### Das regionale Frauenmagazin für Hildesheim

# ANTONIA





Liebe Leserinnen und Leser der Antonia Zeitschrift,

loslassen und leben -das hört sich erst einmal wunderbar an: An nichts denken zu müssen, keine Termine, keine Sorgen, einfach nur leben. Das Leben wie einen Tag im schönsten Urlaubsparadies genießen.

Aber fällt es uns wirklich leicht, etwas loszulassen?

Ich glaube, wenn es sein muss, weil Krankheit oder Alter uns zum Loslassen zwingen, fällt es nicht so schwer sich von vielen Dingen zu verabschieden. Einiges geht dann eben nicht mehr, und Andere übernehmen vielleicht unsere Tätigkeiten. So lange sollten wir aber nicht warten. Wir können schon vorher unser Leben vereinfachen, leichter machen, Stück für Stück.

Vielleicht findet sich jemand, der unsere Aufgaben übernimmt. Schön ist es doch, wenn etwas ins Leben gerufen wurde und von Anderen weitergeführt wird. Natürlich wird es nicht genauso sein, aber jede Veränderung bedeutet auch eine Chance für neue Möglichkeiten.

Als ich mich mit dem Gedanken des Loslassens beschäftigt habe, merkte ich, dass das ganze Leben doch immer wieder zum Loslassen auffordert. Eltern loslassen, Kinder loslassen, Freunde loslassen, Träume loslassen und das kann ich noch endlos verlängern. Manches fällt schwer, Einiges kann ich gut verkraften.

Den Ärger im Alltag, Kränkungen jeder Art zu vergessen, sich nicht von giftigen Pfeilen treffen zu lassen, ist nicht leicht. Gerade nachts arbeitet das Gehirn und versucht alles zu verarbeiten. Hier kann ich nur sagen, nehmen Sie sich diese Dinge nicht zu sehr zu Herzen, lassen Sie nicht alles so nah an sich heran. Schon morgen kann der Spuk vorbei sein, und Sie haben sich die ganze Nacht umsonst um die Ohren geschlagen.

Liebe Leserinnen und Leser, je älter ich werde umso relaxter gehe ich mit Ärger um. Ich habe die Erfahrung gemacht.: Nichts wird so heiß gegessen wie es gekocht wird. Es gibt für Alles eine Lösung - und manchmal muss man nur loslassen.

Da das Loslassen ein wichtiges Thema ist, haben sich mehrere Redakteure Innen in dieser Ausgabe der Antonia damit befasst und wer weiß, möglicherweise lässt auch Sie die Lektüre dieser Ausgabe gelassener werden.

Herzlichst Rita Thönelt



Tickets und Programminformationen erhalten Sie auf

www.thega-filmpalast.de und an unseren Kassen.

## The Metropolitan Opera LIVE im Kino

Saison 2018 / 2019

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

Die neue Saison 2018/2019 beginnt am 06. Oktober mit



AIDA von Giuseppe Verdi mit Anna Netrebko

Samstag, 06. Oktober • 19.00 Uhr

Tickets für diese und alle weiteren Übertragungen erhalten Sie direkt an unseren Kinokassen.

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

#### **Inhalt**

- 2 Editorial: Loslassen und leben (Rita Thönelt)
- 3 Antonias Veranstaltungen
- 4 ama hält fest...
- 5 Rezept mit Spargel (Bärbel Behrens, DHB)
- 6 Antonia e.V. Rückblick
- 7 Antoniatainment: Schloss aus Glas
- 8 Elternsein Selbstbildungsprozesse (R. Schenk)
- 9 Der Kindererlebniswald (Peter Thönelt)
- 10 /11 Ein buntes Leben auf zwei Seiten (Sara Giebel)
- 12 Ernährung und Gesundheit (B. Behrens + P. Fischer-Krage)
- 13 Wir stellen uns vor: Das Frauenlabyrinth (Rita Thönelt)
- 14 Loslassen beginnt im Kopf (Tobias Schrader)
- 15 Sport aktuell: Hatha Joga (Dagmar Fischer)
- 16 Pfingstmontag in Hildesheim (Rita Thönelt)
- 17 Der Beauty Blog & die Haut (Ingrid Warwas)
- 18 Frauenveranstaltungen in Hildesheim (Karin Jahns)
- 19 Die Gleichstellungsbeauftragte (Karin Jahns)
- 20 Gleichstellung am Arbeitsmarkt (Bundesagentur für Arbeit)
- 21 Projekt Leben: Lebenszyklen (H. Mengert)
- 22 Kommunikation in der Praxis (Sabine Kaufmann)
- 23 Finanzen & Rechtstipp (U. Oelbe L.E. Hoffmann)
- 24 Die grünen Damen im BK (Rita Thönelt)
- 25 Der Notruf 110 (Erhard Paasch)
- 26 Mein lieber Enkel Der Computer (Helga Bruns)
- 27- Punktweise: Ein Sonntag mit Klitschko (Cornelia Keup)
- 28 Buchtipp: Bonjour la France (E. Schumann)
- 29 Dirgis Attal malt und schreibt (Sigrid Latta)
- 29 Silbenrätsel (Helga Bruns)
- 30 Refugee-Radio Tonkuhle (Rita Thönelt)
- 31 Lebe wild und unersättlich (R. Hollemann & S. Meyer)
- 32 Tonkuhle Frauenradioprogramm

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

## Antonias Veranstaltungen

14. Juni - 17.30 Uhr

Die BISS informiert über die Arbeit im



Referentin: Kerstin Bötier

Im Moment schmücken Bilder von

Monika Borchardt das Antonia Büro.

Mehr über die Künstlerin erfahren Sie auf den Seiten

10+11: "Ein buntes Leben auf zwei Seiten"



## Antoniatalmment Der Antonia Filmvormittag ab 11 Uhr

Schloss aus Glas

26. August



Als Kind bekommt Jeannette
Walls von ihrem Vater Rex jede
Menge abenteuerlicher Geschichten erzählt, etwa davon, wie er ihr
die Sterne vom Himmel holt
oder wie er ihr ein
Schloss aus Glas baut.
Diese Geschichten entschädigen
sie dafür, dass sie oft hungrig ins
gehen Bett muss.

5,- Euro Eintritt

Jeden Montag um 18 Uhr singen die TONIS bei Antonia eV Nichtmitglieder zahlen 1 € pro Abend.

Antonia e. V. Steuernummer: 30/210/42556 Sparkasse Hildesheim,

IBAN: DE11 2595 0130 0000 1803 31

BIC: NOLADE21HIK





#### hält fest...

... etwas loszulassen bedeutet abenteuer. und veränderung, weil man plötzlich die hand wieder frei hat für etwas neues. oder erleichterung, weil man gewicht abgibt. kurz: loszulassen heißt zu leben.

diese weisheit erlangte ich im alter von fünf jahren, als ich auf dem stadtfest in sarstedt einen roten heliumballon mit unserer adresse losließ, ihm hinterherwinkte und danach tagelang nicht schlafen konnte. weil ich angst hatte. angst, dass der ballon irgendwo in einem baum hängen blieb, langweilig im garten unserer nachbarn landete oder - das alptraumszenario - auf einem waldspaziergang von einem blindenhund und seinem herrchen einfach übersehen wurde.

doch meine sorgen waren völlig unbegründet. nach mir unendlich lang erscheinenden acht wochen kam ein brief. auf exotisch anmutendem papier geschrieben. in einer fremden sprache. aus einem fernen land. aus der ddr.

die aufregung war natürlich groß. ich fragte mich, wie familie w. aus h. es geschafft hatte, ihren antwortballon genau zu unserem haus zu schicken? wer war der weißhaarige opa auf der briefmarke, der sehr schlechte augen zu haben schien? und warum waren meine eltern so still?

auch die fotos, die familie w. mitgeschickt hatte, warfen weitere fragen auf: warum trug die ganze familie jeanshosen, jeanshemden und jeansjacken in jeansblau? warum war der friseur nicht fertig geworden mit ihren haaren? und wie sollte es nun überhaupt weitergehen mit meinen neuen freunden aus dem ausland?

aber auch hier machte ich mir unnötigerweise sorgen. denn

loszulassen heißt ja zu leben. und so war es dann auch. ich hatte den ballon losgelassen, und wenig später lebte familie w. aus h. bei uns. also nicht richtig. aber sie kamen immer öfter und blieben immer länger. ich fand das toll. mit einem einzigen roten ballon hatte ich so viel für die völkerverständigung getan. was wäre mit hundert weiteren ballons erreichbar? nicht auszumalen, wen ich alles kennenlernen könnte. und ich glaube, meine eltern waren auch begeistert. lernten alles über mauern, hunde und schnaps, was man fürs leben wissen muss.

und eines tages kam die >rewangje<, auf die marjon w. bestand. unser besuch im fernen osten, im sogenannten morgenland.

es roch sehr speziell, was ja klar war - schließlich waren wir im orient. ich lernte die oma und ihren geblümten kittel kennen, als sie mein gesicht mit ihrer achselhöhle umarmte. der jüngere sohn aß lachend eine orange, so wie andere äpfel aßen. der klebrige saft lief in kleinen straßen an seinem arm herunter und ließ weiße haut erahnen. in seinem zimmer stellte ich begeistert fest, dass er genau die gleichen puzzle, spiele und hörspielkassetten hatte wie ich und verstand nicht, warum meine mutter immer behauptete, unsere freunde aus der ddr >hätten doch nichtsk und ihnen ständig pakete schickte. in der nacht lernte ich, dass man suppe bei gewitter ununterbrochen rühren muss, weil sie sonst >umkippt<. warum stellte man</pre> den topf nicht einfach auf eine sichere oberfläche? aber gut. das war hier eben der orient. uwe w. half seiner frau, indem er die ganze nacht alle zehn minuten von

oben brüllte: »maaaarjon, suppe rühr'n!«. wahrscheinlich, damit sie dabei nicht einschlief.

umgekippt war die suppe am nächsten tag nicht, sie schmeckte einfach nur sauer: »dabei hab' ich doch die janze nacht jerührt, jerührt, jerührt.«

es war unser erster und letzter besuch im morgenland. aber >das lag auf keinen fall an der suppe<, sagen meine eltern noch heute.

nun ist meine familie seitdem immer etwas angespannt, wenn heliumballons im spiel sind. letzte woche feierte meine nichte ihren dritten geburtstag, und es gab genau einen ballon mit einer großen, goldenen drei. mein bruder kontrollierte alle paar minuten den knoten. ich fragte ihn, ob wir nicht einfach seine adresse dranhängen sollten und ab die post, »wie damals, weißt du noch, das wär' doch ein abenteuer! komm schon, lozulassen heißt zu leben.« er sah mich sehr ernst an, beugte sich vor und sagte: »loszulassen heißt vor allem: schlimme gerüche, schlaflose nächte und den verlust von all deinen lieblingsspielsachen. es bedeutet ddr.«

einen tag später ist er mit seiner familie in den süden geflogen. und – fast zeitgleich – stieg das versprechen eines abenteuers in form einer goldenen drei am westhimmel auf... das muss natürlich unter uns bleiben, aber: seinem leben fehlte einfach die nötige würze.

## Spargel auf Rührei mit Räucherlachs

#### Zutaten:

1,5 kg Spargel

Salz

1 Prise Zucker

1 TL Butter

8 Eier

100 ml Sahne

Pfeffer

80g Butter

16 kleine, dünne Scheiben Räucherlachs

Dill zum Garnieren

- Geschälten Spargel in kochendes Wasser mit Zucker und TL Butter geben. 10-15 Minuten garen.
- Eier mit Sahne verquirlen, salzen und pfeffern.
- In Butter zu Rührei verbraten.
- Rührei auf einer vorgewärmten Platte anrichten, darauf den Spargel. Restliche Butter bräunen und auf den Spargel träufeln.
- Den Räucherlachs dazu geben und mit Dill garnieren.
- Dazu Pellkartoffeln, in Butter geschwenkt.

Das Rezept ist aus dem Kochbuch "Geniessen -auf gut deutsch" von Wolfgang Mönninghoff.



Genießen Sie diese Zeit mit frischem Spargel, Erdbeeren und was das Leben so bietet im Frühsommer. Das wünscht Ihnen Bärbel Behrens vom DHB-Netzwerk Haushalt, Mitglied im Radioteam Kopfsalat "bunt angerichtet". Jeden 2.Donnerstag im Monat um 10.00 Uhr







## Antonia e.V. Rückblick



10. März, "Tag der offenen Tür"
The Jose,
Johanna Schaper & Selina Frohns
verzauberten alle mit ihren Songs.

 April, die Myoreflextherapie stellte Steffi Wessels (links) vor.
 Wir erfuhren u. A. viel von der Bedeutung der Faszien.





Mitgliederversammlung "Antonia e.V." am 4. Mai 2018.

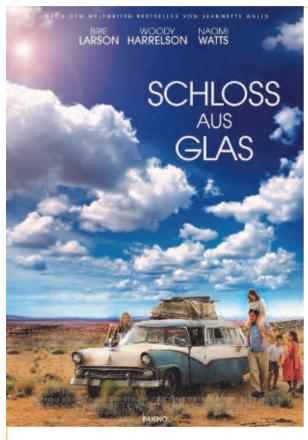
17 Mitglieder\_Innen fanden sich am 4.Mai ein, unter anderem um eine neue 1. Vorsitzende und eine Kassenwartin zu wählen. Der Verein besteht im Moment aus 76 Mitgliedern. Die 1. Vorsitzende Rita Thönelt berichtete über das vergangene Geschäftsjahr 2017 und das Frühjahr 2018. Hierbei ging es um Vorträge und Veranstaltungen. Es folgte der Bericht der Kassenprüferin Sieglinde Meyer und der Kassenwartin Brigitte Müller-Höhnke. Die Entlastung wurde einstimmig von den Anwesenden erteilt. Im anschließenden Wahlverfahren wurden Rita Thönelt und Brigitte Müller-Höhnke einstimmig wiedergewählt, allerdings bekam die Kassenwartin Müller-Höhnke auf Wunsch noch eine Hilfe an die Seite gestellt. Frau Bärbel Harenberg erklärte sich dazu bereit. Wie geht es weiter? Das Refugee-Radio Projekt hat in diesem Jahr Priorität (s. auch Seite 30). Sommerferien sind vom 2.7.-23.7. Die Bilderausstellung im Raum wechselt am 9. September. Im Moment hat uns Monika Borchardt einige Bilder zur Verfügung gestellt. Am 26. August wird in der Thega beim Antoniatainment der Film "Schloss aus Glas" gezeigt. Im Herbst sind Lyrik - Abende vorgesehen. Die Mitgliederversammlung endete mit einem regen Austausch bei Getränken und leckeren Brötchen von Edgar Tutans. Denn, wie Brigitte Müller-Höhnke so richtig erwähnte, als Sie Rita Thönelt die Kräuterkiste überreichte: "Gärten und Pflanzen müssen gepflegt werden, genau wie die Mitglieder in einem Verein.

# Antoniatainment im

## SCHLOSS AUS GLAS

Am 26. August 2018 ab 11 Uhr - Sektempfang - Eintritt 5 €





Regisseur Destin Daniel Creton verfilmt mit Schloss aus Glas den autobiographischen Roman von Jannette Wall aus dem Jahr 2006 über ihre außergewöhnliche Kindheit. In den Hauptrollen spielt Brie Larson neben Naomi Watts und Woody Harrelson.

Als Kind bekommt Jeannette Walls (Chandler Head, später: Ella Anderson) von ihrem Vater Rex (Woody Harrelson) jede Menge abenteuerlicher Geschichten erzählt, etwa davon, wie sie gemeinsam auf die Jagd nach Dämonen gehen, wie er ihr die Sterne vom Himmel holt oder wie er ihr ein Schloss aus Glas baut. Diese Geschichten entschädigen sie dafür, dass sie oft hungrig ins Bett muss, dass ihre exzentrische Künstlermutter Rose Mary (Naomi Watts) eine Egomanin ist und die Familie auf der Flucht vor Gläubigern oft überstürzt den Wohnort wechselt, und sorgen dafür, dass Jeanette trotz aller Armut ein glückliches Kind ist. Irgendwann aber wird die Armut zu drückend, als dass sich Jeanette noch von den Erzählungen ihres alkoholkranken Vaters ablenken lässt. Die Lügen der Eltern brechen zusammen. Auch als erwachsene Frau leidet Jeanette (jetzt: Brie Larson), die mittlerweile eine erfolgreiche Kolumnistin geworden ist, noch immer unter ihrer schwierigen Kindheit. Als sie eines Tages zufällig ihre Eltern wiedersieht, während diese in Mülltonnen nach Essen suchen, beschließt sie, den Kontakt zu ihnen wiederaufzunehmen...

22. April: Antoniatainment mit dem Film BROOKLYN







Die Stimmung war wieder hervorragend. Der kleine Sektempfang führte zu einer angeregten Unterhaltung und alle freuten sich auf den Film. Wir wurden nicht enttäuscht, der Kinobesuch hatte sich gelohnt.

Zu gewinnen gab es auch wieder etwas und zwar einige CD's von Jacid Jewel, einer Hildesheimer Künstlerin und einen Gutschein vom Kosmetik Studio Rose Zorn, Alter Markt 60.

#### Liebe Erziehungsberechtigte - liebe Eltern

Selbstbildung des Kindes – schon wieder ein neuer Begriff. Welche Bedeutung hat er für Eltern und Pädagogen?

Selbstbildung bei Kindern heißt, dass diese selbsttätig agieren, indem sie sich und ihre Umwelt erkunden.

Für die Selbstbildungsprozesse des Kindes sind vielfältige Erfahrungsbereiche wichtig, die Anregungen für alle Sinne und die Fantasie des Kindes bieten.

Wichtig ist es für uns Erwachsenen, dass wir dem Kind diese "Erfahrungsbereiche" zur Verfügung stellen.

Kinder wollen ihre lebenspraktischen Kompetenzen trainieren, indem sie selber frühzeitig Aufgaben übernehmen können, ihnen Dinge zugetraut werden und ihnen die Möglichkeit für vielfältige Sinneserfahrungen gegeben wird.

Kleinkinder, die sich selbsttätig die Welt aneignen, sind bei ihren Aktivitäten hoch motiviert und gehen kreativ mit Herausforderungen um, sind hoch konzentriert, wirken oft selbstvergessen und reagieren häufig mit spontaner Freude, wenn sie etwas Neues gelernt haben.

Das Kind lernt, sich immer besser in seiner Umwelt zu orientieren, handelnd zu behaupten und neue Kompetenzen zu entwickeln.

Wichtig ist dabei: Die Kinder werden aber nicht von den Erwachsenen alleine gelassen, sondern sensibel begleitet. Unsere Aufgabe als Eltern besteht also in der Entwicklungsbegleitung.

Schon Maria Montessori prägte mit ihrem Leitwort an den Erziehenden "Hilf mir, es selbst zu tun.", das Bild vom Kind mit seinem typischen Bestreben nach Eigenständigkeit, Selbstbestimmung und Verantwortungsübernahme.

Der aufmerksame und sensible Blick für die verbalen und nonverbalen Impulse der Kinder hilft, um mit ihnen in den Dialog zu kommen. Er liefert Hinweise für die Themen und Dinge, die Kindern wichtig sind.

Um sich dann einer Sache intensiv zu widmen braucht das Kind Geborgenheit, Zuwendung und soziale Anerkennung (Beziehung, Bindung).

Kinder brauchen Erwachsenen, die das Kind ermutigen und es dabei unterstützen, seine Gefühle zu benennen und auszudrücken; dem Kind konstruktive und damit entwicklungsförderliche Rückmeldungen geben; dem Kind keine vorgefertigten Lösungen anbieten und damit vorschnelle Hilfestellungen vermeiden, sondern mit ihm gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten suchen; das Kind konsequent wertschätzen und respektieren; dem Kind Aufmerksamkeit schenken und ein aktives Interesse an den Aktivitäten des Kindes zeigen; dem Kind soziale (schaffbare) Verantwortung übertragen; das Kind dabei unterstützen, positiv und konstruktiv zu denken; dem Kind bei schwierigen Herausforderungen zu Erfolgserlebnissen verhelfen; dem Kind dabei helfen, eigene Stärken zu entdecken und zu stärken sowie eigene Schwächen zu erkennen und diese zu schwächen; dem Kind helfen, erreichbare Ziele zu finden und sich erreichbare Ziele zu setzen und Freude zu zeigen an den eigenen Fortschritten.

Dafür sind eine "vorbereitete" Umgebung mit angemessenen

Kontakt unter: schenk.renate@gmx.de, www.renate-schenk.de, Mobil: 0176-24946645



Räumlichkeiten und Spielmaterialien sowie Spielpartner in Form von Kindern und Erwachsenen notwendig.

Angemessene Räumlichkeiten heißt, genügend Platz, um den vielfältigen unterschiedlichen Bedürfnissen nachzugehen – egal ob gerade Bewegung oder Ruhe für das Kind wichtig sind.

Kinder brauchen Erwachsene, die sie in den Blick nehmen und mit ihnen gemeinsam entscheiden, wo sie selbstbestimmen und /oder mitbestimmen können oder wo und ab wann die Erwachsenen für sie die Verantwortung übernehmen.

Entsprechend seiner Lebenserfahrungen, die ein Mensch insbesondere in den ersten Lebensjahren macht, entwickelt er eine Grundüberzeugung darüber, inwieweit etwas einen Sinn macht und ob es sich lohnt, sich einzusetzen und zu engagieren.

Selbstwirksam zu sein heißt, aufgrund von gemachten Erfahrungen auf seine Fähigkeiten zu vertrauen, mit denen ein bestimmtes Ziel erreicht werden kann.

Es hilft also nicht, wenn wir unseren Kindern Erfahrungen ersparen wollen oder auch wissen, dass bestimmte Dinge so nicht sinnvoll sind. Kinder wollen und müssen ihre Erfahrungen selber machen – aber wir können sie im Vorfeld darüber aufklären und so oder so immer für sie da sein, wenn sie und brauchen.

Was man einem Kind beibringt, kann es nicht mehr selber entdecken. Aber nur das, was es selber entdeckt, verbessert seine Fähigkeit, Probleme zu verstehen und zu lösen. (Jean Piaget)





## Hier ein kurzer Rückblick

Im Kindererlebniswald ist wieder viel Betrieb, allerdings musste die erste Anmeldung einer Kita nach der Winterpause kurzfristig wegen niedriger Temperaturen und starkem Wind abgesagt werden.

Das Wetter ließ weiter zu wünschen übrig. Im April fegte ein Sturm über den Kiewa und brachte 14 große Bäume, überwiegend Fichten (Flachwurzler) zum Umstürzen. Ein dicker Baum war auf das Backhaus gefallen und hatte zerstörte das Dach. Kurz nach dem Sturm war der Bauhof der Stadt Hildesheim zur Stelle und beseitigte die Unfallgefahren, die bis in den öffentlichen Bereich der angrenzenden Bundesstraße reichten.

Des Weiteren kam Herr Jürgen Riess (vom Präventionsrat) mit den Jugendlichen zum Aufräumen, denn die gesägten Stamm-Meterstücke waren noch auf dem gesamten Gelände verteilt.



D. Schaare, P. Thönelt & K.O. Rhode



P. Thönelt & H. Münter

Die St. Ansgar Gruppe unter Leitung von Boris Tragico-Barth räumte in vielen Arbeitseinsätzen die dicken Äste und Zweige geordnet auf einen großen Haufen.

Bei weiteren Arbeitseinsätzen errichteten Diedrich Schaare, Karl-Otto Rhode und Hartmut Münter sowie Peter Thönelt ein Rundbeet als Sichtschutz für die Feuerstelle. Die Bepflanzung wurde auf Empfehlung des Bauhofes vorgenommen. Die alten Rhodo-

dendron-Sorten stiftete Peter Thönelt. Als Abschluss schlug der Bauhof eine kleine stabile Segmentbank vor. Die Spender bauten sie zusammen und stellten sie auf.

Auch das Dach des Backhauses wurde von Herrn Thönelt repariert.

An dieser Stelle sei noch einmal den Helfern, sowie dem städtischen Bauhof, gedankt, der mit Rat und Tat zur Seite steht.

Aber das Wichtigste sind die Kinder, die den KIEWA jetzt wieder gefahrlos nutzen können. Circa 300 kleine Begeisterte haben 2018 bis Ende Mai den KIEWA besucht.

P.T.



H. Münter & D. Schaare



## Ein buntes Leben auf zwei Seiten



Die Künstlerin Monika Borchardt



Viel Raum und Licht im neuen Atelier



Darf es heute Gelb sein?



Sonst malt Monika Borchardt alleine, heute macht sie eine Ausnahme

Als ich mich auf den Weg zum Atelier von Monika Borchardt mache, bin ich zunächst etwas ratlos. Ich kann mir schwer vorstellen, dass hier, in der Senkingtraße 8 A, zwischen Autos, Industrie, viel Hektik und Lärm, Kunst mich erwarten soll. Doch schon im Treppenhaus werde ich eines besseren belehrt: farbenfrohe Leinwände begrüßen mich, spiegeln das sommerliche Wetter wider und lassen mich vergessen, dass ich eigentlich in einem Flur stehe. Oben angekommen, klopfe ich an die Tür des Ateliers, wo mich Frau Borchardt herzlich begrüßt. Sofort werde ich mit einem Kaffee verwöhnt und kann zunächst das Atelier bewundern. Denn genauso, wie Bochardt aus einem faden Treppenhaus eine Galerie zaubert, sprühen schon einfache Regale voll Kreativität. Farblich sortiert finden sich hier Farben, Materialien, aber auch Inspirationsquellen, zu denen Borchardt immer eine kleine Geschichte erzählen kann. Im weißen Regal steht ein Holztier aus dem Amazonas, was sie dort von einem Kind geschenkt bekommen hat. Ich gehe weiter durch das großzügige, 150 qm große Atelier, was sich heute von seiner besten Seite zeigt, da durch alle Fenster die Sonne strahlt. Borchardt ist hier erst seit einem Jahr und weiß die Räumlichkeiten zu schätzen. Sofort fallen mir die riesigen Leinwände im hinteren Teil des Raumes auf, die auf dem Boden liegen. Man sieht, dass sie noch unfertig sind, aber schon lässt sich das fertige Bild erahnen. Borchardt arbeitet parallel an den Leinwänden. betrachtet die Bilder, fügt neue Farbe hinzu, wandert umher und setzt neu an. "Ein Ausstellungsbesucher meinte einmal: 'Das Bild sagt dir also, wie du es malen musst." lacht Borchardt und erklärt damit ihre intuitive Arbeitsweise. Die Werke entstehen in einem Prozess des Betrachtens und sich Annäherns. Was so einfach klingt, war für Borchardt ein jahrelanger Prozess, in dem sie schließlich ihre eigene Bildsprache entwickelt hat. Kreativität alleine reicht hier nicht. Borchardt verfügt über ein umfangreiches Fachwissen zu Materialien, Kunst, Architektur und auch Psychologie. Dies kommt ihr besonders in ihren Kooperationen zu Gute, wenn sie ganze Räume gestalten soll. Seit 20 Jahren vermarktet sie ihre Arbeiten selbst, dazu gehören Akquise, Organisation von Ausstellungen oder die Anfertigung von Auftragsarbeiten. Borchardt möchte den Verkauf zukünftig allerdings gern an Galeristen abgeben.

Hinter der Leichtigkeit ihrer Bilder stecken Fachwissen und jahrelange Erfahrung. Routine gibt es dennoch nicht. "WeissZeit ist ein neues Projekt," erklärt Borchardt und ihre Augen leuchten. Ihre neuen Werke greifen die Farbe Weiß auf, wobei die Künstlerin dabei eigene Farbabstufungen mit Effektfarben und echtem Silber kombiniert. Auch einzelne Metallobjekte, die Borchardt selber anfertigt, werden noch hinzugefügt. "In dem Projekt werde ich mit Astrid Jansen zusammen arbeiten. Sie wird Taschen und Mode entwerfen und die auch die Farbe Weiß dabei nutzen."

Die Schönheit im Alltag zu entdecken, leblose Gegenstände, wie Tassen oder Teller, wieder wertschätzen, indem wir ihren ästhetischen Wert erkennen – können wir das eigentlich noch? Borchardt merkt an, dass wir uns oft kaum noch konzentrieren können, in einer Welt, wo immer mehr Informationen auf uns einprasseln. Ihre Werke kommen mir dabei wie ein Ruhepol vor, der dennoch dynamisch wirkt, weil es auf einer Leinwand so viel zu entdecken gibt. Viel zu entdecken gibt es auch im nachfolgenden Interview mit Monika Borchardt.

## Ein buntes Leben auf zwei Seiten

Zwei Seiten reichen kaum für Ihr buntes Leben aus. Wenn Sie Ihr kreatives Schaffen dennoch für die LeserInnen kurz zusammenfassen müssten, wie würde das klingen?

Ich habe schon als Kind meine Bilder auf einen Bollerwagen gepackt und gegen Äpfel getauscht. Ich bin dabei einfach von Haus zu Haus gezogen. Wir hatten einen alten VW-Bus im Garten, den ich selbst gestaltet habe. Auch verlassene Häuser oder Schrottplätze übten auf mich eine große Faszination aus. Ich habe schon immer viel gebastelt, gewerkelt und bin den Dingen auf den Grund gegangen. Diese Neugier zieht sich durch meinen Werdegang. Auch im Studium habe ich mich mit unterschiedlichen Materialien und Richtungen beschäftigt: Schmuckdesign, Malerei und ganz viel Innenarchitektur. Aber ich habe gelernt, dass man sich irgendwann auf etwas konzentrieren muss. Das ist bei mir die Malerei und Schalenobjekte.

Viele Ihrer Werke sind in öffentlichen Räumen in Hildesheim zu sehen und fügen sich dort sehr harmonisch in die Architektur ein, zum Beispiel im St. Bernhard Krankenhaus. Wie entstehen solche Kooperationen und wie gestaltet sich die Zusammenarbeit?

Zunächst ist viel Eigeninitiative gefordert: Man stellt sich und seine Arbeiten vor, muss Kontakte knüpfen und pflegen. Dann erfolgt die direkte Zusammenarbeit mit meinen Auftraggebern, hinzukommen Architekten, Innenarchitekten, aber auch die technische Abteilung. Ich analysiere zunächst die Gesamtsituation, schaue mir die Umgebung an, die Räume und wie diese genutzt werden sollen. Wer hält sich später im Raum auf? Manchmal kann ich auch direkt mit späteren Nutzern der Räumlichkeiten ins Gespräch kommen. Dann folgen die Entwürfe, die gemeinsam besprochen und erweitert werden. Erst dann beginne ich zu malen

Ich habe oft das Gefühl, dass sich Erwachsene nicht mehr trauen zu malen. "Ich kann nicht malen" ist dann eine oft getroffene Aussage. Wie stehen Sie zu so einer Haltung?

In meinen Kursen und Kreativworkshops begegnet mir diese Haltung immer wieder – und ich mache das nun schon seit 15 Jahren. Viele Menschen ahnen gar nicht, was in ihnen schlummert. Durch konkrete Impulse kann dies aber "aufsteigen". Ich habe hierzu eigene Konzepte entwickelt, die dabei helfen.

Bei abstrakten Werken kommt es dagegen oft zu einer gegenteiligen Meinung. Plötzlich sagen dann viele: "Ach, sowas kann ich auch!" Was würden Sie hier entgegnen?

(lacht) Manchmal denke ich: "Das will ich sehen." Viele vergessen, dass zu einem Bild auch Techniken, Material und Kenntnisse gehören. Ich kann Leinwände bespannen, weiß, wie man Silber auftragen kann, wie es reagiert. Zuletzt gehört auch die Eigeninitiative, wie ich eben erwähnte, dazu. Hier klingelt nicht von alleine das Telefon (lacht wieder).

Sie arbeiten mit ganz unterschiedlichen Materialien und teilweise auch Techniken. Was ist hierbei Ihr Lieblingsmaterial? Und gibt es auch Techniken, die Sie zum Beispiel während Ihrer Ausbildung benutzen mussten, die Sie gar nicht mochten?

Ich bin und bleibe neugierig. Von giftigen Materialien oder Farben habe ich mich jedoch verabschiedet.

#### Welche Frage würden Sie der nächsten Frau für unsere Interview-Reihe gerne stellen?

Die Frage habe ich einmal in der Vogue gelesen und finde sie sehr interessant: Welche zehn Personen (lebende oder schon verstorbene - privat, aus dem öffentlichen Leben, Musiker, Schauspieler, Freunde, Nachbarn etc.) würden Sie zu einem Essen einladen?

Vielen Dank für Ihre Zeit und das spannende Interview!

(Das Interview wurde von Sara Giebel geführt. Text/ Fotos: Sara Giebel)

#### ATELIER MONIKA BORCHARDT

SENKINGSTRASSE 8 A

31137 HILDESHEIM

www.monikaborchardt.com

Offenes Atelier: immer donnerstags von 19-22 Uhr Eigenes Material wird genutzt, Snacks und Getränke werden gestellt. Kosten: 24,50 € 18.08.2018: Ausstellungsbeginn "WeissZeit"





## Aktuelles aus Ernährung und Gesundheit



Die europäische Agrarpolitik hat den Zuckermarkt neu geregelt. Ab 2017 ist die Zuckerquote gefallen. Das

bedeutet, dass jeder Zucker in Zukunft unbegrenzt eingeführt werden kann. Dadurch wird eine neue Zuckerart in unsere Nahrung gelangen. Seit Anfang Oktober 2017 darf Isoglukose (Maissirup) in der EU unbegrenzt verwendet werden. Der Sirup lässt sich schnell und einfach aus Maisabfällen durch Zugabe von Enzymen herstellen. In den USA ist der billige Maissirup seit den 70er Jahren erlaubt. Dort wurde seitdem ein rasanter Anstieg von Fettleibigkeit beobachtet. Kinder sind besonders davon betroffen, denn Isoglukose ist in vielen Getränken, Süßigkeiten und Fertiggerichten zu finden.

Es hält sich hartnäckig auch immer noch ein Irrglaube, dass Fruchtzucker (Fruktose) gesünder ist als Haushaltszucker. Dem ist aber nicht so, die Fruktose ist deutlich süßer als Zucker. Sie regt den Appetit und die Vorliebe für Süßes noch an. Deshalb verursacht Fruktose schneller als jeder andere Zucker Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Fruchtzucker kann der Mensch nicht speichern, wie herkömmlichen Zucker. Die Fruktose -Molekühle gelangen vom Dünndarm direkt in die Leber, steigern dort die Fetteinlagerung und fördern Entzündungen, Je mehr Fruktose man aufnimmt, desto schneller verfettet die Leber.

Wir als Verbraucher sind aufgefordert immer wieder genau hinzuschauen. Auf dieses Thema hat das NDR Fernsehen in seiner Sendung Visite- Das Gesundheitsmagazin am 07.11.2017 ebenfalls hingewiesen. Den Bericht können sie in der Mediathek des NDR abrufen.

#### Schauen sie also genau hin,

Bärbel Behrens (DHB)

alles was auf -ose- endet ist ZUCKER.

Noch ein gesunder Tipp für Süßschnäbel: Kaufen sie einen stichfesten Joghurt und verfeinern sie ihn mit einem Teelöffel selbst gekochter Marmelade. Sie wissen dann genau, welche Zutaten er enthält.





Fast jeder kennt es. Es begegnet uns zu jeder Jahreszeit überall auf Wiesen, an Wegrändern und in Vorgärten, außer wenn Schnee liegt. Früher galt es als eine Art Allheilmittel.

Jetzt im Frühjahr können wir es für eine Frühjahrskur nutzen, es enthält sehr viele Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen und Phosphor und Vitamin A und C. Es fördert den Stoffwechsel und lindert Hauterkrankungen und bei Husten löst es festsitzenden Schleim. Ein Blatt frisch zerrieben dient als Wundauflage unterwegs und lindert den Juckreiz bei Insektenstichen.

Außerdem enthält es Inulin, was probiotisch wirkt und die Darmflora verbessert. Also einfach mal ein paar Blüten über den Salat streuen, ein Butterbrot damit belegen oder als essbare Deko verwenden. Aber auch gekocht als Gemüse (Blüten und Blätter) und in der Suppe oder in Soßen, Dips ist es verwendbar.

Petra Fischer-Krage

#### Gänseblümchentee:

1 Teelöffel getrocknete oder 2 Teelöffel frische Blüten und Blätter mit 250 ml Kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. 3 mal täglich 1 Tasse trinken, bei Bedarf süßen. Das lindert verschleimten Husten und unterstützt die Hautreinigung und Entschlackung.



#### ZAH-Reparatur- und Verleihführer

#### Das Online-Portal für unsere Kunden

Sie haben für Ihre Familienfeier nicht genug Geschirr oder Stühle? Ihr Rasenmäher oder Ihr Dach muss repariert werden, Sie möchten sich eine Flex ausleihen?

Dafür gibt es den Reparatur- und Verleihführer auf der ZAH-Seite. Wir bieten Firmen und Privatleuten, die ihren Sitz im ZAH-Gebiet haben, die Möglichkeit, ihre Angebote zur Reparatur oder zum Ausleihen von Gegenständen hier einzustellen. Und das kostenlos!

Werfen Sie defekte Geräte nicht gleich weg. Dinge, die geliehen werden, braucht man nicht zu kaufen! So können Ressourcen geschont werden und man spart Geld.



ZAH, Bahnhofsallee 36, 31162 Bad Salzdetfurth, OT Groß Düngen Tel.: 05064 | 905-0, info@zah-hildesheim.de, www.zah-hildesheim.de



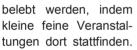
## Wir stellen uns vor...

### Das Rosenlabyrinth im Ehrlicherpark

Das Hildesheimer **Rosenlabyrinth** wurde im Frühjahr 2006 eingeweiht. Es ist ein von Frauen initiierter und verwalteter Platz, der allen Menschen zugänglich ist. Die Hildesheimer Rose, das Wahrzeichen unserer Stadt wurde Namensgebe-

Sabine Jensen

rin. Umgeben von alten Bäumen, Wildrosen und kleinen Teichen ist das Rosenlabyrinth eingebettet in den Ernst-Ehrlicher Park. Die künstlerische Gestaltung übernahm die Schweizerin Agnes Barmettler. Nun soll das einstmals umstrittene Projekt wieder mehr





So hieß es am 5. April, "Das Labyrinth blüht auf". An diesem Tag wurden von den Labyrinthfrauen Blumenzwiebeln gesät und gesteckt um das Labyrinth bunter zu gestalten.

#### Frau Jahns, die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt:

Ursula Oelbe

" Dieses Jahr finden erstmals zu Beginn jeder Jahreszeit Aktionen statt. Wir haben im Januar mit einem Feuerritual begonnen, und heute zum Frühjahrsbeginn sollen die Lebenskräfte mit einer gemeinsamen Pflanzaktion geweckt werden. Am 24. Juni ist ein Brunch geplant."

"Wie wird dieses Labyrinth genutzt?" " Es sind nicht immer viele Menschen gleichzeitig hier, aber es sind alte Leute hier, Kinder hier, manche balancieren mit ihren Laufrädern durch die Runden, andere gehen hier entlang, um mal für sich zu sein und ihren Gedanken Raum zu geben, das ist ganz unterschiedlich."

"Das Rosenlabyrinth hat ja eine tiefere Bedeutung, worum geht es eigentlich?" "Ein Labyrinth hat auch einen religiösen Hintergrund. Es gibt viele Labyrinthe z. B. in Kirchen. Wir wollten einen öffentlichen Zugang schaffen. Alle Menschen sollten diesen Weg gehen können wann immer sie möchten. Es sind Gruppen die diesen Weg Nutzen und auch Schul-

klassen kommen, denn niemand muss sich anmelden."

"Es gibt ja auch den Labyrinth Verein. Was passiert im Verein?" "Der Labyrinthverein wurde gegründet um dieses Projekt zu erstellen. Aber es gibt auch eine sehr engagierte Geschichtsgruppe im Verein, da werden Frauen, die sich hier in Hildesheim engagiert haben, für unterschiedliche Themen erforscht. Diese Gruppe hat sich auch stark gemacht um Hildesheim zum Frauenort zu machen. Zwei Bücher mit dem Titel 'Töchter der Zeit' sind außerdem erschienen"

Warum ist Elise Bartels, alias Annette Jander, heute hier?" "Elise Bartels hat den 'frauenOrt' hier begründet, das ist noch einmal eine gute Gelegenheit an 100 Jahre Frauenwahlrecht zu erinnern, und natürlich daran, dass es in Hildesheim immer schon tolle und engagierte Frauen gab."

Frau **Magda Zerrath** vom Labyrinth Verein: "Ein Labyrinth ist zur Besinnung da, vor allen Dingen macht jeder die Erfahrung, dass die Mitte nicht so einfach zu erreichen ist. Plötzlich führt der Weg wieder hinaus, aber am Ende erreicht jeder die Mitte und auch wieder hinaus, auch wenn es erst aussichtslos erscheint. Das ist die interessante Erfahrung daran. Es ist eine Hilfe auch für das Leben. Das genauso verläuft."

Das Rosenlabyrinth ist ein stilles Projekt. Für Menschen die Leuchttürme und Feuerwerke lieben ist das Projekt nicht so attraktiv. Für Menschen, die Stille und Nachhaltigkeit mögen ist das Rosenlabyrinth ein schöner Ausgleich zu der Hektik des Lebens.

### **Veranstaltungen**

#### Sonntag den 24. Juli, 11-13 Uhr Hildesheims berühmten Töchtern auf der Spur

Schätze aus dem Vereinsleben "heben" und genießen beim Brunch mit Musik, Tanz & anregenden Lesungen aus den zwei Büchern "Töchtern der Zeit" (Gerstenberg-Verlag).

## Sonnabend, 13. Oktober, 18 Uhr Lichterlabyrinth

Unser Beitrag zum internationalen Labyrinth-Tag, eine stimmungsvolle Labyrinth-Begehung bei hereinbrechender Dämmerung, mit Gedankenanstößen, Liedern & Märchen.



## **Menthales Training - Loslassen beginnt im Kopf**

Tobias Schrader Gedächtnistrainer BVGT

Wie gerne hätte ich manchmal einen etwas freieren Kopf und weniger Gedankenkarussell?

Wie kann ich dafür sorgen, dass es meinem Gehirn gelingt ein wenig herunter zu fahren und im hier und jetzt zu sein?

Vielleicht haben Sie sich diese Fragen auch schon einmal gestellt. Viele Menschen in unserer Gesellschaft beschäftigen sich auf ganz unterschiedliche Art und Weise mit diesem Thema. Bildungsorganisationen, Unternehmen und auch viele Privatpersonen setzen auf eine mentale Betrachtung für mehr Gesundheit, Lebensqualität, Leistungsorientierung und Entspannung. Aber worum geht es eigentlich beim Mentalen Training? Mentales Training beschäftigt sich mit der Betrachtung unserer gesamten Informationsverarbeitung:

Wahrnehmung, Denken, Fühlen, Verhalten und Gedächtnis sind Stichworte, die hier immer wieder genannt werden. Diese entscheiden mit über unsere ganz persönlichen Strategien und haben damit verbunden Auswirkungen auf unsere aktuelle Lebenswelt. Sie unterstützen unser Selbstvertrauen in die eigenen Ressourcen und bilden dadurch eine Grundlage für Gelassenheit und Lebensfreude. Wir wissen heute, dass wir unser enormes neuronales Potenzial nur zu einem Bruchteil nutzen. Mentale Techniken unterstützen unsere kognitiven Prozesse und bilden daher die Grundlage für Mentale Stärke.

"Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht in unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir unsere Welt." Ausgangspunkt für dieses Zitat ist die Jahrtausend alte Erkenntnis, dass letztlich jede Entscheidung im Kopf beginnt. Denn die Gedanken, die wir ständig denken, beeinflussen nicht nur unsere Gefühlslage, sondern auch unsere körperliche Befindlichkeit, unser Verhalten und damit auch unser Tun. Die Wissenschaft belegt inzwischen in zahlreichen Studien die immense Wirkung unseres Denkens und die Praxis berichtet von verblüffenden Erfolgen durch Mentales Training. Daher unterstützen die nachfolgenden Fragen unsere Mentale Stärke und bilden einen Teil unserer Mentalen Struktur:

- Konzentration: Wie bewusst und konzentriert bin ich im Augenblick?
- Situation: In welcher Situation befinde ich mich gerade und möchte ich hier sein?
- Wahrnehmung: Wie nehme ich den Augenblick subjektiv und objektiv wahr?
- Gedanken: Welche Gedanken begleiten mich gerade?
   Wir haben täglich etwa 50.000 Gedanken.
- Emotionen: In welchem emotionalen Zustand befinde ich mich gerade?
- Verhalten: Welches Verhalten prägt mich? Welche Alternative kann es geben?
- Richtung und Geschwindigkeit: Welche Richtung und welche Geschwindigkeit möchte ich zukünftig gehen?

Mentale Stärke ist daher gefragt, nicht nur bei Topmanagern und Spitzensportlern, sondern für alle, die eigene Weiterentwicklung betreiben möchten

Ich wünsche Ihnen viele Freude und viele gute Gedanken

**Tobias Schrader** 

Und hier noch eine 5 Minuten Übung zum Ausprobieren.



#### Meine drei positiven Tageserlebnisse

Sie begeben sich an einem ruhigen Ort, schaffen eine entspannte Atmosphäre und lassen den Tag ausklingen. Hierbei stellen Sie sich folgende Frage:

"Welche 3 Momente haben mich heute glücklich gemacht?"

Sie überlegen sich drei Situationen und Augenblicke, die Ihnen viel bedeutet haben. Dieses kann ein Gespräch mit einem netten Menschen, ein Erfolgserlebnis oder ein wunderbarer Augenblick sein. Lassen Sie nun den vergangenen Tag noch einmal kurz wie eine Perlenkette an sich vorbeiziehen.

Anschließend stellen Sie sich bitte noch zwei zentrale Fragen.

" Warum war das schön? "

Durch diese Frage können Sie das wunderschöne Gefühl noch ein zweites Mal erleben und genießen.

" Was habe ich konkret dazu beigetragen?"

Diese Frage macht Ihnen noch einmal bewusst, dass Sie zu diesem glücklichen Moment etwas Wichtiges beigetragen haben.

So klingen die Tage mit 3 schönen Gedanken aus und das Ritual lässt uns häufig deutlich besser mit positiven Emotionen einschlafen



## HATHA YOGA

#### Dagmar Fischer



Yoga wird bereits seit über 5000 Jahren auf dem indische Subkontinent ausgeübt und wurde vor ca 2500 Jahren schriftlich niedergelegt. Es ist das älteste und bekannte Übungssystem für den Geist und den Körper. Yoga, ist nicht nur Sport und Fitness für den Körper, sondern versucht, den Menschen als Ganzes zu erfassen.

Yoga hilft, die seelische, geistige und körperliche Ebene zu vereinen. So wird ein Gefühl der inneren und äußeren Ausgeglichenheit hergestellt. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen dem körperlichen Yoga (Hatha Yoga) und dem spirituellen Yoga der Meditation.

Yoga ist inzwischen bei uns weit verbreitet. Es werden die verschiedensten Yoga-Richtungen angeboten. Es empfiehlt sich, an einem Kurs teilzunehmen, um diese Übungen korrekt zu erlernen, auszuführen und auch von einem/r ausgebildeten Yoga-LehrerIn regelmäßig überprüfen zu lassen.

Marma-Yoga zum Beispiel kommt aus der ayurvedischen Lebens- und Gesundheitsphilosophie vom Zusammenhalt des Lebens mit dem Rhythmus der Natur. Ein wichtiges Ziel ist es hierbei, über die Sinneswahrnehmungen seinen Körper sensibler wahrzunehmen und die eigenen Grenzen besser erkennen und respektieren zu lernen. Marmas sind sensible Stellen in unserem Körper, die sich im Fall einer Überforderung des Körpers als Schmerz oder Funktionbeeinträchtigung äußern. Sie senden also Warnsignale aus.

Die Hildesheimerin Gudrun Haeckel ist Yoga-Lehrerin mit einer zertifizierten Yoga-Schule und bietet laufend Kurse mit unterschiedlichen Inhalten und Schwierigkeitsgraden an. Sie sagt "In den letzten Jahren haben sich in unserer westlichen Kultur aus dem Hatha Yoga viele Yogainterpretationen entwickelt. Diese sind aus unterschiedlichen Traditionen wie z.B. dem Astangha, lyengar, Vinyasa, Vini Yoga, Marma Yoga, etc. entstanden.

Der westliche Mensch, der in einer anderen kulturellen und demokratischen Gesellschaft lebt, braucht meistens eine andere Übungsweise als ein Asiat. Meine Yoga-Praxis begründet sich auf der Yoga Tradition des Marma Yoga (entwickelt von Prof. Roque Lobo FH München). Sie ist durch 2 Lehrer von mir, Jaki Nett und Dharmavir Singh Mahida (lyengar Yoga) beeinflusst, bei denen ich regelmäßig Workshops und Weiterbildungen belegt habe.

In der Iyengar Tradition werden die Asanas (Übungen) streng nach anatomischen und medizinischen Aspekten gelehrt. Es wird auf Präzision sowie Dauer der Ausführung geachtet. Im Marma Yoga Unterricht wird der Schüler seinem Alter entsprechend individuell nach seinen Fähigkeiten und seiner Kraft geschult.

Ein wichtiges Ziel ist es, über die Sinneswahrnehmungen seinen Körper sensibler wahrzunehmen und die eigenen Grenzen besser erkennen und respektieren zu lernen. In der Marma Yoga Lehre wird der Mensch im Kontext seiner aktuellen gesellschaftlichen westlichen Realität gesehen und wie sich diese auf seinen Körper, seine Seele und den Geist auswirken".

Ich bin seit vielen Jahren Kursteilnehmerin bei Gudrun Häckel, fühle mich dort sehr individuell betreut, gut aufgehoben und gehe immer wieder gern zu den Übungsstunden. Ich mache natürlich auch meine Übungen zu Hause – leider unregelmäßig. Während der Ferien fehlen mir nicht nur das gemeinsame Üben in der Gruppe, sondern auch die sanften Korrekturen von Gudrun Häckel.

Kontakt zur Yogaschule können Sie unter Tel: 05121-87 63 55 oder http// yoga-marma.de aufnehmen. Vielleicht gönnen Sie sich ja auch bald diese Methode zur Förderung Ihrer Konzentration, innerer Ruhe sowie körperlicher und seelischer Entspannung.





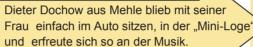




## Pfingstmontag in Hildesheim



40 Jahre Jazztime in Hildesheim und über 40 Jahre Madison Skiffle Company mit aktualisiertem Programm: Schlager aus dem letzten Jahrtausend, internationale Hits, Dixieland, Country, Eigenes und vieles mehr. In neuer Formation zieht die Madison Skiffle Company neue Saiten auf und hat zwei neue Mitglieder zu begrüßen: Wolfram Depta und Eike Zill. Trotz Erneuerung sangen am Montag wieder viele Hildesheimer: "Bauer Hermann und sein Trecker..." Natürlich war die Stimmung auch dem wunderbaren Wetter geschuldet. Hildesheim war auf den Beinen.





Beim Pflockflötchenmarkt am Moritzberg war die Stimmung nicht weniger gut. Der Bürgermeister H. Paasch schaute vorbei und lauschte dem Original Helmut Beelte. Der Moritzberg traf sich. An diesem Wochenende wurden überall alte Freundschaften wieder aufgefrischt, gut gegessen, sicher auch mal zu viel getrunken, aber unsere Stadt zeigte, dass sie lebt.



asch + Helmut Beelte

Nadine Bley - Schmidt & Farina Budde



Die Zahnärztin

Peter Thönelt + Klaus Heer



Scanner-Lust statt Abdruck-Frust

Gebissabdrücke ohne lästiges Abformmaterial und Würgereflex – ganz einfach mit unserem neuen TRIOS®-Scanner.

Nadine Bley-Schmidt · Himmelsthürer Str. 75 · 31137 Hildesheim · Tel. 05121-65188

Ingrid Warwas

## 

Hallo und guten Tag, liebe Leserinnen Leser der "Antonia"

Bereits in den letzten beiden Ausgaben der Antonia haben wir uns mit dem Thema: "Unsere Haut und die Sonne" beschäftigt. Jetzt ist er da, der Sommer und damit ist die Zeit für Sonnenschutz und die Pflege der Haut während und nach dem Sonnenbad gekommen.

Unsere Haut versucht von sich aus sich vor den schädigenden Strahlen zu schützen indem sie a) eine so genannte Lichtschwiele aufbaut, das heißt: die äußere Hornschicht verdickt sich und versucht schon die Sonneneinstrahlung etwas zu reduzieren. Außerdem fangen mit der intensiver werdenden Sonne die Melanozyten an, ihren braunen Farbstoff zu produzieren, welcher die Zellkern schützen will. Das dauert allerdings eine gewisse Zeit und wie effektiv es ist, liegt an der jeweiligen Haut.

Daher gilt es zunächst den individuellen Hauttyp zu erkennen, um zu sehen wie viel Sonne die Haut vertragen kann ohne zu verbrennen. Heute werden sechs Stufen von Hautempfindlichkeiten unterschieden. Da ist erstens: die sehr helle Haut, helle blonde oder rötliche Haare, helle blaue, graue oder grüne Augen, dazu die Neigung zu vielen Sommersprossen. Diese Haut verbrennt sehr schnell und heftig ohne zu bräunen, sie hat einen Eigenschutz von maximal 10 Minuten.

Zweitens: die helle Haut, manchmal ebenfalls Sommersprossen, auch helle Augen, verbrennt ebenfalls schnell und erreicht höchstens eine leichte Tönung - meist nach einem Sonnenbrand, auch diese Haut darf nicht länger als 10 bis 15 Minuten der Sonne ausgesetzt werden. Ist die Haut von vorn herein leicht braun getönt, die Haare dunkelblond bis mittelbraun, auch die Augen etwas dunkler als die ersten beiden Typen, die Haut bekommt nicht so schnell einen Sonnenbrand dafür eine "schöne" mittlere Bräune, spricht man vom Typ drei. Diese Haut kann schon mal 20 Minuten Sonne vertragen. Die nächste Stufe, der Typ vier erinnert an südländische Hauttypen wie wir sie zum Beispiel aus dem Mittelmeerraum kennen. Es sind die Häute, die sich die hellen Nordeuropäer wünschen: äußerst selten einen Sonnenbrand, dafür schnell intensiv braun. Doch auch diese Hauttypen sollten sich ungeschützt nicht länger als 30 -40 Minuten der Sonne aussetzen wenn sie die Hautgesundheit nicht auf das Spiel setzen wollen. Die Hauttypen fünf und sechs sind die Häute, die von Haus aus mittel- bis dunkelbraun sind und durch die gute Eigenpigmentierung so gut wie nie einen Sonnenbrand bekommen. Logisch ist, je geringer der Eigenschutz ist, umso höher muss der aufgetragene Lichtschutz sein.

Wichtig ist auch die Qualität der verwendeten Produkte. Bitte achten Sie darauf, dass ihre Pflegeprodukte frei von Mineralöl - Paraffinöl sind. Bitte benutzen Sie vor, allem im Sommer, auch keine Duschprodukte mit Mineralölen. Warum das so wichtig ist, erkläre ich Ihnen in der nächsten Ausgabe.

Bis dahin wünsche ich Ihnen einen wunderschönen Sommer in welchem Sie die Natur in vollen Zügen genießen können. Duped Klas Herzlichst



dazu schwarzer Kajal, schwarzer Eyeliner und

**DORIS** 

Doris ist eine zarte und zugleich starke Frau. Auch für sie gilt: Make up muss nicht sein, doch es macht Spaß die vielfältigen Aspekte der Persönlichkeit hervor heben.



Doris hat eine schöne natürliche Bräune, die durch das Soft Make up in dem Farbton Sand noch einmal unterstrichen wird. Ein Hauch Sonnenpuder in Kombination mit dem Rouge "Berry" lässt das Gesicht noch klarer und lebendiger werden. Bei den Augen kam der

Cocealer, der "Augenringewegmachstift" zum Einsatz und sie wurden betont mit dem Lidschatten Soft rose und Nougat,

Mascara. Die Lippen brauchten nur noch den Konturen- und auch den Lippenstift in Cassis, einem zarten Beerenton. Dieses Tages -Make-up ist für Doris eine Variante von vielen Möglichkeiten Make-up zu benutzen. (sämtliche Produkte: Hildegard Braukmann Coloured Emotions)



Liebe Leserinnen der Antonia, wer von Ihnen hat Lust das nächste Antonia Modell zu sein?

Melden Sie sich einfach bei mir, entweder per Mail:

ingrid.warwas@online.de oder Sie rufen mich an: 05121/989136 oder 0171 - 1436355.

Ich freue mich auf Sie.

Dupt fles

## Frauenveranstaltungen in Hildesheim



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



#### Gleichberechtigt leben - Unsere Werte, unser Recht

#### Fortbildungsangebot

Die Referentin ist Dr. Kerstin Bueschges, Projektkoordinatorin des interdisziplinären Graduiertenkollegs Gender und Bildung der



Auch in diesem Jahr werden von der Gleichstellungsstelle im Rahmen des Aktionsprogramms Gleichberechtigt leben – Unsere Werte, unser Recht zwei Fortbildungen im interkulturellen Kontext angeboten.

#### Das Aktionsprogramm

#### "GleichbeRECHTigt leben - Unsere Werte, unser Recht"

ist ein gemeinsames Projekt des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung und den kommunalen Gleichstellungsbeauftragten. Die Vernetzungsstelle für Gleichberechtigung, Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte ist mit der Projektleitung beauftragt. Die regelmäßigen Aktionsprogramme des Landes werden zu unterschiedlichen und stets aktuellen Themen angeboten. Dieses Mal geht es um die Sicherung und Weiterentwicklung von Gleichberechtigung und Teilhabealler Frauen und Männer im Kontext von Migration und Flucht.

Ziel des Aktionsprogramms ist es, die Herausforderungen der verstärkten Zuwanderung von geflüchteten Menschen als Chance für mehr Gleichberechtigung in der Gesellschaft -auf Seiten der Zugewanderten und der Einheimischen- zu verstehen. Ein gleichberechtigtes Miteinander von Frauen und Männern zu erreichen ist Ziel von Politik, Verwaltung und allen öffentlichen Einrichtungen. Es zu verteidigen und weiter zu entwickeln ist Verfassungsauftrag und ein wichtiges Anliegen der öffentlichen Einrichtungen und der Bevölkerung.

#### Fortbildungen zu Genderkompetenz im interkulturellen Kontext

Es geht darum, Missverständnisse und Konflikte aufgrund von kulturellen Unterschieden, vor allem bezogen auf Rollenverständnisse von Frauen und Männern, zu erkennen. Kernziel dieses Handlungsfeldes ist eine Optimierung der Verständigung von Frauen und Männern aus diversen Kulturen.

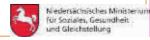
Die zweitägigen Fortbildungsveranstaltungen finden in den Räumen des Vereins Antonia in der Andreas-Passage 1 statt am 30. und 31. August von 9-16 Uhr und am 25. und 26. Oktober von 9-16 Uhr.

Eine Anmeldung ist ab sofort möglich unter gleichstellungsbeauftragte@stadt-hildesheim.de.

In Kooperation mit der Integrationsleitstelle der Stadt Hildesheim, der Volkshochschule Hildesheim e.V. und Antonia e.V.







#### Interaktive Lesung:

#### "Working Mom

 20 Power-Tools für den Wiedereinstieg in den Job\* von Katrin Bringmann

#### Thema:

Der "Handtaschencoach" für Mütter, die ihren Wiedereinstieg in den Job planen – motivierend, bunt und mit System!



#### Was erwartet die Leserin genau?

Working Mom ist ein 160 Seiten langer Ratgeber, in welchem vor allem Techniken des Selbstmanagements und der Karriereplanung, der beschleunigten Informationsaufnahme (Speedreading, Mindmapping und effektive Merktechniken) und auch die Kunst der überzeugenden Selbstdarstellung & Rhetorik bereitgestellt werden. Strategien für ein erfolgreiches Zeitmanagement sowie viele praktischen Tipps für ein professionelles Networking runden das Ganze ab – alles Themen, die selbstverständlich nicht nur für Moms von Bedeutung Das Wichtigste jedoch ist die ständige Ermunterung und eine große Portion Ansporn und Bestärkung der Frauen kurz vor dem Wiedereinstieg – und somit ist es ein wertvoller Begleiter, den die Leserin stets in ihrer Handtasche dabeihaben sollte.

#### Infos zur Autorin:

Katrin Bringmann gibt seit fast 20 Jahren Workshops und Seminare. Sie kündigte ihren unbefristeten Job als Dozentin an einer Hochschule



und machte sich als Personalentwicklerin und Karrierecoach selbstständig. Seitdem berät und unterstützt
sie erfolgreich Menschen und Unternehmen in Veränderungsprozessen und wirkt als Moderatorin für Veranstaltungen. Sie ist Expertin für effektives Lernen
und Arbeiten und arbeitet als Dozentin an der Freien
Universität Berlin.

Katrin Bringmann ist Inhaberin eines Trainingsinstituts, Mutter von zwei Kindern und immer viel unterwegs: sie lebte und unterrichtete in Zürich, Paris, London und San Diego, Kalifornien, reist sehr gerne um die Welt und wohnt mit ihrer Familie in Berlin.

### Die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt - Karin Jahns

#### Wasser kochen und selber atmen

Ach, was gibt es nicht alles zu optimieren! Das Aussehen, die Figur, das Zeitmanagement - es ist nicht so leicht, das eigene Leben in Balance zu halten. Viele Produkte sollen uns dabei unterstützen, die eigenen Fähigkeiten immer weiter zu verbessern und natürlich die Lieben um uns herum auf dem Weg zu einem besseren Leben zu begleiten. Es gibt jede Menge Leit(d?)fäden, Zeitschriften und natürlich Ratgeber in allen Medien, die uns auf dem Weg zur Selbstoptimierung helfen. Brigitte, die bekannteste deutschsprachige Zeitschrift, hat für jedes Lebensalter ein passendes Format für Frauen am Markt.

Kein Lebensbereich wird ausgespart, von der Schwangerschaft bis zum Sterben in Begleitung soll alles perfekt sein oder werden

Puh, wenn das mal gut geht. Sicher, wir alle möchten privat wie im Beruf gut organisiert sein, gesund sein und bleiben, nette und hilfsbereite Freundinnen, Nachbarinnen, Kolleginnen und Gefährtinnen sein und möglichst viele Dinge richtig machen.

#### Wo aber sind die Grenzen? Und wer legt sie fest?

Ist es wirklich nötig und wichtig, nach dem Arbeitstag schnell noch ins Fitnesscenter (ich weiß, dass lässt sich für Gestresste auch in nur einmal 20 Minuten pro Woche absolvieren!), danach den gesunden Einkauf aus dem Biomarkt erledigen, mit dem Rad nach Haus eilen, dort entspannt Essen zubereiten, vielleicht noch ein leckeres Brot für den nächsten Tag backen, den Elternabend der Jüngsten besuchen, die Einladung für den Förderverein der Schule formulieren und verschicken, die aktuellen Weltereignisse updaten, mit allen Familienmitgliedern die Tagesereignisse durchgehen, eine

entspannende Maske auflegen und die Schrittzahlen des abgelaufenen Tages kontrollieren. Das klingt nach

vor allem in der Muße.

sehr viel Spaß.... Leicht ist es wahrhaftig nicht, eingefahrenes Verhalten nicht nur zu erkennen, sondern möglicherweise auch zu ändern. Und das nicht durch neue Aktivitäten, nämlich verbesserte To-do-Listen und ein optimiertes Zeitmanagement, sondern auch durch kritische Begutachtung und Weglassen. Ohne Planen und Ordnen wird das Leben schnell unübersichtlich. Es spricht also viel dafür und ist vorteilhaft, mit elektronischen Medien Erinnerungen zu aktivieren, Notizen zu schreiben und Aufgaben zu bearbeiten. Die Kunst liegt dabei im Prioritäten setzen, Entrümpeln und Wegwerfen und danach

Ein nur noch selten gebrauchtes Wort, ein wenig aus der Zeit gefallen. Laut Duden handelt es sich dabei um freie Zeit, innere Ruhe. Wer müßig ist, faulenzt. Ich finde, das klingt toll!!

Einfach mal nichts tun und das ganz ohne Anleitung. Schauen, wie die Wolken ziehen oder Schnecken auf dem Weg ins Erdbeerfeld beobachten.

#### Und dann: Selbst denken und entscheiden!

Übrigens: für die Zeit nach dem Müßiggang gibt es für Frauen, die an der Vereinbarkeit von Familie und Beruf feilen eine spannende neue Lektüre. Katrin Bringmann hat soeben das Buch "Working Mom" herausgegeben. Sie ist mit einer interaktiven Lesung daraus in Kürze in ihrer früheren Heimat Hildesheim zu Gast.



## 20 Jahre Gleichstellung am Arbeitsmarkt von Frauen und Männern

Im Jahr 1998 wurde den Arbeitsagenturen die Gleichstellung von Frauen und Männern ins Gesetz geschrieben. Seit dem gibt es die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt. In der Agentur für Arbeit Hildesheim ist Tanja Lichthardt in dieser Funktion tätig.

#### Frau Lichthardt, was genau macht eine BCA?

"In meiner Tätigkeit liegt das Hauptaugenmerk darauf die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu verbessern und insbesondere Alleinerziehende beim Wiedereinstieg in das Arbeits- und Ausbildungsleben zu unterstützen.

Ich berate sowohl Arbeitssuchende als auch Beschäftigte und Arbeitgeber

individuell zum Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Daneben möchte ich den Frauen und Männern auch auf gewohnten Terrain begegnen, so dass ich auch viel auf Veranstaltungen und in Netzwerken zu finden bin. Das verringert Berührungsängste mit der Agentur für Arbeit und fördert eine vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre."



#### Sie sind seit 11 Jahren BCA. Was hat sich in dieser Zeit verändert?

Vieles hat sich verändert in den Jahren. Früher waren die Mütter längere Zeit in Familienzeit und kamen dann nach 10-15 Jahren zu mir, um wieder durchzustarten. Heute nehmen junge Mütter oft nur noch eine kurze Elternzeit und kehren dann wieder in die Berufstätigkeit zurück, auch, wenn dieses oft in Teilzeit ist. Das zeigt sich auch bei der Zunahme an sozialversicherungspflichtig beschäftigten Frauen in den letzten Jahren. Der Frauenanteil ist in den letzten zehn Jahren im Landkreis Hildesheim von gut 45 Prozent auf über 48 Prozent gestiegen.

Nach 20 Jahren der gesetzlichen Verankerung der Gleichstellung bleibt aber dennoch viel zu tun: Frauen sind weiterhin am Arbeitsmarkt unterrepräsentiert, arbeiten deutlich häufiger in Teilzeit als Männer und arbeiten in Berufen, die traditionell niedriger bezahlt werden als die typischen Männerberufe. Weiterhin übernehmen Frauen in weitaus stärkerem Maße die Familienaufgaben, bis hin zu langjährigen Unterbrechungen im Arbeitsleben.

Dazu kommt häufig die Situation, dass der vor der Elternzeit ausgeübte Beruf beim Wiedereinstieg nicht mit der Kinderbetreuung vereinbar ist. Hier hilft es oft schon, während der Elternzeit gemeinsam Alternativen zu überlegen. Ein weiterer Schwerpunkt, der immer bedeutsamer wird ist die Teilzeitausbildung. Hier berate ich insbesondere Betriebe über familienfreundliche Arbeitszeitmodelle.

Ein großes Thema während der Beratung ist auch die berufliche (Weiter-)Qualifizierung. Vor allem durch die Digitalisierung verändert sich die Berufswelt heutzutage schneller als es frü-her der Fall war. Hier gilt es den Anschluss zu wahren, um für den

Wiedereinstiegsberatung

#### Beruflich auf dem Weg!

Sie haben ihre berufliche Laufbahn aufgrund familiärer Einbindung unterbrochen? Nun möchten Sie wieder zurück in die Arbeitswelt?

Gemeinsam mit Marie-Ann Funke, Wiedereinstiegsberaterin der Agentur für Arbeit Hildesheim, finden Sie Ihren individuellen Weg.

Die Beratung ist unverbindlich, individuell und kostenfrei.

Telefonnummer: 05121 - 969 272 E-Mail: Hildesheim.Wiedereinstiegsberatung @arbeitsagentur.de



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Hildesheim
bringt weiter.

Wie kann ihre Dienstleistung in Anspruch genommen werden? Ich biete regelmäßig Informationsveranstaltungen für Berufsrückkehrer an. Hier erhalten Betroffene allerlei Informationen, wie sie unter Berücksichtigung der familiären Situation wieder Fuß auf dem Arbeitsmarkt, fassen können. Darüber hinaus können individuelle Termine unter der Telefonnummer 05121 969 261 oder per E-Mail: Hildesheim.BCA@arbeitsagentur.de vereinbart werden.

Arbeitsmarkt attraktiv zu sein.

## Læbæm

LEBENSZYKLEN

Maria Mengert



" Sei besser die erstklassige Version Deiner Selbst als die zweitklassige Kopie eines Anderen."





In der Antonia - Radiosendung vom März ging es um Frühling. In diesem Rahmen fand der zweite Frühling seinen Platz. Hiermit ist die neue Liebe bei nicht mehr jungen Menschen gemeint. Doch es geht meiner Meinung nach um wesentlich mehr. Das Klischee erzählt von Männern um die 50, die fremdgehen oder mit jungen Partnerinnen eine neue Familie gründen. Von Frauen, die sich Botox spritzen lassen oder nur noch ins Fitnessstudio gehen, um weiter attraktiv zu sein. Sicher ist am Klischee immer auch ein realistischer Bezug, doch es geht auch anders. Durch die Veränderungen in der sogenannten Lebensmitte werden wir auf uns selbst zurückgeworfen. Die Kinder ziehen aus dem Elternhaus aus. Es ist plötzlich mehr Zeit zur Verfügung. Was machen wir damit? Es werden Kräfte frei, die wir für unsere weitere Entwicklung nutzen können. In meinem Fall habe ich begonnen, eine neue Sprache zu lernen. Es fällt mir ungleich schwerer als vor vierzig Jahren, aber ich bleibe dran. Ebenfalls habe ich beschlossen, mein berufliches Umfeld zu erweitern. Ich will all mein Wissen, all meine Erfahrungen mithilfe meiner Zusatzqualifikationen weitergeben. Und ich habe meinen dritten Vornamen als persönlichen Rufnamen gewählt. So stelle ich mich Ihnen nun als Maria Mengert vor. Diese neuen Schritte sind aufregend, machen auch Angst, aber die Veränderung fühlt sich lebendig und richtig an. Ich fürchte mich nicht vor meiner Zukunft, ich freu mich drauf.

Ihre Maria Mengert

## **Guurye Ise Mohammed**

Wie schwer das Leben für einige Flüchtlingsfrauen ist zeigt das Beispiel von Guurye Ise Mohammed. Sie floh hochschwanger vor der Al Shabaab in Somalia. Ihre drei Kinder ( 6 (Zwillinge)+8 Jahre alt musste sie bei einer Freundin zurücklassen, da die ganze Familie umgebracht wurde. Sie bekam hier in Hildesheim einen Sohn und hatte Telefonkontakt zu ihren Kindern.

Antonia startete einen Spendenaufruf, es kam eine schöne Summe zusammen, die eigentlich für die Kinder nach der Einreise in Deutschland gedacht war. Dann ist für eine lange Zeit der Kontakt abgebrochen, und um die Kinder wiederzufinden, musste Guurye nach Äthiopien fliegen.

Das gespendete Geld wurde nun für einen Flug und diverse Unkosten ausgegeben. Guurye fand ihre Kinder, das war ein Segen. Sie konnte Sie allerdings nicht mit nach Hause nehmen, weil ihr einige Papiere fehlten. Vor allen Dinge die Vorgangsnummern. Ein Rechtsanwalt aus Hannover hat diese Nummern erst rausgegeben, als Guurye wieder in Hildesheim war. Auch über die Politik, Bernd Westphal SPD, sei gedankt, wurde Einiges versucht.

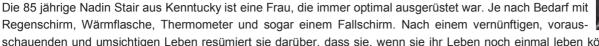


Der Erfolg blieb aus. Nun hat Guurye ihre 3 Kinder in einer kleinen Wohnung untergebracht, für 200€ Miete, wo sie von einer Nachbarin versorgt werden. Sie gehen nicht zur Schule und haben keine anderen Kontakte.

Eva Bakeberg (links auf dem Foto) hofft mit Guurye auf eine baldige Familienzusammenführung, allerdings sieht es im Moment nicht gut aus.



#### Loslassen & Leben mit wingwave®-Coaching



schauenden und umsichtigen Leben resümiert sie darüber, dass sie, wenn sie ihr Leben noch einmal leben könnte, es anders machen würde:

#### Wenn ich es noch einmal machen müsste, dann würde ich mit leichterem Gepäck reisen.

Nadin würde gern mehr "echte" Fehler machen, sich entspannen. Sie würde Lockerungsübungen machen und auf jeden Fall alberner sein. Weniger Dinge Ernst nehmen und mehr Chancen ergreifen. Auf ihrer Agenda ständen das Besteigen von mehr Bergen und das Durchschwimmen von mehr Flüssen. Ihr Speiseplan enthielte weniger Bohnen und mehr Eiscreme. Sie hatte durchaus ihre wilden Momente, sie hätte aber gern weitaus mehr davon gehabt. Einfach nur Momente, einen nach dem anderen, anstatt immer in der Zukunft zu leben. Dadurch hätte Nadin tatsächlich mehr wirkliche Probleme, aber weniger imaginäre.

Nehmen wir uns die Worte einer weisen, erfahrenen Frau zu Herzen und reflektieren uns: Welches Gepäck tragen wir mit uns herum? Dient uns unser Gepäck noch oder belastet es uns schon zu sehr oder zu lange?

Und kommen wir nach sinnvollen Überlegungen zu dem Ergebnis etwas ändern zu wollen, ist es manchmal nützlich beim Loslassen & Leben professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Seit nunmehr achtzehn Jahren begleite ich Menschen in beruflichen und privaten Entwicklungsprozessen. Eine Erfahrung die ich in der Beratung immer wieder gemacht habe ist, dass viele meiner Kund/inn/en im Nachhinein reflektieren: "Warum bin ich nicht eigentlich früher gekommen? Das geht ja so viel schneller. Das hätte ich mir früher nie zugetraut und nun macht das richtig Spaß und ich freue mich auf den nächsten Schritt." Mit einem Coach im Rücken haben Sie die professionelle Unterstützung, die Sie bei einem Schritt in eine neue Richtung manchmal brauchen.

Kennen Sie wingwave® Coaching? Ich habe wingwave® als ein ausgesprochen nützliches und wirkungsvolles Werkzeug in meinen Coaching-Handwerkskoffer, aufgenommen. Mit der wingwave® Methode verfüge ich nun über eine weitere wirksame Methode, um Sie auf Ihrem individuellen Weg zu unterstützen bzw. zu begleiten.

Wingwave® ist ein geschütztes Verfahren im Bereich Emotions- und Leistungscoaching. Es wird bereits in mehr als 30 Ländern dieser Erde von zertifizierten wingwave® Coaches unterstützend eingesetzt. Erfolgreiche Einsatzbereiche von wingwave® Coaching sind Business, Leistungssport, Pädagogik, Gesundheit und Kunst. Im Mai 2014 wurde wingwave® Coaching von der britischen Gesellschaft für Business-Psychologie ("Association für Business Psychology) in London für den Award "innovative Coaching Methoden" nominiert. Zunächst schaffte es die Methode wingwave® unter die ersten drei Finalisten, neben Konzepten von Unilever und Jaguar. Sodann wurde der begehrte Coaching-Pokal für "Excellence in Coaching" der wingwave® Kurzzeit Coaching Methode verliehen!

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

Ihre Kommunikationstrainerin, Auftrittscoach, TRE®Provider und wingwave®Coach

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















Lust auf
Freunde treffen
&
Bilder schaun?



Vernissage 23.08.2018 18 Uhr
wind, sand & sterne fliegerei und die welt darunter
eine Hommage an "Antoine de Saint-Exupéry"
Ort: Rasselmania, Bischofskamp 18
Christina Ringe-Rathgen

DO 23.08. - SO 02.09.2018.



## Ursula Oelbe Versicherung & Finanzmaklerin



## Der Rechtstipp §§§ von RAin Laura Elaine Hoffmann



#### Gut vorbereitet: Besser Leben!

Nach einer Umfrage des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung haben Menschen für ihr Leben im Alter konkrete Pläne, die sie umsetzen möchten.

Dabei steht das Thema "Reisen" bei 59% der Befragten auf Platz 1, gefolgt von "Zeit für Hobbys nutzen" auf Platz 2 mit 38 %. Um diese Pläne tatsächlich realisieren zu können, ist eine gute finanzielle Planung nötig. Unter Umständen muss das derzeitige Konsumverhalten überdacht werden, damit die Weichen für später gestellt werden können. Manchmal wird mir bei der Frage eines möglichen Spar-Budgets gesagt: ich lebe doch jetzt, wer weiß, ob ich überhaupt alt werde…

In diesem Fall gebe ich zu bedenken, dass der Übergang von einem guten "Aktiv-Gehalt" in eine knappe Rente besonders hart ist. Natürlich gibt es immer auch Ausnahmen, aber von den heute 30-jährigen Frauen werden, laut Schallöhr-Tabelle, voraussichtlich 66% über 90 Jahre alt, 43% sogar über 95. Von den heute 50-jährige Frauen werden 59% über 90 und 35% über 95 Jahre alt. Meiner Meinung nach, gelingt das Loslassen und Leben ab dem Moment leichter, wenn die wichtigen Themen, die "im Hinterkopf" für Unruhe und Anspannung sorgen, erledigt sind.

Da der Zeitfaktor eine sehr große Rolle spielt, beginnen Sie lieber heute als morgen mit dem Aufbau Ihrer Altersabsicherung

Ich berate Sie unabhängig von Anbietern und Produkten und freue mich auf Ihren Anruf.

#### Erwerbsminderungsrente -

#### Warum wurde mein Antrag möglicherweise abgelehnt?

Wer krank wird und dadurch arbeitsunfähig ist, erhält zunächst Krankengeld: Krankengeld ist eine Entgeltersatzleistung, die den Ausfall des Einkommens aufgrund einer krankheitsbedingten Arbeitsunfähigkeit kompensieren soll. Dieser Anspruch besteht jedoch nur für längstens 78 Wochen, wenn die Arbeitsunfähigkeit auf derselben Erkrankung beruht.

Davon zu unterscheiden ist die Berufsunfähigkeit, d. h. die Einschränkung einen bestimmten Beruf dauerhaft nicht mehr ausüben zu können, und die Erwerbsminderung, die sich auf eine Tätigkeit auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt bezieht. Das bedeutet i. d. R. jede zumutbare Tätigkeit. Nach Schätzungen der zuständigen Deutschen Rentenversicherung wird jeder zweite Antrag auf Bewilligung einer Erwerbsminderungsrente abgelehnt. Dies hat verschiedene Gründe:

#### Antragstellung zum falschen Zeitpunkt

Da zunächst ein Anspruch auf Krankengeld besteht und klargestellt sein sollte, dass es keine kurzfristige Besserung der gesundheitlichen Situation gibt, sollte ein Antrag nicht zu früh gestellt werden. Erst nach sechs Monaten, in denen eine Erwerbsminderung vorliegt, besteht überhaupt ein Anspruch auf Erwerbsminderungsrente. Dabei will der Gesetzgeber sicherstellen, dass Betroffene alle Möglichkeiten von Heilbehandlung und Rehabilitation ausgeschöpft haben. Es empfiehlt sich eine rentenrechtliche Beratung mit der Prüfung, ob weitere Rentenansprüche in Betracht kommen

#### Versicherungsrechtliche Gründe

Grundvoraussetzung für die Bewilligung einer Erwerbsminderungsrente ist, dass die Wartezeit von fünf Jahren noch nicht erfüllt ist. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Sonderregelungen, z. B. für Auszubildende und Berufsanfänger. Wichtig ist im Falle einer Ablehnung zu prüfen, ob sämtliche berücksichtigungsfähige Zeiten bekannt sind und auch durch die Deutsche Rentenversicherung berücksichtigt wurden. Dies sind z. B. Zeiten der Kindererziehung und häuslichen Pflege oder Wartezeiten aufgrund einer geringfügigen Beschäftigung. Lassen Sie ihr Rentenkonto im Zweifel überprüfen, ob möglicherweise Berücksichtigungszeiten fehlen und sich Lücken aus Ihrem Versicherungsverlauf ergeben.

#### Medizinische Gründe

Ein besonders häufiger Grund ist die medizinische Prüfung, an die letztendlich auch rechtliche Fragen anknüpfen. Da die gesundheitliche Situation nicht allein nach Aktenlage geprüft werden kann, wird spätestens im Widerspruchsverfahren eine medizinische Begutachtung durchgeführt. Viele Gutachten sind fehlerhaft oder juristisch ausgedrückt – nicht substantiiert, wenn bspw. keine rechtlichen Schlussfolgerungen gezogen werden können. Die Fehlerhaftigkeit kann sich auch aufgrund einer nachvollziehbaren Aufregung und Unsicherheit des Betroffenen vor und im Gutachtertermin ergeben sowie die Unkenntnis, was genau im Rahmen einer Begutachtung relevant ist. Daher ist es hilfreich, sich gut und professionell auf eine Begutachtung vorzubereiten, damit Gutachter ein umfassendes Bild von dem Krankheitsbild der betroffenen Person erhalten.





## Das soziale Engagement

#### Die grünen Damen im BK

Seit 1986 gibt es das Engagement der Grünen Damen im St. Bernward Krankenhaus in Hildesheim. Seit etwa 2012 leitet Rita Willke die Gruppe. Vor Rita Willke war es Rita Pagel, sie kam aus Celle. Letztere hat die Strukturen, die heute noch vorhanden sind, aufgebaut. Vor zwei Jahren feierten die Grünen Damen das 30-jährige Jubi-



läum. Der Name beruht auf der Kleidung, welche die Ehrenamtlichen tragen, es sind grüne Kittel. Rita Willke gibt hier Auskunft über die Aufgaben.

#### Welche Aufgaben haben die Grünen Damen?

Willke: "Die Aufgaben der Gruppe - es sind zurzeit 15 Frauen - besteht darin, Trost zu spenden am Krankenbett und vor allen Dingen zuzuhören. Sie gehen zwei Stunden in der Woche auf Ihre Station und fragen im Dienstzimmer bei der zuständigen Pflegekraft nach: "Gibt es jemanden, der mich heute besonders benötigt?" Es kann sein, dass es eine solche Person gibt, oder aber die Grünen Damen gehen von Zimmer zu Zimmer, klopfen an, stellen sich vor und bieten Gespräche an. Diese Gespräche umfassen alles das, was der Mensch, der dort verweilt, an Sorgen und Problemen hat. Alles kann dort auf den Tisch kommen. Die Grünen Damen sind da und hören zu. Sie machen aber keine psychosoziale Beratung in dem Sinne, dass sie etwas bewältigen oder lösen, sondern sie regen an, dass die Patienten ihre Probleme selber lösen. Oder sie vermitteln Partner, z.B. die Seelsorge des Krankenhauses. Es gibt natürlich auch Patienten, die sagen: "Mit Gott will ich nichts zu tun haben". Auch das ist für uns in Ordnung. Wir gehen ganz darauf ein, was der jeweilige Mensch möchte. Unsere Aufgabe ist es da zu sein und zuzuhören. Wir unterliegen der Schweigepflicht. Nur wenn Gefahr erkennbar ist, z.B. Suizidgefahr, werden die Pflegekräfte informiert. Auch mit dem Sozialdienst arbeiten wir zusammen. Wir sehen uns als Vermittler zwischen den einzelnen Gruppen im Krankenhaus."

## <u>Welche Voraussetzungen muss eine *Grüne Dame*</u> <u>mitbringen?</u>

Willke: "Eine Voraussetzung sind die Volljährigkeit, soziale oder personale Kompetenz. Bei Probearbeiten werden die Bewerberinnen begleitet. Wir verschaffen uns mit zwei, drei Personen einen Eindruck, und wenn wir meinen, dass sie es gut machen, ist das in Ordnung und wenn nicht, sagen wir auch mal ab. Das kommt aber selten vor. Die *Grünen Damen* haben meist in ihrem zurückliegenden Berufsleben einen Bezug zum sozialen Bereich gehabt, war dies nicht der Fall, hatten sie aber immer mit Menschen zu tun und können dementsprechend gut auf Menschen zugehen. Natürlich ist

es erst einmal eine befremdliche Situation, wenn ich die Zimmertür öffne, dort stehe in meinem grünen Kittel und sage "Hallo, hier bin ich!" Das ist nicht so leicht. Je nach Persönlichkeit überlassen wir es den Damen wie sie den Kontakt herstellen."

#### Gibt es Treffen zum Austausch?

Willke: "Wir haben monatlich ein geplantes Treffen, das ich organisiere. Das Treffen findet im Caritas Haus statt mit Kaffee und Kuchen. Es gibt Rituale, so zum Beispiel beginnen wir mit einer Befindlichkeitsrunde - Wie geht es euch, was steht an, gibt es Probleme oder Sorgen, die ihr teilen möchtet? Manchmal bringt eine Dame einen Fall mit und fragt - Wie hättet ihr denn reagiert? Das ist ein kollegiales Coaching. Anteilig beinhalten diese Treffen auch kleine Fortbildungen, d.h. entweder ist eine Referentin oder ein -Referent da, oder ich bringe ein Thema mit. Im November machen wir immer eine Jahresplanung. Wir orientieren uns auch an den Vorgaben der Caritas - die Caritas ist unsere übergeordnete Institution. Das Jahresmotto der Caritas nehmen wir immer in unsere Gruppe mit auf."

#### Was wäre noch wünschenswert?

Willke: "Es wäre schön, wenn sich die Gruppe noch etwas vergrößert. Das Krankenhaus hat viele Stationen. Über einen Zusammenhalt mit Krankenhäusern in der Umgebung würde ich mich sehr freuen. Alfeld und Gronau haben auch eine Gruppe und wir planen ein Treffen zum Austausch."





von links nach rechts – Klaus Stüllenberg, Stüllenbergstiftung Münster, Walter Schwoche, Geschäftsführer Präventionsrat Hildesheim, Erhard Paasch, Moderator, Katrin Stüllenberg, Stüllenbergstiftung Münster

#### **Der Notruf 110**

Viele von uns fühlen sich betroffen und wollen helfen, wenn andere belästigt, beraubt oder bedroht werden. Dennoch bleibt die Hilfe oft aus. Einmal, weil das Wissen fehlt, ob und wenn ja, wie geholfen werden kann. Und zum Zweiten, weil viele sich vor möglichen Kosten und/oder weiteren Unannehmlichkeiten fürchten, die das Engagement mit sich bringen könnte. Der Notruf ist schnell gewählt – gebührenfrei und ohne Vorwahl von jedem Telefon auch vom Handy aus in fast jedem Staat Europas.

Bei Ihrem Anruf kommt es darauf an, dass Sie der Polizei das Geschehen in wenigen Worten klar und deutlich schildern. Bewahren Sie die Ruhe, bleiben Sie unbedingt in der Leitung, folgen Sie den Hinweisen und warten Sie bis das Gespräch beendet ist. Sie sollten die Notrufnummer nicht missbrauchen, etwa um sich für einen Einkauf beraten zu lassen oder eine Beschwerde loszuwerden.

Rufen Sie an, wenn Sie sich unsicher oder bedroht fühlen, sich für Sie eine Notsituation anbahnt oder Sie sich in einer befinden - Sie Zeuge einer solchen Situation sind oder einen Verdacht haben und Sie zur Bewältigung der Lage polizeiliche Hilfe als notwendig erachten.

Da es sich bei einem Notfall aber auch um ein subjektives Empfinden handelt, ist es oft schwierig, die Situation richtig zu bewerten und einzuschätzen.

Ich persönlich rufe beispielsweise die 110 an, wenn sich in meiner Wohngegend oder an meiner Haustür Unbekannte auftreten, die sich verdächtig verhalten, das Umfeld ausbaldowern oder angeblich "betteln" oder Unterschriften für dubiose Stellen/Aktionen einfordern.



#### Harrys Sicherheitstipp von Erhard ( Harry) Paasch, Kriminaloberrat a.D. und Moderator der

Kriminaloberrat a.D. und Moderator der Arbeitsgruppe "55 plus Sicherheit" im Präventionsrat Hildesheim



Von daher sollte gelten: Wählen Sie im Zweifel lieber sofort den Notruf, als verzögert oder überhaupt nicht zu handeln.

In akuten Notfall- bzw. Rettungssituationen oder in einem Brandfall, in dem unmittelbar Hilfe geleistet werden muss, gilt es die 112 zu wählen – die Nummer des Rettungsdienstes und der Feuerwehr. Aber auch wenn Sie in solchen Fällen die 110 wählen, erreicht Ihre Meldung in Deutschland immer die richtige Stelle. Das gilt auch bei der Wahl der 112.

#### Jedes Engagement zählt

Zur Verbesserung der Sicherheit im öffentlichen Raum ist die Polizei in einem hohen Maße auf die Mithilfe der Bevölkerung angewiesen. Dies gilt gerade bei Delikten der Straßenkriminalität wie Raub, Körperverletzungen, Sachbeschädigung und Diebstahl. Auch Belästigungen in öffentlichen Verkehrsmitteln ereignen sich häufig unter den Augen der Öffentlichkeit. So ist das Engagement jedes Einzelnen gefragt, nach seinen individuellen Möglichkeiten einzuschreiten und Hilfe zu leisten. Je schneller die Polizei informiert wird, desto eher kann qualifizierte Hilfe geleistet und die Täter ermittelt werden.

## Haben sie den Mut – zeigen Sie Zivilcourage - Helfen Sie, ohne den Helden zu spielen!

Jeder sollte sich moralisch verpflichtet fühlen, zumindest bei einer Straftat im Rahmen seiner Möglichkeiten einzugreifen. Vom Gesetz her ist er es! Jeder trägt die Verantwortung dafür, dass das Zusammenleben in unserer Gesellschaft friedlich und zivilisiert verläuft. Deshalb ist jeder gefordert, selbst als Zeuge und Helfer aktiv zu werden. Personen, die sich im Interesse der Allgemeinheit besonders einsetzen, sind grundsätzlich gesetzlich sozialversichert, z. B. wenn sie bei Unglücksfällen Erste Hilfe leisten oder sich persönlich zum Schutz von widerrechtlich Angegriffenen einsetzen (§ 2 BGB VII).

#### Die Hildesheimer Notfallkarte

der Arbeitsgruppe (AG) "55 plus Sicherheit" im Kommunalen Präventionsrat Hildesheim vervollständigt für den Raum Hildesheim die Notrufnummern "auf einen Blick" in Scheckkartenformat und ergänzt diese mit wichtigen Beratungsstellen für Notfallsituationen. Es ist das erste von uns kreierte Projekt kurz nach Gründung der AG im September 2006. Format und Anordnung wurden mittlerweile von vielen Präventionsräten in Deutschland übernommen. Inzwischen haben wir die Notfallkarte für Hildesheim ca. 30 000 Mal aufgelegt, verteilt und aktualisiert. Sie wird immer wieder nachgefragt. Auch Sie können diese auf Wunsch für sich persönlich oder für andere Personen bei der Geschäftsstelle des Präventionsrates im Rathaus unter 05121 3014449 anfordern. Sie ist einsehbar und herunterzuladen unter <a href="https://www.praeventionsrat-hildesheim.de/AG55PlusSicherheit/Projekte">www.praeventionsrat-hildesheim.de/AG55PlusSicherheit/Projekte</a>.

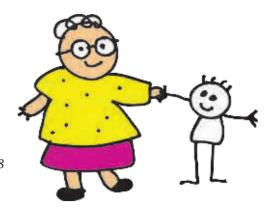
Ihr Erhard (Harry) Paasch --- Hildesheim im Mai 2018 Quellen:

<u>www.polizei-beratung.de;</u> <u>www.berliner-zeitung.de/ratgeber/</u> <u>Recht/110-und112</u>: <u>www.tz.de/welt/polizei-klaert-auf;</u> Dieses sind Gedanken aus meiner Kindheit, die ich an meine Enkelkinder weitergeben möchte. Die Briefe erhalten sie, wenn sie 12-14 Jahre alt sind.

#### Helga Bruns

#### Hallo lieber Enkel,

am 21.05.2018



wie ich dir im letzten Brief versprochen habe, werde ich dir heute etwas darüber berichten, wie Opi und ich zu unserem ersten "Computer" kamen.

Vor ungefähr 25-30 Jahren (1980/90) wurde mehr über "Computer" gesprochen. Sie wurden auch für die normale Bevölkerung salonfähig (altes Wort für den Begriff "akzeptabel"). Wenn ich mich an unsere ersten Versuche erinnere, könnte ich laut lachen. Wir bekamen ein gebrauchtes, älteres Ding. Der Apparat war recht altmodisch. Er ähnelte einem sehr kleinen, alten Fernsehgerät und hatte ein braunes Bild, darauf waren die Buchstaben... in weißer Farbe zu sehen. Einen Drucker besaß er nicht, natürlich auch kein Internet. Ob etwas darauf gespeichert werden konnte, weiß ich heute nicht mehr. Ich glaube wir konnten daran nur schreiben und löschen. Außerdem gab es da ganz einfache Computerspielchen. An "Pacman" (so oder so ähnlich hieß das Spiel) kann ich mich noch erinnern, da wir es häufiger ausprobierten. Opi und ich wollten mit der Zeit gehen und "Computer lernen". Dazu kam eine Person zu uns nach Hause. In mehreren Stunden (die relativ teuer waren) haben wir rein gar nichts verstanden oder gelernt.

Ein guter Freund von uns, der beruflich schon recht früh gelernt hatte sich mit digitalen Medien auseinanderzusetzen, half mir den Computer etwas zu verstehen und zwar über ein Malprogram. Alles andere habe ich später gelernt. Erst nach einigen Jahren habe ich es mir zugetraut im Internet zu surfen, später wagte ich mich auch daran E-Mails zu schreiben.

Ich nehme an, dass wir kurze Zeit nach meinen ersten Lernversuchen auch unseren PC kauften. Schon zu diesem Zeitpunkt stand für mich fest, dass dieses Medium in der Zukunft eine bedeutende Rolle spielen würde.

Wir wussten, dass deine Mutter und deine Tante dringend später in der Schule und in der Uni einen Rechner benötigen würden.

Bei der Installation und unseren ersten Versuchen den Apparat zu bedienen half uns wieder unser Freund. Ich konnte ihn auch anrufen, wenn mein Malprogramm mal wieder abgestürzt war. Auch an den ersten Computervirus kann ich mich erinnern. Alle Daten, alle Bilder meines Malprogramms, alles wurde vernichtet. Unser Freund und ein anderer jüngerer Bekannter haben unseren Computer nach etwa 24 Stunden Behandlung von den Viren geheilt. Damals erfuhren wir, wie anfällig eine Datenverarbeitungsanlage sein kann.

Opi und ich haben noch die Möglichkeit bekommen uns mit einem Computer anzufreunden, ihn zu akzeptieren und seine Werte für uns zu nutzen. Deine Mutter und dein Vater helfen uns heute, wenn wieder alles falsch oder gar nicht läuft. In 10 Jahren werden wir dich fragen können, dann musst du uns geduldig weiterhelfen, wenn wir bei Computerfragen überfordert sind.

Die wenigen Tage, in denen ich auf meinen Laptop verzichten musste, haben mir gezeigt, wie wichtig er für mich geworden ist, ich habe ihn vermisst.

Einige meiner älteren Bekannten hatten keine Möglichkeit sich mit diesem neuen Medium auseinanderzusetzen. Sie hatten keine jüngeren Freunde/innen, die die Geduld hatten sie in dieses unbekannte Land der elektronischen Datenverarbeitungsanlage heranzuführen. Wir haben Glück gehabt dieses neue Medium kennen lernen zu dürfen.

Ich grüße dich meinen lieben Enkel, bis zum nächsten Brief

Deine Omi

## Die Geschichte der Schreibwerkstatt Punktweise



#### Ein Sonntag mit Klitschko

Cornelia Keup

Keine Angst: Ich bin kein Kampfhund. Ich bin ein friedliebender Mischlingsrüde mit hellem, fast weißem etwas zotteligem Fell. Außer dem stets hastig laufenden Postboten mag ich fast alle Menschen. Doch heute ist ja Sonntag, heute kommt keine Post, wie Corinne, die Dame des Hauses erwähnt hat. Doch irgendetwas ist los an diesem Sonntag. Mein Herrchen Karl läuft unruhig hin und her. Er schaut aus dem Fenster oder zur Tür hinaus. Ich glaube, er beobachtet das Wetter: Ob eine leichte Brise weht, die Windräder sich drehen oder die Sonne zum Vorschein kommt. Langsam überträgt sich die Unruhe auch auf mich. Planen sie etwa einen Ausflug an den See? Aufgeregt wedele ich mit dem Schwanz. Hoffentlich denken meine Leute daran: Ich will mit! Ja, Karl hat mich verstanden, er streichelt mir zärtlich über den Kopf. Na, bitte, geht doch! Ausfahren und segeln sind für mich das Größte. Nun läuft auch Corinne hin und her, muss das sein? Sie packt lauter unnützes Zeug, wie ich finde, in das Auto. Na, ja mein Wassernapf muss sein und selbstverständlich auch ein paar Leckerlis.

Die Autotür öffnet sich und ich nehme Platz. Herrchen vergisst nicht, mich anzuschnallen. Endlich am See angekommen, müssen noch ein paar Vorbereitungen für die Bootstour getroffen werden. Bevor ich das Schiff betreten darf, muss ich noch ewig auf dem Steg warten. Nun wird aufgetakelt, das dauert und dauert und dauert. Hier noch eine Leine ziehen, da noch einen Knoten lösen und Vorsicht mit dem Baum. Er kann herumschwenken. Ein Glück reiche ich meinem Herrchen mit der Schulter nur bis zum Knie. Also kann mir nichts passieren. Nur wenn ich Männchen mache, bin ich der Größte.

Es ist geschafft. Ich springe ins Boot und nehme erst mal Deckung in der Kajüte. Die Wellen wiegen mich sanft hin und her. Ach ist das herrlich, vorsichtig strecke ich meine Nase in den Wind. Die Luft riecht nach Sonnencreme, Wald, Wasser und etwas Fremdem. Was ist das? Wollen die uns etwa angreifen? Ich versuche, sie durch lautes Bellen zu vertreiben, doch die lassen sich gar nicht stören und schwimmen einfach weiter. Frechheit!!! Karl schmunzelt, "na willst du auf Entenjagd gehen?", fragt er. "Die sind im Wasser aber schneller." Brrrh, bei dem Gedanken an das kühle Nass schüttele ich mich angewidert und verziehe mich wieder unter Deck. Ja, so ein Sonntag hat doch Was.



#### Sommerwiesentraum

Janett König

Jetzt wird im Garten Gras gemäht,
verwandelt wird's in Flottschnittrasen.
Schön grün und kurz wie'n Fußballplatz,
hupft Gartenfreunds Herz 'nen Wonnesatz.
Ich mag dies laute Knättern nicht,
der Grasschermähedinger.
Ich hab's gern ruhig, wonnig - und.....
das Gras viel lieber lang und bunt.





## Blind Date - Ladies Night

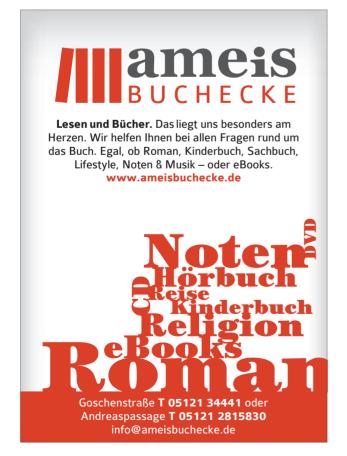
## Am Fr. 28.9.2018/ 19.30 Uhr bei Ameis in der Andreaspassage

Beim Blind Date laden wir Sie ein zu einer Lesung mit vier ausgewählten Büchern. Die Buchtitel werden vorher nicht verraten - eben ein echtes Blind Date!

Im September bieten wir ein Special an: die **Ladies Night.** Dabei sind männliche Bücherfans ausdrücklich "mitgemeint", und auch der eine oder andere Ameis-Kollege wird dabei sein. Das Besondere an diesem Abend: es werden ausschließlich **Autorinnen** vorgestellt.

Machen Sie es sich bequem und lauschen Sie der klangvollen Stimme von TfN-Schauspielerin **Katharina Wilberg**. Sie liest für Sie den berühmten ersten Satz und noch einige Seiten weiter. Im Anschluß gibt es jeweils Infos zum Buch. Lassen Sie sich von unserer Auswahl überraschen - vielleicht begegnen Sie unverhofft Ihrem neuen Lieblingsbuch!

Pro Person 7 € incl. ein Glas Wein sowie Wasser und Knabbereien.



#### Der Buchtipp von Elisabeth Schumann

#### Bonjour la France,

Stefan Ulrich



Sind Sie Frankreichfan und lieben Sie Paris, oder kennen Sie das Land kaum und haben vielleicht so wie ich nur ein paar Tage in Paris zugebracht? Wenn letzteres zutrifft, kann ich Ihnen ein Buch empfehlen, dass einem Lust auf dieses Land und seine Menschen macht und sehr humorvoll geschrieben ist. Sein Titel: Bonjour la France. Das Buch ist zwar schon 2013 erschienen, mir ist es aber jetzt erst durch Zufall in die Hände gefallen. Der Autor ist der Journalist Stefan Ulrich, der vor allem Lesern der Süddeutschen Zeitung bekannt ist.

Stefan Ulrich zog im August 2005 mit seiner Frau und den beiden Kindern von München nach Rom, um dort als Korrespondent der Süddeutschen Zeitung über Land und Leute zu berichten. Vier Jahre hat er mit seiner Familie in Italien zugebracht. Das Land hat er fest in sein Herz geschlossen und über seinen Aufenthalt dort zwei sehr erfolgreiche Bücher geschrieben. 2009 verließ er schweren Herzens "Bella Italia" mit Familie und Meerschweinchen, um als Korresspondent der SZ nun von Paris aus über Land und Leute - und natürlich über das Leben in Frankreich zu berichten. Seine Freunde waren ein wenig neidisch, denn in Paris, der Stadt der Liebe, zu wohnen und durch Frankreich zu fahren, um über das Land und seine Menschen zu berichten, ist schon toll.

Doch Familie Ulrich fiel das Leben in der Großstadt anfangs schwer. Zum einen, weil es hier kein Meer und keine Berge gibt, zum anderen, weil das Wohnen in Paris recht teuer ist. So mieteten sie ein Reihenhaus in dem Vorort Saint- Cloud, das einigermaßen erschwinglich war. Allerdings platzte gleich beim Einzug ein Wasserrohr, das Schulfranzösisch erwies sich als ziemlich unzureichend und die französischen Nachbarn waren eben keine charmanten Italiener. Die Ulrichs machten sodann Bekanntschaft mit den Tücken der Technik, als sie einen Internetanschluss beantragten und mit schrulligen Nachbarn, die verschnupft reagierten, als sie statt Champagner Prosecco vorgesetzt bekamen. Sie erfuhren ebenso, dass das Wetter in der Bretagne nicht mit dem auf Sardinien zu vergleichen ist.

Der Autor erzählt auf humorvolle Weise und sehr bildhaft von Paris und Frankreich. So lernt der Leser fast alle Sehenswürdigkeiten der Stadt kennen. Weder der Turm d` Eiffel noch les Champs-Elysees werden ausgelassen. Aber auch über umgebende Stadtteile, die Banlieues und Schlösser erfährt man Wissenswertes. Durch seine journalistischen Abstecher quer durch das Land wird dem Leser auch so Manches näher gebracht über Themen, die Frankreich bewegen und charakterisieren wie den Champagnerkrieg oder die Parfümherstellung. Interessant ist der Besuch des Autors beim Komponisten von Edith Piafs Chanson "Je ne regrette rien". Es macht Spass, das Buch zu lesen und

am liebsten möchte man seine Koffer packen, in den nächsten Flieger steigen und selbst Stadt und Land erkunden.

Sollten Sie einen Kurztrip nach Frankreich und Paris ins Auge fassen, kann ich Ihnen dieses Buch empfehlen. Sie können die Reise alternativ gemütlich auf Ihrem Sofa erleben: einfach das Buch "Bonjour la France" lesen. Viel Vergnügen!!!

Das Buch ist im Ullstein-Verlag erschienen und kostet 9,99€.



## Dirgis Attal malt und schreibt

#### Vielleicht ist Gott ein Tangolehrer



Gedankenreise durch eine Galaxie des Wesentlichen zwischen Sisyphos und Seidenraupe.

Dirgis Attal malt und schreibt. Als Schülerin wird sie von der Documenta inspiriert und nimmt schon früh Konzepte kreativen

Gestaltens auf. Während des Studiums setzt sie sich mit englischer und amerikanischer Literatur auseinander. In ihrem Berufsleben lernt sie gesellschaftspolitische Konzepte und deren Umsetzung in die Praxis kennen. Sie veröffentlicht zu Fachthemen. Schwierige Lebenssituationen lösen mächtige Gefühle aus. Ohnmacht den Entscheidungen des Lebens gegenüber erzwingen immer wieder Veränderungen. Sie hat Erfahrungen damit. Diese Mischung liefert der Autorin einen Fundus. Ihre Gedanken folgen dabei einer eigenen Grammatik. Sie formen eine Sprache, in der Wahrnehmung, Empfindung und Reflexion verschmelzen und mit wenigen Worten ausdrucksvolle Bilder malen.

Vielleicht ist Gott ein Tangolehrer ist ein Buch geworden über Herausforderungen, denen sich jeder Mensch früher oder später, so oder anders stellen muss. Es geht um den Mut zu lieben und den Mut, neue Wege zu beschreiten. Und es geht darum, wo man ihn finden kann. Das Buch ist biografisch. Es begann wie so manches im Leben der Autorin, gänzlich unerwartet. Einige Sätze in einer



Email über einen Aufenthalt an der See, und der Adressat antwortet "WOW, schreibst Du? Du solltest solche Texte sammeln und veröffentlichen." Ein anderer Mann, bühnenerfahren und Leser großer Literatur sagte, er würde ihre Texte bei einer Lesung präsentieren. Sie sucht Rückmeldungen bei Frauen, die sagen ihr das auch. Wieder einmal am Anfang einer neuen Lebensphase setzte sie einfach um, was von nun an gelten soll. Sie geht über den Berg und schaut, was dort auf sie wartet. Dieses Buch war ihr erster Ausflug in den literarischen Bereich. Es folgten noch zwei.

Das vergessene Kleid (Teil 1) & Anatols Lächeln (Teil 2) bookondemand

#### **Bunte Flügel**

Wenn eine Wolfsfrau ihre bunten Flügel ausbreitet und die Sonne tausend Strahlen hindurch scheinen lässt lassen sie den Regenbogen frei und wir feiern ein Fest.

Wenn eine Wolfsfrau ihre bunten Flügel ausbreitet und damit durch die mondweiße Stille fliegt küsst sie den Mond bis sie am Morgen dessen kaltes Licht besiegt.

Wenn eine Wolfsfrau ihre bunten Flügel ausbreitet und der Wind sie über die Meere trägt ist sie schwerelos und begreift, dass sie mit ihren Gedanken die Welt bewegt.

Wenn eine Wolfsfrau ihre bunten Flügel ausbreitet und sich am Feuer zum Tanz einfindet wird aus ihr eine Frau in der sich die Kraft von Sonne und Mond und Wind und Meer verbindet.

### Das Silbenrätsel von Helga Bruns

Aus den Silben sind 9 Wörter zu bilden, deren 3. Buchstaben, von oben nach unten gelesen den Titel einer Sendung des Antonia Frauenprogramms in Radio Tonkuhle ergeben.

Werkzeug zum Reifenwechsel	
im Mai / Juni blühende Blume	
eine Erhebung in Hildesheim	
Vitamin C haltiges Kraut	
Wochentag	
hier steht in Hildesheim das Tempelhaus	
kalorienhaltige Torte	
festlicher Abendanzug für Männer	
Fluss durch Hildesheim	

ber - berg - but - creme - diens - gen - he - in - king - lie - markt - ners - pe pfingst - platz - ro - rotts - se - si - smo - tag - te - te - ter - ter - tor - wa



Bei der Auflösung des letzten Silbenrätsels handelte es sich um die Frauensendung

#### Musikfrühstück

bei Radio Tonkuhle.
Jeden 3. Sonntag im Monat um
9 Uhr werden hier abwechselnd
Musikerinnen und Musiker mit
ihrer Musik vorgestellt.
Petra Siegel, Ricarda SchaareSchlüterhoff und Rita Thönelt
machen Sie mit den

Künstlerinnen und Künstlern bekannt.

R.T.

## Refugee-Radio Tonkuhle

#### Ich bin - Du bist - Wir sind!





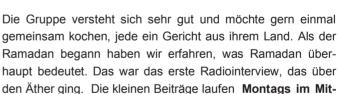
Endlich hat unser Refugee-Projekt begonnen. Wir sind eine Gruppe von 8 Frauen, die sich mit verschiedenen Themen befassen. Im Radio miteinander zu sprechen, das ist schon etwas Aufregendes. Die Sprache ist Deutsch, ist doch klar, die Zuhörer sollen uns verstehen. Es ist wichtig, deutlich zu sprechen, die Endungen nicht zu verschlucken. Wir haben sogar am rollenden "R" gearbeitet. Fischers Fritze fischt frische Fische und viele solcher Sätze wurden mit Freude geübt. Die Themen durfte jede selbst aussuchen. Zuerst wurden die Lieblingsbeschäftigungen aufgeschrieben und dann, worüber die Frauen gerne sprechen möchten. So fanden sich dann die Paare zusammen.

In den Radiobeiträgen geht es um das Heimatland, ums Tanzen, Essen, Religion und Umwelt. In 5 Minuten kann so viel gesagt werden. Wichtig: Die Protagonistinnen lernen etwas von dem Gegenüber, interessieren sich, stellen Fragen.

**Kersi:** "In Albanien tanzen nur junge Leute und bei uns sehen Frauen in Eurem Alter nicht so modern aus." **Latifa** war schon im letzten Projekt dabei: "Ich konnte nicht so oft zur Schule gehen, weil immer Krieg war." **Hamida** interessiert sich für Frauenrechte hier in Deutschland und warum niemand etwas tut wenn Frauen geschlagen



werden. Wir können in diesem Projekt für beiden Seiten viele Dinge erklären und das ist dann noch im Radio zu hören.



tagsmagazin um 12.40 Uhr. Aber auch in den anderen Magazinen sollen sie gespielt werden.

Sie beginnen zum Beispiel immer mit den Worten:

"Ich bin Bärbel - Ich bin Kersi -Du bist Albanerin - Du bist Deutsche" Und dann zusammen: "Wir sind Frauen!"

Der letzte Satz verbindet sofort das Team, das Konzept geht auf, Frauen kommen sich näher.

**Kersi Kurti** hat sogar Freude an der Radiotechnik gewonnen. Sie übt fleißig, um später eine eigene Sendung machen zu können. Sie sucht einen Praktikumsplatz in einer Kanzlei. Hier Ihre Vita:

Ich bin Kersi Kurti aus Albanien. Seit vier Monaten



wohne ich in Hildesheim. Ich bin 25
Jahre alt und habe in meinem Heimatland Jura studiert. Über Gesetzgebung und Institutionen der Europäischen Union machte ich dort auch meinen Master. Ich spreche Englisch, Spanisch, Deutsch und ein wenig Chinesisch. Ich Ierne gerne

Fremdsprachen. Meine Stärke ist außerdem, dass ich gut mit Stress umgehen kann. Hier in Deutschland möchte ich promovieren, aber zuerst will ich mein Deutsch noch verbessern. Ich suche einen Praktikumsplatz in einer Hildesheimer Kanzlei.



## Lebe wild und unersättlich

Darüber berichten hier in der Antonia: Sieglinde Meier und Renate Hollemann



Am 08. März 2018, dem Weltfrauentag lud die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises, Frau Angela Geweke zu dem Vortrag " Lebe wild und unersättlich" ins Kreishaus ein. Referentin war an diesem Abend Sabine Asgodom, Coach, Autorin, Journalistin und Management-Trainerin, die seit 25 Jahren selbstständig arbeitet

Nach einer schwungvollen musikalischen Begrüßung durch das TfN-Musical-Duo Laura Mann - Gesang und Andreas Unsicker - Klavier- eroberte Sabine Asgodom die Bühne, eine Powerfrau mit Mut zur Farbe.

#### Renate Hollemann

"Sieglinde, wie hat dir Sabine Asgodom gefallen?"

" Ich fand sie charmant, selbstbewusst, provokant und energiegeladen mit einer großen Portion Selbstironie. Mit ihrer humorvollen Art hat sie das Publikum in ihren Bann gezogen. Es wurde viel und herzhaft gelacht und viele der anwesenden Frauen haben sich in den Thesen ihres Vortrages wiedergefunden".

In "Lebe wild und unersättlich" geht es um zehn Freiheiten für Frauen, die mehr vom Leben wollen.

#### Ich darf mich mögen!

Das eigenen Aussehen und die Wirkung auf anderen können zu einem mangelnden Selbstwertgefühl führen. Nobody is perfect! Deshalb sollten wir sehr nachsichtig mit uns sein und uns so mögen, wie wir sind. Das ist für Frauen eine große Herausforderung.

#### Ich darf Erfolg haben!

Unser Selbstbild bestimmt unseren Erfolg. Wir sollen, ja müssen zeigen, wie großartig man/ Frau ist.

#### Ich darf älter werden!

Jung sein ist das Motto, jung bleiben die Ansage und jung aussehen der Zwang. Diesen Druck sollten wir uns nicht auferlegen, den Falten sind der Fingerabdruck des Lebens.

#### Ich darf emotional sein!

Es ist eine Stärke. Gefühl zu zeigen. Den Ärger dort loswerden, wo er entstanden ist. Emotionen zu zeigen, ist heute keine Schwäche mehr.

#### Ich darf Fehler machen!

Es gibt kein Leben ohne Fehlentscheidungen. Genau sie helfen zu lernen, erwachsen zu werden und sie sollten uns weiterbringen. Man/Frau bekommt immer eine zweite Chance.

#### Ich darf Angst haben!

Ich habe Angst, weil ich nicht weiss, was passiert. Angst vor Veränderung darf sein. Leben heißt gewinnen und verlieren. Angst kann uns dabei begleiten, aber sie sollte uns nicht davon abhalten, die Optionen des Lebens auszukosten.

#### Ich darf aus der Reihe tanzen!

Ich darf es anders machen, als die anderen und mich dabei nicht defizitär fühlen. Aus der Reihe tanzen, heißt auch, dem eigenen Gefühl zu vertrauen.

#### Ich darf "Nein" und "Ja" sagen!

Ich kann nicht alle Probleme lösen, aber ich kann mich von einigen trennen.

#### Ich darf glücklich sein!

Manchmal muss man/Frau andere Menschen enttäuschen, um nicht selber enttäuscht zu werden.

#### Ich darf meine Welt verändern!

Ich habe das Recht, etwas zu verändern. Ich bin mutig und stark, Dinge in meinem Leben zu verändern, die nicht in Ord-Wenn ich das nicht will oder nicht kann. nung sind. dann sollte ich nicht maulen, sondern den Mund halten.

#### Sieglinde Meyer

"Renate, stimmst du den Leitsätzen von Frau Asgodom oder hast du Einwände?"

"Frauen mit einem eigenen Einkommen können sich leichter verändern und aus der wirtschaftlichen Abhängigkeit ihres Ehemannes befreien. Ihr Credo: "Lebe dein Leben so wie du es willst", hört sich gut an, ist aber nach meiner Erfahrung nicht immer von jeder Frau umsetzbar. Manchmal fehlt die Kraft und die Kreativität, etwas Neues zu beginnen, sodass viele in das alte Verhaltensmuster zurückkehren".

Wir beide sind uns einig, dass Frau S. Asgodom Impulse gegeben hat, eigenverantwortlich das Leben zu gestalten, achtsam mit sich und anderen umzugehen und mutig neue Wege zu beschreiten. Unsere Schwächen aufzuzeigen, fällt uns Frauen oft leichter, als unsere Stärken zu benennen. Aber unsere Stärken machen uns zu dem, was wir sind! Deshalb sollten Frauen zeigen, wie großartig sie sind.



Hinschauen, was ist, spüren, was fehlt verändern, was gut tut.



Renate Hollemann

Sieglinde Meyer







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

#### Juni 2018

03.06.18 - 09.00 Uhr Die Wilde Hilde, Fraueninformationen

14.06.18 - 15.00 Uhr Kopfsalat, vom Netzwerk Haushalt

10.06.18 - 09.00 Uhr Frau'n, die sich trau'n, Theresa Ernst

10.06.18 - 13.00 Uhr Zeitreise mit P.S.

17.06.18 - 09.00 Uhr Musikfrühstück, Amy Winehouse

17.06.18 - 12.00 Uhr Antonia, Frauen auf Reisen

24.06.18 - 09.00 Uhr Frau'n, die sich trau'n, Petra Kelly

24.06.18 - 20.00 Uhr Gitterton, die Sendung der JVA-Hildesheim

#### Juli 2018

01.07.18 - 09.00 Uhr Die Wilde Hilde, Fraueninformationen

08.07.18 - 09.00 Uhr Frau'n, die sich trau'n, Monika Borchard

08.07.18 - 13.00 Uhr Zeitreise mit P.S.

12.07.18 - 15.00 Uhr Kopfsalat, vom Netzwerk Haushalt

15.07.18 - 09.00 Uhr Antonias Musikfrühstück, Sam Cook

15.07.18 - 12.00 Uhr Antonia, Freundschaft

22.07.18 - 09.00 Uhr Frau'n, die sich trau'n, Jane Godell

22.07.18 - 20.00 Uhr Gitterton, die Sendung der JVA-Hildesheim

29.07.18 - 14.00 Uhr man(n) Rita

#### August 2018

05.08.18 - 09.00 Uhr Die Wilde Hilde, Fraueninformationen

09.08.18 - 15.00 Uhr Kopfsalat, vom Netzwerk Haushalt

12.08.18 - 09.00 Uhr Frau'n, die sich trau'n, Tina Ringe-Rathgen

12.08.18 - 13.00 Uhr Zeitreise mit P.S.

19.08.18 - 09.00 Uhr Antonias Musikfrühstück. Whitney Houston

19.08.18 - 12.00 Uhr Antonia, Reisen im August

27.08.18 - 09.00 Uhr Frau'n, die sich trau'n, Alice Schwarzer

27.08.18 - 20.00 Uhr Gitterton, die Sendung der JVA-Hildesheim

Jeden Montag nach den Weltnachrichten um 10°° Uhr die Frauenpowerzeit bei Radio Tonkuhle auf 105,3 MHz oder Kabel 97,85 Live-Stream: www.tonkuhle.de

Die nächste Antonia erscheint im September 2018 Redaktionsschluss: 31. Juli 2018

#### Freie, ehrenamtliche Mitarbeit in dieser Ausgabe:

Sabine Kaufmann, Ursula Oelbe, Erhard Paasch, Bärbel Behrens, Renate Schenk, Ingrid Warwas, Henriette Mengert, Tobias Schrader, Laura Elaine Hoffmann, Renate Hollemann, Sieglinde Meyer Cornelia Keup, Janett König, Elisabeth Schumann, Helga Bruns, ama, Dagmar Fischer, Sara Giebel, Siegrid Latta, 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

Lay out: Rita Thönelt

Druck: Quensen Druck & Verlag GmbH

Bildnachweis: Die Fotos in dieser Ausgabe sind lizenzfrei, mit den abgebildeten Personen abgestimmt

und Eigenproduktionen der Redaktion,

#### Kontakt:

R. Thönelt, Louise-Wippern-Ring 5,

31137 Hildesheim Tel,: 05121-66342 E-Mail: 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.antonia-hildesheim.de

#### Büro Öffnungszeiten

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

auch nach Vereinbarung

Vom 02. Juli bis zum 23. Juli sind bei Antonia Sommerferien

Mit einer Anzeige in der Antonia helfen Sie 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