Model und spielte in einer TV-Serie. Inzwischen liegt sein Schwerpunkt auf Stand-Up-Comedy. Tan ist nun bereits mit seinem zweiten Bühnenprogramm unterwegs. Mit seinem Alleinstellungsmerkmal hat er Stand-up-Comedy neu definiert.

Tan Caglar hat so viele Talente, aber singen kann er nicht.

(Lacht) „Ja, das stimmt. Wenn ich singen würde, wäre der Saal bald leergefegt. Das Modeln war für mich ein schönes Zeichen um zu zeigen: Hey, man muss nicht perfekt sein, um in einer Welt zu bestehen, die auf Perfektion basiert. Deshalb ist es wichtig, dass Menschen mit Handicap in der Öffentlichkeit stattfinden. Und das nicht nur für Menschen mit Handicap, sondern für alle Menschen. Ich finde es gut, wenn wir auch z.B. in TV-Produktionen stattfinden können, ohne dass die Behinderung groß thematisiert wird. Zum Glück bin ich bisher auf sehr viele Menschen getroffen, die das ähnlich sehen wie ich.“

Comedy auf Kosten anderer, wie hält es Tan damit?

„Ich glaube, es gibt keine Regeln in der Comedy. Wenn ich z.B. Witze über die Situation der Rollstuhlfahrer mache, könnten andere sich echauffieren: Der macht Witze über Rollstuhlfahrer. So ist es ja nicht, ich mache mich ja nur über die Situationen lustig, in die man so kommt, zum Beispiel auf Grund der Unsicherheit seines Umfeldes. Ich denke, es obliegt jedem einzelnen, was für ihn witzig ist. Meine Comedy zielt jedenfalls niemals darauf ab, Menschen zu verletzen.“

Immer wieder erzählt Tan auch in seinem Programm Hildesheim, macht sich auch lustig darüber. Das kann er sich leisten, weil er Hildesheimer ist, hier zur Schule ging und 40 Jahre hier wohnt. Er war mit der Hildesheimer Delegation in Berlin als es darum ging Kulturhauptstadt zu werden und hofft auf den Sieg. Wann tritt er denn mal in Hildesheim auf?

„Ich durfte ja einmal mit meiner Solo Show im Vier Linden auftreten und in der Kulturfabrik. Das waren bisher meine einzigen beiden Auftritte in Hildesheim. Von mir aus darf sich das gerne noch oft wiederholen, denn wir haben hier so ein tolles Publikum. Hildesheimer haben Humor, wenn auch gerne mal etwas anderes behauptet wird. Es ist natürlich auch schön, wenn ich jeden Zweiten im Publikum aus der Schule kenne.“ (lacht)

Tan Caglar ist weltoffen erzogen. Seine Eltern glauben an Gott und er auch. Das Wichtigste ist aber für ihn – unabhängig von der Religion - ein guter Mensch zu sein und das auch zu leben. Gleichberechtigung zwischen den Geschlechtern ist für ihn genauso selbstverständlich wie zwischen unterschiedlichen Nationalitäten und Herkünften.

„Ich verstehe auch gar nicht, warum immer von dem schwachen Geschlecht die Rede ist. Wenn mein Vater einen Schnupfen hat, stirbt er fast immer (lacht). Während meine Mutter sich auch bei Krankheit, noch um alles kümmert, uns was zu essen kocht und lacht. Wer ist denn eigentlich das starke und wer das schwache Geschlecht?“

Wo holt Tan die Anregungen für sein Bühnenprogramm her?

„Ich erlebe tatsächlich im Alltag ganz viel. Klar war das Rollstuhlthema bei mir erst mal naheliegend. Aber ich hatte auch keine Lust 90 Minuten lang nur darüber zu sprechen. Das ist vielleicht für die ZuschauerInnen auch irgendwann nicht mehr so spannend. Mal abgesehen davon mache ich auch im Alltag teilweise so absurde Beobachtungen, dass sich daraus auch ohne Rollstuhl sehr lustige Anekdoten ergeben.“

Tan hat ein Buch veröffentlicht mit dem Titel „Rollt Bei Mir!“

„Ich wurde oft angesprochen: „Schreib doch mal ein Buch über Deine Geschichten, die dir so passiert sind.“ Und irgendwann habe ich gedacht: Wow, ist es nicht schön, die Leute mal dabei mitzunehmen, was alles so passieren kann im Leben. Mir war es ganz wichtig ein motivierendes, humorvolles und ein autobiografisches Buch zu schreiben. Der Ullstein Verlag ist auf mich zugekommen und dann gab es kein Zurück. Es war sehr anspruchsvoll, hat aber total Spaß gemacht.“

Tan ist bekennender Hildesheimer.

„Hildesheim ist meine Ladestation. Und ich glaube, dass Hildesheim mehr Potential hat, als es momentan zeigt“

RT



Rita Thönelt

Tan Caglar

Verstärkter Trickbetrug in der Coronazeit

Unstrittig ist, dass die Coronakrise für uns BürgerInnen schon gravierende gesellschaftliche, psychische, soziale und wirtschaftliche Nachteile mit sich bringt. Dazu kommen die Ängste, sich mit dem Virus zu infizieren. Gefühlt denke ich gegenwärtig, dass viele nach sechs Monaten „Einschränkungen“ dünnhäutiger und ungeduldiger werden, zugleich aber auch die Täter und deren Tatbereitschaften aggressiver.

Genau dieses Umfeld bringt die Betrüger zu „verstärkten“ Aktivitäten, um mit den unterschiedlichsten Maschen an Ihr Ersparnis bzw. Ihre Wertgegenstände zu kommen. Bei den Tatgelegenheiten sind gegenwärtig die Einbrüche zurückgegangen, da die Menschen vermehrt zu Hause sind. Sie werden häufiger und vielfach „organisiert“ von Betrügern -meist telefonisch- „ausgetrickst“.

Die Opfer

Bevorzugte Gruppen sind ältere Menschen, bei denen die Erfolgsquote der Täter sehr hoch ist. Bei der Suche nach Opfern verrät oft allein der „Vorname“ im Telefonbuch den Tätern etwas über das Alter. Viele der Opfer freuen sich gerade in dieser „Isolationszeit“ auf einen telefonischen Kontakt und „plaudern“ bereitwillig Details ihrer persönlichen und wirtschaftlichen Situation aus. Auch ist gerade bei der älteren Generation die Hilfsbereitschaft und Gutgläubigkeit noch sehr ausgeprägt. Ein Problem für eine effektive polizeiliche Aufklärung und Prävention ist auch, dass Opfer die Taten nicht anzeigen, da sie sich schämen oder auch nicht mit Aufklärung rechnen.

Das intensive Hildesheimer Präventionsangebot

beim Präventionsteam der Polizei in der Schützenwiese und beim kommunalen Präventionsrat Hildesheim im Rathaus sollte eigentlich jeder kennen. Leider ist es aber erfahrungsgemäß auch so, dass viele Menschen sich für das Gefährdungspotenzial erst nach einer Straftat, also nachdem sie Opfer einer Straftat geworden sind, interessieren. Nachdem „das Kind in den Brunnen gefallen ist!“ sind Sie weitgehend offen für Präventionstipps.

Das muss und sollte aber nicht so sein! Allerdings ist es in der Zeit der Corona-Pandemie nicht möglich, präventive Beratungen und Informationsveranstaltungen rund um das Thema „Kriminalprävention“ durchzuführen. Da die Pandemie zum „Langstreckenlauf“ wird und wir das übliche Gesprächs- und Beratungsangebot wegen der „Einschränkungen“ gegenwärtig nicht leisten können, konzipierte ich gemeinsam mit der Kriminalhauptkommissarin Gabriele Freier, Leiterin des Präventionsteams der Polizei Hildesheim, und Frau Pia Bunsmann, Sachbearbeiterin Prävention der Polizeidirektion Göttingen, gemeinsam einen Informations-Flyer, der insbesondere auf die Gruppe der „besonders Gefährdeten“ abzielt.



Harrys Sicherheitstipp

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



Inhalt des Flyers:

Es werden gängige Maschen von Betrügereien beschrieben und durch Verhaltens-Tipps ergänzt. Im Konkreten geht es um die Themen Enkeltrick, Gewinnversprechen, falsche Polizeibeamte sowie falsche Handwerker. Übrigens sind alle Informationen detailliert zu Tatbegehung, Täter, Opfer und Präventions-Tipps abzufragen auch unter www.praeventionsrat-hildesheim.de/Harry_Sicherheitstipps, www.polizei-beratung.de und www.lka.polizei-nds.de

Die Hildesheimer Präventionsteams

können nicht oft genug vor den perfiden Maschen der Betrüger warnen. Die jetzige Aktions-Auflage von 5.000 Exemplaren wurde an Pflegedienste, Wohnungsbaugesellschaften sowie Filialen der Volksbank und Sparkasse verteilt, und werden/wurden von dort an die Zielgruppen ausgehändigt.

Weitere Exemplare sind bei Bedarf beim Präventionsrat der Stadt, der Polizei Hildesheim und den Polizeikommissariaten Alfeld, Bad Salzdetfurth, Elze und Sarstedt erhältlich.

Wesentliche Tipps für Ihre Sicherheit

- Seien Sie Fremden gegenüber immer misstrauisch und lassen Sie sie nicht in Ihre Wohnung. Lassen Sie sich von allen immer einen Ausweis zeigen
- Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen. Beenden Sie Gespräche sofort, wenn Ihnen etwas merkwürdig erscheint
- Sprechen Sie nie mit Fremden über Ihre persönlichen und finanziellen Verhältnisse
- Übergeben Sie niemals Geld oder Wertgegenstände an unbekannte Personen. Bei Unsicherheit: Rufen Sie unter 110 (ohne Vorwahl) Ihre Polizei oder örtliche Polizeiwache an: 05121 939115
- Melden Sie verdächtige Vorfälle/Anrufe der Polizei. Erstellen Sie immer eine Anzeige, sollten Sie Opfer einer Straftat geworden sein

Der Polizei-Notruf 110 ist rund um die Uhr für Sie erreichbar!

Sind Sie Opfer einer Straftat geworden, wenden Sie sich auch an den WEISSEN Ring. Bundesweites Opfer-Telefon: 116 006. Sie erhalten emotionalen Zuspruch durch speziell ausgewählte und ausgebildete ehrenamtliche Berater und werden über ihre Rechte und den Rechtsweg informiert.

Ihr Erhard Paasch



Quellen:

www.polizei-beratung.de; praeventions@pi-polizei.niedersachsen.de, www.weisser-ring.de

KÜHN
SICHERHEIT

Haus für Sicherheit®
Osterstraße 40
Hildesheim

Sicherheits-Beratung

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

Aus dem Leben-für das Leben

Notizen aus der Corona-Zeit

Um diese schwierige Zeit zu verarbeiten, habe ich Anfang April dieses Jahres begonnen, ein Tagebuch zu schreiben. Beim Lesen meiner Aufzeichnungen ist mir aufgefallen, wie erschreckend gerade die erste Zeit der Pandemie (die ja immer noch existiert!) doch war.

So schrieb ich am 5.4.20: „Ich komme mir vor wie in einem Science Fiction-Film oder in einem Roman. Es ist alles so surreal. Konterminiert, Isolation, Massensterben,- Begriffe aus düsteren Zukunftsvisionen. Doch nun nicht mehr, alles hat uns eingeholt.“

Kontaktsperre, nicht mehr als zwei Personen auf 1,5 – 2m Abstand. Keine Feiern, nur die Geschäfte, die zur Versorgung wichtig sind, dürfen öffnen. Keine Reisen, keine Straßencafes, keine Restaurants. Beim Einkaufen Gesichtsmasken tragen. Dann gibt es die unerträglichen Hamsterkäufe, wie z.B. Toilettenpapier, Nudeln oder Mehl.

Vor ein paar Wochen noch unvorstellbar, jetzt Realität. Die ganze Welt ist betroffen. Wenn ich die Bilder im Fernsehen sehe, kann ich nur dankbar sein, dass wir in Deutschland wohnen und nicht in Italien, Spanien oder den USA. Dort (und in vielen anderen Ländern auch) sterben die Menschen in Massen. Katastrophale medizinische Versorgung, es ist grausam.“

Ich brauchte erst einmal einige Zeit, um mit dieser völlig neuen Situation klarzukommen. Zum Glück begann der Frühling mit viel Sonnenschein, so dass mein Mann und ich uns viel im Garten beschäftigen konnten. Auch längere Radtouren gehören seitdem zu unserem Hobby.

So notierte ich am 23.4.20 in meinem Tagebuch:“

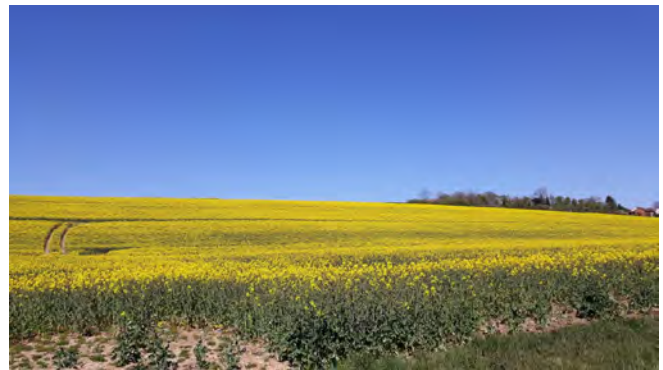
Heute haben wir einen Tagesausflug mit dem Rad am Steinhuder Meer gemacht. Wir haben alles für ein Picknick mitgenommen und es war ein sehr schöner Tag! Strahlender Sonnenschein, kein Wind am Meer! Einmal um den See herum, ca. 30 km, sind wir gefahren. Dort, wo es uns gefallen hat: Pause mit Kaffee und einige Fotos. Später Picknick und sogar die Möglichkeit, Fischbrötchen zu kaufen. Abends konnten wir zum ersten Mal lange auf der Terrasse sitzen, da es warm genug war. Ein schöner Ausklang des Tages.“

Und so ist es mittlerweile Sommer geworden. Neben den ausgiebigen Radtouren, in denen wir schöne Ecken in unserer unmittelbaren Gegend entdecken, treffe ich mich oftmals mit

Heide Ahrens-Kretzschmar



einer guten Freundin. Wir suchen uns dann zum Spaziergang einen Treffpunkt aus und erkunden die Natur.



So war es ein Erlebnis, die gelb blühenden Rapsfelder in der Sonne wahrzunehmen, auch deren intensiven Geruch! Einige Wochen später fanden wir, im Wald versteckt, wilde Orchideen. Die vielen guten Gespräche dabei haben uns näher gebracht und so haben wir beschlossen, diese Ausflüge auch in besseren Zeiten beizubehalten.



Sicherlich ist diese Pandemie immer wieder beängstigend und gerade beim Einkaufen entstehen oft Situationen, in denen die Abstandsregel nicht eingehalten wird. Das empfinde ich als bedrohlich, denn die Ansteckungsgefahr ist ja immer da. Jedoch gibt es für mich auch positive Erfahrungen. So haben viele Dinge, die selbstverständlich waren, eine besondere Wertschätzung bekommen, z.B. das bewusste Wahrnehmen der Natur, deren Gerüche und echte Freundschaft, sowie das Zusammenrücken in der Familie. Denn vor den ersten Lockerungen haben unsere Kinder die Einkäufe besorgt und gebracht. Auch suchten sie uns regelmäßig, um für Abwechslung zu sorgen.

So kann ich nur hoffen, dass diese Corona-Zeit auch etwas Gutes bewirkt hat, das noch lange anhalten wird.

Jetzt bleibt nur der Wunsch, den wir alle haben, dass dieser Virus bald effektiv bekämpft werden kann und wir bis dahin alle gesund bleiben!

Die schönsten Perücken dieser Welt!

Neueste Modelle - beste Beratung

Natürlich aussehende Perücken in Synthetik, Echthaar, Massanfertigungen und vieles mehr ...
Bei uns erhalten Sie den Rundum-Wahlgefühl-Service

- Sommerperücken
- Dauerhaft befestigte Haarsysteme
- Echthaarnetze dauerhaft befestigt
- Anpassungsfähige Perücken
- Krankenkassenabrechnungen



Bahnhofsallee 25 ▪ 31134 Hildesheim ▪ 0 51 21. 6 75 06 15
www.bettygoebel.de ▪ info@bettygoebel.de

Die Geschichte der Schreibwerkstatt

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



Walburga Schröder-Müller

Corona besucht Primavera

Primavera schreitet mit nackten Füßen durch den taunassen Garten. Ihr langes Kleid schwingt bei jedem Schritt und liebkost die Pflanzen und das Gras. Ihre Hände streicheln sanft die kühle Luft, während sie lächelnd dem Sonnenaufgang zuschaut. Danach nimmt sie am Gartentisch Platz und genießt ihr Frühstück gemeinsam mit Schmetterlingen und Bienen. Die Tulpen öffnen langsam ihre Blüten und verströmen einen leichten Duft. Dabei strecken sie ihre Stempel den Bienen entgegen. Zufrieden schaut Primavera auf die Blumen, als sie plötzlich einen ungewöhnlich kalten Windzug spürt, der so schauerlich ist, dass ihr der Atem stockt.

„Wer bist du?“ Primavera schreckt von ihrem Stuhl auf und schaut in das Gesicht – nein, es ist kein Gesicht. Es ist wie ein Nebel, der sich bewegt, wie ein Wesen mit verwaschenem menschlichem Umriss, das aber kein Gesicht hat.

„Ich bin Corona“, antwortet das Wesen. Und während es spricht, sprühen Nebeltropfen aus einer Öffnung mitten im gesichtslosen Kopf. Die Nebeltropfen fliegen durch die Luft, fallen auf die Tulpenblüten, Gänseblümchen, den Rasen. Alles, was sie benetzen, verblasst und Primavera spürt die totbringende Gefahr dieser Tröpfchen. „Geh!“ fordert sie Corona auf. „Geh! Verlass meinen Garten. Sofort!“, herrscht sie Corona an und weist ihr mit ausgestrecktem Arm den Weg, selbst überrascht über ihre heftige Reaktion. Der Nebel fängt an sich zu schütteln und kichert triumphierend. „Du kannst mich auffordern zu gehen – ja! Aber, ob ich gehe und wohin, das entscheide ich allein.“ Mit lautem Lachen entlädt sich aus dem Nebel immer wieder ein schwallartig feiner Nieselregen. Er trifft eine Reihe von Büschen, die gerade Knospen treiben und saugt ihnen wie ein Blutegel die Farbe aus.

Nicht lange, denkt Primavera mit Entsetzen, nicht lange und die Knospen werden zu Boden fallen, abgestorben, nie wieder austreibend. Das kann nicht sein. Das darf nicht sein. Ich muss eine Möglichkeit finden, Corona zu stoppen.

„Gut, was willst du?“, fordert sie Corona mit möglichst sanfter Stimme auf. „Was ich will? Ich will gar nichts, mich nur aufhalten, hier, in diesem schönen Garten wie du. Ich möchte wie du die Blumen und Büsche streicheln.“ Und während Corona spricht, dreht sie sich mit schwingenden Armen im Kreis. Dabei fliegt ein feiner Sprühnebel in weitem Bogen um sie herum. Primavera's Herz schlägt hart und stolpert, doch die wärmende Sonne stärkt ihr den Rücken. „Setz dich“, lädt sie Corona ein und weist auf den Stuhl, auf dem sie vorher gesessen hat. „Ich bringe dir ein Frühstück.“

„Oh, danke“, Corona ist überrascht, nimmt jedoch Platz, so wie es für ein Nebelwesen möglich ist.

„Es wird eine Weile dauern. Ich war nicht auf einen Gast vorbereitet. Hast du Zeit?“ Primavera neigt sich leicht zu Corona hinab.

„Zeit habe ich genug.“ Corona nimmt einige Weintrauben, die in einer Schale auf dem Tisch liegen, steckt sie in ihre mundähnliche Öffnung und schaut sich interessiert im Garten um. Primavera's Gehirn arbeitet unterdessen auf Hochtouren. Welchen Trank kann sie für Corona zubereiten? Sie geht in die Gartenlaube und setzt einen Topf mit Wasser auf, wühlt aus ihren Kräutern verschiedene Blätter, Wurzeln, Blüten, Stile, die sie reibt, hackt, kocht und rührt und bespricht bis

sie glaubt, nun den richtigen Trank gebraut zu haben. Der herbeigerufene Wind kühlt schnell das Getränk, welches sie gleich in einen getöpften, Blüten verzierten Krug füllt. Dazu hat sie eine Schale mit Obst und Blüten gefüllt und trägt nun beides hinaus zu Corona.

Fast wäre ihr der Krug aus der Hand gefallen, als sie den Garten erblickt. Die Hälfte des Gartens ist farblos. In dem kleinen Bach, der an der Grenze verläuft, treiben Fische an der Oberfläche. Die Krankheit und der Tod haben sich schnell ausgebreitet. Jetzt muss sie besonnen handeln.

„Da bin ich wieder“, ruft sie mühevoll mit fröhlicher Stimme. „Ich sehe, dir geht es gut. Hier bringe ich dir einen Frühstückstrank und frisches Obst.“ Sie stellt beides auf den Tisch und nickt Corona aufmunternd zu. „Guten Appetit, lass es dir schmecken.“

„Das sieht lecker aus. Wie schön du den Obstteller garniert hast.“ Corona lächelt. Dabei zittert sie leicht und versprüht nur wenige, ganz feine Nebeltröpfchen, die sanft zu Boden fallen und kleine blasse Sprenkel auf den Pflanzen hinterlassen.

Corona isst und trinkt. Es scheint ihr gut zu schmecken. In kurzer Zeit hat sie alles verspeist und den Krug geleert. „Das war sehr lecker, Primavera. Ich hätte nicht gedacht, dass du so freundlich zu mir bist.“ Primavera lächelt sanft. Corona steht auf. „Ich muss jetzt weiterziehen.“ Sie wendet sich um und verlässt den Garten.

Primavera schaut ihr nach. Als Corona gerade die Grenze des Gartens erreicht, krümmt sie sich und rülpst laut. Sie erbricht sich, keine Nebeltropfen, sondern grünmilchige Flüssigkeit. Im gleichen Moment verflüchtigt sich der Nebel und zurück bleibt eine große Lache auf dem Rasen.

Primavera atmet erleichtert auf. Doch ihre Arbeit ist noch lange nicht erledigt. Sie muss sich jetzt um all die Pflanzen kümmern, die ihre Farbe verloren haben. Ob sie noch zu retten sind? Sie muss es versuchen.

"Manchmal öffne ich ein Fenster,
manchmal nutze ich die Gunst,
doch die echte Welt hat nur Gespenster,
da bleib ich lieber bei der Kunst.
Manchmal schreibe ich mit Fremden,
manchmal bin ich ziemlich transparent,
doch mein Schicksal bleibt in meinen Händen,
ist schon gut so, bleib mir fremd."

Sophie Vallaton

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

Wensler-Bergstr. 5

05121/ 989136 oder 0171 – 1436355

www.farbe-form-persoenlichkeit.de



Der Buchtipp von Elisabeth Schumann



Coronazeit = Lesezeit



Das Coronavirus hat unser Leben sehr verändert. Plötzlich hat man viel Zeit. Wie kann man diese sinnvoll füllen? Ich habe viel gelesen. Ein Buch hat mir besonders gut gefallen, deshalb möchte ich es Ihnen vorstellen. Es ist im Februar 2020 erstmals erschienen. Die Autorin ist Laetitia Colombani, der Titel des Buches lautet: „Das Haus der Frauen“.

Laetitia Colombani, eine französische Schriftstellerin, 1976 geboren, hatte mit ihrem ersten Roman „Der Zopf“ einen großartigen Erfolg. Nun hat Colombani ihren zweiten Roman vorgelegt: „Das Haus der Frauen“. Der Handlungsort ist ganz real das „Palais de la Femme“ in der Rue de Charonne in Paris. Es ist ein großes Palais mit über 600 Zimmern, das die Leiterin der französischen Heilsarmee Blanche Peyron zusammen mit ihrem Mann 1925 gekauft hatte, um vergessenen obdachlosen Frauen ein Heim zu geben. Für den Kauf des Hauses mussten die Peyrons rund 11 Millionen Francs aufbringen, was sie durch eine beispiellose Spendenaktion in den 20er Jahren geschafft haben.

Die Autorin kam vor drei Jahren an diesem Haus vorbei. Sie stutzte bei dem Namen des Hauses und zog Erkundigungen ein. Sie erfuhr, dass das „Palais de la Femme“ in Europa das größte Wohnheim für Frauen ist. Colombani recherchierte die Geschichte des Hauses und der Begründerin Blanche Peyron. Sie verbrachte auch viel Zeit in dem Wohnheim, hörte viele Geschichten und war beeindruckt von dem Mut und der Widerstandskraft dieser Frauen, die alle das Leben auf der Straße kennen. Es ist ein Leben, das für Frauen weitaus härter ist als für Männer, da sie als Freiwillig gelten. Die Zahl der auf der Straße lebenden Frauen steigt ständig.

Laetitia Colombani erzählt in ihrem Buch die Geschichte der Blanche Peyron, einer Heldin, die in Vergessenheit geraten ist und doch so viel bewirkt hat.

Den zweiten Erzählstrang hat die Autorin in der Gegenwart angesiedelt. Hier lernt der Leser die Staranwältin Solène kennen. Solène hat den Suizid eines ihrer Mandanten nicht verkräftet, der wegen Steuerhinterziehung vom Gericht zu einer Haftstrafe verurteilt wurde und sich daraufhin im Pariser Justizpalast in den Lichthof stürzte. Sie bricht zusammen, bekommt Angstzustände und ist arbeitsunfähig. Solène begibt sich in die Behandlung eines Psychiaters, der ihr als Therapie eine gemeinnützige Arbeit empfiehlt. Die junge Anwältin übernimmt die ehrenamtliche Tätigkeit als „öffentliche Schreiberin“ im „Palais de la Femme“, im Haus der Frauen. So verfasst sie für die Frauen im Haus, die nicht lesen und schreiben können, Bittbriefe oder Grüße an die Verwandten in der Heimat.

Die ehemalige Staranwältin lernt eine Welt kennen, die ihr bis dahin völlig unbekannt war. In dem Haus der Frauen leben viele Geflüchtete aus Afrika und Obdachlose, die sich nach Jahren auf der Straße schwertun, sich wieder in eine Gemeinschaft mit strengen Regeln einzufügen. Konflikte sind vorprogrammiert. Laetitia Colombani schildert in einer knappen, schnörkellosen Sprache die unterschiedlichen Schicksale, Streitereien und Ausraster. Man ist froh, dass man nicht in diesem Haus leben muss. Und nach der Lektüre versteht man ein wenig besser, wie eine Frau in den Strudel aus Armut, Verzweiflung und Gewalt hineingeraten kann und wie schwer es ist, sich daraus zu befreien.

Das Haus der Frauen ist im Fischer-Verlag erschienen und kostet 20 Euro.

Kleiner Tipp: Im Internet kann man sich das Haus der Frauen anschauen.

www.bwv-hi.de



Schön geschnitten.

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

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

Immengarten 49 · 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 17 Wörter zu bilden, deren 4. Buchstaben, von oben nach unten gelesen, das Thema dieses Frauenmagazins ergeben (4 Wörter).

- ein Planet
- Flachland
- Gegenteil von Auszahlung
- Fluss in Hildesheim
- Reptil
- Großstadt im Ruhrgebiet
- Bedeutender Bischof Hildesheims
- Sommerblume
- Verpflegung
- Blasinstrument
- kalte Leckerei
- Hauptstadt Schwedens
- Erdteil
- Weihnachtsgebäck (Kekse)
- süßes Genussmittel
- Küchenkraut
- Biblische Gestalt(AT)



abra - ant - blu - de - de - dort - ebe - ein - eis - eu - go - hard - ham - holm- in - ju - ko - kro - krö - la - lauch - lung - ma - me - mund - ne - ne - nen - nen - ners - pa - pi - phon - pro - ro - sa - sah - schild - schnitt - scho - son - stock - te - te - ter - vi - xo - zah

Magdalenen Frauenkirche

Martina Manegold-Strohbach Pastoralreferentin/Dipl.Theol.

Vor wenigen Tagen, am 20. Juli, wurde Frauen in der katholischen Kirche mit einer Instruktion der römischen Kleruskongregation noch einmal unmissverständlich ihr Platz zugewiesen: Weil nicht männlich und dadurch nicht weihfähig, obliegt ihnen einzig die Rolle des Dienens – Leitungs- und Führungsaufgaben stehen ausschließlich dem Priester zu.

Die Empörung ist groß, zum Teil auch bei den Bischöfen; immerhin sind in aller Klarheit auch Männer betroffen, nämlich alle Nichtgeweihten. Was für ein beeindruckender Versuch von Selbsterhalt einer Institution, die sich nah bei den Menschen sieht! Sie leistet sich die Abkehr von fachspezifischer, theologischer, spiritueller und lebenserfahrener Kompetenz von Millionen Gläubigen (w, m, d) weltweit, um ein nur noch von Wenigen nachgefragtes hierarchisches Amt zu stärken ...

Aber ehrlich gesagt: Nichts Neues, vielleicht nur pointierter. Und vielleicht zur Unzeit verlautbart, wo doch gerade die steigenden Austrittszahlen besonders die deutsche Kirche beschäftigen. Zur Unzeit auch, weil sich viele Menschen durch die anhaltende Corona-Pandemie auch zurück-geworfen fühlen auf Fragen jenseits von Konsumorientierung und Wirtschaftlichkeit: Wo finde ich Halt? Was gibt mir Orientierung? Gibt es überhaupt eine berechnete Hoffnung auf Zukunft? Und wie und von wem wird diese maßgeblich gestaltet? Wie Lebenswert wird unsere Welt zukünftig noch sein?

Neben berechtigten Ängsten und Befürchtungen gibt es eine tiefe Sehnsucht nach Leben, nach Begegnung und Lebendigkeit.



Gerade dafür will in dieser verrückten Zeit das Projekt **FRAUENKIRCHORT St. Magdalenen** entstehen - inmitten diesem ganzen Schlamassel.

An diesem KIRCHORT sind die **Anliegen von Frauen unbedingt erwünscht**, sind Ausgangspunkt und Orientierung für alles Fragen, Gestalten und sich-Entwickeln.

Hier ist Frei-Raum, **nach dem Eigenen Ausschau zu halten, nach dem, was die Seele nährt**, für sich selbst, gemeinsam mit anderen und auf Zukunft hin orientiert.

Der Reichtum weiblicher Identität kann hier ganz bewusst, anders und vielfältig Raum greifend einladen, um sich im Miteinander zu stärken, jenseits männlich-hierarchischer Reglementierung; an Sprachfähigkeit gewinnen, um für die eigenen Bedürfnisse selbstbewusst einzustehen.

Der **FrauenKirchOrt** ist sicher keine „Insel der Glückseligen“, die - inmitten der Bedrängnisse von außen - eine utopische Parallelwelt(-kirche) entwirft, und erst recht keine fertige institutionalisierte Einrichtung. Er lebt aus dem Vertrauen in die

Taufwürde, die uns Menschen zu Wesentlichem befähigt und herausfordert. Insbesondere der **MariaMagdalena-Faktor** (als erste Auferstehungszeugin von Jesus mit der Verkündigung neuen Lebens beauftragt) wird **Frauen ermutigen**, angesichts ihrer Lebensfragen, **diesen Frei-Raum zu füllen und ihre spirituellen Fähigkeiten und Kompetenzen wirksam werden zu lassen**. Leitend für alle Ideen, die umgesetzt werden wollen, ist weniger ein richtig oder falsch, sondern ob etwas aufrichtet und stärkt, ob Schwaches an Kraft gewinnt, ob Lebensmut & Neugier, Gastfreundschaft, ein weites Herz & öffnender Verstand mit dabei sind.

Der FrauenKirchOrt lädt ein, **dass Frauen in Würde & mit Recht** (in kath. Kirche) **laut, stark und voll weiblicher Intuition ihre Stimme erheben, Zeichen setzen und ihren Glauben feiern!**

Auf eine kreative und gestaltungsreiche Nutzung warten 2 Seminarräume (ca. 30m² EG / 20m² OG) und eine Wohnküche (15m²), im Büro die unterstützende Technik, gärtnerisch bedürftige Außenbereiche und die angrenzende St. MagdalenenKirche.

Als Leiterin dieses Projekts freue ich mich auf spannende Begegnungen, Ideenreichtum und Engagement - eigenständig oder unterstützend – um diesem Projekt ins Leben zu helfen; ökumenisch und weltanschaulich offen: Herzlich Willkommen ...

Martina Manegold-Strohbach
FRAUENKIRCHORT St. Magdalenen
Mühlenstr. 25 A, 31134 Hildesheim
Tel.: 0 51 21 / 40 23 97 Fax: 40 23 98

Koordinierungsstelle frauen & wirtschaft Hildesheim

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

Das Team der Koordinierungsstelle freut sich über Ihren Besuch.
Kaiserstraße 15, 31134 Hildesheim
Telefon: 05121 309-6003,
E-Mail: kontakt@ko-stelle.lkhi.de

Förderer: Europäischer Sozialfonds, Land Niedersachsen, Landkreis Hildesheim, Stadt Hildesheim
Träger: VHS Hildesheim gGmbH

Unterwegs im Havelland oder Urlaub zu Zeiten von Corona

Edeltraud Groenda-Meyer

März 2020: Lockdown. Seit Anfang April informierte ich mich beim Corona-Infokanal des Bundesministeriums für Gesundheit (www.zusammengegencorona.de). Wir passten also alle auf uns auf, beachteten die AHA-Regeln und blieben sogar zu den Kindern und Enkelkindern auf Abstand.

Juli 2020: Es packte uns das Reisefieber und mein Mann und ich beschlossen, acht Tage zu verreisen. *Aber wohin?* Ausland kam gar nicht in Frage. Also Inland und nicht all zu weit. Wir entschieden uns für das Auto, dann könnten wir je nach der aktuellen Lage und den örtlichen Gegebenheiten spontan umdisponieren. Aber jetzt machten alle Urlaub im Lande, da war es klug, vorher ein Quartier zu buchen, das wir problemlos stornieren können.

Ging das? Ich forschte und fand tatsächlich so ein Urlaubsportal, das mir in [Werder](#), [Lehnin](#) und [Semlin](#) (das idyllisch an einem kleinen See liegt, was wir später bei einem Abendspaziergang feststellten) jeweils zwei Übernachtungen reservierte. Ohne Kreditkarte, denn wir brauchen keine.

Warum das Havelland? Also: Erstens wollten wir unsere Berliner Kinder wiedersehen, das war für Werder verabredet und klappte wirklich gut. Zweitens, es war nicht allzu weit und beliebt bei Fahrradfahrenden, dann sollte es uns doch auch per Auto mit seiner landschaftlichen Schönheit erfreuen können. Tatsächlich hatten wir eine wirklich gute Zeit:

Wir erkundeten nach Werder [Lehnin](#), wo wir in einer Klosteranlage wohnten, die ebenfalls in eine Seenlandschaft eingebettet war; abends beobachteten wir gemütlich Wein trinkend Rehe, die friedlich auf der Wiese vor uns ästen und zogen die Füße ein, weil ein Igel unter unserer Bank hervor wuselte. In [Brandenburg](#) machten wir eine längere Pause, bei der uns – wie schon in Werder – die vielen unterschiedlichen Hausboote auf der Havel beeindruckten. Von [Semlin](#) aus erkundeten



Havellandbrücke

wir [Rathenow](#) und picknickten abends im Optikpark, der ist eine Weiterentwicklung des Ausstellungsgeländes der Bundesgartenschau 2015, wo sehr familiär Nudelsalat, Bratwürstchen und

Pfirsich- bzw. Erdbeerbowle angeboten wurde. Das Wetter war wunderbar, so dass wir also weiterfahren.

In [Havelberg](#) besichtigten wir nicht nur den Dom, in der Touristeninformation bekamen wir ein Pensionszimmer, so dass wir abends richtig gut italienisch essen gingen. Ein Prospekt versprach uns, dass wir in [Rühstädt](#), das am Wege lag, viele Storchennester finden würden.



Havelberg



Rühstädt

Am nächsten Tag erreichten wir die Mündung der Havel in die Elbe, zählten in [Rühstädt](#) die vielen Storchennester (29) und legten eine zweite Pause in

[Wittenberge](#) ein. Die Sanierung der „Alten Ölmühle“ hat mich dort am meisten beeindruckt, sie beherbergt heute ein Veranstaltungszentrum mit Gastronomie. Unsere letzte Station war [Stendal](#), wo wir spontan zwei Übernachtungen buchten.

Und die AHA-Regeln? Die wurden doch sehr unterschiedlich eingefordert: Bei 24mal essen gehen (incl. Frühstück und Kaffeetrinken), mussten wir nur 15mal den Registrierungszettel ausfüllen bzw. Mundnasenschutz tragen und Abstände einhalten!!!

Frühstück bekamen wir z.B. in Werder in einem Hotel per Buffet angeboten, bei dem wir uns aber nicht selbst bedienen durften. In Lehnin waren wir zum Frühstück im Café, wo uns alles an den Tisch gebracht wurde. In Semlin war ein Frühstücksbuffet im Nachbarhotel aufgebaut, das glücklicherweise (freiwillig) überwiegend mit Mundschutz angesteuert wurde, aber ohne weitere Abdeckungen präsentiert, also so wie immer angeboten wurde. Wir nahmen uns sehr sparsam davon. In Havelberg gab es kein Frühstück, was für uns OK war. In Stendal durfte man nur einzeln oder als Paar zum Frühstücksbuffet und durfte nur am Tisch den Mundnasenschutz absetzen. Letzterer war auch nicht in allen Hotels Standard. Bei Besichtigungen von z.B. Kirchen war er vorgeschrieben, in Läden ebenfalls, was auch eingehalten wurde. Vor einem Drogeriemarkt in Stendal warteten die Kunden z.B. in einer langen Schlange... Vielleicht werden wir uns in Zukunft ans Abstandhalten gewöhnen müssen...

September 2020

- 01.09.20 - 10.00 Uhr **EURAFIKA**, (Kersi Kurti)
- 08.09.20 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun**, *Antonia Pfeiffer* (R. Thönelt)
- 08.09.20 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.** (P. Siegel)
- 09.09.20 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim**, *Thema: Radio Tonkuhle* (R. Thönelt)
- 15.09.20 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück**, *Marques* (R. Schaare -Schlüterhoff)
- 15.09.20 - 12.00 Uhr **Antonia, 2020-Corona**, (Frauenredaktion)
- 22.09.20 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun**, *Angela Davis*(H.Ahrens-Kretzschmar)

Oktober 2020

- 01.10.20 - 10.00 Uhr **EURAFIKA**, (Kersi Kurti)
- 12.10.20 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun**, *Katina Bruns* (R. Thönelt)
- 12.10.20 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.** (P. Siegel)
- 14.10.20 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim**, *Thema: Kulturhauptstadt* (R.Thönelt)
- 19.10.20 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück**, *Chasing Wheels* (R. Thönelt)
- 19.10.20 - 12.00 Uhr **Antonia, Lange Weile**, (Frauenredaktion)
- 26.10.20 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**, *Beate Uhse* (M. Mengert)

November 2020

- 03.11.20 - 10.00 Uhr **EURAFIKA**, (Kersi Kurti)
- 10.11.20 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun**, *Judith Hölscher* (R. Thönelt)
- 10.11.20 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.** (P. Siegel)
- 11.11.20 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim**, *Pott Heissa* (R. Thönelt)
- 17.11.20 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück**, *Sarah Connor* (P. Siegel)
- 17.11.20 - 12.00 Uhr **Antonia, Waschsalon**, (Frauenredaktion)
- 24.11.20 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**, *Funny Lewald* (E. Schumann)
- 31.11.20 - 14.00 Uhr **man(n) Rita, Ole Goergens** (R. Thönelt)

Jeden Montag nach den Weltnachrichten um 10^{oo} Uhr die Frauenpowerzeit bei

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



Montags um 12 Uhr der Mittag live mit Rita Thönelt!



Am 2. Mittwoch im Monat lade ich zum Talken ein. Unter der Nummer: 2 960-960 könnt Ihr ab 10 Uhr direkt im Studio anrufen und Eure Meinung zu den oben genannten Themen abgeben. Ich freue mich auf Euch!
Die nächste Antonia erscheint im Dezember 2020
Redaktionsschluss 31.Oktober

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, Sara Giebel, Corinna Rindlisbacher, Heide Ahrens-Kretzschmar, Edeltraud Groenda-Meyer, C. Villa Nueva, Stefanie Krause, Kaja Kröger, Stefanie Terstappen, Rita Thönelt

Impressum: Antonia ISSN 1869-0157

Erscheinen: Vierteljährlich, Auflage: 3000
Herausgeberin: R. Thönelt
Finanzamt Hildesheim: St. Nr.- 30/044/09641
Redaktionelle Beiträge: Antonia Redaktion
Redaktionelle Verantwortung: Rita Thönelt
Layout: Rita Thönelt
Druck: Quensen Druck & Verlag GmbH
Bildnachweis: Die Fotos in dieser Ausgabe sind lizenzfrei, mit den abgebildeten Personen abgestimmt, Fotos: G. Granzow, M. Fischer, C. Bode, www.vhw-digitalart.de, Karina Scholz 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

Vorübergehend geändert

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

Gerne nach Vereinbarung 05121-66342

Vom 9. Oktober bis zum 25. Oktober
sind bei Antonia Herbstferien

Wir danken allen Inserenten, denn mit einer Anzeige in der Antonia helfen Sie auch, Frauenthemen in Hildesheim öffentlich zu machen.



Genießen Sie das italienische Original!

Steinofen PIZZERIA
05121 - 30 33 614

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

www.steinofenpizzeria.com