

ANTONIA

Wohin führt der Weg?

Das Radioprogramm
der Frauenredaktion von

 **tonkuhle**
FM 105.3

Seite 32

Wohin führt der Weg?

Eine Frage, die uns ein ganzes Leben lang beschäftigt. Wir haben Ziele und Vorstellungen für unser Leben, und doch kommt es meistens ganz anders. Darum ist es wichtig flexibel zu sein, einen Plan B in der Tasche zu haben. Die Situation so anzunehmen, wie sie jetzt gerade ist und das Beste daraus zu machen, versuche ich immer wieder.

Es heißt ja auch: „Der Weg ist das Ziel“, womit wir wieder beim Weg sind. Wie können wir also den Weg, der uns ja doch oft durch unvorhergesehene Ereignisse vorgegeben wird, bewältigen? Welche Stationen sind wichtig und welches sind die besten Richtungsanzeiger? Welchen Ratgebern können wir vertrauen?

Ich glaube, dass es ganz wichtig ist auf sein Herz und auf das eigene Bauchgefühl zu hören.

Aktuell haben viele Menschen eine sehr konträre Meinung zu dem Weg, den Deutschland in der Flüchtlingsfrage beschritten hat. Der Satz von Angela Merkel „Wir schaffen das!“ hat für viele inzwischen einen bitteren Beigeschmack.

Viele fragen: Wie soll das enden? Wie können wir diese Herausforderung meistern?

Diese Fragen können im Moment abschließend nicht beantwortet werden.

Weder Schuldzuweisungen noch das Abrutschen in die rechtsradikale Szene sind eine Lösung. Lassen wir uns doch bitte nicht von Personen beeinflussen, die Aufrufe starten, hetzen, Häuser abbrennen, Halbwahrheiten verkünden und andere Menschen an den Pranger stellen.

Wir müssen uns bewusst werden, dass die meisten Flüchtlinge, die hierher gekommen sind, unsere Hilfe benötigen. In den Medien sehen wir tagtäglich, dass in ihren Heimatländern kein Stein mehr auf dem anderen liegt, dass die Zurückgebliebenen hungern, dass die Jugendlichen und die Kinder unendliches Leid erfahren und keine Perspektive auf ein normales Leben haben.

Würden wir in diesem Falle nicht auch unsere Siebensachen packen und das Land verlassen??



Hier und heute geht es um einen Weg, den wir mutig gemeinsam gehen müssen, um aus dem Chaos, das im Moment noch herrscht, eine Ordnung herzustellen. Darin sind wir doch gut. Praktiker sind jetzt gefragt, keine Phantasten. Und wir wollen nicht belogen werden, wir sind schon groß und können mit Wahrheiten umgehen, ohne gleich das große Ziel aus den Augen zu verlieren.

Natürlich weiß niemand wohin der Weg führt, denn wir stehen gerade erst am Anfang dieser Reise.

Es kommt darauf an, **wie** wir den Weg gehen, dabei gilt es den christlichen Gedanken der Nächstenliebe nicht aus den Augen zu verlieren.

Mein Bauchgefühl sagt **mir**: „Hab keine Angst!“

herzlichst

Rita Könnekt

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

Unsere aktuellen Highlights



Thega-Special
**WUNDER DER
LEBENS-KRAFT**
Sonntag, 13. März
Beginn: 17.30 Uhr

Ein faszinierendes Werk über die uns innewohnende (Schöpfer-) Kraft und eine Reise zur Heilung der Seele.



Ladies-Preview
HOW TO BE SINGLE
inkl. einem prickelnden Glas Sekt
und tollen Preisen in der Verlosung
Mittwoch, 06. April
Beginn: 20.00 Uhr
Herren haben
keinen Zutritt.

Nur für Hildesheims Frauen zeigen wir einmal pro Monat einen Film vor Bundesstart! Ladies, lasst es krachen!!



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

Inhalt

- 2 - Editorial (R. Thönelt)
- 3 - Antonias Veranstaltungen
- 4 - Veranstaltungen - Andreas Passage
- 5 - Hähnchenfilet - Rezept (Bärbel Behrens, DHB)
- 6 - Rosenmontag mit den Tonis
- 7 - Veranstaltungen bei Antonia
- 8 - Elternsein - Selbstständigkeit (R. Schenk)
- 9 - Die Sprachlernklasse (Edeltraud Grönda-Meyer)
- 10 - Antonia gratuliert `Yogaundmehr`
- 11 - Abenteuer Kommunikation (E. Nerger-Bargellini)
- 12 - Begegnung im Paradies (Christa Mänz)
- 13 - Seine Majestät (Gitta Böker)
- 14 - Das soziale Engagement
- 15 - Die „Cluster Sozialagentur“ sucht
- 16 - Die Kraft der Farben (Ingrid Warwas)
- 17 - Naturheilkunde - ACCESS BARS® (Wibke Adamsky)
- 18 - Frauenveranstaltungen in Hildesheim
- 19 - Gleichstellung - Gleichstark (Karin Jahns)
- 20 - Frauenschicksale (H. Mengert) & Julia Remmers
- 21 - Beschäftigung & Finanzierung
- 22 - Kommunikation in der Praxis (S. Kaufmann)
- 23 - Finanzen & Rechtstipp (U. Oelbe- K. Laufenburg)
- 24 - Cybermobbing (Susan Heidenreich)
- 25 - Sicherheitstipps: Gefühl sicher? (E. Paasch)
- 26 - Frühjahrsputz - alternativ (B. Emmerich –Jüttner)
- 27 - Schreibwerkstatt (Gudrun Buresch)
- 28 - Buchtipp & CD -Verlosung
- 29 - Schätze für den Kaiser (Elisabeth Schumann)
- 30 - Die Frauenredaktion (Bettina Emmerich-Jüttner)
- 31 - Musikfrühstück (Petra Siegel & Renate Müller)
- 32 - Tonkuhle - Frauenradioprogramm

Antonias Veranstaltungen 2015



10. März

„EQUAL PAY DAY“

Afterwork Party bei Antonia
Die Gleichstellungsbeauftragte lädt ein
Beginn: **18.00 Uhr**
Eintritt frei
s. auch Seite: 11



14. April

„GEFÜHLTE GEFAHR“

Kriminaloberrat Erhard Paasch a. D
hält einen Vortrag für Frauen
bei Antonia e. V.
Beginn: **18.30 Uhr**
Gebühr: 5 €
Mit anschließender Diskussion



13. Mai

GEDÄCHTNISTRAINING

Tobias Schrader, Trainer, Berater, Coach
Bringt Ihr Gedächtnis auf Trapp
Beginn: **18.30 Uhr**
Gebühr: 5 €

27. Mai

BUCHVORSTELLUNG

Julia Remmers:
`Mein Leben mit den Asylanten`
Mit anschließender Diskussion
Beginn: **18.30 Uhr**
Gebühr: 5 €
S. auch Seite 20



Die Veranstaltungen finden
in der Andreas Passage 1 statt.
Mitglieder zahlen,
wenn nicht anders angekündigt, für Vorträge 3 €

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

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

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

IBAN: DE11 2595 0130 0000 1803 31
BIC: NOLADE21HIK



VERANSTALTUNGS- KALENDER 2016

**ADFC Fahrrad-
messe**
06. März 2016



Antikmarkt
10. April 2016

Antik/Trödelmarkt
08. Mai 2016



Antik/Trödelmarkt
13. März 2016

**Ostermarkt der
Landfrauen**
12. März 2016



**Automeile mit
Verkaufsoffenem
Sonntag**
04.- 05. Juni 2016

Antikmarkt
12. Juni 2016



Hähnchenfilet im Schinkenkleid

Zutaten:

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 4 Hähnchenbrustfilets (á 125 g)
- 400 g Möhren
- ½ EL Butter
- 100 g TK- Zuckerschoten
- 8 Salbeiblätter
- 4 Scheiben Parmaschinken (ohne Fettrand)

Die Zitrone heiß abwaschen, die Zitronenschale abreiben, eine Zitronenhälfte auspressen.

Die Schale und einen Teelöffel Saft mit einem Teelöffel Öl verrühren, die Hähnchenbrustfilets damit bestreichen und ca. 1 Stunde marinieren.

Die Möhren waschen, schälen und der Länge nach in dünne Stifte schneiden.

Die Butter zerlassen und die Möhrenstifte darin 12 Minuten dünsten.

Nach 6 Minuten die Schoten hinzufügen und mitgaren.

Die Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen, trockentupfen, mit je 2 Salbei Blättern belegen und jeweils mit einer Schinkenscheibe umwickeln.

Das Fleisch in einer beschichteten Pfanne mit dem restlichen Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4-5 Minuten goldbraun braten. Zusammen mit dem Gemüse anrichten.



Dieses Rezept ist für 4 Personen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Marinierzeit: ca. 1 Stunde

Pro Person: 251 kcal/ 5,75 Fett/ 8 KH/ 20.5 % kcal aus Fett.

Es ist aus dem Kochbuch „Fettarme Küche“ von Gabi Schierz und Gabi Vallenthin.

Mit diesem leckeren kalorienarmen Rezept wünsche ich Ihnen einen fröhlichen Start in den Frühling. Bärbel Behrens vom DHB-Netzwerk Haushalt, Mitglied beim Radio Team „Kopfsalat bunt angerichtet“ jeden 2. Montag bei Radio Tonkuhle um 15 Uhr.

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

Bernd Westphal MdB:
„Ich habe großen Respekt vor der Arbeit der Kassiererinnen hier bei Potratz. Meine Hochachtung !“

Antonia wünscht
allen Lesern
Leserinnen
Hörern
Hörerinnen

Frohe Ostern!

Rosenmontag mit den Tonis



bis zum nächsten Jahr!

Foto's: Manfred Fischer

Die **Mitgliederversammlung** vom Verein Antonia e.V. fand am 19. Februar statt. 22 Mitglieder waren zugegen. Es gab einiges zu berichten und abzustimmen. Die Kassenwartin Brigitte Müller-Höhnke hat die Ausgaben und Einnahmen bekanntgegeben, die Kassenprüfer hatten geprüft und sie entlastet, die Mitgliederversammlung entlastete den gesamten Vorstand. Neu gewählt werden musste ein Kassenprüfer. Zwei Frauen standen zur Wahl, Frau Hedwig Bramlage-Müller wurde gewählt. Brigitte Müller-Höhnke war bereit wieder die Kasse zu übernehmen und Rita Thönelt übernimmt weiterhin das Amt der 1. Vorsitzenden. Beide wurden einstimmig wiedergewählt.



R.Müller, R.Holleman, R.Müller, B.Müller-Höhnke, R.Thönelt

Zur Sprache kam auch das leidige Thema der Beitragserhöhung. Renate Hollemann fand die richtigen Worte. Nach sechs Jahren wird der Beitrag von 2 Euro im Monat nun auf 3 Euro heraufgesetzt. Die anwesenden Mitglieder stimmten nach einem Abwägen des Für und Wider einstimmig für die Erhöhung des Betrages. Wer das nicht leisten kann, hat die Möglichkeit sich vertrauensvoll an den Vorstand zu wenden.



74 Mitglieder, zählt der Verein, aber wie überall fehlt der Nachwuchs. Rita Thönelt wies darauf hin, dass die Radioarbeit bei der Frauenredaktion von Radio Tonkuhle einen gewissen Reiz für jüngere Frauen ausüben könnte. Antonia e.V. verfügt außerdem über ein großes Frauennetzwerk, mit dem das Ziel, Frauen in Hildesheim in den Fokus zu stellen, besser erreicht werden kann. Antonia e.V. wurde am 24. Februar das **Familien Siegel 2016** verliehen.

Öffnungszeiten Antonia Büro

Montag: 15 - 17 Uhr,

1. & 3. **Dienstag:** 10 - 12 Uhr

2. & 4. **Dienstag:** 15 - 17 Uhr

Mittwoch: 15 - 17 Uhr

Donnerstag: 15 - 17 Uhr

auch nach Vereinbarung

Tel. 05121-93 58 628 oder 05121-66342

Face Reading mit Nadine Pfeifer

12. Februar



Einen eindrucksvollen Vortrag über „Face Reading“ konnten 35 Besucher bei Antonia erleben. Die junge Referentin Nadine Pfeifer verstand es die Zuhörer und Zuhörerinnen durch ihren lebendigen Vortrag zu fesseln. Mit viel Humor und eigenen Darstellungen von Situationen wurde es nicht langweilig. Natürlich zogen alle Vergleiche, als es um Nase, Augen, Kinn und Ohren ging. Wer aber dachte, dass es nur darum ging an welchen Merkmalen man welche Eigenschaften erkennt, der hatte weit gefehlt. Nadine Pfeifer bezog die Kunst in Gesichtern zu lesen immer wieder auf das Leben. Auf Situationen im Leben, auf Menschen, die vielleicht den falschen Beruf für sich gewählt haben oder am falschen Arbeitsplatz dahin kümmern. Frauen und Männer, die mit dem für sie falschen Partner zusammenleben. Oder die diesen durch das Wissen, wie er tickt, besser verstehen können. Hier können GesichtslernerInnen helfen.

Talente, Begabungen, Charakterzüge, Verhaltensmuster und Anlagen – all das steht in unserem Gesicht. Im Vorteil ist, wer darin lesen kann!

Kontakt Nadine Pfeifer: info@perspektiefwechsel.de



von Renate Schenk, Dipl. Päd., Mediatorin

Wer als Eltern will sie nicht – die Kinder, die an sich selber glauben und viel im Leben erreichen. Häufig kämpfen wir 365 Tage im Jahr darum, dass aus unserem Kind „etwas wird“, es – wenn es geht – sogar mehr erreicht als wir.

Unsere Kinder tragen viele Fähigkeiten von Anfang an in sich – aber nicht unbedingt immer leicht ersichtlich und nicht immer die, die wir gerne sehen würden.

Jeder Mensch ist unverwechselbar - mit seinen Stärken und Schwächen. Die Kunst liegt darin, im Laufe der Zeit daraus ein Lebenskonzept zu entwickeln, das den einzelnen Menschen zur Zufriedenheit führt.

Wenn wir das erst erkannt haben, fällt es uns als Eltern vielleicht leichter, manchmal etwas einfach zu lassen und zu erkennen, welche Fähigkeiten in unserem Kind liegen.

Denn das ist unsere Aufgabe als Erziehende, zu begleiten, unterstützen und zu fördern, was im Kind angelegt ist.

„Jeder ist ein Genie! Aber wenn Du einen Fisch danach beurteilst, ob er auf einen Baum klettern kann, wird er sein ganzes Leben glauben, dass er dumm ist.“ (Albert Einstein)

Häufig verstellen uns und unseren Kindern die vielen alltäglichen Probleme die Sicht für das Eigentliche, die Sicht auf die hinter den Problemen liegenden Fähigkeiten. Der Alltag wird wesentlich leichter, wenn wir häufiger die Ressourcen sehen oder die auch die Fähigkeiten, die ein Kind erlernen möchte.

Was sagt ein Trotzanfall eines Kindes denn häufig aus? - Ich schaffe etwas nicht (alleine), was mir wichtig ist und was ich gerne erreichen möchte.

Gerade in diesen Situationen ist es wichtig, dass Verhalten des Kindes nicht als persönlichen Angriff zu sehen, sondern es zu unterstützen, wie es die zu erlernende Fähigkeit erwerben kann. („Wenn du noch weiter übst, schaffst du es! Vielleicht klappt es mit...? Wer könnte dich unterstützen/wer könnte dir helfen? Was brauchst du noch dafür, dass es so funktioniert, wie du es möchtest?“)

Wie schön ist das strahlende Gesicht eines Kindes, das etwas geschafft hat, ganz alleine geschafft hat! Solche Erlebnisse stärken das „Immunsystem unserer Seele“, helfen uns auch in schwierigen Situationen.

Der bekannte Sozialpädagoge Dr. Armin Krenz geht von 16 seelischen Grundbedürfnissen aus und davon, dass die Befriedigung dieser Bedürfnisse der „Seelenproviant“ für das Kind ist. Zu diesen Grundbedürfnissen gehören u. a. auch Vertrauen erleben, verstanden werden und Mitsprache haben.

Jedes Kind braucht eine sichere Basis (Menschen, die es gerne haben, die ihm helfen), das Gefühl, etwas wert zu sein (Selbst-Wertschätzung) und ebenso die Möglichkeit der Selbstwirksamkeit (Ich kann selber Wege finden, Probleme zu lösen und mich selbst zu steuern).

Wir als Eltern und Erziehende haben es in der Hand, unseren Kindern eine gute Ausgangsbasis für ihr Leben zu verschaffen – vielleicht nicht in ihnen unsere Träume verwirklichen zu können, aber sie als lebensfrohe Menschen durch das Leben gehen zu sehen.

Ein Kind, das versteht, warum es etwas lernen soll und dann von uns unterwiesen wird, wie es das erlernen kann - entsprechend seiner eigenen Möglichkeiten -, wird ein begeisterter Lerner werden.

Dafür ist ein Umgang gezeichnet von Wertschätzung und Respekt eine wichtige Voraussetzung. Auch hier lernen die Kinder von uns – wir sind das Vorbild im Umgang mit unseren Mitmenschen - unabhängig vom Alter, Geschlecht, Hautfarbe oder Religion.

„Auf Kinder wirkt das Vorbild nicht die Kritik.“
(Heinrich Thiersch)

Kontakt unter: schenk.renate@gmx.de, www.renate-schenk.de,
Mobil: 0176-24946645 - Festnetz: 05121/ 9972550
Neustädter Markt 44, 31134 Hildesheim

Die Deutsche Sprache ist nicht einfach! Oder?



„Möchtest du für drei Monate die Klassenlehrerin einer Sprachlernklasse mit 12 Flüchtlingskindern sein? Und zehn Stunden pro Woche an der Robert-Bosch-Gesamtschule unterrichten, für 25€ die Stunde?“ Diese hilfeschuchende Anfrage meines ehemaligen Schulleiters fand ich Anfang Oktober letzten Jahres auf meinem Anrufbeantworter, nachdem ich im Juli 2015 nach 40 Dienstjahren pensioniert worden war! Ich habe nicht lange überlegt, weil ich schon mit erwachsenen Flüchtlingen Deutsch geübt hatte und mich bei einer Hausaufgabenhilfe des DeutschenKinderschutzBundes im Flüchtlingsheim

eingetragen hatte, was mir später sehr zu Gute kam. Ich sagte also spontan zu.

Was so einfach klang, war dann doch ziemlich kompliziert, weil die Niedersächsische Landesschulbehörde ein Lehrereinstellungsprogramm erst ab Februar 2016 geplant hatte und ich sofort anfangen sollte und das auch gern wollte – die erste Anfrage einer Familie aus dem Sudan lag der Schule schon vor.

Viele Telefonate und drei Wochen später wurde ich dann am 3.11.15 als angestellte Lehrkraft mit 8 Wochenstunden von der RBG eingestellt. Wir führten zunächst 4 vier unterschiedlich schwierige Aufnahmegespräche mit Flüchtlingen aus dem Flüchtlingsheim: Zuerst kam ein Mitarbeiter von Asyl e.V., der Schwestern anmeldete, deren Eltern beide im Krankenhaus lagen. Das zweite Gespräch erfolgte abwechselnd in Englisch und Französisch mit Mutter und Sohn aus Georgien. Zum dritten Gespräch holten wir eine Angestellte der Schule dazu, die Russisch sprach, denn Mutter und Tochter kamen aus der Ukraine. Dann hatte sich ein Vater mit Tochter und Sohn aus dem Irak angemeldet, sie hatten einen Verwandten als Dolmetscher mitgebracht.

Die Kinder bekamen als erstes eine Materialliste mit den zu kaufenden Schulsachen wie z.B. Tuschkasten, Mappen, Blätter, Wörterbuch, uvm., deren Anschaffung über das Sozialamt finanziert wurde, was natürlich etwas dauerte.

Zwei Tage später, am 5.11., begann „meine Klasse“ mit 6 Kindern den Unterricht, die Sprachlernklasse (SLK) an der RBG war gegründet.

Es wurden noch 4 Kinder aus Syrien, eins aus dem Irak und eins aus Afganistan angemeldet, so dass die SLK am 7.12. aus 4 Jungen und 8 Mädchen bestand. Sie sind zwischen 10 und 15 Jahre alt, haben alle in ihrer Heimat die 4.Klasse einer Grundschule abgeschlossen. Einige konnten ein bis zwei Jahre wegen der Kriegswirren keine Schule besuchen. Andere sind mitten aus dem Schuljahr heraus mit den Eltern, meistens übers Mittelmeer, geflohen. Ein Kind kam ganz alleine. Insgesamt waren nur 4 Mütter bei den Anmeldungen ihrer Kinder dabei. Ich fand das bemerkenswert. Von den 12 Kindern waren 3 nicht alphabetisiert, d.h. sie kannten unsere lateinischen Buchstaben nicht. Für mich hieß das, dass ich an der Tafel nur Druckbuchstaben schrieb, Schreibschrift wäre zu schwierig gewesen, zumal in der Öffentlichkeit auch alles „wie gedruckt“ ist. Drei sprachen gut Englisch und auch schon etwas Deutsch.

Doch wir begannen am ersten Schultag erst einmal mit einem Rundgang durch die riesengroße Schule, der allen richtig Spaß machte. Sie lernten sich so auch untereinander kennen und folgten mir gern, auch weil sie die Schule vermisst hatten. Erste Wörter, wie Sekretariat, Hausmeister, Bücherei, Organisationsbüro, Klasse, Schule, Tür, Toilette, Cafeteria, Lehrerin, usw. ergaben sich von allein und wurden - zurück im Klassenzimmer - an der Tafel gesammelt, in einem Vokabelheft notiert (das sie von mir zusammen mit einem „Küsschen“ erhalten hatten) und in ihre Sprache übersetzt.

Beim gemeinsamen Mittagessen in der schuleigenen Mensa lernten sie Begriffe wie „Teller, Messer, Gabel,...“ sozusagen am Objekt, auch die Tellergerichte wurden genau benannt. Natürlich aßen sie überwiegend vegetarisch und mochten

auch einiges nicht.

So haben sich alle immer mehr Alltagswörter zusammen mit ihren Artikeln „erobert“, so dass sie sich einerseits heute komplett mit Namen und Adresse vorstellen können und andere auch danach fragen können. Andererseits können sich alle inzwischen untereinander und auch mit den Deutschen Mitschülern verständigen, die sie nicht nur beim Mittagessen, sondern auch bei Einladungen und beim gemeinsamen Sport treffen.

Ach ja, sie nehmen in kleinen 3er oder 4er Gruppen am Sportunterricht der Regelklassen teil. Fast die Hälfte geht auch nachmittags zu einer offiziellen Arbeitsgemeinschaft. Da sie nur am Vormittag Unterricht haben, bekommen sie natürlich Hausaufgaben auf, die sie in der Regel gewissenhaft erledigen. Sie erinnern mich sogar daran, wenn ich das mal vergesse. Inzwischen arbeiten wir regelmäßig mit einem richtigen Lehrbuch und einem Schülerarbeitsbuch, auch habe ich sehr viele Lernmaterialien angeschafft, mit denen die Kinder sehr gern selbstständig lernen und üben. Puzzle z.B. kannten einige Kinder gar nicht.

Die Kinder der Sprachlernklasse lernen sehr gerne und die meisten auch richtig gut. Sie arbeiten fleißig zu Hause und sind sehr hilfsbereit. Der Umgang ist untereinander meist freundlich, manchmal auch richtig temperamentvoll, was ich einer wiedererwachten gesunden Lebensfreude zuschreibe. Erwachsenen gegenüber sind sie respektvoll und höflich.

Drei meiner Sprachlernschüler haben schon so viel gelernt, dass sie ab Februar in zwei 8. bzw. eine 9. Klasse wechseln dürfen, um so den Anschluss zu bekommen. Sie selbst freuen

sich darüber sehr und auch die drei aufnehmenden Klassen freuen sich auf die neuen Mitschüler: eine Schülerin und zwei Schüler.

Leider ist mein 3-Monatsvertrag Ende Januar ausgelaufen und die Schule kann nun aus Eigenmitteln den Unterricht durchführen. Man versuchte mich weiter zu beschäftigen, aber die Landesschulbehörde hat das nicht bewilligt. Ich unterstütze nun ehrenamtlich meine mich ersetzende Kollegin, weil die Kinder mich noch brauchen und ich sie vermisse.

Edeltraud Grönda-Meyer



Gleichstellungsstelle des Landkreises Hildesheim veröffentlicht neue Broschüre über

Ferienzeit bedeutet für erwerbstätige oder arbeitssuchende Eltern oder Erziehungsberechtigte, insbesondere vor allem für Alleinerziehende, oft eine große Herausforderung im Hinblick auf verlässliche Kinderbetreuung. Daher ist eine vorausschauende Planung wichtig.

Gute und qualifizierte Betreuungsangebote sind ein wichtiger Ansatzpunkt, der die Vereinbarkeit von Familie und Beruf verbessert. Die Broschüre soll dabei unterstützen. Für die Oster-, Sommer- und Herbstferien wurde eine Auswahl von unterschiedlichsten Angeboten für Kinder ab 6 Jahren in Stadt und Landkreis Hildesheim zusammengestellt. Es ist eine kunterbunte Mischung von Halbtages-, Tages- bis hin zu Wochenfreizeiten.

Natürlich gibt es noch weitere Betreuungsangebote z.B. über die örtlichen Kirchengemeinden, durch die Ferienpassaktionen während der Sommerferien in den Gemeinden und Städten oder der Jugendzentren vor Ort. Eine Übersicht aller Jugendzentren in der Region Hildesheim mit entsprechenden Kontaktdaten ist am Ende der Broschüre aufgeführt. Die Broschüre ist kostenlos über die Gleichstellungsstelle des Landkreises Hildesheim erhältlich per Telefon Nr. **05121/ 309 3171** oder per mail: **gleichstellung@landkreishildesheim.de** Das Team der Gleichstellungsstelle wünscht viel Spaß beim Stöbern und den Kindern viele schöne Ferienerlebnisse.



Antonia gratuliert:

Vor 37 Jahren hat Ingrid Sträter beim Kneipp Verein begonnen Yoga Kurse zu geben. Sie hatte dort jahrelang die Gymnastikgruppen geleitet, sich aber interessehalber schon immer mit Yoga beschäftigt. Als der Kneipp Verein sie fragte, ob sie Yogakurse geben würde, sagte sie zu, machte die Yoga Ausbildung und gab dann die Kurse. Gemeinsam mit Klothilde Latermann eröffnete sie vor 20 Jahren die Yogaschule: 'Yogaundmehr'. Frau Latermann war Teilnehmerin in einem Kurs bei Frau Sträter, wollte sich dann beruflich verändern und Frau Sträter nahm sie mit ins Boot. Seit 1994 ist auch sie ausgebildete Yogalehrerin und unterrichtet in den schönen Räumen im Münchhausenweg 3. „*Mir wurde ziemlich schnell klar, wenn Beschwerden im Körper sind, dann ist auch der Kopf und das Herz beteiligt. Yoga bringt alles unter einen Hut.*“

Das Team von 'Yogaundmehr' arbeitet gesundheitsbewusst, da muss nicht unbedingt der Kopfstand dabei sein und auf die Räucherstäbchen wird verzichtet aber auf das soziale Gefüge wird großen Wert gelegt.

Cordula Schrader, die Tochter von Ingrid Sträter kommt aus dem Breitensport und hat nach der Eröffnung 1996 eine Gymnastikgruppe aufgemacht und Nordic Walking angeboten. Sie ist auch seit 15 Jahren als Yogalehrerin dabei. „*Yoga bietet so viel, man findet einen Ausgleich zu dem Stress, den man vielleicht gerade hat, es ist ein Ruhepol für Gleichgesinnte. Jeder geht nur so weit wie er kann. Es gibt keinen Ehrgeiz, keinen Leistungsdruck, alles geht nur so weit, so wie es der Körper zulässt. Wir verbinden die einzelnen Körperhaltungen mit dem Atem, wir werden beweglicher, dehnen und kräftigen unseren Körper und tun auch ganz viel für die Seele.*“

Tobias Schrader, der einzige Mann im 'Yogahaus', bietet ganzheitliches Gedächtnistraining an. Seine älteste Teilnehmerin ist über 90 Jahre alt. Kopf und Körper fit halten, das ist die Devise des Teams. Voraussetzung ist natürlich die Regelmäßigkeit der Übungen und des Trainings.



20 Jahre 'Yogaundmehr', das soll jetzt mit allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern gefeiert werden.

Wer das 'Yogahaus' im Bockfeld näher kennenlernen möchte, hat die Gelegenheit am 12. März ab 10 Uhr beim Tag der offenen Tür.

**Im Bockfeld - Münchhausenweg 3
31137 Hildesheim - Tel.877066**

Es ist nicht genug zu
wissen,
●
man muss es auch
anwenden!

Es ist nicht genug zu
wollen,
●
man muss es auch
tun!



S. Woischnik, C. Schrader, T. Schrader, K. Latermann, I. Sträter

Einladung

Angebote

Yogakurse

Hatha und Vini Yoga
Yoga für Männer
Yoga auf dem Stuhl
Walking / Gymnastik
Wellness-Massage
Gedächtnistraining
Kommunikations- und
sonstige Seminare
für Privatpersonen und Firmen
Gesundheitscoaching

Tag der offenen Tür

12. März 2016

10:00 Uhr – 17:00 Uhr

Mit interessantem
Rahmenprogramm
rund um das Thema Gesundheit.
Ein Gedächtnistraining Parcours
winkt mit Gutscheinen,
einer Cafeteria
und noch viel mehr!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

www.yogaundmehr-in-hildesheim.de, www.brainbodyhildesheim.de, www.yoga-latermann.de



Wünschen Sie sich Erfolg?

Dann gebe ich Ihnen einen wertvollen Sprachtipp, der Ihnen das Leben spürbar leichter machen wird und mit dem Sie mit geringem Kraftaufwand Ihre Ziele erreichen werden. Jedes Wort wirkt. Gerne stelle ich Ihnen heute eine der größten „Erfolgsbremsen“ vor. Es handelt sich um das kleine Wörtchen **aber**.

Kennen Sie folgende Formulierungen?

Ich habe aber auch einen Kuchen gebacken.
Das hast Du aber gut gemacht!
Aber wir wollen damit unsere Kunden erreichen.

Ganz anders klingt:

Ich habe auch einen Kuchen gebacken.
Das hast Du gut gemacht!
Wir wollen damit unsere Kunden erreichen.

Nehmen Sie einen Unterschied wahr?

Im Gespräch benutzt ein Mensch das Aber, wenn er eine andere Meinung oder eine andere Sicht auf die Dinge hat. Er will auf einen anderen Aspekt hinweisen, den der Gesprächspartner übersehen hat. Gewohnheitsmäßige aber-Sagerinnen wirken mit ihrer gerunzelten Stirn auf andere oft kritisch und kämpferisch. Sie widersprechen. Manche tun dies mit jedem Satzbeginn. „Aber ich habe noch.. . Aber wir müssen endlich .. . Aber uns fehlt dafür .. .“

Dadurch fühlen sich Gesprächspartner unter Druck gesetzt, angegriffen oder einfach übersehen. Mit der Wortwahl schafft eine aber-Sagerin Gräben und Mauern. Ihr fehlt das Verbindende in der Kommunikation. Gesprächspartner empfinden die Präsenz und Beiträge jener aber-Sagerinnen meist als kräftezehrend. Sie erleben sie als dauerhafte Nörglerin und Kritikerin. Aber-Sagerinnen schauen in Situationen und Gesprächen besonders auf das Störende und suchen nach dem sprichwörtlichen Haar in Suppe. Mit ihrer Wortwahl isolieren die sich selbst und machen sich und anderen dabei das Leben schwerer.

Das Leben darf leicht sein!

Wer in Gesprächen, Besprechungen oder Meetings oft aber sagt, wird deutlich mehr Energie brauchen, um mit anderen gemeinsam zu guten Lösungen zu kommen. Oft entsteht ein regelrechtes Tauziehen.

Gönnen Sie sich friedvolle Leichtigkeit! →

- Probieren Sie ein konsequentes Aber-Fasten für 2-3 Wochen. Lassen Sie dieses Wort weg und beobachten Sie, wie Sie sich fühlen und wie andere auf Ihre Beiträge reagieren! Genießen Sie die aufkommende Leichtigkeit im Leben: Ich gehe aber heute ins Kino! → Ich gehe heute ins Kino!
- Übergangsweise kann es hilfreich sein, das Aber durch und zu ersetzen: Das Wetter war bei unserer Radtour schön, aber wir sind früher nach Hause gefahren als geplant. → Das Wetter war bei unserer Radtour schön, und wir sind früher nach Hause gefahren als geplant.
- Machen Sie aus einem Satz mit zwei unterschiedlichen Aussagen zwei eigenständige Hauptsätze: Die Reise war erholsam aber teuer. → Die Reise war erholsam. Mir war sie zu teuer.

Haben Sie Lust, die Kraft der Sprache zu entdecken und zu nutzen?

In meinen Kursen lenke ich den Blick auf den individuellen und allgemeinen Sprachgebrauch. Dabei achte ich auf die Wirkung von Wortschatz, Satzbau, Sprechmelodie und Sprechgeschwindigkeit.

Das Sprachtraining basiert auf drei Säulen:

Präsenz, Klarheit und Wertschätzung.

Alle LINGVA ETERNA-Kurse sind in der VeDaB

bei www.nibis.de als Fortbildung für Lehrkräfte aller Schulformen in Niedersachsen zu finden.

Kurse Hildesheim:

30.04.2016 (9.30-17.30h)

03.-05.06.2016 (Beginn 18.30h)

Vorträge in Hildesheim:

09.03.2016 im Mehrgenerationenhaus, 19.30 Uhr

26.04.2016 im Mehrgenerationenhaus, 19.30 Uhr

Begegnung im Paradies

Von Christina Mänz

Rund 16 Flugstunden von Deutschland entfernt, zwischen Atlantik und Karibischem Meer, liegen die Britischen Jungferninseln – rund 60 kleine, tiefgrüne Fleckchen im glasklaren Wasser, viele von ihnen unbewohnt. Die Anreise auf die Hauptinsel Tortola ist etwas beschwerlich, ein leichtes Schwimmern begleitet das letzte Teilstück in der alten Propeller-Maschine, weshalb sich hauptsächlich hartgesottene Segler, leidenschaftliche Surfer und gewissenlose Steuerflüchtige in das Paradies am Rande der Kleinen Antillen verirren.



Ist man erst einmal da, ist man auch ganz weit weg; fern von Bettenburgen und Liegestuhl-Handtuchkriegen, von Pool-Animatoren und Luxus Boutiquen. Die Natur ist so ungezähmt wie atemberaubend, die Menschen sind ungemein freundlich und offen. Und die Zeit steht still. So wunderbar still.

Noch vor Sonnenaufgang mache ich mich auf den Weg in die Carrot Bay. Noch sind die Temperaturen für Fußmärsche erträglich. In der Nacht waren Wolkenbrüche über der Insel niedergegangen, der Teer der hügeligen Küstenstraße glänzt, die Luft ist extrem feucht. Der feine Sandstrand ist, bis auf ein paar echte Hühner, verwaist, über der Bucht kreisen Pelikane im Tiefflug. Das Leben holt Luft.

Nach wenigen Kilometern kommt mir wie aus dem Nichts Gwenda entgegen. „Ich wusste, dass ich Dich treffen würde“, sagt sie, strahlt allwissend und zeigt

dabei ihre ebenso weißen wie schiefen Zähne. Gwenda ist 59 und hatte mich am Abend zuvor aus dem kleinen Hafen



Soper's Hole im Auto mitgenommen. Auf dem sechs Kilometer langen Weg erzählte sie mir ihre halbe Lebensgeschichte; Anekdoten von ihrem 92jährigen Mann und ihren sieben Kindern, von ihrem Leben auf der Insel und davon, wie sie ihr Geld verdient: mit einem



Waschsalon und mit Möbeln aus schwerem, dunklen Holz. „Die halten viel aus. Auch bei Sturm.“ Wir gehen gemeinsam ein Stück des Weges, an einem ihrer in leuchtenden Karibik-Farben gestrichenen Häuschen entlang. Ihr gehören in der Tat mehrere Immobilien auf der Insel. Gwenda ist geschäftstüchtig und clever.

Wir passieren den scheinbar vergessenen Friedhof. Gräber mit Blick aufs Meer. Das Gras steht hüfthoch, überwuchert die Steinplatten. „Wir pflegen den Friedhof nur, wenn hier einer stirbt. Und

das kommt seeeeeer selten vor“, erzählt sie mit Überzeugung. Wir müssen unweigerlich lachen und machen einen Abstecher in ihr Möbellager, vor dessen Eingang ihr Mann auf einem Küchenstuhl sitzt. Scheinbar ebenso vergessen, zumindest gedankenverloren. „Er wartet aufs Frühstück“, klärt mich Gwenda auf dem Weg zum Kaufmannsladen, dem einzigen in dem kleinen Ort, auf. Wie friedlich und überschaubar und herrlich einfach ihre Welt doch ist, schießt es mir durch den Kopf, als Gwenda plötzlich von ihren vielen Reisen erzählt: von ihren Ausflügen auf die Nachbarinseln, von einer Hochzeit in Florida, zu der sie demnächst fliegt, von ihren Kreuzfahrten, von einem Trip nach Rom.

Unerwartet – in mein Bild, das ich mir gerade zu machen begann, passt das nicht. „Reisen ist für mich das Schönste“, strahlt sie zufrieden und ist mir plötzlich viel näher, als mancher in meinem eigenen Bekanntenkreis. Doch leben möchte sie nur auf Tortola. Nur hier. „Mann, Du siehst doch, warum!“ Ich sehe es. Ich verstehe sie. Bevor sie in dem kleinen Laden verschwindet, verabschieden wir uns. „Ich hab das Gefühl, dass wir uns wiedersehen“, sagt sie und drückt mich beherzt. „Im Zweifelsfall weißt Du ja, wo Du mich finden kannst.“ Das weiß ich – und beseelt von diesen Einblicken, Eindrücken und glückhaften Momentaufnahmen habe auch ich so eine Ahnung, dass ich sie wiedersehen werde. Im Zweifelsfall tatsächlich irgendwann morgens, kurz vor Sonnenaufgang, auf einer Küstenstraße im Paradies.



Christina Mänz ist Journalistin und Autorin und kam wahrscheinlich bereits mit einem Kofferchen zur Welt. Ihre große Leidenschaft gilt Reisen: getrieben vom Interesse an anderen, von der Lust auf Neues und mit dem Bewusstsein, dass man manchmal nur etwas wagen und sich einlassen muss. Auf wen oder was auch immer. Am besten gleich. Jeden Tag neu. Die Mutter einer erwachsenen Tochter ist 48 und lebt in Hamburg.

© Text und Fotos: Christina Mänz, 2016

Seine Majestät.....

Von Gitta Böcker



Drei nette Hildesheimer Ehepaare, unser Reiseleiter und ich kommen Ende September 2015 in der autofreien Stadt Zermatt in der Schweiz am Bahnhof an, und wir staunen über die Freundlichkeit. Gemeinsam gehen wir auf den Vorplatz und trennen uns dort. Aber alle möchten zum Gornergrat.

Mein Weg führt mich etwas nach außerhalb und nach einigen Minuten bin ich am Großraumfahrrad angekommen. Dieser bringt mich nach oben zum Start- und Landeplatz von Air Zermatt. Von hier aus möchte ich meinen angemeldeten Rundflug um das Matterhorn starten.

Sehr aufregend! Nach der freundlichen Begrüßung im Büro wird mir gesagt, „Sie können gleich fliegen“. Also los..... Der Helikopter steht bereit und ohne Probleme kann ich einsteigen. Fühle mich im Heli wie Roger Moore im Willy Bogner Film „Feuer, Eis und Dynamit“. Doch er fliegt allein und mich begleiten drei junge Leute. Jetzt kommt das Festschnallen! Der junge Mann zieht ganz schön am Gurt. Sagen wir



mal.....es war die Handtasche!!

Die Frage des Piloten „Wo wir herkommen.....und warum wir nicht auf der Wies'n sind“, beruhigt etwas und los geht's. Der Start ist wunderschön, das Wetter unglaublich, kein Wölkchen am Himmel, absolutes Kaiserwetter. Die Sonne schickt ihren vollen Glanz zur Begrüßung. Doch es blendet etwas. Ran an die Handtasche und die Sonnenbrille erfüllen. Klapp! Denn Zeit zum Reinsehen ist nicht und Frauenhandtaschen, naja!!!! Jede Sekunde passiert was. Wie eine kleine Ameise fliegen wir über Skigebiete, über unfassbare Gletscher, an den Bergketten Rothorn und Monte Rosa vorbei. Eine Schönheit, eine Reinheit, eine Riesenweite, eine gewaltige Natur erfasst mich und lässt mich nicht mehr los. Die Zeit verliert hier jede Bedeutung. Das Herz geht auf und es fällt mir der Satz, „der Herr, der Himmel und Erde gemacht

hat“ ein. Ja, da fliege ich zwischen Himmel und Erde und filme und fotografiere und....darf doch nicht nach unten sehen! Huch, das ist einfach zu tief!

Es verschlägt mir die Sprache. Wir sind im Anflug auf das Matterhorn (4478 m). Da steht dieser Berg vor uns. In seiner WUNDERvollen stolzen Pracht. Seine Majestät lässt grüßen. Wir fliegen höher und sehen die Spuren im Schnee. Es war eine Gruppe die leider den Rückzug antreten musste. Sie haben den Berg nicht bezwingen können. Kann man das überhaupt? Ist nicht die Natur immer viel stärker?? Reinhold Messner weiß es.....!!!! Jetzt geht es an der Schutzhütte vorbei und noch höher! Meine Körperzellen spüren die Kraft und die Macht dieses Berges und saugen alles auf. Wo ist denn bloß der Energiespeicherknopf für später? Ganz oben über der Riesenspitze schaffe ich nur noch ein „Ohhhh.....“, mehr geht nicht mehr. Eine große schwarze Figur steht dort im Schnee. Es ist der

Heilige Bernhard, der Schutzheilige der Alpenbewohner.

Wir fliegen zurück über den Gornergrat und der Pilot macht eine Linkskurve. Weil ich soooo schön gequitscht habe, gleich noch einmal.....!!!! Aber ich muss sagen, wer hier seinen Flugschein gemacht hat, der kann's, ja der kann's! Unser Pilot jedenfalls hat eine einmalige Gold-Urkunde für einen zauberhaften fast halbstündigen Rundflug um das Matterhorn verdient.

Der Landeplatz ist in Sicht. Tief im Herzen spüre ich ein „Schade“ und Sekunden später haben wir alle wieder festen Boden unten den Füßen.

Sichtlich erleichtert ist der Reiseleiter und alle Anderen rufen: „Wie war's? Wie war's?“ Ja, wie war's? Einmalig, traumhaft und wunderschön. Und es bleibt die tägliche Sehnsucht.....

sparkasse-hildesheim.de/1a

Lächeln ist einfach.

Wenn einem der Finanzpartner in jeder Situation mit einem Kredit helfen kann.

Hier finden Sie unsere Angebote für Ihren Kredit – einfach einscannen!

Wenn's um Geld geht

Das soziale Engagement

Kaffee, Tee und Schokolade für die Insassinnen der JVA - Abteilung Hildesheim

Ein kleiner herzlicher Gruß von den Frauen unseres Inner Wheel Clubs an die Frauen in der JVA sollte zeigen, dass wir auch im Jahr 2015 zur Weihnachtszeit an sie denken. Unsere Präsidentin Rosemarie Schinzel hat gemeinsam mit Christine Richter 72 bunte Päckchen mit einer Grußkarte, gestaltet von Schülern der 5.Klasse des Josephinums, in der JVA übergeben. Die Freude darüber war riesengroß. Sicherlich werden auch das Schreibmaterial und der frankierte Briefumschlag gleich nach dem Auspacken benutzt.

Astrid Geyer



Inner Wheel Club
Hildesheim



Mit Liebe gesammelt

Das Ergebnis der nun bereits im fünften Jahr in Folge organisierten Sammlung unter dem Motto: „Kinderschutz geht uns alle an“, bei Elke Wallner, ergab **1.300,00 €**. Frau Wallner rundete mit einer beträchtlichen Summe auf. Die Inhaberin des gleichnamigen Uhren- und Schmuckfachgeschäftes in der Innenstadt hat Sammelbüchsen für Spenden in ihren Geschäftsräumen aufgestellt. Diese kommen der Arbeit des Deutschen Kinderschutzbundes OV Hildesheim e. V. (DKSB) zugute.

Wolfgang Thimian vom Vorstand des DKSB nahm am 29.12.15 die Summe direkt in Empfang. Herr Thimian versicherte, dass die Unterstützung erneut dem vom DKSB für Ratsuchende kostenfrei angebotenen Projekt „Familienberatung und Beratung gegen Gewalt“ zufließen wird. Weitere Informationen sind unter: www.dksb-hildesheim.de zu finden.



Frau Wallner wird weiterhin ihr soziales Engagement für die Gesellschaft fortsetzen.

500 Euro für die Hildesheimer Tafel



Am 1. Februar staunten die Kunden des Edeka Marktes in der Geschwister-Scholl Straße. An der Kasse saß der Bundestagsabgeordnete Bernd Westphal und kassierte den Einkauf ab. Die Edeka - Zentrale führt diese Aktion in mehreren Städten und Filialen durch. Inhaber Jan Potratz fand die Idee auch für seinen Markt gut und freute sich einem Politiker zeigen zu können, wie Einzelhandel funktioniert. Dazu Bernd Westphal (SPD) „**Das ist ein stressiger Job, ich bewundere die Mitarbeiterinnen, dass sie die ganzen Nummern und Einzelteile im Kopf haben. Es war eine tolle Erfahrung, die ich hier sammeln durfte.**“

Bei der Aktion ging es um eine Spende, der Erlös von allem, was in der halben Stunde zwischen 10.00 Uhr und 10.30 Uhr über das Band ging, wurde gespendet. Bernd Westphal ließ es der Hildesheimer Tafel zugute kommen. Annelore Ressel konnte sich am Ende der Aktion über 500 Euro freuen. Die Summe war großzügig von Familie Potratz aufgestockt worden.



SOZIALPÄDAGOG*INNEN SOZIALARBEITER*INNEN GESUCHT

Für unsere **Inobhutnahme für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge (UMF)** suchen wir ab sofort mehrere **Sozialpädagog*innen oder Sozialarbeiter*innen** (Diplom, Bachelor, Master) oder Personen mit vergleichbaren Qualifikationen (Erzieher*innen, Heilerziehungspfleger*innen, Sonderpädagog*innen, Lehrer*innen), bevorzugt mit Erfahrung in der Kinder- und Jugendhilfe.

Wir bieten Ihnen angemessene Bezahlung, interne Weiterbildungsmöglichkeiten, innerbetriebliches Coaching und Supervision. Bewerbungsunterlagen per E-Mail an: hermann@cluster-sozialagentur.de | Telefonische Auskunft gibt Dr. Karin Hermann unter: 0152-02 67 02 08

Wer sich in diesem Bereich ehrenamtlich engagieren möchte (Hausaufgabenbetreuung, Deutschkurse, Freizeitangebote), ist gerne gesehen.

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



Das neue Jahr ist nun bereits einige Wochen alt und die Sonne lässt die Tage merklich länger werden. Der Winter verabschiedet sich langsam und der Frühling kündigt sich an. Es liegt eine Stimmung von Aufbruch in der Luft. Das Licht erscheint uns klarer und die Farben strahlender. Wir erwachen so langsam aus dem Winterschlaf und können es kaum erwarten Fenster und Türen zu öffnen, um den Frühling mit all seiner Energie des Neuanfangs und seiner Lebendigkeit in unser Leben hinein zu lassen. Doch die Natur lehrt uns, dass alles seine Zeit hat und auch braucht. Wir kennen den Satz: „Das Gras wächst auch nicht schneller wenn man daran zieht“. Üben wir uns also in Geduld und beobachten achtsam die einzelnen Phasen der Entwicklung in der Natur. Wenn wir bewusst jedes Detail der Veränderung wahrnehmen, erleben wir die Welt viel intensiver und leuchtender. Dieses Detailbewusstsein ist das Thema der Farbe **Magenta**, das Thema der heutigen Ausgabe der „Antonia“.

Magenta besteht aus Rot mit einem Anteil Violett. Violett wiederum entsteht wenn wir Rot und Blau zu gleichen Teilen mischen. Aufgrund des hohen Rotanteils bedarf es schon einiges an Aufmerksamkeit um das **Magenta** nicht als Rot zu sehen, sondern als eigenständige Farbe zu erkennen. Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Geduld sind auch die Schlüsselworte zu Magenta. Wenn wir uns auf Magenta einlassen stärken wir die Fähigkeit unsere Aufmerksamkeit auch auf die kleinen Dinge des Lebens zu richten. Dinge und Handlungen die uns so selbstverständlich erscheinen, dass wir sie gar nicht mehr wahrnehmen. **Magenta** stärkt die Achtsamkeit, die Liebe zu den kleinen Dingen. Ebenso wird unser Bewusstsein auch auf das Geschenk des Lebens gerichtet. Wir lernen wieder zu unterscheiden was wirklich wichtig ist. Wir lernen wieder die Größe und das Wunderbare in den alltäglichen Dingen und Situationen zu sehen und uns selbst und die Dinge des Lebens aus einer höheren Warte betrachten. Das stärkt das Selbstbewusstsein und das Mitgefühl.

Magenta hilft uns über uns hinaus zu wachsen und die Welt mit den Augen der Liebe zu betrachten. Das heißt nicht, dass wir nur mit der rosaroten Brille durch die Gegend laufen und Unrecht nicht erkennen können. Doch es hilft uns sachlich zu bleiben.

Bei der Expo in Hannover wurde im afrikanischen Pavillon ein Gleichnis vorgetragen, welches mich nachhaltig beeindruckt hat. Hier ist eine Kurzfassung:

Der Meister fragt seine Schüler. „*Wann ist Sonnenaufgang*“

Die Schüler antworten vielfältig; „*Wenn ich einen Baum von einer Giraffe unterscheiden kann.*“

„*Wenn ich ein Haus von einem Berg unterscheiden kann*“
... Doch der Meister schüttelt jedes Mal den Kopf

„*Dann sag uns wann Sonnenaufgang ist*“

Der Meister antwortet: „*Wenn Du in das Gesicht deines Feindes blickst und Du erkennst deinen Bruder darin, dann ist Sonnenaufgang.*“

Diese kurze Geschichte repräsentiert wunderbar die Energie der Farbe **Magenta**.

Hier sind noch einige Schlüsselworte zu **Magenta**:

- Dankbarkeit. - Liebe zu den kleinen Dingen. -
„Was Du tust, das tue ganz“
Leben im Hier und Jetzt.
- Liebevoller Umgang mit Sich und anderen.
-Achtsamkeit und Behutsamkeit.
-Respekt vor allem was ist.
- Das Schöne in Allem und Jedem erkennen.
-Spiritualität leben. Aufmerksamkeit.
-Die positive Ausrichtung des Lebens.

Ja, liebe Leserinnen und Leser, soweit ein Ausflug in die Magentawelt. In der nächsten Ausgabe geht es um die Komplementärfarbe zu **Magenta**, dem **Olivgrün**. Bis dahin wünsche ich Ihnen eine lichtvolle Zeit, viele nette Begegnungen mit vielen netten Menschen und: genießen Sie jedes wunderbare Detail des kommenden Frühlings voll und ganz!



Duod

Quellennachweis:

Karin Hunkel: Das Arbeitsbuch zur richtigen Farbscheidung Mike Booth,
Irene Dalichow: Aura – Soma, Heinrich E. Benedikt: Kabbala, Heinrich Frieling:
Mensch und Farbe, Harald Braem: Die Macht der Farben.

Bianca's Beauty Blog - nun Antonia's Beauty Blog

Getreu dem Motto: „*Nichts im Leben ist beständiger als die Veränderung*“ ist die berufliche Welt von Bianca eine ganz andere geworden. Doch viele von Ihnen werden noch wissen, dass Bianca und ich eng befreundet sind und auch perfekt zusammen arbeiten. Das bedeutet für Sie, dass der Beauty Blog bestehen bleibt und Sie weiterhin mit Tipps für ein optimales, typgerechtes Makeup versorgt werden.



Heute stelle ich Ihnen Anna vor:

Als das Makeup entstanden ist, war Anna gerade 16 Jahre jung und hatte bis dahin noch nie dekorative Kosmetik benutzt. Wie Sie noch aus unserer Reihe „Psycho – Physiognomik: Praktische Menschenkenntnis“ wissen, kann man die Anlagen, Talente und Begabungen eines Menschen an seinem Äußeren ablesen. Anna's Gesicht hat eine sehr harmonische, gefühlvolle Ausstrahlung. Sie hat einen wachen Verstand, soziale Themen die sich mit einer Optimierung von Ethik und Moral im zwischenmenschlichen Bereich befassen liegen ihr am Herzen. Gleichermaßen hat sie eine wunderbare Beobachtungsgabe und einen ausgesprochen guten Sinn für

Schönheit und Ästhetik. Das Makeup sollte dezent und natürlich sein und ihre Persönlichkeit optimal zur Geltung bringen. Kleine Rötungen und Hautirritationen habe ich mit einem Concealer kaschiert. Compact Makeup in der Farbe Mandel, mit ein wenig losem Puder fixiert, lässt das Gesicht gleichmäßig strahlen. Ein leicht korallfarbenes Rouge modelliert das Gesicht noch etwas. Die Augen haben nur auf dem beweglichen Lid einen Hauch von Lidschatten in Perlmutter und Taupe. Wichtig ist auch hier die Betonung der Augenbrauen um dem Gesicht einen Rahmen zu verleihen. Die Wimpern erscheinen dichter durch einen braunen superfeinen Eyeliner und schwarzen Mascara. Die Lippenkonturen sind mit einem Konturenstift in Rosenholz zart umrahmt und nur mit etwas klarem Lipgloss betont. (Alle Produkte: Hildegard Braukmann Coloured Emotions)

Wer von Ihnen hat Lust das nächste Antonia Modell zu sein? Bitte melden Sie sich bei mir: 05121 / 989136 oder 0171 – 1436355 oder Sie schreiben mir unter ingrid.warwas@online.de



Naturheilkunde: Mehr Vitalität und Lebensfreude mit ACCESS BARS® - von HP Wibke Adamsky
32 Punkte am Kopf bringen tiefste Entspannung...und verändern vielleicht nebenbei mein Leben



Fast alle von uns haben in der heutigen, schnellen Zeit das Gefühl, „mein Kopf ist so voll“ oder „ich weiß gar nicht, wo mir der Kopf steht“ oder so ähnlich...

Es gibt eine Möglichkeit, mit **ACCESS BARS®** den Kopf „aufzuräumen“. Blockierende Gedanken, Vorstellungen, Sichtweisen und Emotionen, die uns davon abhalten, ein Leben in Freude, Leichtigkeit und innerer Ruhe zu leben, kann ich damit ganz einfach verändern.

Was sind die ACCESS BARS®?

Die **ACCESS BARS®** sind ein Werkzeug aus dem **ACCESS CONSCIOUSNESS®** Programm, welches entwickelt wurde, um uns mehr in unser Bewusstsein und unsere Entscheidungskraft zu bringen, uns zu ermächtigen, selbst für unsere Gefühle und Gedanken verantwortlich zu sein... und so das Leben zu erschaffen, welches wir uns wünschen.

Es geht darum, sich zu erlauben, aus Beschränkungen und Konditionierungen unserer Gedanken und Gefühle oder aus seit der Kindheit bestehenden (oft unbewussten) Glaubenssätzen auszusteigen. Erlauben wir uns mal, alles, was wir denken, fühlen, glauben oder verurteilen als *interessante Ansicht* wahrzunehmen. „Oh, du bist wütend über...das ist eine interessante Ansicht.“ Das nimmt den Druck und Kampf gegen etwas und schult das Bewusstsein.

So ermächtigen wir uns wieder selbst „**Ich habe die Wahl, wie mein Leben aussieht – wie würde es mir gefallen? Was will ich fühlen?**“

Denn ICH entscheide, welche Gefühle eine Situation im Alltag in mir auslöst! ICH habe die Wahl, ob ich mir meine Fröhlichkeit und innere Ruhe durch die Schlange an der Kasse, die rote Ampel, die unfreundliche Kollegin nehmen lasse oder nicht!

Wichtig dabei ist: Stelle dir Fragen! Spüre die Fragen in dir, NICHT die Antworten!

Eine Frage öffnet dem Bewusstsein neue Wege.

„Was braucht es jetzt, damit ich gelassen durch den Tag gehe, egal, was um mich herum passiert?“

„Warum bin ich gerade heute so fröhlich?“



Die **ACCESS BARS®** unterstützen nun diesen Prozess. Es sind 32 Punkte am Kopf, die bestimmten Lebensbereichen und darüber verankerten Glaubensmustern, Ideen, Gedanken und Emotionen zugeordnet sind.

Durch sanftes Berühren und Stimulieren dieser Punkte beginnt die Energie zu fließen. Die Gehirnwellen verlangsamen sich messbar. In diesem Zustand wird ein Zugriff auf gespeicherte Limitierungen aus allen Lebensbereichen möglich und wir können, wenn wir bereit sind, Heilung geschehen zu lassen, uns ganz einfach davon verabschieden und positive Veränderungen einladen.

Patienten berichten u.a. über:

- Tiefe Entspannung, ruhigere Gedanken, erholsameren Schlaf, innere Ruhe
- Weniger Stressanfälligkeit, mehr Energie, verbesserte Konzentrationsfähigkeit und Klarheit
- Gesteigerte Kreativität
- Weniger Ängste und Gefühle der Überforderung
- Leichtere Genesung des Körpers
- Mehr Leichtigkeit, Freude, innerer Frieden
- Gesteigertes Wohlbefinden

Eine meiner Patienten drückte es mal so aus: **“Es war, als ob sich während der Sitzung mein Gehirn in alle Elementarteilchen zerlegt, das Dunkle raus schmeißt und sich wieder völlig neu sortiert.“**

Wibke Adamsky, Heilpraktikerin

relexa hotels
 Die feine Art

Karfreitag-Fischmenü in 4 Gängen
 Ab 18 Uhr in unserem Kaminrestaurant
 Graved Lachs Rose auf Salatspitzen Himbeere-Vinaigrette, Bouillabaisse aus Edelfisch, Duett vom Zander & Viktoriabarsch mit Fiesling
 Schaum-Wildreis, Orangen-Parfait mit Früchten garniert **pro Person € 49,50**

Oster-Lunch-Buffer
 Am 27. und 28. 3. 2016 von 11.45 bis 14.30 Uhr
 Auf Wunsch bieten wir Ihnen auch vegane Speisen an.
 Bitte informieren Sie uns vorab.
 Inkl. Buffet, Begrüßungssekt & Kaffeespezialitäten **pro Person € 36,50**
 Kinder bis 6 Jahre kostenfrei, Jugendliche von 7-14 Jahren zahlen nur den 1/2 Preis
 – Wir bitten um Vorab-Reservierungen –

relexa hotel Bad Salzdetfurth • An der Peesel 1 • 31162 Bad Salzdetfurth
 Tel. 05063/ 29-0 • badsalzdetfurth@relexa-hotel.de

Frauenveranstaltungen in Hildesheim



Theaterworkshop für junge Abenteurer/innen in den Osterferien

Ferienangebote der Netzwerks Familie und Wirtschaft

Auch in diesem Jahr hat das Netzwerk Familie und Wirtschaft e. V., ein Zusammenschluss familienfreundlicher Betriebe in Stadt und Landkreis Hildesheim, ein abwechslungsreiches Ferienbetreuungsprogramm für Schulkinder zusammen gestellt. Denn sie können ruhiger und entspannter arbeiten, wenn sie wissen, dass ihre Kinder gut betreut werden. Erstmals wird es auch in den Sommerferien ein Angebot in Sarstedt geben. In Kooperation mit der cluster Sozialagentur wird vom 25.07.-29.07.2016 eine Musikwoche mit Cajon-Trommeln und Gesang für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren in der Albert-Schweizer-Schule angeboten.

In den **Osterferien** findet vom **21.03. – 24.03.2016** unter der Federführung des Theaterpädagogischen Zentrums Hildesheim (tpz) ein Theaterworkshop für junge Abenteurer/innen im Alter von 8 bis 12 Jahren statt. Spielerisch und mit viel Fantasie wird ein Theaterstück nach den Ideen der Kinder geschrieben. Dabei werden Abenteuer erdacht, Held/innen geboren, fremde Länder besucht und das Unbekannte erforscht. Das Stück wird zusammen erprobt, Kostüme und Requisiten zusammengestellt. Am Ende des Theaterworkshops gibt es eine Aufführung für die Familie und Gäste.

Die **Ferienwochen** können halbtags von **8 bis 13 Uhr** oder **ganztags bis 16.30 Uhr** gebucht werden. Eltern, die in einem Netzwerkbetrieb beschäftigt sind, zahlen für einen Ganztagsplatz 60 € und für einen Halbtagsplatz 44 € zzgl. 17,50 € für Mittagessen. Eltern, die nicht in einem Netzwerkbetrieb beschäftigt sind, zahlen 127 € bzw. 89 €. Die Angebote in den Sommerferien sind Waldwoche, Abenteuercamp im Jim und Jimmy, Theaterworkshop „Geheime Orte von Hildesheim“ oder „Märchentheater im Freien“ sowie ein Workshop zur Erzählimprovisation für Jugendliche. Anmeldungen auch für die Ferienwochen in den Sommer – und Herbstferien sind beim Netzwerk Familie und Wirtschaft, Tel. 05121-309-3281 oder per Mail: ok-stelle@leb.de möglich. Informationen erhalten sie auch über das Internet unter www.ok-stelle.leb.de oder www.familie-und-wirtschaft.de

www.ok-stelle.leb.de oder
www.familie-und-wirtschaft.de



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



Filmmatinée zum Internationalen Frauentag 2016

So., 13. März 2016, 12.00 Uhr

Thega Filmpalast

Sektempfang ab 11.00 Uhr

Eintritt: 8,50 Euro / ermäß. 7,- Euro

Veranstalterinnen

Frauenhaus Hildesheim e.V. · Brigitte Pothner, MdB, BÜNDNIS 90 / DIE GRÜNEN
Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Hildesheim
Gleichstellungsbeauftragte Stadt Hildesheim
In Kooperation mit dem Thega Filmpalast



Koordinierungsstelle
Frauen und Wirtschaft
Hildesheim

Beratung und Fortbildung

wir unterstützen Sie, wenn es um Ihren beruflichen Wiedereinstieg, der Planung des beruflichen Aufstiegs oder der Neuorientierung geht. Hierzu können sie die unabhängige, kostenlose und vertrauliche Beratung ebenso in Anspruch nehmen wie unsere günstigen Fortbildungsangebote.

Wenn Sie...

- aus der Familienphase in die Erwerbstätigkeit möchten,
- sich während der Elternzeit qualifizieren möchten,
- Hilfe bei Ihrer beruflichen (Neu-) Orientierung brauchen,
- Ihren beruflichen Aufstieg vorbereiten möchten,
- arbeiten und gleichzeitig Angehörige pflegen.

Frauen und Wirtschaft im Landkreis Hildesheim

Bischof-Janssen-Str. 31 · 31134 Hildesheim

Tel: 05121/309-3271 · ok-stelle@leb.de

www.ok-stelle.leb.de

in Trägerschaft der

Stützt durch



Programm BPW-Hildesheim

22.03.2016 Social Media Brancandy Facebook, Instagram, Google+, Twitter. Wer soll da noch durchsteigen?

Catharina Siemer, Kommunikationsdesignerin und Medien-Wissenschaftlerin, www.catharinasiemer.de

26.04.2016 Genau hinschauen – was das Gesicht verrät

Ilona Weirich, Psycho-Physiognomik, Menschenkenntnis, www.gesichtspunkte.net

31.05.2016 Perfektionismus – Die Kunst loszulassen

Sabine Kaufmann, Kommunikationstrainerin, Coach, persolog-Trainerin, www.kommunikation-systeme.de

Van der Valk Hildesheim, Markt 4, 31134 Hildesheim,

Tel. 05121-3000, Zeit: 19⁰⁰ Uhr,

Gastbeitrag für Vortragsabende: 15,- € Student/Innen & Auszubildende zahlen keinen Beitrag.

Falls eine Frau Mitglied wird entfällt der Beitrag.

BPW HILDESHEIM

www.bpw-hildesheim.de



Einmischen, mitmischen, gestalten

Ja, es ist richtig, unser Leben ist auch in Hildesheim vielfältiger und an vielen Stellen komplizierter geworden. Die Veränderungen in der großen weiten Welt haben ihre Auswirkungen auch in unserem täglichen Miteinander.

Nur wenig bleibt, wie es war und für viele Menschen sind die rasanten Veränderungen schwer zu ertragen. Sie lösen Besorgnis und Ängste aus. Sei es die weltweite Finanzkrise, die zahlreichen kriegerischen Auseinandersetzungen und Verteilungskämpfe in vielen Teilen der Welt, Naturgewalten, Klimaveränderungen, Wasserknappheit oder auch die großen Flüchtlingsbewegungen: Es ist nicht leicht, den Überblick zu behalten und handlungsfähig zu bleiben. Manchmal überkommt uns alle das Gefühl, nichts tun zu können. Wir möchten abtauchen, keine Nachrichten mehr hören und uns schützen vor den Aufgaben und Problemen.



Kürzlich sind die Tagebucherinnerungen von Astrid Lindgren aus den Kriegsjahren von 1939 bis 1945 als Buch erschienen. „Die Menschheit hat den Verstand verloren“, so lautet der Titel. Ihre Schilderungen, ihre Gedanken aus die-

sen Jahren treffen auch mein Lebensgefühl und meine Zukunftssorgen. Die Liebe zu den Menschen, besonders ihr Einsatz für Kinder, hat Lindgren angesichts der politischen Ereignisse und grausamen Geschehnisse im 2. Weltkrieg große Sorge bereitet und ein Gefühl der Ohnmacht ausgelöst. Mit großer Klarheit hat sie viele schreckliche Dinge auf sich und ihre Lieben und alle Menschen weltweit zukommen sehen. Dennoch hat sie in ihrem Lebensumfeld immer wieder mutig und voller Zuversicht kleine Räder der Veränderung in Bewegung gesetzt.

Ihr unermüdlicher Einsatz für die Rechte von Frauen und Kindern war ihr wichtiger, als mit dem Strom zu schwimmen. Immer wieder versuchte sie, die festgelegten Grenzen zu verrücken oder neu zu justieren. Dabei gelang es ihr, in einfachen Worten Fragen aufzuwerfen oder Lösungen anzugeben.

Als Astrid Lindgren im Jahr 1978 den Friedenspreis des Deutschen Buchhandels bekommen sollte, wurde vorab bekannt, dass sie bei der Verleihung zu den Rechten von Kindern sprechen wollte. Es gab Versuche, sie von ihrer geplanten Rede abzuhalten, ihr den Mund zu verbieten. Doch sie ließ sich nicht beirren. Sie sprach ihre Gedanken, Wahrheiten und Überzeugungen offen aus und hielt ihre denkwürdige flammende Rede gegen die Züchtigung von Kindern. Im reifen Alter von 82 Jahren schlug sie anlässlich der Geburtstagsfeier einer Freundin vor, mit ihr gemeinsam um die Wette auf einen Baum zu klettern. Die abfällige Berichterstattung darüber kommentierte sie mit: „Warum sollen alte Weiber nicht auf Bäume klettern?“ Es sei schließlich nicht verboten.



Stimmt! Es gibt nichts, was dagegen spricht. Klettern wir in jedem Alter auf die Bäume - von da oben haben wir eine klarere Sicht auf die Dinge und einen besseren Überblick. Und manchmal hilft es auch, die Schwierigkeiten mit etwas Abstand zu betrachten. Schauen wir auf das, was wir leisten können und gehen wir immer wieder mit Bedacht aber auch beharrlich unseren Weg, um die Welt ein kleines bisschen besser zu machen.

Am 11. September sind Kommunalwahlen. Der Stadtrat, der Kreistag und die Ortsräte werden gewählt. Es ist die Wahl, die IHRE unmittelbare persönliche Einmischung in die politischen Debatten möglich macht. Hier wird unser Lebensraum gestaltet und es gelingt, in Ausrichtungen und Entscheidungen einzugreifen für ein gedeihliches Miteinander. Der Hildesheimer Stadtrat hat 47 Mitglieder. Nach der letzten Kommunalwahl waren mehr als ein Drittel von ihnen Frauen. Der Frauenanteil hat sich inzwischen auf 13 verringert und beträgt derzeit knapp 28 Prozent. Die sogenannte kritische Masse, ab der es gelingt, andere für Strategien und Neuerungen zu begeistern, liegt bei einem Drittel. Die Belange von Frauen sind also in Gefahr, wenn der Frauenanteil in der politischen Arbeit weiter sinkt. Klar, viele Männer wissen per se, was Frauen wünschen, ihre Lebenswirklichkeit sieht jedoch regelmäßig anders aus als der Alltag vieler Frauen in unserer Stadt. Es braucht auch 2016 Frauen, die sich politisch engagieren und Männer, für die dieser Einsatz normal, wichtig und richtig ist. Männer, die ihre Frauen, Töchter oder Kolleginnen ermuntern und ermutigen, diese oft zeitaufwendige, anspruchsvolle und anstrengende Arbeit zu leisten. Die Parteien haben damit begonnen, die Listen für die zu wählenden Personen aufzustellen.

Seien Sie dabei! - Erobern Sie die Parlamente!





Anyana
Oriental Dance Art
Hildesheim

Anja Sensen · Dipl.-Pädagogin · ESTODA®-Lehrerin
Telefon (0 50 64) 96 03 11 · E-Mail anyana@arcor.de
www.anyana-dance.de

- Auftritte
- Shows
- Solo-Duo-Trio-Gruppe
- Unterricht
- Coaching
- Workshops

Projekt Leben

Eine Rubrik von Henriette Mengert

H. M. *Leben mit Schmerz*

Schmerzen wie ständiger Muskelkater, jeden Tag von Montag bis Sonntag, von Kopf bis Fuß. Die meisten Menschen, die damit leben müssten (mich eingeschlossen), wären verbittert und unheimlich. Nicht so Kerstin. Wenn man ihr begegnet, sieht man eine Frau im mittleren Alter, sehr gepflegt, immer klasse angezogen ohne übertrieben zu sein.

Aber das Herausstechende ist ihr Lächeln, ihre Ausstrahlung von Freundlichkeit, Offenheit und Empathie. Die Schmerzkrankheit Fibromyalgie hat nicht die Oberhand über Kerstin gewonnen. Manchmal muss sie sich ihr beugen, dann bestimmt der Schmerz schon ihren Alltag, z.B. wenn sie so erschöpft ist, dass sie erst schlafen muss, ehe sie ihre Arbeit fertig machen kann. So hat sie den Schmerz als Freund kennengelernt: er lehrte sie, auf sich achtzugeben, sich nicht zu überfordern. Ebenso lernte sie dadurch, sich ihrer bewusst zu sein: lässt mich mein Körper diese und jene Arbeit noch erledigen oder muss ich sie verschieben?

Ihre Familie sowie ihr Freundeskreis haben dafür Verständnis. Das wundert mich nicht, denn ich kenne Kerstin als fürsorgende Mutter, wertschätzende Ehefrau und immer hilfsbereite Freundin, die zuhört, ohne zu werten. Einspringt, wenn tatkräftige Hilfe vonnöten ist. Viele Dauerschmerzpatienten geben ihre sozialen Kontakte auf. Kerstin pflegt bewusst ihr soziales Netz. Gespräche lenken sie vom Schmerz ab und sie fühlt sich gebraucht, zugehörig und teilnehmend am Leben. Und außerdem, das kann ich selber sagen, ist sie eine große Bereicherung für jeden und die paar Leute, die verständnislos und negativ auf ihre eigene Art der Fürsorge reagieren, sind für ihr Leben nicht relevant. Die Einschränkungen auf der körperlichen Ebene haben sie selbstbewusster gemacht. Durch eine Psychotherapie hat sie gelernt, mehr für sich einzustehen. Kerstin ist lebensfroh und hat großes Gottvertrauen: Gott gibt mir nur so viel Aufgaben, wie ich auch schaffen kann. Dabei strahlt sie eine Lebensfreude aus, die ansteckt.

Mein Leben mit den Asylanten

Julia Remmers

Von allen Seiten müssen Julia und Manuela mit Vorurteilen kämpfen, als sie sich 2013 dazu entschließen, ihr Hotel in ein Heim für Asylbewerber umzuwandeln. Sie selbst stellen dabei ein ums andere Mal fest, dass die Gäste aus fernen Ländern nicht anders denken und fühlen als sie. Mit der Zeit entstehen tiefe Freundschaften.



Einfühlsam beschreibt die Autorin in ihrem Buch das Leben mit den Schützlingen, die alle im Leben großes Leid erfahren haben und in ihrem Hotel ein neues, wenn auch nur vorübergehendes, Zuhause finden.

Natürlich bringt der Alltag Probleme mit sich, die nicht selten gewaltsam eskalieren und die Polizei auf den Plan rufen. Dazu kommt die ständige Unsicherheit über die eigene finanzielle Zukunft. Trotz der vielen schweren Stunden geben Julia Remmers und ihre Tochter nicht auf. Mit einem unerschütterlichen Glauben an das Gute im Menschen sorgen sie dafür, dass ihre „Buben“, wie sie sie liebevoll nennen, in ihrem Hotel eine neue Familie finden.

Es ist ein Tatsachenbericht der besonderen Art.

Der Verein Antonia e.V. wollte diese taffe Frau aus Bayern kennenlernen und lud sie nach Hildesheim ein. Am 27. Mai wird Frau Remmers ihr Buch in Hildesheim mit einer Lesung vorstellen. In einer anschließenden Diskussion können Fragen gestellt werden, denn Frau Remmers verfügt über eine 3-jährige Erfahrung mit Asylbewerbern.

„Wir haben am Anfang Fehler gemacht, aber wir haben daraus gelernt“, so Julia Remmers.

Sicherlich können wir alle an diesem Abend von Ihren Erfahrungen profitieren.



R.T

27.Mai um 18.30 Uhr bei Antonia e.V.

Das Jobcenter Hildesheim

PERSÖNLICHKEIT.
FÜR IHREN BETRIEB!

jobcenter
HILDESHEIM



WWW.ERFAHRUNG-IN-ARBEIT-HILDESHEIM.DE

Beschäftigungschancen bei Alleinerziehenden erhöhen

Wie auch im Jahr 2015 gilt es, im Rahmen des Fachkräftebedarfs das Potenzial der Alleinerziehenden zu aktivieren und zu fördern. Nicht selten reduziert sich bei dieser Zielgruppe die Chance auf Einmündung in den Arbeitsmarkt auf Teilzeittätigkeiten. Arbeitgeber erwarten oft ein hohes Maß an Arbeitszeitflexibilität. In vielen Fällen steht diese Forderung den gewünschten bzw. möglichen Arbeitszeitrahmen der Alleinerziehenden konträr gegenüber. Daher sind die Alleinerziehenden im Besonderen auf eine verlässliche Kinderbetreuung angewiesen. Weiterhin lässt sich bei der Personengruppe der langzeitarbeitslosen Alleinerziehenden feststellen, dass Brüche in den Lebens- und Erwerbsbiografien, instabile soziale Beziehungen, fehlende Betreuungsmöglichkeiten, gesundheitliche Einschränkungen etc. eine erfolgreiche Integration in den Arbeitsmarkt ohne Berücksichtigung dieser Umstände als wenig Erfolg versprechend erscheinen lassen.

Das Jobcenter Hildesheim wird daher ab 2016 für diese Personengruppe ein beschäftigungsorientiertes Fallmanagement einführen. Das beschäftigungsorientierte Fallmanagement stellt einen systematischen Ansatz dar, um äußerst schwierige persönliche Konstellationen nachhaltig zu bearbeiten.

Die Struktur zur Betreuung der langzeitarbeitslosen Alleinerziehenden soll von drei Fallmanagern im Jobcenter Hildesheim bei einem Betreuungsschlüssel von 1:75 sichergestellt werden. Bei der Implementierung eines beschäftigungsorientierten Fallmanagements für langzeitarbeitslose Alleinerziehende wird die Nutzung der kommunalen Eingliederungsleistungen insbesondere der Kinderbetreuung und der Ausbau des entsprechenden Netzwerkes mit den jeweiligen Beratungsstellen von besonderer Bedeutung sein.



Für weitere Informationen zu diesem Thema steht Ihnen Frau Anja Wilson als Beauftragte für Chancengleichheit im Jobcenter Hildesheim unter der Rufnummer 969-501 zur Verfügung.

Jeden 1. Dienstag im Monat ab 10.30 Uhr steht A. Wilson Rede und Antwort bei Radio Tonkuhle auf 105,3

Starke Frauen geben Gas

Telefonnummer direkt ins Tonkuhle - Studio: 2960-960



Sie brauchen eine Möbel? Der Privatkredit Ihrer Sparkasse hilft, wenn gerade die nötigen Mittel fehlen.

Lächeln ist einfach.

Nur kurz in der Küche nach dem Essen geschaut und schon hatte Emma das neue Sofa mit den Fingerfarben in ein Kunstwerk verwandelt. Ob das wohl noch zu retten ist? Aber wo soll das Geld für ein neues herkommen? Außerdem hat die Spülmaschine erst gestern ihren Geist aufgegeben. Das ist eine Situation, in der ein Kredit helfen kann. Das Leben ändert sich laufend. Das ist oft mit Neuanschaffungen verbunden. Auch, wenn es darum geht, sich einen größeren Wunsch zu erfüllen, kann eine Finanzierung der richtige Weg sein.

Flexibel und transparent

Ein Sparkassen-Berater kann Ihnen ein attraktives, auf Ihre Situation maßgeschneidertes Angebot unterbreiten. Ob Privat-, Auto- oder Modernisierungskredit – folgende Vorteile erwarten Sie:

- > schnelle und einfache Kreditvergabe
- > faire Konditionen und flexible Laufzeiten
- > fester Zinssatz über die gesamte Laufzeit,
- > sofort ausgezahlt auf Ihr Girokonto
- > vorzeitiges Tilgen möglich
- > verantwortungsvolle Beratung

Sparkassen-Privatkredit

Der Sparkassen-Privatkredit hat eine Laufzeit zwischen zwölf und 84 Monaten. Die genaue Höhe (2.500 bis 50.000 Euro) sowie die Laufzeit vereinbaren wir gemeinsam. Sie erhalten den Betrag auf Ihr Girokonto überwiesen – was Sie damit machen, ist Ihnen überlassen, denn der Privatkredit ist nicht zweckgebunden. Der Zinssatz für den Kredit bleibt über die gesamte Laufzeit hinweg stabil. So können Sie Ihre monatliche Belastung von vornherein genau kalkulieren.

Sparkassen-Autokredit

Ganz gleich, ob Sie einen Gebrauch- oder einen Neuwagen kaufen möchten, der sparkassen-Autokredit bietet Ihnen eine flexible Finanzierung. Sie wählen eine Laufzeit zwischen zwölf und 84 Monaten und profitieren währenddessen von stabilen Zinsen. Ihren Kreditwunsch bearbeiten wir schnell und unbürokratisch. Sie erhalten das Geld direkt auf Ihr Girokonto. Damit haben Sie die Möglichkeit, als Barzahler beim Händler satte Rabatte auszuhandeln.

Modernisierungskredit

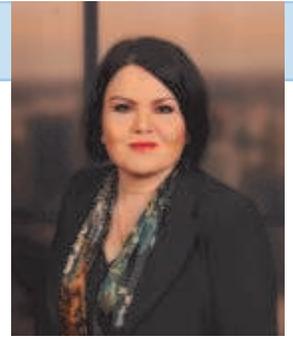
Wie beim Privatkredit können Sie auch beim Modernisierungskredit frei entscheiden, wie und was modernisiert wird. Sie wählen eine Laufzeit zwischen zwölf und 120 Monaten und einen Nettodarlehensbetrag zwischen 2.500 und 50.000 Euro. Planen Sie eine energetische Modernisierung, um Heizkosten zu sparen, sollten Sie sich auf jeden Fall beraten lassen, denn dann besteht die Möglichkeit einer staatlichen Förderung.

Raten optimieren

Bei zu vielen Finanzierungen unterschiedlicher Anbieter kann man schnell den Überblick verlieren.

Ein Gespräch lohnt

Sprechen Sie mit uns: Wir bieten faire Beratung und gute Konditionen ohne versteckte Kosten – egal, ob es um neue Möbel, die neue Spülmaschine, Neu- oder Gebrauchtwagen, neue Fenster und Türen oder eine Wärmedämmung geht.



**Kommunikation
Konflikte · Stress**

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

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

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

Abgrenzungsstrategien

Eine Zunahme der Gewaltbereitschaft und der gewalttätigen Zwischenfälle ist zu verzeichnen. Ohne oft ausreichend darauf vorbereitet zu sein, führen übergriffige verbale und nonverbale Gewalt nicht selten zu Gefühlen der Ohnmacht, der Angst und der Überforderung.

In meinen zurzeit stark nachgefragten kommunikativen Deeskalationstrainings werden immer wieder grundlegende Aspekte herausgearbeitet:

Seien Sie in potentiell gefährlichen Situationen „aufgestellt“, eine Gegnerin, mit der zu rechnen ist. Richten Sie sich körperlich auf und finden Sie einen sicheren Stand.

Vertrauen Sie auf die eigene Intuition! Ihr persönliches Gefahrenradar wacht über Ihre Sicherheit. Ihr Bauchgefühl ist Ihre naturgegebene Wachsamkeit, gehen Sie auf Distanz, wenn Ihre innere Stimme sie warnt. Glauben Sie sich bitte, immer! Gehen Sie lieber einmal mehr auf Distanz als einmal zu wenig. Bleiben Sie bei der Vorplanung innerlich ruhig und denken Sie strategisch.

Meine berufliche Tätigkeit im Sozialpsychiatrischen Dienst hat mich gelehrt immer einen **Fluchtweg zu lokalisieren**, mich abzusichern und potentiellen Angreifern, wenn irgendwie möglich niemals den Rücken zuzuwenden.

Haben Sie im Kopf bereits **strategisch vorgeplant** wie Sie handeln werden, so sind Sie **wachsam** und werden **nicht so schnell überrascht**. Auch geht **eine Bitte um Hilfe an Dritte** leichter über die Lippen.

Selbstverständlich ist diejenige Deeskalation die Beste, bei der keine Eskalation stattfindet. Nicht selten meinen einige Menschen durch **beschwichtigendes Verhalten** zu Deeskalieren. Das ist ein Vorurteil! Es **proviziert Aggressoren** eher weiter zu machen und **blockiert Sie selbst zu handeln**, zu flüchten, die richtigen Konsequenzen zu ziehen. Höflichkeit ist nur gut, wenn beide Seiten dieselbe Sprache sprechen. Wenn nur einer sie spricht, wirkt sie nicht!

Eine der ersten Übungen in meinen Seminaren zur Deeskalation ist, **unsere Reaktion** zu spüren, wenn unsere **persönliche Distanzzone** „spielerisch“ **durchbrochen** wird. Menschen geraten unmittelbar in eine **Stresssituation, den sogenannten Überlebensmodus** und können häufig **nicht mehr klar denken**.

Aus diesem Grund hat die Oberbürgermeisterin von Köln, Frau Henriette Reker, die sogenannte „Armeslänge“ als Distanz benannt. Ein wirklich guter Rat, der jedoch einseitig interpretiert, leider der Lächerlichkeit preisgegeben wurde und wird.

Manchmal nehmen wir die **Unterschreitung dieser natürlichen Distanzzone** in Kauf, beispielsweise, wenn wir uns im Einkaufsgetümmel, im Fahrstuhl befinden oder auf ein Konzert gehen. Wir vertrauten hier

auf die Einhaltung unserer Rechte auf körperliche Unversehrtheit, auf Werte und Konventionen. Umso befremdlicher und schockierender sind dann Übergriffe jeglicher Art. Wir sind tatsächlich hilflos und auf Hilfe von außen angewiesen. Wenn diese nicht erfolgt sind wir doppelt verfehrt.

Wenn mir in einer Schlange an der Kasse jemand bildlich gesprochen im Nacken sitzt, treten viele Menschen, vorzugsweise Frauen die Flucht nach vorn an. Ein Schritt und schon stehen Sie in der Falle! Vor ihnen der Kunde/die Kundin, hinter Ihnen, die Person, die Ihnen zu nahe getreten ist und die selbstverständlich mit einem weiteren Schritt aufschließt. Wenn Sie sich jetzt umdrehen, ist Ihre persönliche Distanzzone (im öffentlichen Raum die sogenannte Armeslänge als Schlagdistanz) unterschritten und es ist durchaus mit körperlichen Stresssignalen Ihrerseits zu rechnen, Hitzegefühle, Kribbeln im Gesicht, das Rot werden oder andere.

Die grundlegende Regel ist hier: **Handeln Sie sofort, bevor Sie blockiert sind oder zu viel nachdenken**. So können Sie noch in angemessener und wirkungsvoller Weise agieren. Warten Sie zu lange, sind sie so kreativ, dass Sie immer Gründe finden sich nicht abzugrenzen. Aus diesem Grund ist es wichtig bereits einen Satz vorformuliert zu haben.

Es gibt Menschen, die machen im Laufe Ihres Lebens die Erfahrung, dass Ihnen häufig Menschen zu nahe treten. Dass muss erst einmal kein böser Wille sein, das kann per se einfach ein unterschiedliches Nähe-Distanz-Verhalten sein. Es ist auch kulturell unterschiedlich. Wenn Sie diese Erfahrung gemacht haben ist es umso wichtiger sich adäquat abzugrenzen.

Üben Sie „rechtzeitig“ Ihren persönlichen Abgrenzungssatz. Vielleicht in einer „Probesituation“ in der es nicht dramatisch ist, wenn es etwas peinlich wird. In der Stresssituation wird dieser Satz dann einfach klar und bestimmt abgespult, wie „Bitte“ und „Danke“! Rechnen Sie ruhig damit, dass Ihr Gegenüber das nicht gut finden wird. Vielleicht werden Sie sogar als „empfindlich“ hingestellt. Den meisten Menschen ist es jedoch recht unangenehm, wenn sie bemerken, jemandem zu nahe getreten zu sein. Bedanken sie sich einfach, wenn die Distanz nun geachtet wird. Sollte Ihr „Zu-Nahe-Treter“ Ihren Wunsch nicht achten, hilft vielleicht eine Killerphrase: *„Gehen Sie doch bitte vor, damit ich Ihnen in die Hacken fahren kann!“* Ihre Kommunikationstrainerin **Sabine Kaufmann**



GEWALT GEGEN FRAUEN BEENDEN!

40 Jahre Autonome Frauenhäuser in Bewegung - Finanzierung jetzt sichern!

www.autonome-frauenhaeuser-zif.de



Ursula Oelbe

Versicherungs & Finanzmaklerin



Die Riester-Rente ist besser als ihr Ruf – warum?

Im Jahr 2002 wurde die Riester-Rente eingeführt, um die damals verabschiedete Senkung des Rentenniveaus (schrittweise bis auf 43%) abzufedern. Diese Senkung ist erforderlich, weil durch den demographischen Wandel (immer mehr RentnerInnen stehen immer weniger ArbeitnehmerInnen=Renten-ZahlerInnen gegenüber) die Beiträge für die Rentenversicherung nicht über 22 % steigen sollen. Die gesetzliche Rente wird nicht ausreichen, um den Lebensstandard im Ruhestand aufrecht zu erhalten. Darauf weist die gesetzliche Rentenversicherung schon seit Jahren in jeder Renteninformation hin. Genauso auch auf die Notwendigkeit der privaten Altersvorsorge. Die Förderung der Riester-Rente beruht zum einen auf den Zulagen für die SparerInnen und deren Kindern, zum anderen auf einer interessanten steuerlichen Förderung (**Erstattung über die Steuererklärung anstoßen**). Damit ist sie für sehr viele Versicherte der gesetzlichen Rentenversicherung interessant! Alleinstehende mit und ohne Kinder, Verheiratete mit und ohne Kinder, Gutverdienende und Geringverdienende! Beitrag und Höhe der Förderung **hängen vom Einkommen ab** und sollten daher jährlich überprüft werden, um die volle Förderung zu erhalten. Auch sollte die Änderung der Lebenssituation: z.B. Geburt eines Kindes, Kind aus dem Kindergeldbezug, gemeldet werden um die Fördersituation zu aktualisieren. Übrigens hat die gesetzliche Rentenversicherung im Juli 2015 Modellrechnungen zur Rendite von Riester-Rentenversicherungen veröffentlicht, um der Frage nachzugehen: Lohnt sich die Riester-Rente? Das Ergebnis ist eindeutig und belegt die Rentabilität in allen möglichen Lebenssituationen (Modellrechnungen zur Rendite einer Riester-Rentenversicherung, Veröffentlichung: Heft 2/2015 der deutschen Rentenversicherung). Zum Riester-Renten-Angebot **gehören: klassische Rentenversicherung, Index-Rente, Fondsgebundene Rente, Fondssparplan, Bausparvertrag oder Banksparplan.** Welche Variante für Sie am besten geeignet ist, sollten Sie nach einer unabhängigen und kompetenten Beratung gut entscheiden können. Nutzen Sie die Gelegenheit und lassen sich beraten: jeder Monat zählt um die Altersvorsorge auszubauen und die Förderung in Anspruch zu nehmen.

Lassen Sie sich individuell und unabhängig beraten – ich freue mich auf Ihren Anruf!



Ursula Oelbe

Versicherungs & Finanzmaklerin

- Kompetente Beratung
- Faire & unabhängige Vermittlung von Geldanlagen & Versicherungen

Bernwardstr.28, D-31134 Hildesheim,
Tel.05121-512995, Fax. 05121-512997,
info@ursula-oelbe.de, www.ursula-oelbe.de



Der Rechtstipp §§§ von Rechtsanwältin Katja Laufenburg

Pflegeversicherung

Gerade in einer alternden Gesellschaft wird die Frage nach ausreichender Pflege immer dringender. Wenn Pflegebedürftigkeit besteht, sollte man nicht zögern, einen Antrag an die Pflegeversicherung zu stellen. Leistungen der Pflegeversicherung werden nur auf Antrag gewährt. Je nach Umfang des Hilfebedarfs werden die Pflegebedürftigen in unterschiedliche Pflegestufen eingestuft. Dazu wird der Hilfebedarf in den Bereichen Grundpflege und hauswirtschaftliche Versorgung ermittelt. Für die Pflegestufen I-III ist ein Mindestzeitaufwand erforderlich. Für Pflegestufe I beträgt dieser durchschnittlich mindestens 90 Minuten pro Tag. Auch wenn diese Zeiten für Hilfebedarf nicht erreicht werden, können Leistungen bei erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz gewährt werden, sogenannte Pflegestufe 0. Dies ist insbesondere wichtig für Personen, die an Demenz erkrankt sind.

Die Betreuung des Pflegebedürftigen kann zum Beispiel durch Angehörige oder ambulante Pflegedienste erfolgen. Das Pflegegeld erhält der Betroffene, wenn er die Pflege selber sicherstellt, zum Beispiel durch ihn pflegende Angehörige. Das Pflegegeld bei häuslicher Pflege beträgt: in Pflegestufe I: 244 Euro, in Pflegestufe II: 458 Euro, in Pflegestufe III: 728 Euro. Liegt eine erheblich eingeschränkte Alltagskompetenz vor, erhöht sich das Pflegegeld. Diese Personen können auch Pflegegeld bei Pflegestufe 0 erhalten. Die Pflegekosten durch einen ambulanten Pflegedienst werden als Sachleistungen von der Pflegekasse gestaffelt nach Pflegestufe übernommen. In diesem Jahr betragen die Sachleistungen in Pflegestufe I: 468 Euro, in Pflegestufe II: 1144 Euro, in Pflegestufe III: 1612 Euro (bei Härtefällen höher). Bei erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz gibt es auch Leistungen bei Pflegestufe 0 sowie höhere Leistungen. Pflegesachleistungen können auch mit Pflegegeld kombiniert werden.

Falls eine häusliche Betreuung teilweise nicht mehr möglich ist, weil zum Beispiel tagsüber der pflegende Angehörige arbeitet, besteht auch die Möglichkeit einer teilstationären Pflege. Falls auch eine solche Kombination nicht mehr möglich ist, besteht die Möglichkeit der vollstationären Pflege. Die ambulante Pflege geht der teilstationären und vollstationären Pflege vor. Bei einer stationären Pflege gelten höhere Sätze. Dies zeigt schon, dass die richtige Einstufung in der Pflegestufe von außerordentlich wichtiger Bedeutung ist. Gegen eine falsche Einstufung sollte man sich wehren.

Werden Anträge abgelehnt oder zum Beispiel nur eine zu geringe Pflegestufe zuerkannt, kann gegen diese Bescheide Widerspruch eingelegt werden. Sofern das Widerspruchsverfahren nicht den gewünschten Erfolg bringt, kann danach gegen den Widerspruchsbescheid geklagt werden. Bei Problemen mit der Pflegeversicherung kann man sich rechtsanwältlich beraten und vertreten lassen.

Dieser Artikel ist nur ein kurzer Überblick über einige Leistungen. Größere Änderungen ergeben sich im Jahr 2017, wenn die bisherigen Pflegestufen durch Pflegegrade ersetzt werden.

Katja Laufenburg Rechtsanwältin

Gallbergstieg 16
31137 Hildesheim
Tel.: 051 21 / 283 5762
Fax: 051 21 / 283 5763

info@kanzlei-laufenburg.de
www.kanzlei-laufenburg.de

Katja 
Laufenburg
Rechtsanwältin

Mietrecht - Verkehrsrecht
Arbeitsrecht - Vertragsrecht
Nachbarrecht - Strafrecht

Cybermobbing!

Ein altes Problem im neuen Gewand

von Susen Heidenreich, Hildesheim

Es ist in aller Munde und an allen Schulen bekannt. Kein Kind, welches sich nicht davor fürchtet, kein soziales Netzwerk, welches frei davon ist. Selbst wir Erwachsenen haben es nicht hinter uns gelassen und die Machenschaften sind so alt wie die Menschheit. Die Rede ist von: Cybermobbing! Cybermobbing so alt wie die Menschheit werden Sie sich fragen? Die provokante Aussage bedingt sich durch die Tatsache, dass Cybermobbing nur eine der vielen Spielvarianten des altbekannten Mobbings ist. Das Medium hat sich durch Digitalisierung und Internet verschoben, aber auch hier geht es nur um Ausgrenzung, Schikane, Diffamierung und das Bloßstellen Anderer. Das Computerzeitalter macht es den Tätern besonders einfach, denn der Verbreitungskreis im Internet ist groß und einmal getätigte Einträge sind schwer auszulöschen.

Statistiken belegen, dass jedes 4. Kind einer Schule von Mobbing betroffen ist und sei es „NUR“, dass es ernsthaft fürchtet, der Nächste zu sein. Deutschland ist in Bezug auf Mobbing ein echtes Entwicklungsland im internationalen Vergleich. Die Länder, die in der PISA-Studie auffallend gut abschnitten, haben bereits seit 2 Jahrzehnten Anti-Mobbing Programme als festen Bestandteil des Schulalltags. In Deutschland fehlt es an Geld, Zeit und den Mut der Schulen sich die Problematik einzugestehen. Man verhindert Hilfe durch die Aussage, dass es so schlimm nicht sei. Dabei ist bewiesen, dass, obwohl durch regelmäßige Sozialtrainings Unterrichtszeit verloren geht, sich der Leistungsdurchschnitt der Schüler verbessert. Wir Eltern sind gefordert, genau hinzuschauen und unsere Sinne zu schärfen, oft sind es nur verdeckte Botschaften, die das Kind sendet. Zieht Ihr Kind sich zurück? Gibt es einen plötzlichen Leistungsabfall? Ist es neuerdings öfter krank und will nicht in die Schule? Aber auch Lehrer sind gefragt. Zynismus und Beschämung haben in der Pädagogik nichts zu suchen. Wo ein Kind vor der Klasse für dumm erklärt, lächerlich gemacht oder anders entwürdigend behandelt wird, wird die Menschenwürde von Kindern verletzt und jeder, der Mobbing mitbekommt und nicht aktiv dagegen handelt, fördert es und gehört somit zum Täterkreis.

Wir Erwachsene haben eine Vorbildfunktion. Richten Sie mal einen ehrlichen Blick auf ihren Umgangston zuhause. Pflegen Sie einen gleichberechtigten, offenen, respektvollen Umgang in der Familie und im Freundeskreis? Sind Sie schnell genervt oder desinteressiert? Vermeiden Sie Sätze wie „das wird schon wieder“ oder „so schlimm war das doch gar nicht“. Motivieren Sie Ihre Schule mit Nachdruck an dem Großprojekt „Courage im Internet“ des Präventionsrates der Stadt Hildesheim teilzunehmen, welches am 24.2.2016 beginnt. Hier werden Lehrer über 2 Jahre geschult, Schüler zu Medienscouts auszubilden. Das Projekt ist vollständig finanziert.

Zeigen auch Sie im Alltag Zivilcourage und machen Sie den Mund auf, wenn sich Jugendliche älteren Menschen gegenüber z.B. im Bus respektlos verhalten. Zögern Sie nicht, eine Änderung herbeizuführen, umso eher, desto besser. Fehlentwicklungen hören nicht von alleine auf. Wir sollten endlich aufhören uns das Leben gegenseitig schwer zu machen und Mobbing, egal in welcher Form, entschieden Paroli bieten.



gbg
wohnen
in Hildesheim

Einfach Wohnen!

Wohnung gesucht?
App geht's!

Jetzt kostenloser Download im App Store

Facebook QR Code Apple Android

Gefühlt sicher? ... was tun?

Harrys Sicherheitstipp

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



Die aktuellen Vorgänge in der Silvesternacht in Köln und anderen Großstädten in Deutschland beunruhigen aktuell die Gesellschaft. Die **Internationalisierung der Kriminalität ist** deutlich geworden durch massenhaft und bandenmäßig auftretende Sexual- und Diebstahlübergriffe. Parallel dazu haben wir eine große Flüchtlingswelle von überwiegend jungen männlichen Personen aus vorwiegend anderen Kulturkreisen, häufig illegal und leider auch begleitet von kriminellen Handlungsmustern. Insbesondere die Ereignisse in der Silvesternacht zeigten auf, dass wir uns auf ein bisher unbekanntes Tat- und Täterverhalten einstellen müssen. Das kannten wir bisher so nicht.

Tat- und Täterbegehungsformen

(skizziert)

Straftaten in den Bereichen der Eigentums- Gewalt- und Sexualdelikte und vorwiegend in größeren Städten und/oder bei Großereignissen.

Täter sind meist jünger, alleinstehend und männlich, sie agieren oft in Gruppen und haben Migrationshintergrund mit einem weitgehend anderen Wert- und Normverständnis, treten oft massenhaft, gemeinschaftlich und weitgehend zeitgleich agierend, oft angetrunken, bandenmäßig und digitalisiert vernetzt auf.

Opfer sind vorwiegend Frauen.

Damit haben wir in dieser Form ein neues Kriminalitätsphänomen, das ein starkes „**Unsicherheitsgefühl**“ bewirkt. Zudem tritt das Gewaltphänomen insbesondere gegen Frauen erneut in den Fokus, nachdem wir gerade mühsam gesellschaftspolitisch, präventiv und gesetzlich einiges - vieles steht noch aus - für die Stellung und den Schutz der Frauen erreicht haben.

Was tun?

Tipps, zum Thema,

„**Gewalt an Frauen – wie kann ich mich schützen?**“ habe ich in der Antonia-Ausgabe Nr. 4 - 2014 ausführlich dargestellt. Siehe auch www.praeventionsrat-hildesheim.de/Harrys_Sicherheitstipp.

Neben Hell- und Dunkelfeldaspekten, von angezeigten und nicht angezeigten Straftaten eines Kriminalitätslagebildes, belegen Erkenntnisse aus Hildesheimer Studien des Präventionsrates zum „subjektiven Sicherheitsgefühl“ aus den Jahren **2000** und **2006**, dass es neben der Kriminalitätsfurcht, Opfer einer Straftat zu werden, ein stark verunsicherndes **latentes Bedrohtheitsgefühl** gibt.

Dieses bezieht sich auf Gefahrensituationen im öffentlichen Raum, Verstöße gegen Ordnungswidrigkeiten und auch auf Verwahrlosungstendenzen.

Hinzu kommt als wesentliches Befragungsergebnis aller Studien die Erkenntnis, einschließlich der zur Wallstraße aus dem Jahre **2014**, dass vor allem **männliche Personengruppen im öffentlichen Raum** ein starkes Unsicherheitsgefühl bewirken (64,9 %). Diese subjektive Angst wird bestärkt, wenn von Personengruppen noch Alkohol konsumiert wird, dass dann in Gerangel, Gegröle und/oder einem Saufgelage ausartet (78,4 %!).

Alle diese Erscheinungsformen prägen das „**subjektive**“ **Sicherheitsgefühl** der Bürger im bedeutenden Maße und schon lange - wie z.B. in Hildesheim belegt - vor der Flüchtlingswelle. Sie erhalten aktuell durch die dargestellten **neuen Tat- und Täterindikatoren in Verbindung mit** einem unkontrolliert anhaltenden Flüchtlingszustrom und den Gefahren eines internationalen, extremistischen Terrorismus sowie gewaltbereiter Krimineller mit Migrationshintergrund eine neue Dimension.

Ist das Sicherheitsempfinden wie gegenwärtig gestört, hat das schwerwiegende Folgen für uns alle. Das führt beispielsweise zu weniger Lebensqualität, dauerhaften persönlichen Ängsten, Angsträumen, Vertrauensverlusten in die Politik, Verwaltung und Polizei. Das kann zur Zunahme von privaten Sicherheitsdiensten, zur Gründung von Bürgerwehren, zur Selbstbewaffnung, Selbstjustiz und/oder einem sozialen Rückzug führen. Zu dem geht das Anzeigeverhalten zurück, es werden Forderungen nach mehr Polizei, schärferen Gesetzen und höheren Strafen gestellt und letztlich kann es zu einer Staatsverdrossenheit und einer Hinwendung zu extremen Parteien sowie Wahlenthaltungen führen.

Soweit dürfen wir es nicht kommen lassen!

Wir sollten uns daran erinnern, dass Sicherheit ein gesellschaftlicher Wertbegriff, ein **Grundbedürfnis** jedes Einzelnen und der Gesellschaft als Ganzes ist! Ohne Sicherheit gibt es keine freie Entfaltung der Persönlichkeit, keine Würde, keine Freiheit, keine Lebensqualität – geht eigentlich gar nichts!

Zu der verstärkten Beachtung persönlicher Vorbeuetipps ist jetzt entschlossenes Handeln

der Politik und der Polizei gegen die dargestellten Tätergruppen angesagt sowie gegen Schleuser, extreme Terroristen aber auch gegen solche Islamisten, die sich gewaltbereit zeigen. Dazu gehören konsequente Strafverfolgung und Abschiebungen von Straftätern sowie eine wirkungsvolle Registrierung aller Flüchtlinge. Wir sollten wissen, wer in unser Land kommt, wie viele woher und warum kommen. Eine Überforderung wäre falsch. Es muss Begrenzungsstrategien und Kontrollen geben.

Ebenso klar sind **Opferschutz** und damit **die Prävention** gefordert. Wichtig ist dafür, dass wir die unterschiedlichen Kulturen, Nationalitäten, Religionen, Frauenbilder, Werte, Aspekte der Ehre und vieles mehr von den unterschiedlichen Flüchtlings- und Kulturgruppen kennen lernen sowie diese unsere. Dazu sind Weltoffenheit, Ehrlichkeit, Toleranz, ein gegenseitiges Kennenlernen, Verstehen und ein aufeinander Zugehen alternativlos.

Integration von schutzbedürftigen Kriegsflüchtlingsen aus anderen Kulturkreisen ist eine wichtige, schwierige und langfristige Aufgabe und eine Herausforderung sowie Willensbereitschaft für beide Seiten. **Nichtintegration** bedeutet Parallelgesellschaften, steigende Kriminalität, Gefahren für die öffentliche Sicherheit durch die Zunahme von Gewalttätern bis hin zum extremistischen Terrorismus.

Der Präventionsrat Hildesheim

bietet auch in 2016 zwei Selbstbehauptungskurse am 22. und 23. April und am 23. und 24. September in Kooperation mit der gbg und dem BWV an. Darüber hinaus beraten wir Sie weiter sachgerecht, informativ und kostenlos jeden ersten Mittwoch im Monat (außer Schulferienzeiten) von 10.00 – 12.00 Uhr im Rathaus, 2. Etage. Tel.301-4449

Kriminaloberrat Erhard Paasch a.D wird am 14. April einen Vortrag für Frauen bei Antonia e.V. halten.

Thema: „**GEFÜHLTE GEFAHR**“

Beginn: 18 Uhr

Kostenbeitrag: 4 €

Unsere Beratung ist kostenlos - ein Einbruch immer teuer!

KÜHN
SICHERHEIT

05121 - 930 930

www.kuehn-sicherheit.de

Frühjahrsputz alternativ

Bettina Emmerich-Jüttner



So hat Oma geputzt - Tricks aus alten Zeiten

Deutsche Putzschränke sind zum bersten gefüllt: Backofenspray, Scheuermilch, Fetteiniger, Natronreiniger, WC-Reiniger, Parkettpflegemittel und vieles mehr. Wie viel davon brauchen wir wirklich? War putzen früher tatsächlich so viel anstrengender als heute, oder sind Omas Tricks aus alten Zeiten auch derzeit noch aktuell?

Schon allein das Umweltbewusstsein veranlasst viele Menschen darüber nachzudenken, welche Reinigungsmittel tatsächlich sinnvoll sind. Hinzu kommen immer mehr Folgen durch Unverträglichkeiten, wie etwa Neurodermitis, die zum Umdenken beim Hausputz führen. Die Fülle an chemischen Reinigungsmitteln hat zudem auch ihren Preis, oft stehen erhebliche Werte in den Putzschränken. Und das, wo es doch auch viel einfacher und preiswerter geht.

Omas Putztipps

Wenn Oma mit erhobenem Zeigefinger mahnt: "früher haben wir das so gemacht!", so lohnt es schon, genauer hinzuhören anstatt die Augen zu verdrehen. Denn meist sind es die einfachsten Kniffe, die das Schwingen der chemischen Keule

vermeiden und die dabei helfen, die Wohnung relativ einfach wieder auf Vordermann zu bringen. Die Zutaten für die Zauberputzmittel sind preiswert und einfach zu besorgen oder sie gehören zum

normalen Equipment im Haushalt. So zum Beispiel Waschsoda, welches einfach im Drogeriemarkt für ungefähr einen Euro pro Pfund erhältlich ist. Analog sind Essig und Backpulver meist sogar gleich in der Küche vorhanden. Natron gibt es schon ab ca. 4 € das Pfund und auch Spiritus ist preiswert zu erstehen.



Omas Putzmittel

Doch womit hat Oma damals eigentlich geputzt? Ich stelle Ihnen hier einige gute alte Hausmittel zum Putzen vor.

Dabei gilt das Prinzip:

Gleiches mit Gleichem bekämpfen

Fett auf Küchenschränken: trinkt man einen Lappen mit etwas Öl, lässt sich das alte Fett leicht entfernen. Mit Wasser und Spülmittel einfach nachwischen. Fertig. Damit kein neues Fett abgelagert wird hilft es, Zeitungspapier auf die Schränke zu legen.

Blutflecken in Kleidung: Das geronnene Eiweiß im Blut macht die Blutflecken auf Textilien so hartnäckig. Oma weichte die Stelle jedoch in Milch ein und das Milcheiweiß leistete ganze Dienste und löste die Flecken.



Soda als Wundermittel

Angebrannte Töpfe reinigen: Sparen Sie sich langes Schrubben. Geben Sie einfach Soda und Wasser in den Topf und lassen Sie ihn ca. eine Stunde bei kleiner Flamme auf dem Herd köcheln. Danach wird der Topf ausgewischt.

Abflüsse werden wieder sauber und geruchsfrei, indem Soda und kochendes Wasser abends in den Abfluss geschüttet wird und über Nacht einweichen kann. Morgens einfach nur noch nachspülen.

Backpulver und Natron

Gardinen werden wieder strahlend weiß, wenn Backpulver zum Waschgang gegeben wird.



Schmutzige Fugen zwischen Fliesen lassen sich relativ einfach reinigen, indem eine Paste aus Natron und Wasser angerührt wird und mit einer Bürste die Fugen geschrubbt werden.

Spiritus und Spülmittel

Die Kombination aus einem Schuss Spiritus, einigen Tropfen Spülmittel und einem Liter Wasser ist eine wahres Wundermittel beim Säubern glatter Oberflächen und ersetzt locker den Glasreiniger. So werden Fenster, Spiegel und Glastische garantiert streifenfrei sauber.

Salz als Waffe gegen Verschmutzungen

Die Wirkungskraft von Salz darf nicht unterschätzt werden. Salz löst mit etwas Wasser Verfärbungen auf Geschirr durch Tee oder Kaffee, es löst auch hässliche Fettränder von Geschirr, etwa Lippenstift auf Gläsern. Salz mit heißem Wasser zeigt auch gegen eingebraunte Reste auf Backblechen seine Wirkung.



Wer sein Fenster mit einem Fensterleder putzt, sollte das Leder danach in heißem Salzwasser auswaschen. Auf diese Weise wird es nicht hart.

Ganz ohne Chemie

Abdrücke in Teppichen entfernte Oma früher mit heißem Dampf aus dem Wasserkessel. Heute genügen Dampfstöße aus dem Dampfbügeleisen, natürlich ohne den Teppich zu berühren. Teppichreinigen im Winter ist bei Schnee kinderleicht. Den Teppich mit der Oberseite auf eine schneebedeckte Wiese legen und mit dem Teppichklopfer kräftig darauf schlagen.



Nicht alle Tricks aus Omas Zeiten sind heute noch ideal, doch die meisten Putztipps führen zur selben chemischen Reaktion wie moderne Haushaltschemikalien, sind dabei aber wesentlich weniger aggressiv. So funktioniert das Fensterputzen mit Zeitung aufgrund der veränderten Druckerschwärze nicht mehr so ideal wie früher, aber ein Fensterleder und warmes Wasser reichen trotzdem aus...

Es lohnt sich, Omas Hausmittel auszuprobieren.

Ihr Portmonee und die Umwelt wird es Ihnen danken.

B. E.-J.



Eine Geschichte aus der Schreibwerkstatt 'Punktweise'

Punkt für Punkt zum eigenen Text: ...

EIN - BLICK - ZUR ÜCK – von Gudrun Buresch

Herbst 1958

Wir standen auf dem Bahnsteig 3 im Hildesheimer Hauptbahnhof, meine Mutter, meine Freundin Helga und ich. Der Zug sollte um 15.00 Uhr von hier abfahren. Jeden Tag fuhr ein Zug von Harzburg über Hildesheim bis zum Fährhafen Hoek van Holland. Meinem ersten Ziel. Heute werde ich mitfahren, dachte ich damals. Nichts kann mich davon abhalten, auch nicht das Telegramm vom Vortag mit der Absage der Familie in London. Ich hatte die feste Zusage, bei ihnen willkommen zu sein. Alles dokumentiert durch den beiderseitigen Briefwechsel. Die Vermittlung entstand durch eine Au-pair-Agentur. Ganz froh war mir nicht zumute. Meine Mutter wollte mir nicht abraten, zu reisen. Gönnte sie mir doch diese Fahrt in eine andere Welt. Aber was willst du bei den Tommies? wenn ich jetzt meinen Plan aufgegeben hätte, wäre mein Mut vielleicht für immer verschwunden. Schließlich hatte mich auch die Frage meines Onkels Karl nicht aus der Fassung gebracht, was ich bei den "Tommies" überhaupt wolle.

Nach London war ein Aufenthalt in Paris geplant. Mein Ziel ist der Beruf einer Fremdsprachen-Sekretärin. Allen Widrigkeiten zum Trotz machte ich mich auf den Weg in das Abenteuer London. Ich wollte raus aus der Welt der Milchbars, der Fortgeschrittenen-Tanzkurse, der steifen Tanztees mit Verzehrzwang in „Vier Linden“, „Berghölzchen“ oder „Galgenberg“. Die Damen mussten wählen zwischen Wein rot oder weiß, die Herren bestellten ein „Gedeck“ also (Piccolo und Bier). Ursprünglich war geplant, dass auch Helga mitkommt nach London. Gemeinsam wollten wir aus der Enge ... die Weltmetropole Hildesheims in die weite Welt. London Nicht irgendein Ort in sollte es sein. England sollte zum Erlernen der englischen Sprache (Schulkenntnisse waren vorhanden) angesteuert werden, nein, die Weltmetropole London sollte es sein. Doch für Helga kam es anders. Noch vor der geplanten Abreise lernte sie ihre große Liebe kennen. Heiraten und Kinder zu bekommen, waren nun ihr Ziel. Das hatte sie sich eigentlich auch viel mehr gewünscht, als in London Englisch zu lernen. Jahre später erfuhr ich davon.

Gute Sprachkenntnisse sollten mich beruflich weiterbringen. Nach dem Besuch der Handelsschule arbeitete ich als sogenannte „Anfängerin“ drei Jahre im Büro der Firma Stulle in der Osterstraße. Vor meiner Abreise nach London machte ich noch meinen Führerschein bei der Fahrschule Busche – keine Selbstverständlichkeit für ein junges Mädchen. Außer mir nahmen an dem Kurs nur eine Frau und sonst nur ältere Männer teil. Doch zurück zum Bahnhof. Der Zug lief ein. Wir verabredeten sich den nächsten Tag herzlich voneinander. Ich lehnte mich aus dem offenen Abteilfenster (damals möglich) und winkte ihnen noch lange zu. Von meinem Fenster-

platz aus sah ich die Landschaft vorbeiziehen. Holland war dann schon etwas „fremdländisch“. Es war Abend geworden. In vielen Häusern brannte Licht. Uns Reisenden war es möglich, durch die Fenster in Räume zu sehen, in denen Menschen gemütlich an Tischen saßen. Das kannte ich nicht. In Hildesheim waren damals die meisten Fenster doppelt mit Gardinen verhängt, auch wenn der Blick in den Garten fiel. Irgendwann am Abend ging ich dann auf die Fähre und bezog eine Kabine. Auf dem Schiff machte ich die Bekanntschaft mit Meike aus Oldenburg. Wir hielten in London Kontakt und machten unsere ersten Ausflüge gemeinsam.

Am Bahnhof Viktoria-Street-Station erwartete mich eine deutsche Diakonisse. Meine Mutter hatte inzwischen Kontakt aufgenommen zu dem Deutschen Diakonissenheim in London, Holland Rd., und meine fatale Lage geschildert : Das arme Mädchen „lost“ in London. Ich wurde vom Bahnhof abgeholt und freundlich untergebracht. Noch heute bin ich den Schwestern dankbar. Das Abenteuer konnte beginnen. Ich lernte wunderbare Menschen kennen. Lebte in deutsch-jüdischen, pakistanischen und englischen Familien und erfuhr, wie koscher, halal oder afrikanisch gekocht und gegessen wurde. Das letzte halbe Jahr verbrachte ich als Kindermädchen in der Familie des Stellv. Botschafters von Nigeria. Die Familie Omolulu wohnte in einem großen schönen Haus in der Nähe des Regent-Parks. In den Englisch-Kursen hatte ich Kontakt zu netten Mädchen. Meist allerdings deutschsprachige Freundinnen aus der Schweiz und Österreich. Mit einigen bin ich noch heute befreundet. Wir haben in unserer Freizeit viel unternommen. London und England wurden mir sehr vertraut. Zu der Zeit Die Zeit in London hat mich war es völlig gefahrlos, per Anhalter zu reisen. Inzwischen sind fast 60 Jahre vergangen. Hamburg und Wien waren noch Stationen meines Lebens. Längst lebe ich wieder in Hildesheim. Die Zeit in London hat mich in jungen Jahren geprägt und mir gut getan. Ich erinnere mich gern und weiß seitdem, dass die Welt sehr bunt ist.

Erlesene Stoffe
Knöpfe & Fachberatung

STOFF ATELIER
Gaby Niemeyer

Schuhstraße 18 · 31134 Hildesheim
Tel. 05121 - 44007
www.stoffatelier.net
info@stoffatelier.net

Antonia verlost in jeder Ausgabe eine Musik-CD

Mit »Liebe in Variationen« widmet sich Ragna Schirmer vier Klavierwerken, in denen sich die Lebensläufe der Schumanns und der von Johannes Brahms überschneiden. Die Pianistin huldigt damit drei der größten Komponisten des 19. Jahrhunderts. Für einen besonders authentischen Klang der Aufzeichnung spielte sie alle Stücke auf einem Blüthner-Flügel von 1856 im Originalzustand ein.



Möchten Sie diese CD gewinnen? Melden Sie sich unter **05121/93 58 628** oder mailen Sie an antonia-redaktion@htp-tel.de

Antonias Buchtipp

Der Notruf einer Polizistin

Stefan Schubert

»Tania Kambouri ist eine mutige Frau. Nicht nur, dass es zum Tagesgeschäft der 32-jährigen Streifenpolizistin gehört, sich mit arabischen Familienclans und Intensivtätern herumzuschlagen. Mit ihrem Buch legt die Beamtin auch den Finger in die Wunde ihrer politisch korrekten Vorgesetzten. Die Polizeikommissarin aus Bochum geht mit straffälligen Migranten und besonders mit muslimischen Einwanderern hart ins Gericht. In einer Zeit, da Hunderttausende muslimische Männer alsbald aus den Flüchtlingslagern in die Städte strömen werden, ist das Buch an beklemmender Aktualität nicht zu schlagen. Nach der Lektüre von *Deutschland im Blaulicht*. *Notruf einer Polizistin* wird einem schlagartig bewusst, wie dramatisch sich unsere Gesellschaft in nächster Zukunft verändern wird.

»Verpiss dich, du Schlampe«, Beleidigungen wie diese erlebt sie beinahe täglich, meist in gebrochenem Deutsch hervorgebracht und begleitet von aggressiver Körpersprache und einer verächtlichen Mimik. Der mangelnde Respekt vor der Polizei im Allgemeinen und im Besonderen vor Frauen in Uniform wird an diesem Beispiel greifbar. In den Problemvierteln und den No-go-Areas der Großstädte herrschen muslimische Männer, die ihr antiquiertes Welt- und Frauenbild in Deutschland auch mit Gewalt verbreiten. Die Beamtin mit griechischen Wurzeln schildert in ihrem Buch erschreckende Szenen.

Dort wird sie aufs Übelste angemacht, provoziert und angegangen. Sie und ihre Kollegen sind in diesen Straßen einem wütenden Mob hilflos ausgeliefert, da sie sich stets in der Unterzahl befinden. Erst kürzlich wurde sie verletzt. Bei einer Personenkontrolle wurde ihr mit der Faust ins Gesicht geschlagen. Frau Kambouri erlitt eine schmerzhafte Einblutung im Auge.

Die symphytische Polizistin möchte hingegen nicht mal als mutig bezeichnet werden. »Ich erzähle einfach nur, was ich wirklich erlebe«, sagt sie. Und dies ist erschreckend.

Der wahre Polizeialltag, abseits von Sozialromantik und Multikulti-Utopisten.

Das packende Sachbuch ist ein Tabubruch und sollte daher Pflichtlektüre für jeden mündigen Bürger sein.«

Stefan Schubert



„Schätze für den Kaiser“, Meisterwerke chinesischer Kunst

Ein faszinierender Besuch im Roemer-Pelizaeus-Museum



Das Wetter war an diesem Sonntag Ende Januar sehr ungemütlich. Es regnete und windete heftig, ein Aufenthalt in der freien Natur kam also nicht in Frage. Was tun? Meine Freundin schlug vor: „Lass uns doch ins RPM gehen. Heute findet eine Familienführung durch die Ausstellung „Schätze für den Kaiser“, Meisterwerke chinesischer

Kunst, statt. Vielleicht ist es ja ganz interessant.“

Gesagt, getan und wir wurden angenehm überrascht. Wir erlebten eine Führung durch diese Ausstellung, die so unterhaltsam, informativ und spannend für Erwachsene und Kinder gestaltet war, dass wir beide begeistert nach Hause gingen. Mich hat dieser Gang durch die Ausstellung dazu gebracht, mich näher mit dem Stifter der chinesischen Sammlung in unserem Museum zu beschäftigen: Ernst Ohlmer, der von 1847-1927 gelebt hat.

Was bietet die Ausstellung?

Der Besucher wird in den kaiserlichen Palast entführt, in prachtvoll ausgestattete Gemächer des chinesischen Kaisers und seines Hofstaates.

Im ersten Teil der Ausstellung sind Meisterwerke aus zwei Privatsammlungen zu sehen, die noch nie öffentlich gezeigt wurden. Sie veranschaulichen die Welt der Kaiser der Ming- und Qing- (1368 – 1911), es handelt sich um kostbare Metall- und Lackarbeiten. Aber auch der kaiserliche Esstisch wird gezeigt, der mit kostbarem Porzellan aus der Sammlung Ernst Ohlmer des RPM gedeckt ist. Außerdem gelangt der Besucher in ein Gelehrtenzimmer und in das Privatgemach des Kaisers. Mich hat eine umfangreiche Kollektion von Taschenuhren begeistert, sehr dekorativ und ungewöhnlich dargestellt. Sie gibt einen Einblick in die seit langem bestehenden Austauschbeziehungen zwischen China und Europa und rundet den ersten Teil ab.



großen
Dynastie
sich um
beiten.
Esstisch

Interessant sind auch die damals benutzten Materialien und Techniken wie z.B. die faszinierende Cloisonné-Kunst.

Der zweite Teil der Ausstellung, die neueröffnete Dauerausstellung des RPM mit 150 Exponaten, gibt dem Besucher einen Einblick in das Alte China und ist äußerst überraschend. Ein Blick in die Sammlung Ernst Ohlmer mit prachtvollen Porzellanen aus den kaiserlichen Manufakturen beendet die Ausstellung. Diese Sammlung mit ihren mehr als 300 Exponaten zählt zu den bedeutendsten ihrer Art in Europa.



Ich wünsche allen Besuchern viel Freude,

Elisabeth Schumann

Die Ausstellung ist noch bis zum 04.12.2016 im RPM zu sehen. Führungen und Workshops findet man im Internet unter: www.rpmuseum.de

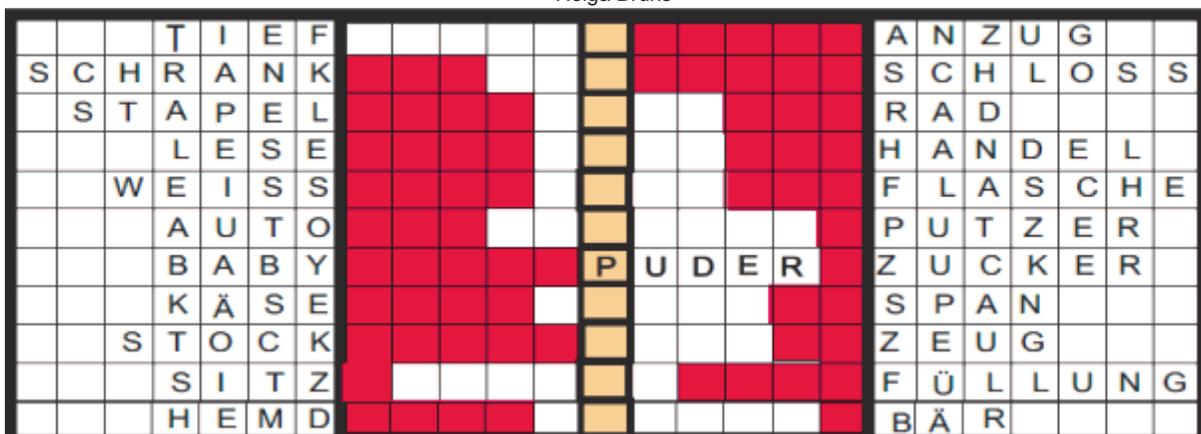
Einige Anmerkungen zu Ernst Ohlmer: Der Stifter der chinesischen Exponate Ohlmer hat als Seezolldirektor viele Jahre in Tsingtau in China gelebt. Er wurde 1847 in Betheln bei Hildesheim geboren, ging als junger Mann zur See, erlitt vor der chinesischen Küste Schiffbruch, überlebte die Katastrophe und lebte einige Jahre als Fotograf in China. Er erlernte die chinesische Sprache, hatte als junger Mann eine Anstellung beim chinesisch-maritimen Zoll, war in Shanghai positioniert und schrieb eine Abhandlung über den Opiumhandel. Robert Hart, der Generalinspektor des chinesischen maritimen Zolls, wurde auf ihn aufmerksam und stellte ihn als seinen Privatsekretär in Peking ein. Während dieser Zeit sammelte Ohlmer eine große Menge an altem chinesischem Porzellan. Bis 1914 lebte er in China, kam nach seiner Pensionierung zurück nach Deutschland und lebte bis zu seinem Tod in Hildesheim. Seine letzte Ruhestätte befindet sich auf dem Marienfriedhof.

Es werden jeweils zwei zusammengesetzte Nomen gesucht: z. B: STAPELLAUF/LAUFRAD

Das Mittelwort wird in die weißen Felder eingetragen. Die Buchstaben in den gelben Kästchen ergeben das Lösungswort.

Eine Wortkombination ist schon vorgegeben.

Helga Bruns



Neu in der Frauenredaktion Antonia



Bettina Emmerich-Jüttner

Schellerten heißt der Ort, aus dem ich stamme. Er liegt östlich von Hildesheim und war in meiner Kindheit Ende der 50er, Anfang der 60er Jahre wirklich echte Provinz mit etlichen aktiven Bauernhöfen und intakter dörflicher Struktur. An meine Kindheit habe ich gute Erinnerungen, viel Spaß und Aktivität mit Freunden und in der Natur.

1969 nach aufgrund verkürzter Volksschulzeit erfolgte der Wechsel an die Goetheschule nach Hildesheim. Zum damaligen Zeitpunkt für Kinder vom Land, und zudem als Mädchen, noch nicht ganz selbstverständlich. Zentrum meines Kinder- und Teenager-Lebens blieb dennoch die dörfliche Gemeinde, in der die evangelische Kirche. Allem voran Pastor und Pastorenfrau, die Dreh- und Angelpunkt für Kinder- und Jugendaktivitäten und prägend für die christlichen Werte im Leben waren.

Ein Ort wie Schellerten mit seinen damals unter 1000 Einwohnern wird einem Heranwachsenden bald eng. Und ich erinnere mich an das Gefühl von Stillstand. Schon immer war ich neugierig auf die Welt. Nach dem Abitur **1976** fiel die Entscheidung zum Studium in Hannover nicht schwer. Das vorab geforderte Pflichtpraktikum, das mich unter anderem nach Württemberg führte, war eine gewinnbringende Investition in die Bereiche Lebens- und Berufserfahrung. **1980** hatte ich zwar die Diplom-Urkunde in den Händen, aber mit 22 Jahren aus meiner Sicht noch nicht genug gelernt. Pressewesen und Journalismus faszinierten mich seit jeher und so war ich glücklich über ein Redaktionsvolontariat mit anschließender Redakteurstätigkeit in einem Verlag für ernährungswirtschaftliche Fachzeitschriften. Bleisatz und Druckerschwärze inklusive. Ein sechsmonatiges Intermezzo in Bagdad/Irak Ende **1982** bereicherten u.a. die Sicht und den Respekt auf die Verschiedenheit der Welt. Mein weiteres berufliches Leben verbrachte ich im Handwerksbereich als Leiterin der Redaktion eines Fachorgans sowie im Anschluss weit über 20 Jahre in leitenden Positionen in der Handwerksorganisation.

Stolz bin ich auf meine drei Kinder. Meine Neugier auf Neues hat mich nie verlassen und ich hoffe, für „Antonia“ noch viele interessante Dinge zu entdecken.

Bettina Emmerich-Jüttner

Zum internationalen Frauentag am 8. März 2016 setze ich mich erneut für die Gleichstellung von Frauen und Männern ein:

Frauenrechte stärken

Der lokalen Frauenzeitschrift Antonia
wünsche ich weiterhin viel Erfolg!

Bernd Westphal

Ihr Bundestagsabgeordneter



Der Weg der deutschen Frau zur Emanzipation war steinig und mühsam.

Frauen sollen die gleichen Rechte haben wie Männer – das schreibt heute der Gleichheitsgrundsatz vor. 101 Jahre ist er alt, der Kampf der Frauen für gleiche Rechte.

Noch in den 50er-Jahren durfte eine Frau nicht ohne die Erlaubnis ihres Mannes arbeiten und wenn sie es doch tat, behielt er ihren Lohn.

Ohne Zustimmung des Mannes durften Frauen kein eigenes Bankkonto eröffnen, noch bis 1962. Erst nach 1969 wurde eine verheiratete Frau als geschäftsfähig angesehen.

Frauen, die vor 1958 einen Führerschein machen wollten, waren darauf angewiesen, dass Ehemann oder Vater dies gestattete.

Bis 1997 war Sexuelle Gewalt in der Ehe allenfalls Körperverletzung und Nötigung.

Die Frauenredaktion stellt MusikerInnen vor



Ich stamme aus einer musikalischen Familie, mein Großvater beherrschte 6 Instrumente und ich selbst habe 9 Jahre lang Cello gespielt. Die Musik ist nicht nur mein Hobby, sie ist für mich lebenswichtig, ein Mut- und Muntermacher. Genau wie Renate bin ich ständig auf der Suche nach neuen Interpreten oder Musiktiteln. In meinem CD Regal und auf dem Computer befinden sich eine stattliche Menge an "Musikalien". Als Rita mich ansprach, ob ich nicht auch einmal ein Musikfrühstück "machen" möchte, sagte ich sofort "Ja". Im Voraus schaue ich seitdem schon immer in meine Sammlung und überlege, wer von meinen Musikern und Musikerinnen wohl zum Hören beim Frühstück geeignet ist. Ich muss ehrlich gestehen, dass ein Teil meiner Neuerwerbungen aus der "Plattenkiste" meines Mannes Helmut Siegel stammt, der mich immer wieder auf Neuentdeckungen aufmerksam macht. Aber natürlich ist auch meine Smartphone App "Soundhound" sofort im Anschlag, wenn irgendwo im Restaurant oder im Radio ein mir noch unbekannter Interpret auftaucht. Das hat mir schon manchmal erstaunte Blicke eingebracht, wenn ich dann plötzlich mit erhobenem Arm und gezücktem Smartphone vor irgendeinem Lautsprecher stehe. "Soundhound" erkennt Musik und nennt den Titel und den Interpreten. In den Redaktionskonferenzen von "Antonia" sprechen Renate und ich uns ab, "wer wen vorstellt" und dann beginnt für mich die Arbeit am Computer: die passende Musik heraussuchen und zusammenstellen, die Vita des Musikers bearbeiten und einsprechen und zum Schluss alles mit dem entsprechenden Programm montieren. Da sind schnell schon einmal 8 Stunden Arbeit zusammen. Aber es macht jede Menge Spaß.

Petra Siegel

Schon in meiner Jugendzeit spielte Musik eine große Rolle in meinem Leben. Internet und Streamingdienste waren damals noch nicht erfunden. Wenn ich von meinen ersparten Pfennigen eine neue Schallplatte, meistens nur eine Single, kaufen konnte, wurde sie Zuhause viele Male hintereinander aufgelegt. Das löste nicht immer Freude bei meiner Mutter! Wenn ich in meinem kleinen Radio die Hits auf „Radio Luxemburg“ empfangen konnte, war ich richtig glücklich. Später kamen dann auch klassische Töne und Chansons aus Frankreich dazu. Meine erste Platte war damals übrigens „Tous les garçons“ von Françoise Hardy, das prägte wohl.

Ohne Musik geht auch heute nichts. Manchmal höre ich nachts im Bett einen Musiktitel, der mir gefällt. Dann liegen Papier und Stift auf dem Nachttisch oder ich recherchiere so lange im Internet, bis ich fündig geworden bin. Deswegen bin ich auch mit viel Spaß dabei, wenn es das Musikfrühstück der Frauenredaktion Antonia zu präsentieren gilt. Genau wie meine Kollegin Petra überlege ich schon lange vorher, welche Sängerin, welchen Sänger oder welche Band ich vorstellen könnte. Ich muss zugeben, dass dabei auch mein Musikgeschmack getroffen werden muss, sonst macht es mir nicht ganz so viel Spaß. Aber natürlich versuche ich mir auch immer vorzustellen, was denn den Hörerinnen und Hörern gefallen könnte, logisch!

Habe ich mich für einen Künstler entschieden, dann geht's an den PC und rein mit der Musik in die Produktions-Software. Muss ich viel zu den Künstlern sagen? Oder ist er oder sie sowieso bekannt, dass ich nur „Eulen nach Athen“ tragen würde? Unsere Hörerinnen und Hörer sollen sich ja beim Frühstück nicht langweilen, sondern eine kurzweilige Radiostunde am Sonntagmorgen erleben. Stunden später bin ich dann irgendwann fertig, die Sendung steht und mein PC und manchmal auch ich sind erschöpft. Aber gleichzeitig auch zufrieden, hoffentlich wieder etwas Hörenswertes produziert zu haben. Und manchmal gibt's ja auch ein schönes Feedback und ich weiß, die Mühe hat sich gelohnt!

Renate Müller



Antonias Musikfrühstück jeden 3. Sonntag um 9 Uhr bei Radio Tonkuhle

Das Radio Tonkuhle - Frauenprogramm

März 2016

- 01.03.16 - 10.00 Uhr **Starke Frauen geben Gas**, *Job & Qualifizierung*
- 05.03.16 - 14.00 Uhr **Melodie & Rhythmus**, *aktuell & zeitlos*
- 06.03.16 - 09.00 Uhr **Die Wilde Hilde**, *Fraueninformationen*
- 08.03.16 - 10.00 Uhr **Frauentag**, *Petra Siegel & Rita Thönelt*
- 11.03.16 - 15.00 Uhr **Ohrensessel**, *Musik von Damals*
- 13.03.16 - 09.00 Uhr **Frauen, die sich trauen**, *Dr. Doris Wendt*
- 13.03.16 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.**
- 14.03.16 - 15.00 Uhr **Kopfsalat**, *vom Netzwerk Haushalt*
- 20.03.16 - 09.00 Uhr **Antonias Musikfrühstück**, *meine + deine Lieder*
- 20.03.16 - 12.00 Uhr **Antonia: Frauen und Alkohol**
- 27.03.16 - 09.00 Uhr **Frauen, die sich trauen**, *Dian Fossey*
- 27.03.16 - 20.00 Uhr **Gitterton**, *die Sendung der JVA-Hildesheim*

April 2016

- 03.04.16 - 14.00 Uhr **Melodie & Rhythmus**, *aktuell & zeitlos*
- 04.04.16 - 09.00 Uhr **Die Wilde Hilde**, *Fraueninformationen*
- 06.04.16 - 10.00 Uhr **Starke Frauen geben Gas**, *Job & Qualifizierung*
- 09.04.16 - 15.00 Uhr **Ohrensessel**, *Musik von Damals*
- 11.04.16 - 09.00 Uhr **Frauen, die sich trauen**, *Bärbel Behrens*
- 11.04.16 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.**
- 12.04.16 - 15.00 Uhr **Kopfsalat**, *vom Netzwerk Haushalt*
- 18.04.16 - 09.00 Uhr **Antonias Musikfrühstück**, *The Beatles*
- 18.04.16 - 12.00 Uhr **Antonia: die Flucht**
- 25.04.16 - 09.00 Uhr **Frauen, die sich trauen**, *Billie Holiday*
- 25.04.16 - 20.00 Uhr **Gitterton**, *die Sendung der JVA-Hildesheim*

Mai 2016

- 01.05.16 - 09.00 Uhr **Die Wilde Hilde**, *Fraueninformationen*
- 03.05.16 - 10.00 Uhr **Starke Frauen geben Gas**, *Job & Qualifizierung*
- 07.05.16 - 14.00 Uhr **Melodie & Rhythmus**, *aktuell & zeitlos*
- 08.05.16 - 09.00 Uhr **Frauen, die sich trauen**, *Renate Mumme*
- 08.05.16 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.**
- 09.05.16 - 15.00 Uhr **Kopfsalat**, *vom Netzwerk Haushalt*
- 13.05.16 - 15.00 Uhr **Ohrensessel**, *Musik von Damals*
- 15.05.16 - 09.00 Uhr **Antonias Musikfrühstück**, *Adriano Celentano*
- 15.05.16 - 12.00 Uhr **Antonia: der Wonnemonat**
- 25.05.16 - 09.00 Uhr **Frauen, die sich trauen**, *Niki de Saint Phalle*
- 25.05.16 - 20.00 Uhr **Gitterton**, *die Sendung der JVA-Hildesheim*

**Jeden Montag nach den Weltnachrichten um 10⁰⁰ Uhr
die Frauenpowerzeit bei Radio Tonkuhle
auf 105,3 Mhz oder Kabel 97,85
Live-Stream: www.tonkuhle.de**

Die nächste Antonia erscheint am 1. Juni

Redaktionsschluss ist der 30. April

Freie Mitarbeit in dieser Ausgabe:

Renate Schenk, Ingrid Warwas, Sabine Kaufmann, Ursula Oelbe, Katja Laufenburg, Erhard Paasch, Eva Nerger- Bargellini, Karin Jahns, Bärbel Behrens, Henriette Mengert, Bettina Emmerich-Jüttner, Petra Siegel, Renate Müller, Susan Heidenreich, Elisabeth Schumann, Edltraud Grönda-Meyer, Christina Mänz, Gitta Böcker, Astrid Geyer, Wipke Adamsky, Gudrun Buresch, Helga Bruns

Impressum: Antonia ISSN 1869-0157

Erscheinen: Vierteljährlich, Auflage: 2000

Herausgeberin: R. Thönelt

Finanzamt Hildesheim: St. Nr.- 30/044/09641

Redaktionelle Beiträge: Antonia Redaktion,

Redaktionelle Verantwortung: Rita Thönelt

Druck: Quensendruck GmbH & Co.KG

Bildnachweis: Die Fotos in dieser Ausgabe

lizensfrei, bzw. Eigenproduktionen der Redaktion,

Kontakt: R. Thönelt, Louise-Wippert-Ring 5, 31137 Hildesheim

Tel.: 05121-66342

E-Mail: [thoeri\[a\]gmxd.de](mailto:thoeri[a]gmxd.de)

Anzeigen: Rita Thönelt, Renate Müller

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 - 17Uhr,

1. & 3. Dienstag: 10 - 12 Uhr

2. & 4. Dienstag: 15 - 17 Uhr,

Mittwoch: 15 - 17 Uhr

Donnerstag: 15 - 17 Uhr

auch nach Vereinbarung

Durch Ihre Anzeige
in der Antonia bekom-
men Frauenthemen
weiterhin einen
besseren Stellenwert in
Hildesheim .



**Genießen
Sie das
italienische
Original!**

**Steinofen
PIZZERIA**

05121 - 30 33 614

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

www.steinofenpizzeria.com