

ANTONIA



**Ein
Sofa
Sucht ein
Zuhause**





Liebe Hildesheimer*innen, liebe Leser*innen,

Das **Déjà-vu** fliegt mich manchmal nur ganz kurz an. Eine kleine unwichtige Situation, eine Bewegung, Worte in einem mir schon bekannten Zusammenhang oder Bilder, die sich scheinbar wiederholen. In diesen Sekunden kann ich plötzlich an Übersinnlichkeit glauben. Ein kurzer Moment zwischen Traum und Wirklichkeit überfällt mich. Ich frage mich dann: „**Habe ich schon mal gelebt?**“

In der letzten Zeit frage mich öfter: „**Habe ich das nicht schon mal erlebt?**“ Ich beobachte, dass unsere Enkelkinder sehr viel von ihren Eltern abbekommen haben. Voller Freude sehe ich, dass unsere Kinder, ihre Eltern, jetzt manchmal genau so hilflos da stehen wie ich damals. Ich will hier gar nicht ausplaudern, welche Eigenschaften mich genervt haben. Lange Zeit war das ja auch vergessen und nicht so schlimm. Es gab dann eine Zeit, dass wir als Eltern von unseren Kindern erzogen wurden. Dann der Auszug, die Gründung der eigenen Familie.

Jetzt schauen wir gelassen auf die Erziehungsversuche der „jungen Eltern“. - Wir als Großeltern haben es ja einfach, denn wir können, wenn es brenzlich wird, die Enkelkinder abgeben. Bei uns dürfen die Enkel ja auch einiges machen, was zu Hause nicht erlaubt ist und wir sehen kleine Ausreißer nicht so eng. Die Liebe verzeiht alles.

Auf den nächsten Seiten werden Sie noch viel über das Thema **Déjà-vu** lesen. -Das was im Moment politisch geschieht würde gut zu unserem Thema passen, aber wir vermeiden politische Statements. Nach wie vor sind wir, ob im Radio oder in unserer Zeitschrift neutral. Wir setzen uns für Frauen, Kinder und Minderheiten ein und geben ihnen eine Stimme.

Liebe Leserinnen und Leser das Jahr ist noch jung und doch ist schon so viel passiert. Lassen Sie die Zeit nicht so schnell vorüberauschen und genießen Sie die kleinen, glücklichen Momente.

Herzlichst Rita Thönelt

Täglich ganz großes Kino... im

Thega filmpalast

HILDESHEIM

Senioren Kino

„Öffnet Augen und Herzen - und halt noch lange nach.“
KINO-ZITAT

74. Wettbewerb

EIN KLEINES STÜCK VOM KUCHEN
كيك محبوب من

Jeden Monat ein ausgewählter Film
inkl. Kaffee und Kuchen ab 14:00 Uhr.

„Ein kleines Stück vom Kuchen“
MI 19.03. UM 15:00 UHR

Mein erster KINOBESUCH
GROSSES KINO FÜR UNSERE KLEINSTEN!

Mit geduldetem Stoffverwechslung und veringertem Lautstärke bis Kinosaal ab 2 Jahre

Die Dschungelhelden auf Weltreise

DO 06.03. UM 16:30 UHR
SO 09.03. UM 15:00 UHR

DIR Dschungelhelden auf Weltreise
NUR IM KINO

filmpalast.de

filmpalast
Dienstag

KLASSIK IM KINO

SALOME
Richard Strauss

SA 17.05.25 | 19:00 UHR

MET OPERA
FÜR DAS KINO

LIVE
LIEBESMUSIK

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

Inhalt



<https://www.antonia-hildesheim.de>

2 - Editorial: R. Thönelt

4 - Gedankensplitter - „Déjà-vus“

Karin Bury-Grimm

5 - Schokosahnetorte

Bärbel Behrens

6 - Was war los bei Antonia?

Fünf Jahre Antonia im OG.

7 - 40 Jahre Frauenhaus: (K) ein Grund zum Feiern!



8 - Elternsein heute: Renate Schenk

Das kommt mir doch bekannt vor



9 - „Und täglich grüßt das Murmeltier!“

Rituale und Regeln im Unterricht

Claudia Maria Wendt



10 - Frauenperspektiven auf Hildesheim

HAWK beleuchtet im PULS einzelne Biographien in und aus der Stadt

11 - Das alltägliche Déjà-vu

Bärbel Behrens DHB

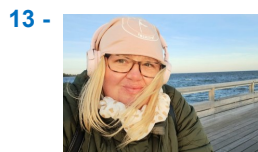
12 - *Thega f* Impalast HILDESHEIM 27.04.2025- 11 Uhr Einlass - 5€

Antoniatainment



Wenn Liebe so einfach wäre

mit Meryl Streep und Alec Baldwin



Alleinerziehend - Glücklich?

Weibliche Wut – eine verkannte Freundin

Nadia Heider

MENTORING-PROGRAMM
2024 | 2025

14 - „FRAU.MACHT.DEMOKRATIE.“

Die Gleichstellungsstelle der Stadt informiert



15 - **Der Frauentag 2025**

Dieses Jahr wird es beim Frauentag im Kreishaus um Gendersensible Medizin gehen

16 - Informationen zum Equal Pay Day am 07. März 2025



17 - Das Hildesheimer „Aktionsbündnis gegen Gewalt an Frauen“ besteht bereits 24 Jahre.



17 - Gut älter werden in Hildesheim

Infotag des Seniorenbeirats der Stadt Hildesheim am Samstag, 29.03.2025



18 - www.computer mit Freude.de

18 - Frühjahresputz für die Haut Rose Zorn

19 - STOPP der Kriminalität --- Schutzfaktor Prävention

Erhard Paasch

20 - *Ein märchenhafter ORT: Elze*

Déjà-vus ohne Ende ©Nene

21 - Déjà-vu, das kommt mir bekannt vor



Elisabeth Generotzky

22 - Der Zonta Club Hildesheim -

verteilt Spenden



23 - Ursula Oelbe Frühjahrsputz im Finanz-Ordner

23 - Der Rechtstipp von Rain Laura E. Hoffmann

24 - Yoga im



25 - Die Schreibwerkstatt „Punktweise“

Begegnung mit Mascha Kaléko



26 - Besuch beim Zauberer (Thomas Mann)

Heide Ahrens - Kretzschmar

27 - Die Geschichte der Schreibwerkstatt

Giesela Siebert

28 - *Bücher-Bücher-Bücher*

Lesetipps für Kids/ Heike Altmann-Hürter

Der Buchtipps von Elisabeth Schumann

29 - Silbenrätsel Helga Bruns

30 - Die Frauenredaktion von Radio Tonkuhle kehrt zurück zu den Wurzeln

31 - Déjà-vu - Sophie Vallato

32 - Tonkuhle - Frauenradioprogramm



Gedankensplitter - „Deja-vu“

Karin Bury-Grimm

Zum Thema der ersten „Antonia“ im neuen Jahr 2025 gibt es unterschiedliche Erklärungen, aber auch die Wissenschaft ist nicht endgültig angekommen und forscht noch.

Als **Déjà-vu** [[deʒa'vy](#)] ([französisch](#) *déjà vu* ‚schon gesehen‘) wird eine Erinnerungstäuschung bezeichnet, bei der eine Person glaubt, ein gegenwärtiges Ereignis früher schon einmal erlebt zu haben. Dabei scheinen – trotz eines starken Erinnerungsgefühls – Zeit, Ort und Kontext der „früheren“ Erfahrung ungewiss oder unmöglich.

Vielleicht haben Sie, liebe Leserin, lieber Leser, den klassischen Deja-vu-Moment auch schon erlebt und gleich ein Bild vor Augen. Mir fällt momentan leider nichts Passendes ein, dennoch bin ich überzeugt, diese „Antonia“ wird Sie mit ausreichenden Beiträgen dazu bedienen.

Bei meiner Recherche habe ich allerdings etwas gefunden, was Sie so sicher nicht erwarten, mich aber gerne schmunzeln ließ in diesen weltweit ernstesten Zeiten. Lesen Sie mal hin.

Möglich, dass es nicht das ist, was Sie jetzt erwarten, doch finde ich mal eine andere Sicht der Dinge interessant. Vor allem, wenn man mit einer klassischen Erklärung rechnet. Doch geht es um eine

Cocktail & Drink Empfehlung! Ja, Sie lesen richtig. DEJA-VU! Diesen Aperitif gibt es alkoholfrei, aber auch als Cocktail.

Und nicht nur als Sommergetränk mit prozentualen Umdrehungen, sondern *auch* genau für mich, die ich dem Alkohol schon länger abgeschworen habe, alkoholfrei!

Manche sprechen sogar von der großen Liebe der Sommermonate, wenn man abends im Urlaub oder nach getaner Arbeit den Feierabend genießt, sich den Aperol-Spritz vielleicht übergetrunken hat und auf der Suche nach etwas Neuem ist. Leicht, fruchtig, spritzig, bunt, Fantasie anregend. Doch möchte ich Sie am Ende nun nicht lange suchen lassen, falls Sie Appetit bekommen haben und sich ein Gläschen genehmigen wollen, zudem der Fasching vor der Tür steht und die Temperaturen langsam wärmer werden im Frühling. Hier ein Rezept:

50 ml Oriental Déjà-Vu, alkoholfrei 100 ml Tonic Water, z.B. Fever Tree Mediterranean Eiswürfel 1 Tranche Grapefruit, verrühren

Oriental Déjà-Vu auf Eis in ein vorgekühltes, bauchiges Aperitif-Glas geben, mit Tonic Water auffüllen, vorsichtig umrühren und mit Grapefruittranche sowie Rosmarinzweig dekoriert servieren.

*Liebe Leserinnen und Leser,
dazu wünsche ich Ihnen bei allen Sorgen, die uns
persönlich begleiten, die uns die politische Welt
und das bedrohliche Klima bescheren, kleine Mo-
mente der Entspannung, der Leichtigkeit, der Ab-
lenkung um wieder Kraft und Energie zu tanken
für den Alltag.*

*Und nun viel Freude beim Lesen über Deja-Vu,
wie es herkömmlich gemeint ist.*

Herzlich Karin Bury-Grimm



SCHOKOSAHNE TORTE

Biskuitboden

6 Eier
200 g Zucker 1 Vanillezucker
100 g Mehl
100 g Speisestärke

Eier trennen, Eiweiß mit dem Rührbesen des Handrührers oder einer Küchenmaschine sehr steif schlagen. Zucker unter ständigem Schlagen einrieseln lassen. Das Eigelb in einer anderen Schale cremig aufschlagen und locker unter den Eischnee heben. Mehl mit der Speisestärke mischen und auf die Masse sieben. Mit einem Schneebesen vorsichtig untermengen, so dass keine Klümpchen entstehen. Eine 26er Springform mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und bei 175-190 Grad auf der unteren Einschubleiste ca. 25-35 Minuten backen. Den Boden am Besten einen Tag bevor die Torte gefüllt wird, backen. Dann lässt sich der Boden besser schneiden.

Zutaten für die Schokosahne:

300 g Zartbitterkuvertüre, man kann auch 150 g Vollmilchkuvertüre und 150 g Zartbitterkuvertüre nehmen oder Mokka-schokolade,

800 g Schlagsahne

Die Schlagsahne aufkochen und die gehackte Kuvertüre in der Sahne schmelzen lassen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag die kalte Schokosahne mit dem Schneebesen des Handrührers oder der Küchenmaschine steif schlagen. 5 Esslöffel Creme für den Rand abnehmen. Biskuit zweimal waagrecht durchschneiden, den unteren Boden auf eine Tortenplatte legen und mit einem Viertel der Creme bestreichen. Den zweiten Boden auflegen und leicht andrücken. Die gleiche Menge der Creme auf den zweiten Boden geben und glattstreichen. Den dritten Boden auflegen leicht andrücken. Übrige Sahne in einen Spritzbeutel füllen. Mit den 5 Esslöffeln die Torte oben und den Rand bestreichen und mit dem Spritzbeutel die obere Tortenfläche mit kleinen Tupfen verzieren. Die Schokosahnetorte mit der gekochten Sahne war der absolute Hit in den 70er Jahren und wurde von einer Kaffeetafel zur anderen weitergereicht. Vielleicht haben Sie mal wieder Lust sie zu backen.

Genießen Sie den Frühling! Das wünscht Ihnen Bärbel Behrens vom DHB Hildesheim



*Vielfältig
und bunt
ist das
Angebot
bei
Familie
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



Fünf Jahre Antonia im OG 2019-2024

Schon im Dezember wussten wir, dass uns die Räumlichkeiten in der Andreas Passage nicht mehr lange zur Verfügung stehen. Fünf Jahre voller schöner Erinnerungen bleiben! Der Umzug, das gemeinsame Einrichten und planen der nächsten Projekte. Alles hat uns zusammenschweißt. Die Projekte waren einzigartig. Angefangen mit dem Frühlingsfest.



Dann die Bauhausausstellung mit großer Resonanz.

Ausstellung bei Antonia e.V.
in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Hildesheim

Die Bauhausfrauen

25.08.2019 – 30.11.2019
und junge aufstrebende Frauen aus Hildesheim

Ausstellungseröffnung
25.08.2019 um 11 Uhr

Grußworte:
Stadt Hildesheim
Dirk Betteis - Stadtbürgermeister
Karin Jahn - Gleichstellungsbeauftragte
Einführung in das Thema
Dagmar Schierholz-Architektin

Interviews: Rita Thönele, Antonia e.V.
Bei einem kleinen Imbiss und prickelnden Getränken wollen wir aufmutige Frauen aufmerksam machen.
31.08.2019, 19.30 Uhr Ulrike Müller liest aus ihrem Buch „Bauhaus - Frauen“ €6,-

Als Institution hat das Bauhaus vor 100 Jahren Frauen nicht gefördert, sondern versucht, sie auf ein konservatives Frauen- und Hausfrauenbild festzulegen. Und doch haben einige Studentinnen mit Hilfe ihrer Lehrer*innen Karriere gemacht. Die Moderne wird zu Recht als Aufbruch der Frauen verstanden. Es geht in der Ausstellung auch um junge Frauen aus Hildesheim, die ihren Weg gehen.

Gefördert durch:

Die Ausstellung „Freundinnen“, kuratiert von Kaja Kröger, 2019, zeigte Aquarelle, Zeichnungen, Radierungen und Skizzen der Künstlerin Macke Brüggemann



Andreas Passage 1, OG

ANTONIA

Feiert mit Euch

das Jubiläum

- 15 Jahre
- Fraseradio
- 10 Jahre Antonia e.V.
- 10 Jahre Antonia
- in Schrift und Wort

Sonntag den 10. November
Beginn 15 Uhr

15 Jahre Radio, 10 Jahre Antonia e.V. und 10 Jahre die Zeitschrift Antonia wurden gebührend gefeiert, u.a. mit einer Tombola einem fantastischen Buffet, vielen Gästen und glücklichen Gesichtern.

Auch während der Pandemie versuchten wir Möglichkeiten zu finden Einiges stattfinden zu lassen. „Kurz die Welt retten“, wieder toll umgesetzt mit der Fotografin Cornelia Kolbe fand statt, mit Maske und Vorsicht!



Das Projekt „Frauenlinien“ befasste sich mit verschiedenen Frauengenerationen. Das Radioteam stellte eigene Fotos zur Verfügung. Mehrere Veranstaltungen gehörten zu dem Projekt, das bei vielen Erinnerungen wach rief.

Fünf Frauengenerationen erzählen fünf verschiedene Lebensgeschichten

Sophia Thunau Talle geb. 1884 *10.01.1884 *10.06.1920 in Stuttgart Anna Krieger	Maria Nimmiger, geb. Thunau *10.01.1907 *13.03.2000 Hilberts Haus/Inhaberin Substanz Elise Krieger	Rita, Christiane, Thunau geb. Thunau *10.01.1920 Bauhauskolleg Schweizerklub Hilberts Haus	Anna - Maria Thunau 30.09.1981 Macke Kunstverein Fleischschänke	Elise Randa Thönele 17.04.2007 Schülerin ?

Als letztes großes Projekt veranstalteten wir: „Die Rolle der Frau in den großen Religionen“. Es endete nach mehreren Vorträgen mit einer Podiumsdiskussion im Gemeindesaal der Andreas Gemeinde. Auch hier belohnte uns eine große Besucherzahl.



Frauen in der Bibel
10. März - 30. November 2024
Die Rolle der Frau
in den großen Religionen

Nebenbei lief die Radioarbeit in unserem kleinen Studio, Rosenmontage wurden zum Highlight der Tonis und interessante Vorträge bereicherten das Angebot des Vereins. Alles in Allem war es eine schöne Zeit. Der Verein hat aus wenigen Mitteln viel gemacht. Wenn es wieder eine gute Idee für ein Frauenprojekt gibt, werden wir sicher auch einen Raum finden. Wir treffen uns für die Radioarbeit bei Radio Tonkühle im Puls, singen weiterhin montags im Andreas Gemeindesaal und treffen uns am Küchentisch für die Redaktionsitzung der Zeitschrift Antonia. Alles geht weiter! RT

40 Jahre Frauenhaus: (K) ein Grund zum Feiern!

Gründung und Aufbau Teil 1



1979 gründeten engagierte Frauen den Verein Frauenhausinitiative Hildesheim, der 1989 umbenannt wurde in Frauenhaus Hildesheim e.V. Dieser hatte sich zum Ziel gemacht, Frauen, die von Gewalt bedroht oder betroffen sind, zu unterstützen - unter anderem mit der Eröffnung eines Frauenhauses.

Trotz anfänglicher Skepsis und Widerstände in Politik und Gesellschaft, wo häusliche Gewalt häufig tabuisiert wurde, setzten sich die Gründerinnen mit großem Engagement für die Belange der Frauen ein. Nach intensiver Überzeugungsarbeit und zahlreichen politischen Auseinandersetzungen wurde im **Mai 1985** schließlich das Frauenhaus eröffnet. Anfangs handelte es sich dabei um eine Frauenhauswohnung mit sechs Zimmern, Küche und Bad. 1990 wurde eine zweite Wohnung im selben Haus angemietet. 1994 wurden die zwei Wohnungen aufgegeben und die GBG vermietete dem Verein ein Haus mit Garten. Dort konnten acht Frauen mit ihren Kindern Zuflucht finden. 2021 fand ein erneuter Umzug statt. Die GBG baute für den Verein ein neues Haus, das Platz für neun Frauen und ihre Kinder, insgesamt 23 Personen, hat. Das Haus ist modern, hat einen großen Gartenbereich.

Entwicklung und gesellschaftliche Veränderungen

In den vergangenen 40 Jahren hat sich vieles verändert: Häusliche Gewalt wird dank gesellschaftlicher und gesetzlicher Fortschritte, wie dem Gewaltschutzgesetz von 2002, weitgehend nicht mehr als Privatsache betrachtet. Täter müssen heute theoretisch mit rechtlichen Konsequenzen rechnen. Frauenhäuser sind mittlerweile im Hilfesystem verankert, erfahren aber nicht die politische und finanzielle Unterstützung, die sie bedürfen. Seit **2006** gibt es in Niedersachsen zusätzlich flächendeckend Beratungsstelle, die den Frauen nach Polizeieinsätzen pro-aktiv Beratung anbieten. In Hildesheim ist die Beratungs- und Interventionsstelle bei Häuslicher Gewalt (BISS) auch in Trägerschaft des Vereins Frauenhaus Hildesheim.

Doch trotz Alledem: Gewalt gegen Frauen wurde nicht abgebaut! Die Nachfrage nach Schutzplätzen bleibt konstant hoch, was zeigt, dass häusliche Gewalt weiterhin ein gravierendes gesellschaftliches Problem ist. In Hildesheim fanden in den letzten 40 Jahren über 2154 Frauen und 2527 Kinder Zuflucht im Frauenhaus. Es kommt immer wieder zu Kapazitätsengpässen, die traurigerweise Absagen notwendig machen.

Wie Studien und Statistiken, darunter das "Lagebild Häusliche Gewalt" des Bundeskriminalamtes, belegen, ist **Gewalt gegen Frauen ein systemisches und kein individuelles Problem**. 2023 wurden 256.276 Menschen Opfer häuslicher Gewalt, davon 70 % Frauen.

Das Ausmaß der Gewalt in Stadt und Landkreis Hildesheim wird sehr deutlich, wenn man neben den Belegungszahlen des Frauenhauses die Statistiken der Beratungsstelle für Frauen und der Beratungs- und Interventionsstelle bei Häuslicher Gewalt hinzuzieht. Allein in den letzten 10 Jahren haben hier zusammengerechnet mehr als 11000 Beratungen stattgefunden!

Diese Zahlen verdeutlichen die Notwendigkeit weiterer Anstrengungen, damit Frauen in unserer Gesellschaft gleichberechtigt und mit Respekt behandelt werden und gewaltfrei leben können. Neben der Forderung nach weitgehenden Präventionsmaßnahmen ist es nötig, weiter für eine bedarfsgerechte und einzelfallunabhängige Finanzierung von Frauenhäusern zu kämpfen. Trotz der Fortschritte ist die Finanzierung von Frauenhäusern nach wie vor unsicher.

Die Praxis der Tagessatzfinanzierung erschwert besonders benachteiligten Gruppen, wie Migrantinnen ohne sicheren Aufenthaltsstatus oder Frauen ohne Sozialleistungsanspruch, den Zugang zu Schutz und Unterstützung.

Ein Grund zum Feiern und zum Kämpfen

Das 40-jährige Bestehen des Frauenhauses ist einerseits ein Grund, die bisherigen Errungenschaften des Feminismus zu würdigen und den Einsatz der Mitarbeiterinnen zu feiern. Andererseits ist es ein Anlass, weiterhin auf die Notwendigkeit von Frauenhäusern aufmerksam zu machen. Frauenhäuser sind lebensrettend und zugleich ein Symbol für den fortwährenden Einsatz für Gleichberechtigung und Schutz vor Gewalt.

Trotz all der Ängste, Hindernisse und inneren Kämpfe wagen viele Frauen den mutigen Schritt, ihrem Leben eine neue Richtung zu geben. Sie ziehen Grenzen und durchbrechen die Stille, indem sie aussprechen, was ihnen hinter verschlossenen Türen widerfahren ist. Sie geben der Gewalt einen Namen und befreien damit nicht nur sich selbst, sondern machen auch anderen Frauen Mut, das Schweigen zu brechen und Ungerechtigkeiten nicht länger hinzunehmen. Die meisten von ihnen sind in einem Netz emotionaler oder sozialer Abhängigkeit gefangen, das der Gewalttäter mit einem System aus Macht und Kontrolle erschaffen hat. Häusliche Gewalt ist kein einmaliger Streit oder Ausrutscher, sondern ein grausames Muster, das die Betroffenen in ständiger Angst vor dem nächsten unvorhersehbaren Ausbruch verharren lässt.

Jeder noch so kleine Schritt aus diesem Teufelskreis erfordert eine ungeheure innere Stärke und unerschütterlichen Mut. In unserer Arbeit begleiten wir diese Frauen und ihre Kinder auf ihrem Weg, helfen ihnen zu erkennen, dass sie nicht alles ertragen müssen und ermutigen sie, mit neuem Selbstbewusstsein die Kontrolle über ihr Leben zurückzugewinnen. Es ist ein Weg voller Herausforderungen – doch es ist auch ein Weg der Hoffnung, der Befreiung und der Selbstermächtigung.

Frauen, die unsere Hilfe benötigen, haben mehrere Möglichkeiten der Kontaktaufnahme:

- über die Beratungsstelle des Vereins in der Bahnhofsallee 25 / nach Vereinbarung
- telefonisch unter 05121 15544 (Mo-Do: 9-15 Uhr Fr: 9-13 Uhr)
- per E-Mail unter kontakt@frauenhaus-hildesheim.de

Aufruf zum Mitmachen



Anlässlich unseres **Jubiläums** wollen wir am **Wedekind-Lauf teilnehmen** und Bürger*innen aufrufen, auch mit und für uns zu laufen. Melden Sie sich an und tragen sie bei Verein: Frauenhaus Hildesheim e.V. ein. Dazu gibt es

ein Begleitprogramm, wie z.B. ein **Lauftraining für Anfänger*innen**.

(Start: in der Woche ab dem 10.2.25 / später einsteigen ist möglich). Nähere Informationen gibt es auf der Internetseite: www.frauenhaus-hildesheim.de oder bei Instagram: frauenhaushildesheim



„Kinder machen nicht das, was wir sagen, sondern das, was wir tun.“

Jesper Juul

Der Begriff „Déjà vu“ stammt aus dem Französischen und bedeutet wörtlich übersetzt so viel wie „schon mal gesehen“. Betroffene haben das sichere Gefühl, etwas oder eine Situation schon einmal genau so gesehen oder erlebt zu haben. Wenn einem etwas einfach bekannt vorkommt, man bestimmte Konflikte immer wieder erlebt. Ein Déjà-vu kann auch einfach ein starker Wunsch sein, der eventuell sogar mit einer entsprechenden Sinnestäuschung einhergeht.

Eltern haben häufiger das Gefühl im Zusammenleben mit ihren Kindern, etwas schon einmal erlebt zu haben, genau die gleichen Dinge schon einmal gehört zu haben.

Die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder geschieht aus einem Wechselspiel von Anlage und Umwelt. Es kann davon ausgegangen werden, dass etwa die Hälfte der Persönlichkeitsmerkmale und Verhaltenseigenschaften eines Kindes auf seine genetische Ausstattung, die andere Hälfte auf Umweltbedingungen zurückzuführen ist, d.h. ein Kind wächst und entwickelt sich mit seinen von den Eltern und den Vorfahren ererbten körperlichen, seelischen und geistigen Anlagen im Wechselspiel von biologischer Reifung des Körpers und seiner Organe, kindgerechten und altersgemäßen Anregungen und seinen eigenen, selbst erlebten Erfahrungen.

Daraus lässt sich der Auftrag der Eltern und der gesamten Umwelt ablesen, wie bedeutsam kindgerechte Anregungen und eine gute Entwicklungsbegleitung sind – aber sich auch der Schluss ziehen lässt, dass eben auch nicht alles machbar ist.

Und manchmal reagieren Kinder genauso wie die Eltern sich verhalten haben als Kind. Oder Kinder spiegeln das Verhalten ihrer Hauptbezugspersonen – manchmal sogar in den gleichen Bewegungen oder in der Nachahmung von Worten oder ganzen Sätzen – manchmal wie eine Art „Déjà vu“.

Die Erfahrungen der ersten Kindheitsjahre bilden das Fundament vieler späterer Erwartungen, Einstellungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ein Kind entwickelt. Das heißt, dass sie Schlüsse aus den Werten ziehen, die ihre Eltern vorleben, und mit diesen Werten die ersten Schritte gehen.

Kinder ahmen das Verhalten ihrer Eltern und ihrer engsten Bezugspersonen von Geburt an nach. Sie lernen nicht nur in den ersten Lebensjahren durch Nachahmung der ihnen gegenüber gelebten Verhaltensweisen, sondern auch in der Pubertät.

Dafür braucht es keine ständige Kritik, was jemand falsch macht oder besser machen könnte, sondern belastbare

Beziehungen, authentische Menschen, die ihre Vorbild-Rolle aktiv annehmen und leben, die selber stets weiter auf dem Weg sind und mit ihrem Verhalten spiegeln, welche Werte ihnen im Leben wichtig sind.

Werte wie Toleranz, Ehrlichkeit oder Genügsamkeit finden ihre ersten Vorbilder in den Eltern. So lernen Kinder von uns moralische Werte, ein Gefühl für das Wichtige im Leben, die ersten Erkenntnisse über Problemlösungen und den Umgang mit Emotionen.

Dabei ist auch heute die Familie bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen die Keimzelle für die eigenen Werte, für Halt und Orientierung.

Dies bedeutet nicht, dass Eltern perfekt sein müssen. Im Gegenteil, es ist wichtig, Kindern zu zeigen, dass Fehler normal sind und dass es darum geht, aus ihnen zu lernen und sich weiterzuentwickeln.

Dabei ist es aber wichtig, regelmäßig zu reflektieren und zu überprüfen, ob das eigene Verhalten den Werten entspricht, die wir den Kindern vermitteln möchten.

Und was wir insgesamt brauchen, ist mehr Zeit, intensiv genutzte Zeit im Zusammensein mit den Kindern – als Eltern, als Großeltern, als Gesellschaft...

„Die Arbeit läuft dir nicht davon, wenn du einem Kind den Regenbogen zeigen willst. Aber der Regenbogen wartet nicht, bis du mit der Arbeit fertig bist.“

(Aus China)

Hier ein Dank von der Redaktion, das war dieses Mal der 50. Beitrag von Renate Schenk.



... seit 1982

**richtig gutes Spielzeug
schöne Geschenke**

HOLZKOPP 

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



„Und täglich grüßt das Murmeltier!“

Rituale und Regeln im Unterricht

Claudia Maria Wendt



Überall auf der Welt werden Rituale verfolgt und zelebriert. Sei es in kultureller, religiöser, regionaler oder familiärer Hinsicht. Aber auch in der Pädagogik werden Rituale für Kinder sehr geschätzt und gerne in den Tagesablauf integriert, wie beispielsweise Ruhezeichen und Begrüßungen.

Unter einem Ritual versteht man eine immer wiederkehrende Maßnahme. In der Schule werden die Unterrichtsrituale zumeist gemeinsam von den Lehrkräften und den Schüler bestimmt und zu den ausgemachten Zeiten durchgeführt.

Unterrichtsrituale sind wichtig für die Struktur und Gliederung des Unterrichts. Außerdem wirkt sich die Einhaltung von gefestigten Ritualen sehr positiv auf die gesamte Klassengemeinschaft aus. Von besonders großer Wichtigkeit sind Rituale für gerade eingeschulte Kinder. Sie erleichtern den Übergang zwischen Kindergarten und Schule.

Regeln beinhalten meist Verpflichtungen oder Verbote, die begründet umgesetzt werden müssen, um eine angenehme Lernatmosphäre zu schaffen. Rituale auf der anderen Seite sind sehr symbolkräftig und animieren die Schüler zur Reflektion und Einhaltung der festgelegten Regeln.

Aber was ist der Unterschied zwischen Regeln und Ritualen? Haben sie nicht den gleichen Zweck?

Regeln beinhalten meist Verpflichtungen oder Verbote, die begründet umgesetzt werden müssen, um eine angenehme Lernatmosphäre zu schaffen. Rituale auf der anderen Seite sind sehr symbolkräftig und animieren die Schüler zur Reflektion und Einhaltung der festgelegten Regeln.

Regeln und Rituale sind zusammen ein „gutes Team“. Während Regeln rational begründet sind, am besten gemeinsam mit der Klasse ausgehandelt und festgeschrieben werden, wirken Rituale durch ihre Symbolkraft und haben häufig Aufforderungscharakter.

Schauen wir uns die Kriterien der Rituale genauer an:

Der sich wiederholende Charakter von Ritualen sorgt unter anderem dafür, dass sich bei den Kindern eine gewisse Erwartungssicherheit entwickeln kann. Sie wissen, was sie erwartet und können sich durch diese Verlässlichkeit entspannen. Das sorgt für eine Entlastung des Arbeitsgedächtnisses und weiterhin für ein angenehmes Lernklima.

Rituale erzeugen Gemeinschaft und fördern folglich das Zusammengehörigkeitsgefühl durch wiederholtes gemeinschaftliches Handeln mit einem gemeinsamen Ziel. Dadurch steigt das Wohlbefinden der einzelnen Lernenden innerhalb der Lerngruppe.

Weiterhin vermindern Rituale Unterrichtsstörungen. Erwartungssicherheit, Verlässlichkeit, Orientierung und soziale Eingebundenheit – das sind alles positive Attribute, die Heranwachsenden Sicherheit, Vertrauen und Gelassenheit schenken und dadurch störendes Verhalten minimieren.

Auch schaffen Rituale und Regeln mehr Zeit für Unterricht. Die Etablierung von Regeln und Ritualen kostet zunächst Zeit. Doch sind die Abläufe erst einmal verinnerlicht, können Rituale eine dankbare Maßnahme darstellen, um Zeit zu sparen. Wenn die Schüler das Prozedere automatisiert haben, werden alltägliche Abläufe beschleunigt und bestimmte organisatorische Entscheidungen können mit der Zeit schneller getroffen werden.

Welche Rituale gibt es für den Unterricht?

Hier ein paar Beispiele:

Erzählkreis zum Wochenbeginn: Der Erzählkreis zu Wochenbeginn stellt ein Interaktionsritual dar, bei dem sich die Kinder untereinander

besser kennenlernen können. Die Schüler haben sich zwei Tage lang nicht gesehen und schon gibt es eine Menge zu erzählen. Wenn alle Kinder an der Reihe waren, kann zusammen besprochen werden, was in der Woche alles ansteht. Die Kinder lernen bei diesem Ritual nicht nur die Mitschüler besser kennen, es wird zudem die Fähigkeit des Zuhörens und des freien Erzählens gefördert.

Die Komplimente-Dusche: Bei der Komplimente Dusche wird jeden Tag zu einer abgemachten Zeit von der Lehrkraft ein Kind ausgewählt. Jedes der anderen Schüler darf diesem Kind eine oder mehrere Dinge nennen, die es an dem Kind ganz besonders schätzt. Als Komplimente Dusche können zum Beispiel positive Charaktereigenschaften oder Stärken des Kindes genannt werden. Negative Kommentare haben bei diesem Ritual keinen Platz.

Gesundes Schulfrühstück: Ein gesundes Frühstück oder eine gesunde Stärkung in der Pause zusammen mit der ganzen Klasse garantiert einen entschleunigten Start in den Tag. Zusammen wird gefrühstückt, geredet und gelacht und entspannt in den Tag gestartet. Organisiert können gesunde Schulfrühstücke zum Schulhalbjahresbeginn auch von den Eltern.

Stimmungsbilder abfragen: Als Lehrkraft ist es oft nicht so einfach zu erkennen, wie sich jedes einzelne Kind an einem bestimmten Tag fühlt und nicht jedes Kind möchte offen über die eigene Gefühlslage sprechen. Eine Übung, die in den Erzählkreis integriert werden kann, ist die Möglichkeit ein Stimmungsbild zu bekommen. Dazu kann sich jedes Kind aus einem Körbchen ein selbst gebasteltes Symbol nehmen, wie zum Beispiel eine Sonne, eine Wolke oder Regentropfen. Die Sonne kann dabei symbolisieren „mir geht es gut“, die Wolke „ich bin ok“ als neutrale Haltung und die Regentropfen „mir geht es heute nicht so gut“. Das Stimmungsbild kann eine Einleitung sein um zu hinterfragen und die Schüler direkt einzubeziehen, welches Thema oder welche Aktivität dazu beitragen würde, dass sie sich wohlfühlen.



Alles für den Schulanfang

**Bei uns finden Sie alles,
was Ihr Kind für den Schulanfang braucht.
Machen Sie sich nicht die Mühe, ein halbes
Dutzend Läden einzeln abzuklappern
- kommen Sie vorbei -
haken Sie Ihre gesamte Liste auf einmal ab.**

Mo, Di, Do, Fr: 7:30 - 13:00/15:00 - 18:00
Mittwoch: 7:30 - 13:00
Samstag: 9:00 - 12:00

*** in den Ferien öffnen wir um 9:00 Uhr
in der Winkelstr. 8, 31137 HI-Himmelsthür
Tel.: 05121-2892501, Mail: info@bastelstudio24.de**

Frauenperspektiven auf Hildesheim

HAWK beleuchtet im PULS einzelne Biographien in und aus der Stadt

Text und Fotos: HAWK-Pressestelle, Alissa Lange

Frauen in und aus Hildesheim stehen bei der HAWK-Fakultät Soziale Arbeit und Gesundheit am Standort Hildesheim im Fokus. 14 Studierende erstellten unter der Projektleitung von Prof. Dr. Mercedes Martínez und Prof. Dr. Sylvia Oehlmann Porträts von öffentlich sicht- und auch teilweise unsichtbaren Frauen in Bild und Text. Ihre Ergebnisse präsentieren sie jetzt im Rahmen einer Ausstellung bis zum 05. Februar täglich von 15 bis 18 Uhr im PULS Hildesheim, Angoulêmeplatz 2.

Die Bandbreite geht hier von Musikerin und Geschäftsführerinnen über ehrenamtlich Tätige bis hin zu sonst eher weniger „sichtbaren“ Hildesheimerinnen. „Das Projekt hatte den Hauptfokus auf Frauen im Sozialraum Hildesheim. Über die Interviews haben wir eine sehr starke Identifikation der Frauen mit ihrem Stadtteil feststellen können“, resümieren die Projektleiterinnen.



Zwei Semester lang erkundeten die Studentinnen den Sozialraum Hildesheim aus weiblicher Perspektive. Sie starteten damit, die Stadtteile von Hildesheim unter den Aspekten der Erreichbarkeit, des „Vertrauens“, der Bedürfnisse, aus der individuellen Sicht und nach dem Prinzip der „Anerkennung“ genauer unter die Lupe zu nehmen, dazu befragten sie - neben einer eigenen Ortsbegehung - zusätzlich 267 Frauen zu ihrer Meinung vor Ort. „Die Lernkurve war sehr steil“, betont Prof. Dr. Mercedes Martínez Calero, „da die Anforderungen in dem Seminar sehr vielfältig waren, unter anderem: Sozialraum-Analyse, Interviewtechniken, Präsentationsskills im Rahmen einer Ausstellung, Marketing“.

„Gerade bei der Sozialen Arbeit steht der einzelne Mensch im Vordergrund. Stimmt zum Beispiel meine Meinung über ‚DIE‘ Künstlerin oder ‚DIE‘ Seniorin, oder gibt es da viel mehr Facetten, die ich bei einem Einzelinterview entdecken und Vorurteile zum Wohle meiner später so wichtigen professionellen Haltung abbauen kann“, sagt Prof. Sylvia Oehlmann. Ulrike Dammann von der Stadt Hildesheim ist begeistert über die gelungene Kooperation mit der HAWK. „Ich kenne viele dieser Frauen und freue mich sehr über die gelungenen Interviews, gerade auch im Bereich der Inklusion. Es wird die Sicht der Studentinnen maßgeblich verändern, es war ein toller

„Erprobungsraum“, um auch an späteren Wohnorten diesen geschärften Blick auf die Frauenperspektive mitzunehmen und Veränderungen anzustoßen“.

Die HAWK-Studentin Gylshen Muharemi lernte im Rahmen ihres Studiums der Sozialen Arbeit die ehrenamtliche Hospizbegleiterin Doris Ließmann-Heckerott kennen und war sofort beeindruckt von der professionellen Her-



Gylshen Muharemi & Doris Ließmann-Heckerott

angehensweise der Hildesheimerin bei der Sterbebegleitung – immer eine Gratwanderung zwischen Nähe und Distanz. Die Frage, welche weibliche Persönlichkeit aus Hildesheim möchte ich interviewen, war damit für sie schnell geklärt.

Studentin Julia Wilke trifft sich bei der Vernissage mit ihrer Interviewpartnerin Ulrike Schaper vor dem Ausstellungsplakat. Sie studierte Architektur an der HAWK Hochschule für angewandte Wissenschaften und Kunst



Julia Wilke & Ulrike Schaper

Hildesheim/Holzminden/Göttingen und leitet heute das Familienunternehmen Schaper Hoch- und Ingenieurbau GmbH als Geschäftsführerin mit, außerdem ist sie der Stadt insgesamt sehr verbunden. „Sie ist der Beweis dafür, dass sich auch weibliche Führungskräfte im Handwerk durchsetzen können“, so Wilke beeindruckt. Die Firma Schaper stellte die erste weibliche Auszubildende in den 1980er Jahren ein, erzählt die HAWK-Alumna. Ihr Großvater, ihr Vater, ihr Bruder und sie haben alle an der HAWK studiert, deshalb war sie auch sofort bereit, als die Interviewanfrage an sie erging. „Ein Glück haben sich die Zeiten geändert und die Männerdomäne wird immer weiter aufgebrochen“, sagt sie.

Die Ausstellung ist ein weiterer Weg, Frauenperspektiven auf das Stadtbild besser sichtbar zu machen.

Das alltägliche Déjà-vu

Bärbel Behrens



Ein Déjà-vu muss nicht immer ein besonderes Erlebnis sein. Kennen wir nicht alle vielmehr das alltägliche Déjà-vu? Wir gehen durch die Fußgängerzone und sehen plötzlich junge Mädchen mit Schlaghosen. Frauen in meinem Alter haben dann ein Déjà-vu im Bereich der Mode.

Plötzlich sehe ich mich in den 70ern. Dann habe ich nicht nur ein Déjà-vu im Bereich der Mode, sondern auch im Bereich der Politik.

Die 70er Jahre waren eine Zeit der Krisen, des Umbruchs und des Wandels. Ölkrise, Umweltschutz, Vietnamkrieg und Feminismus - diese Themen und noch vieles mehr prägten den Zeitgeist der 70er.

Kommen Ihnen diese Themen bekannt vor? Mir auch. Ein Déjà-vu für Umweltschutz, Klimakrise, Nah-Ost-Krieg und mehr ... leider sind diese Themen so aktuell, dass man an einem Déjà-vu pro Tag fast nicht vorbeikommt.

Und kennen wir nicht alle ein Déjà-vu im Bereich der Musik? Dieser Beat mit zugehörigem Moment, von dem wir denken, dass wir ihn schon genau so gehört haben?

Wie schön wäre es, wenn wir in ein paar Jahrzehnten ein Déjà-vu von positiven Erlebnissen von heute haben werden. Es liegt an uns, diese Erinnerungen zu schaffen.

Ein Déjà-vu habe ich auch oft im Umgang mit meinen Kindern erlebt. Wie oft habe ich gedacht, dass ich bestimmte Situationen schon genau so erlebt habe und der Moment mir merkwürdig bekannt vorkommt. In Wahrheit stellte ich dann fest, dass ich eigentlich genau die gleiche erzieherische Situation erlebt habe, nur damals als Kind und dann als Mutter.

Mittlerweile sagen meine längst erwachsenen Kinder in vielen Situationen „Du bist genau so wie Oma“ und man will es sich vielleicht nicht immer eingestehen, aber natürlich haben sie oft Recht.

Das Déjà-vu verändert sich also auch im Alter vom Déjà-vu als Mutter bis hin zum Déjà-vu als Oma.

Ein Déjà-vu haben wir also nicht nur im familiären Bereich, sondern oft auch im Bereich der Mode, der Musik, der Politik ...in jedem erdenklichen Bereich!

Ich wünsche uns allen viele schöne Déjà-vus!

Christophorus-Apotheke

Apotheker Ulrich Dormeier



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

Das Beste
für Ihre Gesundheit!

www.c-apo.com



Genießen
Sie das
italienische
Original!

Steinofen PIZZERIA

05121 - 30 33 614

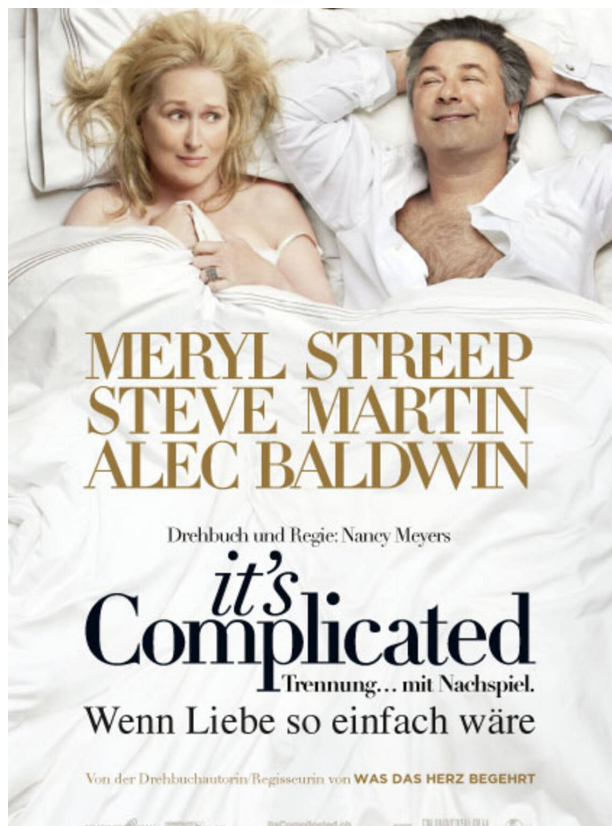
Himmelsthürer Straße 61 a,
HI-Bockfeld
Kleines Restaurant und
Außenverkauf.

www.steinoefenpizzeria.com

Antoniatainment

Thega **filmpalast**
HILDESHEIM

27. April - 11 Uhr Einlass - 5 € Eintritt



Es ist eine Liebeskomödie aus dem Jahr 2009. In den USA kam der Film am 25. Dezember 2009 in die Kinos, in Deutschland am 21. Januar 2010. Weltweit spielte der Film über 220 Millionen ein.

Die Bäckereibesitzerin Jane hat drei erwachsene Kinder und ist schon seit geraumer Zeit geschieden. Ihr Ex-Mann Jake hat in der Zwischenzeit die jüngere Agness geheiratet und unterhält eine freundschaftliche Beziehung zu Jane, bis nach der College-Abschlussfeier ihres gemeinsamen Sohnes alte Gefühle wieder aufkommen und sie eine Affäre beginnen, obwohl sich zudem zwischen Jane und ihrem Architekten Adam gerade eine neue Beziehung entwickelt. Auch vor den Kindern wird die gemeinsame Liebschaft geheim gehalten, bis sich Jake von Agness trennt und Jane bittet, zu ihr zurückkommen zu dürfen. Jane möchte sich jedoch auf die Verbindung zu Adam konzentrieren und beendet die Affäre. Jedoch lehnt Adam eine Beziehung mit ihr ab, weil sie noch immer irgendwie in Jake verliebt ist und umgekehrt. Jane und Jake sprechen sich aus. Der Film schließt mit einer Szene, in der Adam und die Bauarbeiter den Anbau für Janes Haus beginnen wollen. Weil es regnet, bittet Jane die Leute herein, und sie und Adam laufen lachend und scherzend gemeinsam unter einem Regenschirm ins Haus hinein.



Nachdem der Antonia e.V. Abschied nehmen musste von den Räumlichkeiten in der Andreas Passage, das Mobiliar verkauft, verschenkt, in Kisten verpackt war, blieb das Antonia-Sofa auf der Strecke.

Wohin mit dem wunderbaren Stück?

Einst von Ole Goergens für den Verein entworfen, ist es doch weiterhin ein Hingucker.

Es ist ein Werbeträger für Antonia e.V. und macht Hildesheim bunt.

Das Sofa wird ein Wandersofa! Im Februar stand es in der Thega, vielen Dank an Herrn Bringmann, der uns immer freundschaftlich zur Seite steht.

Wo wird es im März stehen?

Wer möchte das Sofa für einen Monat beherbergen?

Bitte melden Sie sich unter:

thoeri(a)gmx.de oder Tel.0162 29 27 059



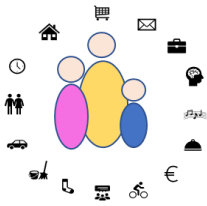
**Gutes tun
für unsere Heimat.**

heimatherzen.de – die Spendenplattform für Vereine und ihre Unterstützer. Machen Sie mit und unterstützen Sie Ihren Lieblingsverein!

Mehr Infos unter:
www.heimatherzen.de
Die Spendenplattform der Sparkasse Hildesheim Goslar Peine

Weil's um mehr als Geld geht.





Weibliche Wut – eine verkannte Freundin

Ich. Eine Frau von 45 Jahren. Alleinerziehend. Zwei wundervolle Kinder. Angestrengt. Taff. Powerfrau. Sozialpädagogin. Klavierlehrerin. Musikliebend. Warmherzig. Erschöpft. Vom Leben verwirrt. Humorvoll. Um Erwachsensein bemüht. Sonnenscheinig. Teilzeitoptimistin.



Nadja Katharina Heider

Geneigte Leser:in, unsere Menschlichkeit besteht neben unserem Bewusstsein und Zügen wie Nächstenliebe, Toleranz und Hilfsbereitschaft für mich vor allem aus GeFÜHLen. Große & kleine Menschen vereint das Empfinden von Freude, Scham, Angst, Liebe, Trauer und Wut. Diese Handvoll Gefühle bildet der Kompass unseres Lebens. Widmen wir uns heute unserer verkannten Freundin - der weiblichen Wut. Wut lässt das Gesicht glühen, den Puls steigen, das Gebiss verkrampfen, die Haut prickeln, ist heiß im Bauch. Uns platzt manchmal regelrecht der Kragen, wir geraten in Rage. So assoziiere ich mit Wut die Band „Rage against the machine“, das Kinderbuch „Das Neinhorn“ und Beethovens Musikstück „Wut über einen verlorenen Groschen“.

Was macht uns wütend? Alte weiße übergriffige Männer? Unfaire Sozialpolitik? Das vom Nachbarn dämlich geparkte Auto vor unserer Haustür? Dass Alleinerziehende überfordert und zeitweise über ihren Grenzen sind, ohne eine Lobby zu haben? Schlecht bezahlte Pflegekräfte? Dass Menschen so gruselig unfreundlich miteinander umgehen können? Unfreundlich - wie der giftgrüne Grinch? Sind wir manchmal wütend über uns selbst, z.B. weil wir unseren Ansprüchen nicht gerecht werden? Meine Kinder zeigen mir in ihrer wunderbaren Authentizität ganz genau, was sie fühlen. So warf sich mein Söhnchen kürzlich mit großer Wut auf den Fußboden, um dadurch zum Ausdruck zu bringen, dass er gern mehr Super-Mario-Medienzeit möchte und mein „Nein“ dazu inakzeptabel fand. Etwa 3,5 Minuten lang. Dann lag unser Fokus auf dem Brettspiel „Leo muss zum Friseur“ und die Wut war gefühlt und verraucht.

Mein Pubertier schimpfte kürzlich wütend, warum Menschen unsere Umwelt schädigen mit Müll, Kreuzfahrten und anderen CO2-Katastrophen. Sie meinte, es sei immerhin unser aller Heimat, quasi unser einzigartiges Planetennest. Ihre Wut wurde hörbar. Genauer betrachtet erhebt mein Nachwuchs also die Stimme gegen Ungerechtigkeit, für Nachhaltigkeit und Wertschätzung. So zeigt die Wut meiner Kinder deren Grenzen, ihre Wünsche und Ärgernisse.

Ist Wut also hilfreich? **Wut = wichtig, wützig, wollüstig, wahrnehmbar, wahrhaftig, wertvoll, wild, wirksam...** Fehlt Ihnen ein W-Adjektiv in dieser Aufzählung? Mir fehlt definitiv „weiblich“.

Wir enttarnen heute gemeinsam erneut ein Tabuthema, liebe geneigte Leser:in, (Trommelwirbel...)

Weibliche Wut ist gesund!

Und zwar ohne schlechtes Gewissen, in dem Vertrauen, dass unsere Wut uns etwas Wichtiges mitteilt.

Ich offenbare mich Ihnen, geneigte Leser:in: Ich halte unsere weibliche Wut für ein kolossal unterschätztes und leider oft geächtetes Gefühl bei uns Frauen. Lange war die weibliche Sozialisation geprägt von Attributen wie: lieb & brav sein, sich anpassen, adrett sein, sich zurückhalten. Dabei halte ich mit besonderem Augenmerk die WUT in unserem Emotionsrepertoire für unsere Freundin, für ein mächtiges Mittel. Die Wut hilft uns, für Frauenrechte einzustehen. Sie ermutigt uns, gegen Unterdrückung, häusliche Gewalt oder andere Pein aufzustehen und unsere Stimmen zu erheben. Wut ist gern impulsiv, schnell, aggressiv. Nicht selten macht uns unsere eigene Wut wütend; wir verstehen sie vielleicht nicht, halten sie für übertrieben, sehen nicht, was darunter liegt. Oft mögen wir starke Wut-Empfindungen gar nicht fühlen. Nicht selten wurde die weibliche Wut in der Geschichte als Hysterie bezeichnet. Dabei möchte ich mich heute wohlwollend für unsere Wut einsetzen. Sie ist

eine Freundin, hilft uns, flüstert nicht leise, sondern schreit uns innerlich laut entgegen, wofür und wogegen wir eine Haltung haben. Wut setzt Grenzen. Wut ist kompromisslos. Wut setzt Energie frei, die wir für unsere Selbstfürsorge nutzen können. Sie zeigt unsere Bedürfnisse. Wut ist sichtbar, auch für unsere Mitmenschen. Wut ist laut. Sie bläht sich auf, ist heiß. Zuweilen hüllt sich Wut in ein Gewand von Gefahr, zeigt sich gar beängstigend und zerstörerisch.

Nehmen wir unsere Wut als Zeichen, als Warnsignal, so entkleidet sich dieses wichtige Gefühl als Radar für Grenzverletzungen, die wir erleiden. Sie zeigt Ungerechtigkeit, reagiert wie ein PH-Streifen in der Chemie. Wenn wir die Wut abpellen, wie die Schale einer Mandarine, wird darunter das Eigentliche sichtbar. Enttäuschung, Trauer, Angst. So war der giftgrüne Grinch eigentlich nur so ein Grummel, weil er einsam und unintegriert war. Seinen kritischen Blick auf Konsumterror und seine Außergewöhnlichkeit finde ich supersympathisch!

In unserer Zeit von Diversität möchte ich uns Frauen bestärken, unsere eigene Launenhaftigkeit und Eigenwilligkeit als wunderbare Attribute zu verstehen. Lassen wir unsere Wut zu, hören wir ihr zu wie einer guten Freundin. Neben Intelligenz, Humor und Sinnlichkeit sind eigenwillige Charaktere zudem unfassbar sexy.

Natürlich stellt unsere Wut keinen Blankoscheck dafür dar, diese an anderen Menschen auszulassen. Unsere Wut braucht einen Kanal, ein Ventil für die Energie, ohne dabei jemanden zu schädigen. Es gibt mannigfaltige Möglichkeiten, Wut auszuleben: durch Musizieren, Sport, Malen, Tanzen, Schreiben, Tarzan-Urschreie und Bodenstampfen. Meine Kinder haben Wutmonster auf Papier gekritzelt und in 1000 Stücke zerrissen – weg war die Wut und wir mussten plötzlich lachen. Oder wir hauen mit einem Kissen auf die Couch. Schaukeln hilft auch.

Wir können von unseren Kindern so Vieles lernen: echt sein, Gefühle rauslassen, wütend sein ohne Scham. Als Pädagogin bin ich überzeugt davon, dass das Herauslassen von Gefühlen - auch von weiblicher Wut - einer Menge Frust, vielleicht sogar depressiven Verstimmungen vorbeugt.

Gefühle wollen gefühlt werden. Danach sind sie erfüllt, lassen nach, ebbend ab wie eine langsam verklingende Schallwelle. Haben wir Angst vor unserer eigenen Wut? Sie braucht den Mut hinzusehen. Mut, sich ihr zu stellen, sie zu ertragen, sie zu entschlüsseln - z.B. mit einer vertrauten Freundin. Danach setzt sich unsere Wut entspannt aufs Kuschelkissen und wartet, bis wir sie brauchen.

Verstehen wir unsere Wut als Gefühl, das uns etwas mitteilen möchte, werden wir zu Detektivinnen und können entdecken, was raus will aus Körper & Seele - unserem System. Rage against the machine.

„Was lange gärt wird endlich Wut!“ (Udo Ulfkotte)

Geneigte Leser:in, dass wir uns authentisch zeigen und neben Freude, Scham oder Angst eben auch unsere Wut wahrnehmen, ist ein Geschenk! Was denken Sie, können wir Frauen uns gegenseitig und miteinander motivieren, unsere Wut anzuerkennen? Freundschaft mit unserer Wut zu schließen? Wir Drei sind hier auch mal wütend; spüren und ergründen unsere Wut. Danach gehen wir schaukeln. Kommen Sie mit?

Nadja Katharina Heider,
www.glücksschmiede-hildesheim.de

„FRAU.MACHT.DEMOKRATIE.“

MENTORING-PROGRAMM
2024 | 2025



Es ist an der Zeit, dass Frauen ihre Sichtweise stärker in der Kommunalpolitik vertreten – und genau dafür setzt sich das niedersachsenweite Mentoring-Programm „FRAU.MACHT.DEMOKRATIE.“ ein, welches durch das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung ins Leben gerufen wurde. Das Ziel ist, im Hinblick auf die Kommunalwahl 2026 mehr Frauen für politische Ämter zu begeistern und zukünftigen Mandatsträgerinnen den Einstieg in die parlamentarische Arbeit zu erleichtern.

Die niedersächsischen Kommunalparlamente sind im Durchschnitt nur zu 31% weiblich besetzt. Im Kreistag liegt der Frauenanteil aktuell bei 22 %, im Stadtrat bei knapp 30 %. Das soll sich ändern!



Am 24.02.2025 hat in Hannover die zentrale Auftaktveranstaltung stattgefunden

Im Rahmen des Programms erhalten interessierte Frauen (Mentees) über ein Jahr hinweg die Möglichkeit, von erfahrenen Rats- und Kreistagsmitgliedern (Mentor*innen) zu lernen und kommunalpolitische Abläufe hautnah mitzuerleben. Dabei geht es nicht nur um Wissensvermittlung, sondern auch darum, Netzwerke aufzubauen und wichtige Schlüsselqualifikationen für einen Einstieg in die Politik und das aktive Mitgestalten zu erlangen.

Organisiert wird das Programm von der Vernetzungsstelle für Gleichberechtigung e.V., Hannover.

Katina Bruns (Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Hildesheim) und Irena Steinmüller

(Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Hildesheim) sind für den Stützpunkt Stadt und Landkreis Hildesheim zuständig und freuen sich, dass sich in unserer Region nunmehr 20 Tandems gefunden haben. Es sind insgesamt 21 Frauen, die als Mentees an diesem Programm teilnehmen. Im Anschluss erwartete die Teilnehmenden ein buntes Rahmenprogramm.

Am 31.01.2025 hat das erste Vernetzungstreffen der Teilnehmenden Mentees Mentor*innen von Stadt und Landkreis Hildesheim im Rathaus der

Stadt Hildesheim stattgefunden. Organisiert wurde dieses von den Gleichstellungsbeauftragten Katina Bruns und Irena Steinmüller. In erster Linie ging es darum, sich untereinander Kennenzulernen. Es herrschte Einigkeit darüber, dass unsere Demokratie ein hohes Gut ist, welches es zu verteidigen gilt. Dabei stellen gleiche Chancen und die gleichberechtigte Teilhabe von



Vernetzungstreffen der Teilnehmenden Mentees Mentor*innen von Stadt und Landkreis Hildesheim im Rathaus der Stadt Hildesheim

Frauen in der Politik die Grundlage einer lebendigen Demokratie dar. Politik, die die Interessen und Bedürfnisse aller berücksichtigt, brauche auch die Perspektive v Ergänzt wird das Programm durch drei Rahmenveranstaltungen des Ministeriums, sowie durch ein lokales Begleitprogramm, welches u.a. die Themenfelder Kommunalpolitik, Haushaltsrecht, Digitale Gewalt und Auftrittcoaching umfasst.

„Auf Veränderung zu hoffen, ohne selbst etwas dafür zu tun, ist wie am Bahnhof zu stehen und auf ein Schiff zu warten.“

-Albert Einstein-

Der Frauentag 2025

Dieses Jahr wird es beim Frauentag im Kreishaus um Gendersensible Medizin gehen, denn:

jedes Geschlecht hat einen Anspruch auf eine gerechte und gute medizinische Versorgungsqualität, deshalb müssen Fachkräfte die Unterschiede in den Krankheitsbildern und Behandlungsansätzen verstehen und anwenden.

Geforscht gelehrt und getestet wird an Männerkörpern, selbst die Versuchstiere sind männlich.

Frauen haben jedoch andere Hormone und Chromosomen, einen anderen Körper und auch unterschiedliche Organe im Vergleich zu Männern.

Da der männliche Standardkörper bei der Medikamentenentwicklung zugrunde gelegt wird und keine Differenzierung zum Frauenkörper erfolgt, klagen Frauen prozentual mehr über Nebenwirkungen.

Hier unterschiedliche Krankheitsbilder/Symptome am Bsp. **Herzinfarkt:**

Männer klagen oft über Enge in der Brust, und Schmerzen die in den linken Arm ausstrahlen.

Frauen klagen oft über Übelkeit, Erbrechen und auch Oberbauchschmerzen Dies führt oft dazu, dass Herzinfarkte bei Frauen später erkannt werden und dies wiederum führt zu einer um 20% erhöhten Sterblichkeit bei Frauen beim erleiden eines Herzinfarktes (im Gegensatz zu Männern)

Hier ein positives Beispiel: im Rhein Maas Klinikum Aachen wurde ein **Zentrum für Frauenherzen** eingerichtet!

Wir fordern:

- die Förderung gendersensibler Forschung! (aktuell nicht verpflichtend in Deutschland, man beruft sich hier auf Forschungsfreiheit!)
- die Integration entsprechender Schulungen in den Studienplan des Medizinstudiums
- Die Diagnostik, Behandlung und Prävention muss für alle Geschlechter verbessert werden.
- Die Politik sollte sich für eine gendergerechte Medizin stark machen.
- Gendersensible Medizin ist mehr als nur ein Trend! Sie ist eine Notwendigkeit um sicherzustellen, dass jede Person die bestmögliche medizinische Versorgung erhält.

Gendersensible Medizin

Internationaler Frauentag
am 07. März 2025



07.03. um 17 Uhr **die Auftaktveranstaltung im Kreishaus,** **Großer Sitzungssaal.**

- Es lädt ein die Konferenz der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Landkreis Hildesheim in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft
- **Wir hören einen Vortrag von Awa Naghipour, Ärztin und Wissenschaftlerin.** Sie ist Mitgründerin vom Feministische Medizin e.V., der sich für Gleichberechtigung und Antidiskriminierung im Gesundheitswesen einsetzt.



Das weitere Programm

- **11.03.** Vortrag zum Thema Lipödem, Kreishaus, Raum 520, Marie-Wagenknecht-Str. 3, Haupteingang, 19:00 Uhr, Referentin: Meike Behrens
- **18.03.** Vortrag zum Thema Frauen und seelische Gesundheit, Tanzhaus, Oldekopstr. 14, Hildesheim, 16.00-18:00 Uhr
- **26.03.** Vortrag zum Thema Brustkrebsfrüherkennung, Kreishaus, großer Sitzungssaal, Marie-Wagenknecht-Str. 3, Hildesheim, Eingang B, 19:00 Uhr, Referent: Dr. med. Christoph Uleer
- **24.04.** Stark im Stress mit Susanne Suckert Veränderungen annehmen.
- **12.05.** Wechseljahre und Job mit Anika Werner - **online** über Ko-Stelle, Reihe Frauenwirtschaft.

Rund um den Frauentag können Sie unter dem QR-Code auch noch weitere Veranstaltungen zum Thema Frauengesundheit sehen. Hier finden Sie auch die jeweilige Möglichkeit der Anmeldung.



Gleichstellung@landkreishildesheim.de
Für Rückfragen stehen wir gern zur Verfügung

**equal
pay
day,-**

Informationen zum Equal Pay Day am 07. März 2025 -

Nach 3 Jahren beträgt der unbereinigte Gender Pay Gap erstmals statt 18% - 16%. Das bedeutet, Frauen verdienen im Durchschnitt 16% weniger als ihre männlichen Kollegen. Diese Zahl ergibt sich aus dem Vergleich des durchschnittlichen Bruttostundenverdienstes von Frauen und Männern ohne weitere Anpassungen und über verschiedene Branchen hinweg.

Ab 2026 findet der **equalpayday** am 26. Februar statt. Das Motto des diesjährigen Equal Pay Days lautet:

„Weil es sich lohnt – Entgelttransparenz jetzt!“

Seit 2017 gibt es in Deutschland ein Entgelttransparenzgesetz (oder offiziell: „Gesetz zur Förderung der Entgelttransparenz zwischen Frauen und Männern“). Das Ziel dieses Gesetzes ist es „Das Gebot des gleichen Entgelts für Frauen und Männer bei gleicher oder gleichwertiger Arbeit durchzusetzen“ - Laut diesem Gesetz haben Arbeitnehmer*innen in Unternehmen ab 200 Mitarbeitenden einen Auskunftsanspruch auf die Lohnlisten der mit ihrer Arbeit vergleichbaren Arbeitnehmende.

Darüber hinaus muss offengelegt werden, welche Kriterien der Berechnung des Entgelts zugrunde gelegt werden. Dieser Anspruch kann alle zwei Jahre geltend gemacht werden. Dieser kann beispielsweise mit Unterstützung des Betriebsrats eines Unternehmens erfolgen. Sollte ein Unternehmen keinen Betriebsrat haben, haben alle Arbeitnehmende das Recht, diese Auskunft in Anspruch zu nehmen. - Bisher liegt die Verantwortung der Einsichtnahme bei den Arbeitnehmenden selbst. Bisher haben nur 4 % diese Auskunftspflicht in Anspruch genommen. - Im Zuge der Umsetzung der Entgelttransparenzrichtlinie der EU in Deutsches Recht bis 2026 soll 2025 ein erster Entwurf zur Novellierung dieses Gesetzes erfolgen, um das Gesetz effektiver und bekannter zu machen.

- **Fehlende Geldtransparenz** ist einer der Gründe für den Gender Pay Gap: „Entgeltgleichheit setzt Transparenz voraus. Bestehende (auch unbewusste) Entgeltunterschiede können nur durch transparente Entgeltstruktur aufgedeckt werden.“ Warum gibt es einen Gender Pay Gap? - Es können fünf wesentliche Gründe zusammengefasst werden:

- **Horizontale Segregation:** Die Horizontale Segregation betrachtet die Verteilung von Frauen und Männern in verschiedenen Branchen. Frauen arbei-

ten häufiger als Männer in Berufsfeldern, die geringe Aufstiegs-, Verdienst- Entwicklungsmöglichkeiten aufweisen. Das sind oft Berufe im Sozialen Dienstleistungssektor. In sogenannten männertypischen Berufsbranchen ist der Verdienst meist überdurchschnittlich und die Karrierechancen sind ausgeprägt.

- **Vertikale Segregation:** Die vertikale Segregation betrachtet die Verteilung von Frauen und Männern innerhalb von Unternehmen. Die Hierarchiestufen in Unternehmen sind sehr ungleich besetzt. Führungspositionen mit Entscheidungsverantwortung haben meist Männer inne.

- **Familienbedingte Unterbrechungen:** Frauen übernehmen zu einem Großteil die Sorge- und Carearbeit innerhalb der Familie. Das führt dazu, dass sie häufig ihre Berufslaufbahn unterbrechen oder mit einem reduzierten Stundenanteil arbeiten. Dies zieht Lohneinbußen nach sich, die sich bis in die Rente stark bemerkbar machen.

- **Geschlechterstereotype** haben noch immer Einfluss auf die Berufswahl: Berufe und Berufsbranchen, in denen hauptsächlich Frauen arbeiten sind gesellschaftlich schlechter bewertet und zudem meist schlechter vergütet, als Berufe und Branchen die männerdominiert sind.

- **Fehlende Geldtransparenz:** Für das Erreichen von Entgeltgleichheit ist Transparenz nötig. Nur so können Entgeltunterschiede sichtbar gemacht werden. Quellen: <https://www.gesetze-im-internet.de/entgtranspg/BJNR215210017.html>

Auf der Internetseite des Equal Pay Days gibt es viele interessante und umfassende Informationen zum Thema Equal Pay:

<https://www.equalpayday.de/>

Job in Gefahr?

Berufsrückkehr nach Auszeit?

Wunsch nach Berufswechsel?

Altersarmut vorbeugen

Koordinierungsstelle frauen & wirtschaft Hildesheim

Zurück ins Leben – Zurück in den Beruf

Wir bieten Frauen:

- ✓ Individuelle Beratung
- ✓ Seminare/Vorträge/Workshops
- ✓ Begleitung beim Wiedereinstieg

Alle Erfolgskurse im neuen Programm

Ihre Erfolgskurse

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim
Diensträume: Kaiserstr. 15 - 31134 Hildesheim
kontakt@ko-stelle.LkHi.de · 05121 309-6003
www.frauenwirtschaft-hi.de

Trägerin: vhs

Regionale Kofinanzierung: Volkshochschule Hildesheim, Landkreis Hildesheim, Stadt Hildesheim

Kofinanziert von der Europäischen Union

Das Hildesheimer `Aktionsbündnis gegen Gewalt an Frauen` besteht bereits seit 24 Jahren.



Brötchentütenaktion am Angoulemeplatz

Die Akteurinnen vom Bündnis wollen ganz **konkrete Hilfestellung** leisten, indem sie sehr niedrigschwellig auf Hilfs- und Unterstützungsangebote aufmerksam machen, die von Gewalt Betroffenen in der Region Hildesheim zur Verfügung stehen. Das Ziel ist es mit unterschiedlichen Aktionen und Veranstaltungen über die **strukturellen Hintergründe und Ursachen** aufzuklären, die diese gewalttätigen Übergriffe überhaupt erst möglich machen. Eine Reihe von unterschiedlichen Veranstaltungen wie z.B. Filmveranstaltungen, Theatervorführungen, Lesungen etc. finden regelmäßig. Sowohl zum „**Internationalen Frauentag**“ als auch am **25. November. Hervorzuheben ist hier die Brötchentütenaktion: `Gewalt gegen Frauen kommt nicht in die Tüte`**

Die Schirmfrau Brigitte Pothmer dazu: „Anfangen haben wir mit 3000 Tüten und inzwischen verteilen wir 37000 Tüten. Der größte Teil wird in Bäckereien, Schlachtereien und Lebensmittelläden verteilt. An diesem Tag den 25. November kommen die gekauften Lebensmittel in die Tüte mit der Aufschrift `Gewalt gegen Frauen kommt nicht in die Tüte`. In der Tüte befindet sich ein Einleger mit Infos darüber, wo sich Frauen in einer Gewaltsituation Hilfe holen können. Das Bündnis besteht aus Vereinen und Verbänden und wird immer größer. Die Mitglieder steuern einen selbstgewählten Beitrag zum Bündnis, denn wir müssen die Brötchentüten, Einleger und Grafiker*in bezahlen. Das wird immer schwieriger, da Papier und alles andere teurer geworden ist, Wir sind kein eingetragener Verein, sondern ein Arbeitskreis, können also keine Spendenbescheinigungen ausfüllen. Ich möchte hier noch einmal betonen, dass wir uns nicht nur mit den Auswirkungen von Gewalt beschäftigen. Besonders mir geht es um die Ursachen, die diese gewalttätigen Ausbrüche erst möglich machen“

Wer eine Spende für das Aktionsbündnis gegen Gewalt an Frauen machen möchte, kann das unter dem folgenden Konto tun: **Spendenkonto:**

Frauenhaus Hildesheim e.V.

IBAN: DE 07 2595 0130 0008 0129 59

BIC: NOLADE 21 HIK

Betreff: Beitrag Aktionsbündnis 2025

Wie gesagt gibt es keine Spendenbescheinigung.

Gut älter werden in Hildesheim



**Infotag des Seniorenbeirats
der Stadt Hildesheim am
Samstag, 29.03.2025
von 11-17 Uhr in der Arneken
Galerie**

Was bietet die Stadt älteren Bürgerinnen und Bürgern dieser Stadt? Welche Unterstützungsangebote gibt es, wo kann ich mir Hilfe holen, was kann ich in meiner Freizeit machen?

Der Seniorenbeirat der Stadt Hildesheim veranstaltet am Samstag, den 29.03.2025 von 11-17 Uhr den Infotag „Gut älter werden in Hildesheim“, für Ältere und Alle, die sich für das Thema älter werden interessieren.

Die Veranstaltung wird in der Arneken-Galerie stattfinden, so, dass sie wetterunabhängig durchgeführt werden kann

Viele Initiativen und nichtkommerzielle Anbieter informieren und stellen ihr Angebot vor.

Die Palette ist weit gefächert und informiert über kostenlose Angebote und Möglichkeiten in Hildesheim und Umgebung.

Außerdem gibt es ein musikalisches Rahmenprogramm und Anregungen zu Bewegungsmöglichkeiten im Alter.



Unter Anderem singen auch die Tonis alte Deutsche Volkslieder und fordern zum Mitsingen auf.

Seit 14 Jahren existiert der Singkreis.

Einige Sänger*innen sind hoch in die 90.

Singen ist gesund und macht froh.

Jeden Montag singen die Tonis ab

16.30 Uhr – 17.30 Uhr

im Andreas Gemeindesaal.

Eröffnet wird die Veranstaltung von Thomas Meyer-Hermann (Vorsitzender des Seniorenbeirats), Grußworte sprechen Landrat Bernd Lynack, sowie der 1. Stadtrat und Sozialdezernent der Stadt, Malte Spitzer.

Weitere Informationen finden Sie demnächst auf der Web-Site der Stadt Hildesheim unter

www.Stadt-Hildesheim.de/Seniorenbeirat.

Technik, Bürokratie und Beihilfe im Griff

Anja Schildner von "Computer mit Freude" unterstützt ihre Kunden dabei Smartphones, Computer, Tablets mühelos zu nutzen und den Überblick über ihre Unterlagen zu behalten.

Stellen Sie sich vor, Sie bedienen Ihr Smartphone & Computer mühelos – Anrufe tätigen, Nachrichten schreiben oder Fotos versenden geht Ihnen leicht von der Hand. Ihre Papier Dokumente sind übersichtlich organisiert, sodass Sie jederzeit den Überblick behalten. Gleichzeitig sind Ihre Arztrechnungen ordentlich abgelegt, die Beihilfe-Anträge schnell eingereicht – ohne Stress und langes Suchen.

Doch stattdessen sieht die Realität oft anders aus:


Der Papierkram stapelt sich, der Computer macht nicht das, was er soll, und das Smartphone fühlt sich komplizierter an, als es sein müsste. Vielleicht haben Sie sich schon oft gedacht: „Ich müsste das endlich mal in den Griff bekommen“, aber wo fängt man an?

Frau Schildner sagt: „Hier komme ich ins Spiel. Gerne helfe ich Ihnen, den Umgang mit der Technik sicher und entspannt zu meistern. Und bei Bedarf helfe ich auch, ihre Dokumente übersichtlich zu organisieren und Beihilfe-Einreichungen stressfrei und übersichtlich zu erledigen.“

Mein Angebot für Sie:

- ✓ Smartphone & Tablet sicher bedienen – Anrufe, Nachrichten, Fotos & mehr
- ✓ Arztrechnungen einreichen & verwalten – einfach und übersichtlich
- ✓ Dokumente strukturiert organisieren – nie wieder lange suchen
- ✓ Individueller Computer- und Smartphone-Unterricht – in Ihrem Tempo, ohne Fachchinesisch
- ✓ Hilfe vor Ort in Hildesheim & Hannover oder deutschlandweit per Fernzugriff

Viele meiner Kundinnen und Kunden sind überrascht, wie einfach es sein kann, wenn jemand ihnen geduldig alles erklärt. Vielleicht haben Sie bisher gedacht, dass Sie „zu alt“ für Technik sind – das höre ich oft. Doch ich verspreche Ihnen: Es ist nie zu spät, den Überblick zu behalten und Neues zu lernen!

☎ Rufen Sie mich an: 0152 - 129 31 571  Oder schreiben Sie eine E-Mail: info@computermitfreude.de
Gemeinsam behalten wir den Überblick – mit Freude!

Benötigen Sie Hilfe mit Ihrem
Computer, Smartphone, Tablet ?

Einzelunterricht
Für Beruf und Privat



Anja Schildner

www.ComputerMitFreude.de
0152 - 129 31 571

Frühjahrsputz für die Haut

Lässt ein Grauschleier die Haut müde und fahl aussehen bringt ein Peeling sie wieder zum Strahlen.



Die abgestorbenen Hautschüppchen auf der Hautoberfläche werden durch feine Körnchen und hornlösende Substanzen sanft abgeschliffen.

Reife Haut besitzt eine dickere Hornschicht, da sich die Neubildung der Zellen mit den Jahren verlangsamt und die Schicht aus toten Zellen dicker wird.

Benutzt man einen Selbstbräuner färbt sich die Haut nach dem Peeling gleichmäßiger. Dann ist ihre Haut aufnahmebereit für Masken, Seren und Tages- oder Nachtcremes.

Auch Körperpeelings fördern die Durchblutung und können den Glanz der Haut verbessern.

Ich wünsche Ihnen einen

guten Start in den Frühling!

Herzliche Grüße Ihre Rosemarie Zorn

Kosmetikstudio

Rose Zorn

Alter Markt 60
31134 Hildesheim
05121-34945
0176 - 64 98 55 44



HILDEGARD
BRAUKMANN

STOPP der Kriminalität --- Schutzfaktor Prävention

Nach den terroristischen Anschlägen von Mannheim (31.05.2024) und Solingen (23.08.2024) sowie dem schrecklichen Anschlag von Magdeburg (20.12.2024), dem tödlichen Messerangriff in Aschaffenburg (10.02.2025) und zuletzt dem islamistischen Anschlag in München (13.02.2025) haben wir leider in immer kürzeren Zeitabständen eine Zuspitzung schrecklicher Gewalttaten erleben und erleiden müssen. Bestimmte gewaltintensive Großtaten mit einer großen Anzahl unschuldiger Opfer machen immer wieder auf ungelöste gesellschaftliche Probleme, auf die steigende Kriminalitätslage und das Unsicherheitsgefühl (Ängste) aufmerksam. Die Muster wiederholen sich seit Jahren immer wieder wie eine Art „Déjà-vu“, wobei wir bei dem thematischen Kernthema der Redaktionsvorgabe sind. Die Wiederholungen und leider zuletzt Verstärkungen gelten für Kriminalitätsstatistiken, insbesondere das Gewaltphänomen, aber auch für die Täter, das Tatgeschehen, die Begehungsmuster, die Opfer, die gefühlte Sicherheit und auch für politische Betroffenheitsbekundungen und Maßnahmen.



Blick auf die Gesamtkriminalitätslage:

Seit dem Jahr 2022, mit Abklingen der Pandemie, stieg bis zum Jahre 2024 die Kriminalität in Deutschland insbesondere im Gewaltbereichen signifikant. Dabei ist es wichtig zu beachten, dass die Polizeiliche Kriminalstatistik (PKS) nur die angezeigten Straftaten erfasst und somit nur das sogenannte Hellfeld abbildet. Das Dunkelfeld, also die Anzahl der nicht angezeigten oder nicht erfassten Straftaten kann erheblich sein. Beispiel dafür wird der Bereich der Sexualdelikte und Pädophilie sein. Kriminologische Hell- Dunkelfelderhebungen gehen von einem Verhältnis 1:10 auf die Gesamtkriminalität aus, d.h. eine Tat wird bekannt/angezeigt/von der PKS erfasst, zehn passieren real. Für das Jahr 2023 wurden bundesweit insgesamt **5.642.758 Straftaten registriert**. Im Vergleich zu 2019 (5.270.782 Fälle) kam es zu einem Anstieg dieser Straftaten von 7,0 Prozent. Die Aufklärungsquote lag 2023 bei erfreulichen 58,4 Prozent und damit 1,1 Prozent höher als 2022.

Die Forschung des Bundeskriminalamtes (BKA) hat drei zentrale Faktoren für den Anstieg identifiziert, insbesondere für Gewalt und Eigentumsdelikte:

- **Erhöhte Mobilität** bietet mehr Tatanlässe und – Gelegenheiten.
- **Wirtschaftliche und soziale Belastungen** steigen insgesamt und treffen vorrangig die Einkommensschwächeren.
- **Migration**, da durch erhöhte Zuwanderungsraten auch der Anteil der Nichtdeutschen an der Gesamtgesellschaft zunimmt.

Deliktbereiche mit erhöhten Kriminalitätssteigerungen

Anstieg der Jugendkriminalität: Diese ist deliktübergreifend, wobei ein besorgniserregender Anstieg der Täterschaft von Kin-

dern und Jugendlichen festgestellt wird. Experten diskutieren über Ursachen und betonen eindringlich die Notwendigkeit präventiver Maßnahmen.

Anstieg der Messerangriffe:

In Niedersachsen beispielsweise stieg die Anzahl der Messerangriffe im Jahr 2024 erneut an. Das Landeskriminalamt (LKA) rechnet mit einer Zunahme im mittleren zweistelligen Bereich. Bereits im Jahre 2023 wurden 2.048 Taten verzeichnet, was einem Anstieg von 8,7 Prozent gegenüber dem Vorjahr entspricht.

Anstieg der Gruppenvergewaltigungen: Die Zahl der erfassten Gruppenvergewaltigungen stieg von 2019 kontinuierlich an. In 2023 ist es bundesweit laut PKS zu 761 sogenannten Taten gekommen, nach 710 im Jahre 2019. Danach betrug der Anteil der nichtdeutschen Tatverdächtigen in den Jahren 2019 und 2022 jeweils 50 Prozent, im Jahre 2023 lag der Anteil bei 48 Prozent.

Öffentliche Wahrnehmung und Sicherheitsgefühl:

Studien zeigen, dass die Angst vor Kriminalität in der Bevölkerung zugenommen hat. Viele Bürger bringen diese mit steigender Migration in Verbindung, insbesondere mit jungen, männlichen islamistischen Migranten. Diese vorrangig in Großstädten öffentliche Wahrnehmung wird durch Medienberichte über Gewaltverbrechen und die Verbreitung von Gewaltvideos in sozialen Medien verstärkt.

Geeignete und praktikable Maßnahmen wirksamer Vorbeugung können u.a. sein:

- **Höhere Sicherheitsstandards im Städte- und Wohnungsbau**, z.B. durch Beseitigung von baulichen Risikobereichen und –situationen. Dafür steht in Nds. **KURBAS**, das Kompetenzzentrum für Urbane Sicherheit beim LKA, mit dem es in HI bereits eine Zusammenarbeit gibt.
- **Steuerliche Vergünstigungen** im privaten Bereich für Sicherheitstechniken pp.
- **Aufstockung im Bereich der Polizei** mit Vorrang im „sichtbaren“ Bereich
- **Ständiger Dialog mit Kindern und Jugendlichen** über kriminelle Gefahren im Internet
- **Gewaltschutzmaßnahmen in Unterkünften für Geflüchtete stärken**.
- **Einprägsame Botschaften** zu allen Formen des Schutzes vor kriminellen Übergriffen via TV- und Rundfunksports, Intragram, TikTok u.a. Social-Media Plattformen
- **Nachbarschaften schaffen und Nachbarschaftshilfe leisten**. Kooperieren Sie mit dem Seniorenbeirat der Stadt Hildesheim und/oder auch kirchlichen Trägern der Nachbarschaftshilfen in Ihrer Region.

Informieren Sie sich in Beratungsrunden Ihres Kommunalen Präventionsrates in Hildesheim zu Themen der Vorbeugung, insbesondere für ältere Mitbürger. Bei Fragen zu Beratungsangeboten der „AG 55 Plus Sicherheit“ fragen Sie unter **05121 3014449** nach oder rufen Sie bei Präventionsteam Ihrer Polizei unter 05121 939108 an.

Quellen: www.polizei-beratung.de; www.weisser-ring.de; www.praeventionsrat-hildesheim.de/harrys, KI-ChatGPT



KÜHN
SICHERHEIT

Haus für Sicherheit®
Osterstraße 40
Hildesheim

Sicherheits-Beratung

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



Es war einmal vor langer Zeit, da wohnte ich im zarten Alter von 6 Jahren gegenüber einer Kirche.

11 Jahre lang durfte ich deren Glockenklang lauschen – bis mich, der Himmel half mir damals nicht – meine Eltern nach Hildesheim entführten.

Damit wären wir schon beim ersten Déjà-vu. Ich wohne nun, nicht mehr im zarten Alter, wieder gegenüber einer Kirche, und darf dem Glockenklang lauschen, aus dem Atelier heraus, ich dem ich nun schaffe, und lebe.

Meine Kolumne nennt sich ‚Besondere Orte‘, kommen wir jetzt zu dem besonderen Ort, den ich in der ersten Ausgabe 2025, auf einer DIN A4 Seite, beschreiben darf.

Eine Freundin sagte, ich zitiere:

„TJA, dann löffle mal das Süppchen aus, das du dir da gekocht hast.“ TJA, wo sie recht hat ...



Lange Rede, kurzer Sinn, die Stadt heißt Elze, liegt hinter den 7 Bergen; einfach märchenhaft ist sie, und das nicht nur aus meiner Sicht, der Fotografierenden.

Ein naher Verwandter sagte in einem Nebensatz, ich zitiere: da möchte man nicht tot über dem Zaun hängen!

Doch ich bin frau, weshalb mich das ja nichts angeht.

So, jetzt zu meinen Informationen, die ich freundlicherweise seitens Herrn Beermann vom Elzer Heimat- und Geschichtsverein e.V. bekam, Ich zitiere: Was gibt es noch? Wir haben Ferdinand Wallbrecht zu bieten, wir haben den Mehler Sandstein der in aller Welt für großartige Gebäude genutzt worden ist, wir haben Karl der Große, wir haben Tilly, wir haben die Stadtbrände, vor allem den von 1824 ... weitere Informationen erhalte ich auf der alten und neuen Internetseite, so schrieb er ebenfalls. Ich empfehle diese gerne weiter. www.elze-geschichtsverein.de

HAARSTUDIO

Britta Lange

Öffnungszeiten:

Montag geschlossen

Di. - Fr. 8:30 - 18:00 Uhr

Sa. 8:00 - 13:00 Uhr

Königsberger Straße 1 • 31008 Elze
Telefon (05068) 2318

Zwischen den Déjà-vus möchte ich auf Brittas Haarstudio, und dessen dreißigjährigem Firmenjubiläum hin-



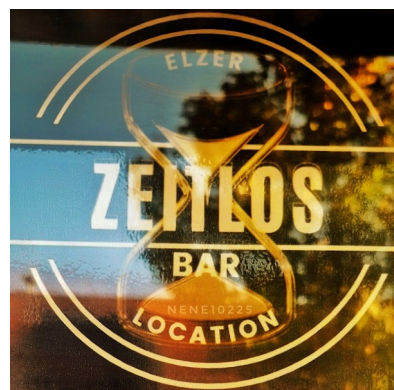
weisen. Weshalb, fragt ihr euch vielleicht, erwähne ich Frau Lampes Haarstudio?

Seid ihr schon mal schwebend vor Freude über die neue Frisur, ich bin entsetzlich anspruchsvoll, zurück in die weite Welt hinaus? NEIN?

Dann empfehle ich euch ihre, und die Handwerkskunst ihrer Mitarbeiterinnen, von Herzen gerne, weiter! Sie alle verdienen meinen größten Respekt, sodass von Bedeutung ist.

Sodele, nun kommen wir zum zweiten Déjà-vu:

Bei einem meiner Streifzüge stand ich, zeitlos wie ich dann bin, plötzlich vor dem 'Zeitlos'. Eine freundliche Stimme sprach mich von hinten an, während ich die Getränkekarte studierte, und, ich mich zurückversetzt fühlte. In eine Zeit, in der ich nach Hildesheim ziehen musste. In der das Hipetuk, und das Bebop, mich Heimatlose aufnahmen, mir – selbst auf die Gefahr hin, dass dies für manch eine*n unter euch merkwürdig klingen mag - Geborgenheit vermittelten.



Zum 'Zeitlos' sagte mir Thorsten Schmidt, der warmherzige Gastwirt, noch folgendes: Wichtig sei ihm gewesen, dass das Zeitlos erstens aufbleibt, und zweitens seinen schlechten Ruf verlieren möge, der des, Horskop' (Anmerkung der Redaktion: vorheriger Name) war wohl ziemlich ramponiert, zudem war

es heruntergewirtschaftet, stand letztendlich vor der Schließung.

Er übernahm die Gaststätte, nannte sie Zeitlos, denn, ich zitiere: Was war, interessiert mich nicht, und was nachher kommt, das weiß ich nicht.

„JETZT meine Gäste aus dem Alltag abzuholen, den Alltag vergessen lassen, durch Unterhaltung, Musik, Tanz, Dart etc.“, dies sei sein Wunsch. Und jetzt wird, vielleicht, mein 2. Déjà-vu nachvollziehbar?

Dèjà-vu, das kommt mir bekannt vor

Dèjà-vu, das kommt mir bekannt vor

Elisabeth Generotzky
Elisabeth Generotzky



Ich bin 1977 von Hildesheim nach Hannover umgezogen, aus persönlichen und auch aus dienstlichen Gründen. Von dort ging es nach Bielefeld bis 2004, danach nach Hannover und seit 2017 lebe ich wieder in Hildesheim.



Nach 40 Jahren bin ich wieder zurückgekommen. Meine Kinder haben mir vorgeschlagen, in ihre Nähe zu ziehen, nachdem mein Mann verstorben war.

Nun bin ich wieder hier seit fast 8 Jahren.

Wenn ich in der Stadt, in der Fußgängerzone unterwegs bin, habe ich an bestimmten Stellen immer ein Dèjà-vu.

Dazu zwei Beispiele:

1971 - Wir sind mit unserem kleinen Sohn in der Stadt unterwegs. In der Fußgängerzone darf er auch mal ein Stückchen allein laufen. Wir haben ihm eine rote Hose angezogen, dann konnten wir ihn schneller wieder finden. Wenn ich an der Glasvitrine der Sparkasse vorbeikomme, sie steht immer noch an der gleichen Stelle, fällt mir ein, dass damals die Vitrine offen war, weil ein Mann sie neu dekorierte. Und unser Kleiner war einfach hineingeklettert und hatte beim Dekorieren „geholfen“, als der Mann gerade was von außerhalb holte. Wir kamen darauf zu, als der gerade anfangen wollte zu schimpfen. Mein Mann griff sich den Kleinen und sagte: „Komm, wir suchen mal Deinen Vater, wo der wohl sein?“



Eine kleine Episode, an die ich immer denke, wenn ich an dieser Vitrine vorbeikomme.

1972 - Ich bin unterwegs in Richtung Unterführung Kaiserstraße, es ist sehr warm und ich bin hochschwanger mit unserer Tochter. Ich wollte mir in einem der kleinen Läden in der Unterführung einen bequemen Baumwoll-Kittel kaufen, ich wusste, da gab es richtig schön bedruckte Exemplare.

Ein älterer Herr sprach mich auf der Straße an: „In ihrem Zustand sollten Sie aber nicht in dieser Hitze unterwegs sein“. Er machte sich Sorgen und ich versicherte ihm, dass ich so schnell wie möglich nachhause fahren würde. Es war wirklich sehr warm im Sommer 1972. Ich fand seine Fürsorge sehr nett.

Auch an dieser Stelle fällt mir immer diese Begegnung ein und ich denke sehr gern daran zurück.

Nach so langer Zeit in eine Stadt zurück zu kommen, ist eine besondere Erfahrung. Ich war immer mal wieder zu Besuch in Hildesheim, es war mir also nicht ganz fremd. Aber nun wieder hier zu leben, ist schon eine andere Herausforderung. Es gab und gibt viele neue Stellen zu entdecken und sie mit den bekannten Stellen zu verbinden, es ist wie ein Puzzle, das neu zusammengesetzt wird.

Und immer wieder gibt es einen Erinnerungsfetzen oder einen Augenblick, an dem ich mich erinnere an frühere Situationen, Begegnungen, an Menschen.

Ich kann diese Erinnerungen gut zulassen, helfen sie doch auch, die Verbindung zu meiner Stadt wieder zu vertiefen. Und ich verbinde sie mit den Erinnerungen aus der Zeit in der ich nun wieder hier bin.



Der Zonta Club Hildesheim verteilt Spenden

Am 20. Februar konnte der Zonta-Club Hildesheim- ein Zusammenschluss engagierter Frauen - Spenden verschiedener Höhe an Organisationen verteilen, die sich wiederum für Frauen in Not einsetzen.

So erhielt das Frauenhaus Hildesheim einen Scheck von 6000 Euro für seine wertvolle Beratungsarbeit. Immer noch werden Frauenhäuser nicht vollständig aus öffentlichen Mitteln finanziert. Erst mit dem jetzt kürzlich verabschiedeten Gewalthilfegesetz wurde betroffenen Frauen ein Rechtsanspruch auf kostenfreie Schutz-, Beratungs- und Unterstützungsangebote zugebilligt. Der Weg zur vollständigen Umsetzung bis 2036 ist jedoch noch lang, mindestens so lange werden Frauenhäuser noch auf Spenden angewiesen sein

Weitere 5000 Euro gingen an den Verein Wildrose, um auch deren Beratungs- und Präventionsangebot zu unterstützen. Hier sei beispielsweise auf "Die starke-Sachen-Kiste" für Kitas hingewiesen. Die Kinder lernen damit, ihren eigenen Gefühlen zu vertrauen, um sich bei sexuellen Übergriffen sich jemanden anzuvertrauen. Alarmierend dabei ist jedoch, dass Kinder in solchen Fällen im Durchschnitt 7 Erwachsene ansprechen müssen, bis ihnen tatsächlich geholfen wird.

5000 Euro konnte der Zonta-Club an den SKF (Sozialdienst katholischer Frauen) überreichen. Die Gelder werden ausschließlich für das Projekt "Abenteuer Muttersein" verwendet, ein niedrig Schwellungen Angebot für schwangere Frauen, sich über Schwangerschaft, Geburt, und ersten Kindsjahre zu informieren und andere Frauen in gleicher Situation kennenzulernen.

Auch ein Herzensprojekt des Zonta-Clubs konnte endlich unterstützt werden: Der Förderverein der Realschule Himmelsthür erhält 2000 Euro zur Finanzierung eines WENDO-Kurses für Mädchen. WENDO ist ein speziell für Frauen und Mädchen zugeschnittenes Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungsprogramm bei dem die innere Einstellung und körperliche Selbstverteidigung gleichermaßen trainiert werden. Es wirkt damit Vorstellungen und Erziehungsweisen entgegen, in denen Frauen und Mädchen als schwach, lieb und leise aufwachsen. Damit ist WENDO ein wichtiger Baustein in der Prävention bei Gewalt gegen Frauen.

Alle diese Spenden konnten nur mit dem Verkauf des Zonta-Adventskalenders verwirklicht werden. Jedes Jahr unterstützen zahlreiche Firmen und Händler mit ihren Gutscheinen zwischen 10 und 50 Euro den Adventskalender. Die Sparkasse Hildesheim Goslar Peine übernimmt die Druckkosten, das Druckhaus Köhler Extraarbeit beim Drucken, und die Kanzlei Döring, Koch, Schütze & Partner die Ausgabe der Gewinne die Zonta-Club. Die Grafik-Designerin Franziska Lenferink hat dem Zonta-Club zum wiederholten Male das Themenfoto zu Verfügung gestellt.

Nur dieses gemeinsame Engagement macht den Kalender möglich. In 2024 war es der 15. Adventskalender in Folge, den die Hildesheimer und Hildesheimerinnen in Stadt und Kreis an zahlreichen Verkaufsstellen für 5 Euro erwerben konnten. Jede Verkaufsstelle, jeder Erwerb, jede Unterstützung hilft betroffenen Kindern und Frauen. Dafür bedanken sich nicht nur die Organisationen, die die Spenden erhalten haben, sondern insbesondere der Zonta-Club Hildesheim für die jahrelange Unterstützung.



V. links: Daniela Trilling vom SkF, Kerstin Bötjer vom Frauenhaus, Christiane Diederer vom Frauenhaus, Katharina Kreth, Präsidentin des Zonta-Clubs Hildesheim, S. Schönefeld vom Förderverein der Realschule Himmelsthür, O. Schmidt vom Förderverein der Realschule Himmelsthür, Christiane Rumph vom Verein Wildrose Angelika Klein vom Verein Wildrose



Ursula Oelbe

Versicherung & Finanzmaklerin



Frühjahrsputz im Finanz-Ordner

Nehmen Sie die Frühjahrs-Stimmung zum Anlass Ihren Finanzordner zu überprüfen. Oft finden sich längst abgelaufene Verträge, die entsorgt werden können und damit zu einer besseren Übersicht beitragen.

Bitte kontrollieren Sie, ob Ihre Verträge auf dem aktuellen Stand sind und Ihrem Bedarf entsprechen. Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie sich bei der Überprüfung unterstützen.

Durch Umzug, Um- und Anbau, Nachwuchs, Auszug von Kindern etc. verändern sich die Grundlagen bei Sachversicherungen öfter als man denkt. Kontrollieren Sie diesbezüglich Ihre Verträge.

Bei der persönlichen Absicherung betrifft das z.B. die Berufsunfähigkeitsrente, wenn sich z.B. durch Immobilienerwerb, Familien-Nachwuchs oder Jobwechsel ein höherer Bedarf ergibt. In der Unfallversicherung ist es der angegebene Beruf, der sich verändern kann und mitgeteilt werden muss, falls sich die Risiko-Gruppe dadurch ändert.

Auch die **Riester-Rente** sollte jährlich dahingehend überprüft werden, ob die Angaben noch aktuell sind, in Bezug auf das Einkommen und die Förderberechtigung für die Kinder. Die **volle Förderung** (Zulage und ggf. Steuer-erstattung) erhält nur, wer **den richtigen Beitrag** zahlt. Leider erhält derzeit nur ein Drittel der Riester-Sparen die volle Förderung, laut einer Prüfung des Finanzministeriums.

Seit Beginn des Jahres 2024 ist das **Aktienfondssparen** für alle, die **Vermögenswirksame Leistungen (VL)** bekommen noch einmal attraktiver geworden. **Seit 2024** ist die Grenze verdoppelt worden also auf **40.000 €/ 80.000 € zu versteuerndes Einkommen** pro Jahr. Damit erweitert sich der berechnete Personenkreis um über 17 Millionen Menschen bundesweit. Das **zu versteuernde Einkommen ist nicht das Bruttoeinkommen**, dieses kann je nach Werbungskosten, Sonderausgaben und Freibeträgen wesentlich höher liegen und gerade bei Paaren mit Kindern z.B. deutlich über 100.000 € liegen. Die **Sparzulage beträgt 20% auf 400 € Beitrag pro Jahr**. Somit können Sie 80 € pro Jahr, bzw. 480 € in den „6 Einzahl-Jahren“ bekommen. Ausgezahlt werden kann der Vertrag jeweils nach 7 Jahren, nach der gesetzlichen Bindefrist. Für alle die bisher Risikoscheu waren, ist dies eine wunderbare Chance!

Seit einiger Zeit gibt es wieder Zinsen auf Spareinlagen. Dies ist allerdings bei den meisten Sparbüchern noch nicht „angekommen“. Nutzen Sie für flexible Rücklagen zumindest gut verzinsten Möglichkeiten von ca. 2% Zins und legen Sie weitere Gelder rentabler an, damit Sie die Kaufkraft Ihres Geldes, trotz der Inflation erhalten können.

Schieben Sie das Thema nicht auf die „lange Bank“, sondern nutzen Sie den „Frühjahrschwung“ zur Klärung und Erledigung Ihrer Finanzen.

Falls Sie bei der Vorsorge-Planung Unterstützung benötigen, vereinbaren Sie gern einen Termin. Ich freue mich von Ihnen zu hören.



Faire Beratung zu:
Ethischen/Ökologischen Geldanlagen
Altersvorsorge und Pflegeabsicherung

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

Der Rechtstipp §§§ von RAin Laura Elaine Hoffmann



Sorgerecht nach Trennung:

Was Eltern wissen sollten

Wenn Eltern sich trennen, steht oft die Frage im Raum: Wer bekommt das Sorgerecht? Viele Elternteile gehen davon aus, dass sie automatisch das alleinige Sorgerecht erhalten. Doch das ist ein weitverbreiteter Irrtum. Wie wird das Sorgerecht geregelt, welche Rechte und Pflichten haben Eltern, und wann kann ein alleiniges Sorgerecht beantragt werden?

Geteiltes Sorgerecht als Regelfall

In Deutschland haben unverheiratete Mütter zunächst das alleinige Sorgerecht, wenn der Vater es nicht beantragt. Bei verheirateten Eltern bleibt das gemeinsame Sorgerecht auch nach der Trennung bestehen. Das bedeutet, dass beide Eltern weiterhin gemeinsam wichtige Entscheidungen treffen müssen, z. B. zur Schulwahl, medizinischen Behandlungen oder zum Aufenthaltsort des Kindes.

Ehe sich die Frage eines gerichtlichen Sorgerechtsantrages stellt, kann es immer sinnvoll sein zu klären, ob eine Sorgerechtsvollmacht in Betracht kommt. In diesen Fällen bevollmächtigt ein Elternteil den anderen Elternteil für Teilbereiche des Sorgerechts oder insgesamt, den anderen zu vertreten. Sobald eine Sorgerechtsvollmacht besteht, kann damit in vielen Fällen auch das Rechtsschutzbedürfnis zur Übertragung der alleinigen elterlichen Sorge entfallen.

Wann kann ein Elternteil das alleinige Sorgerecht beantragen?

Ein Antrag auf alleiniges Sorgerecht hat nur Erfolg, wenn das gemeinsame Sorgerecht dem Kindeswohl widerspricht. Das ist z. B. der Fall, wenn ein Elternteil:

- sein Sorgerecht nicht ausübt oder kein Interesse am Kind zeigt,
- das Kind gefährdet, z. B. durch Gewalt oder Suchtprobleme,
- die Entscheidungsfindung blockiert und wichtige Entscheidungen nicht möglich sind.

Es muss vor Gericht nachgewiesen werden, dass das gemeinsame Sorgerecht nicht praktikabel ist oder dem Kind schadet. Ein reines Zerwürfnis zwischen den Eltern reicht nicht aus.

Praxistipps für Eltern

Sie haben Sorge, dass es zu einer gerichtlichen Auseinandersetzung kommt oder ein Antrag beim Gericht ist aus Ihrer Sicht unausweichlich?

- Dokumentieren Sie Probleme mit dem anderen Elternteil
- Falls es Streit gibt, kann eine Familienberatungsstelle, die Erziehungsberatungsstelle oder Mediation helfen.
- Bei akuten Gefährdungen des Kindes sollte umgehend das Jugendamt eingeschaltet werden.

Viele Eltern unterschätzen, dass das Sorgerecht auch nach einer Trennung geteilt bleibt. Wer sich frühzeitig informiert, kann Konflikte vermeiden und im Ernstfall die richtigen Schritte einleiten.

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

Rechtsanwältin
Laura Elaine Hoffmann

Osterstraße 41-44
31134 Hildesheim

Fachanwältin für Familienrecht
Fachanwältin für Sozialrecht

Tel. 05121 208090

Opferrecht und Nebenklage
Migrationsrecht

info@hammer-rechtsanwaelte.de

www.hammer-rechtsanwaelte.de



Hammer
Rechtsanwälte

Besprechungen und Korrespondenz auch in
Englisch

Sonnengruß mit Hemiunu: Neues Angebot des RPM verbindet Yoga mit Kultur/Yoga im Museum: Kultur trifft Entspannung



Ab dem 29. Januar können Besucher*innen im Roemer- und Pelizaeus-Museum (RPM) Yoga inmitten der Ausstellungen erleben: Das neue Format „Yoga im Museum“ kombiniert Yoga-Sessions mit anschließenden Kurzführungen.

Das RPM lädt ab Ende Januar zu Entspannung und Achtsamkeit ein: Immer am letzten Mittwoch im Monat können Interessierte leichtes Yoga in den verschiedenen Ausstellungsbereichen des Museums praktizieren. Angeleitet werden sie dabei von der Hildesheimer Yoga-Lehrerin Anja Dittrich. Nach einer 45-minütigen Yoga-Stunde bieten die Kurator*innen des Museums exklusive Kurzführungen zu ausgewählten Exponaten an.

Die Auftaktveranstaltung findet am 29.01. um 9:00 Uhr in der Ägyptenausstellung zu Füßen der Statue des Hemiunu statt, einem altägyptischen Prinzen und Architekt der großen Cheops-Pyramide. Im Anschluss an die Yoga-Stunde erfahren die Teilnehmenden vom Kurator der Ägypten-Abteilung Dr. Christian Bayer Wissenswertes und Kurioses über die Statue.

Weitere Termine sind in den Folgemonaten in wechselnden Ausstellungs- und Museumsbereichen geplant:

Mittwoch, 26.02.2025, 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr:

Yoga in China: 45 Minuten Yoga & Kurzführung durch Dr. Andrea Nicklisch im ethnologischen Teil der „Es ist angerichtet“-Ausstellung

Mittwoch, 26.03.2025, 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr:

Yoga mit der altägyptischen Löwengöttin Sachmet: 45 Minuten Yoga & Kurzführung durch Oliver Gauert in der Ägyptenausstellung

Mittwoch, 23.04.2025, 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr:

Yoga vorm Trinitatis-Altar: 45 Minuten Yoga & Kurzführung durch Dr. Stefan Bölke in der stadthistorischen Ausstellung

Mittwoch, 28.05.2025, 9:00 Uhr bis 10:30 Uhr:

Yoga mit Ausblick: 45 Minuten Yoga & Kurzführung zur Stadtgeschichte durch Stefanie Bölke im Pavillon des RPM mit Blick auf Hildesheim

Kosten: 15 € pro Veranstaltung. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt. Bitte eigene Matten mitbringen. Bequeme Kleidung wird empfohlen. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ist für Einsteiger*innen und Yogaprofis gut geeignet. Tickets können im RPM-Webshop oder an der Museumskasse erworben werden.

NATUR-CONCEPT® Gesunde Raumgestaltung und mehr

LICHT FÜR DIE SEELE

Die Heilkräuterkerzen werden in einer kleinen Manufaktur in den Allgäuer Alpen mit viel Sorgfalt & Achtsamkeit hergestellt. Die Kerzen enthalten thematisch abgestimmte Heilkräuterauszüge, naturreine Öle ergeben ein feines Aroma und sie werden aus hochwertigem, zu 100% pflanzlichen Olivenwachs hergestellt.

Die Wirkungsweise ist ähnlich einer feinen Räucherung und die Brenndauer beträgt bis zu 40 Stunden. Sicher eine der ökologischsten veganen Kerzen, die im Handel zu finden sind.



**André Parpeix, Malermeister · Richard-Gerlt-Str. 2 (Lachnerring)
31137 Hildesheim · Tel: 0 51 21 - 2 52 35 · www.natur-concept.de**

Sonne

Ich tat die Augen auf und sah das Helle
 Mein Leid verklang wie ein gehauchtes Wort.
 -Ein Meer von Licht drang in die Zelle,
 Das trug wie eine Welle mich hinfort.
 Und Licht ergoss sich über jede Stelle,
 Durchwachte Sorgen gingen leis' zur Ruh.-
 Ich tat die Augen auf und sah das Helle,
 Nun schließ ich sie sobald nicht wieder zu.

„Ich tat die Augen auf und sah das Helle“
 ist auch der Titel des neuen Buches von Daniel Kehlmann über
 Mascha Kaléko. Ihr Name begegnet uns gerade überall.



Das macht uns Frauen von der *Schreibwerkstatt punktweise* besonders froh, weil wir uns im letzten Jahr intensiv mit der Lyrikerin Mascha Kaléko beschäftigt und sie dabei in unser Herz geschlossen haben. Wir sind ihrem Leben und Schreiben über ihre Gedichte und Texte nähergekommen sowie über biographische Analysen und dem Roman ‚Auf der Suche nach Heimat‘

von Indra Maria Janos.

Mascha Kaléko floh mit ihrer Familie aus dem armen Westgalizien, dem heutigen Polen, nach Frankfurt a.M.. Dort wurde der Vater wegen seiner russischen Staatsbürgerschaft als feindlicher Ausländer inhaftiert. Bald darauf übersiedelte die Familie nach Marburg und letztendlich nach Berlin. Erst dort heirateten die Eltern. Mascha schrieb in dem Gedicht ‚Interview mit mir selbst‘, sie sei kein reines Mutterglück und ihr häufigstes Wort sei ‚Nein‘ gewesen.

Sie war eine kluge, wache Schülerin, die weder zum Gymnasium gehen noch studieren durfte, weil der Vater das für überflüssig hielt. So begann sie nach der Mittleren Reife eine Bürolehre. Daneben besuchte sie Seminare an der Universität und traf dort auf den Philologen Saul Kaléko. Sie verliebten sich. Mascha lebte möbliert, träumte, beobachtete und fasste ihre Gedanken in Gedichte. Im Romanischen Café, dem Treffpunkt der künstlerischen Avantgarde Berlins, erregte sie Aufmerksamkeit: Sie las ihre Gedichte vor, die fanden Anklang und die Zeitung ‚Welt am Montag‘ und auch andere Journalen wünschten wöchentlich ein Gedicht von ihr. Bald gehörte sie zu dem Kreis namhafter Künstler wie Bert Brecht, Kurt Tucholsky, Erich Kästner, Joachim Ringelnatz und die waren von ihrem Charme, ihrem Witz und ihren Texten begeistert. Ihr erstes Buch ‚Das lyrische Stenogrammheft‘ erschien 1933 und kam beim renommierten Verlag Rowohlt auf den Markt. Die Leser: innen waren schon damals von den Gedichten angetan, sie trafen den Zeitgeist. Mascha und Saul Kaléko heirateten, bezogen eine Wohnung, er arbeitete an seiner Dissertation, während sie die Freiheit besaß, Abende und Nächte im Romanischen Café zu verbringen. Sie hatte einen Namen, sie hatte Erfolg. Noch stand sie ihrer jüdischen Herkunft wegen nicht im Focus. Ernst Rowohlt wagte 1934, einen weiteren Gedichtband zu veröffentlichen: ‚Das kleine Lesebuch für Große‘. Aber 1935 erhielt Mascha Kaléko durch die Nationalsozialisten Berufsverbot.

1936 kam ihr Sohn zur Welt. Das Kind war nicht von ihrem Mann. Sie hatte sich in den Musiker Chemjo Vinaver verliebt, der seit Jahren auf sie gehofft hatte. Wenige Tage nach der Scheidung von Saul heirateten Mascha Kaléko und Chemjo Vinaver und mussten nun mit ihrem Kind vor den Nazis nach Amerika fliehen.

Dort fanden beide kein Glück. Ihr Mann beherrschte die Sprache nicht, sie musste ihm helfen, beruflich Fuß zu fassen und verdiente selbst mit Reklametexten etwas dazu. Sie blieben fremd.

Erst lange nach dem Krieg wagte sie den Weg zurück und suchte in Berlin vergeblich nach den vergangenen Zeiten des Erfolgs und des Glücks. Als sie 1960 für den Fontanepreis nominiert wurde, lehnte sie ab, weil Egon Holthusen, ein ehemaliger SS-Offizier, Mitglied der Jury war. Das wurde ihr vorgeworfen: ‚Wenn den Emigranten nicht gefällt, wie wir die Dinge hier handhaben, dann sollen sie doch fortbleiben.‘ * und so wurde sie indirekt ein zweites Mal vertrieben. Die Zeiten des Ruhmes schienen für immer vorbei.

Als ihr Sohn mit nur 31 Jahren starb, schien auch ihr Lebensmut erloschen. Sie zog mit ihrem Mann nach Jerusalem, doch wurde auch da nie heimisch. Nach Chemjo Vinavers Tod unternahm sie noch einmal Lesereisen durch Deutschland, erkrankte und wurde in der Schweiz an Magenkrebs operiert. Sie starb am 21.1.1975 in Zürich und wurde dort auch beigesetzt.

Ausgesetzt

In einer Barke von Nacht
 Trieb ich
 Und trieb an ein Ufer.
 An Wolken lehnte ich gegen den Regen.
 An Sandhügel gegen den wütenden Wind.
 Auf nichts war Verlaß.
 Nur auf ein Wunder.
 Ich aß die grünenden Früchte der Sehnsucht,
 Trank von dem Wasser das dürsten macht.
 Ein Fremdling, stumm vor verschlossenen Zonen,
 Fror ich mich durch die finsternen Jahre.
 Zur Heimat erkor ich mir die Liebe.

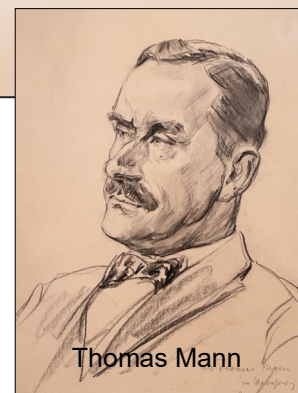


(Generalsekretär Herbert von Buttlar, zitiert von Jan Koneffke in "Aber warum sind Sie so ernst?" in Neue Züricher Zeitung vom 16.03.2013)

- *Mascha Kaléko wurde vergessen und erlebt seit einiger Zeit eine große Renaissance: verdient*



Besuch beim „Zauberer“



Anfang Januar war ich in der Ausstellung „Der Zauberberg- Fiebertraum und Höhenrausch“ im St. Annen-Museum in Lübeck. Anlass ist das 100-jährige Jubiläum des Romans „Der Zauberberg“ von Thomas Mann.

In der Ausstellung werden die zentralen Themen und Konflikte des Romans durch aktuelle Bezüge eng mit unserer Gegenwart verknüpft: Eine gesplante Gesellschaft, Existenzängste und das Gespenst des Krieges. 100 Jahre nach der Erstveröffentlichung des „Zauberbergs“ erschreckend aktuell.

*Es ist sehr gefährlich
Gott für eigene
Zwecke zu
missbrauchen*

Am Anfang der Ausstellung steht die Entstehungsgeschichte des Romans. Die Handlung spielt in den letzten Jahren vor dem Ersten Weltkrieg im Lungensanatorium „Berghof“ in Davos. Hier verbringen die gutbetuchten Gäste ihre Tage mit Liegekuren auf den Balkonen, wo sie sich Heilung von ihrer Tuberkulose durch die frische Luft der Schweizer Alpen versprechen. Der Hamburger Hans Castrop besucht dort seinen kranken Cousin und bleibt viel länger als geplant. Obwohl gesund, werden es sieben Jahre. Er ist fasziniert von den philosophischen Gedanken und Debatten. Nicht nur das, es begegnet ihm auch die Liebe. Zeitgleich verändert sich die Welt zu Beginn des 20. Jahrhundert radikal. Die Industrialisierung hat das Leben grundlegend verändert, alte Ordnungen verschwinden. Nationalistische und sozialistische Bewegungen sind gleichermaßen auf dem Vormarsch.

Zugleich schreitet die Technik auch in der medizinischen Diagnostik voran. In der Ausstellung begegnen wir medizinhistorischen Objekten bis hin zur heutigen Smartwatch. Wie damals im Roman und wie heute Körperfunktionen gemessen und bewertet werden und die Aufmerksamkeit ständig um die erfassten Körperdaten kreist und bei vielen zu einem zentralen Lebensinhalt werden. Auch hier wird dem Besucher die Aktualität des Themas vor Augen geführt.

*Was hält eine Gesellschaft
zusammen,
wenn nicht Schönheit,
Grobzügigkeit und
Humanität*

Und so geht es in weitere Ausstellungsräume, die immer wieder Parallelen zu unserer Gegenwart zeigen. So sehen wir Abschnitte, die Hans Castrops Innenleben widerspiegeln. Die ganz großen Themen wie Tod, Erotik und Begehren, gesellschaftliches Miteinander und die Suche nach einem Sinn.

*Wir müssen uns bewußt
machen, das Terrorismus
nicht nur sinnlos Leben
zerstört. Er bedroht auch
unsere grundlegenden
Werte und Freiheiten*

Was mich sehr beeindruckt hat, sind die politischen Auseinandersetzungen der beiden Widersacher Naphta und Settembrini. Aus den Dialogen des Romans sind in der Ausstellung Zitate herausgearbeitet. Wäre da nicht die altertümliche Sprache, könnte man meinen, nicht Thomas Mann, sondern ein zeitgenössischer Autor habe dieses Werk verfasst. Da wird von der „großen Gereiztheit“ geschrieben, die auch aktuell überall zu spüren ist. Wir erleben in Talkshows, dass man sich ins Wort fällt, einander nicht zuhört. Es geht nur darum, die eigenen Meinungen zu vertreten und darauf zu beharren.

Thomas Mann schildert mit seinen Romanfiguren Naphta und Settembrini fanatische Verfechter unterschiedlicher Ideologien. Da ist zum einen der Humanist Lodovico Settembrini, zum anderen der erzreaktionäre Jesuit Leo Naphta. In deren Dialogen prallen Liberalismus und Fortschrittsglaube und die Begeisterung für ein totalitäres Regime als einzig richtige Gesellschaftsform aufeinander. Kommt das nicht auch Ihnen, liebe Leser/innen bekannt vor?

Der „Zauberberg“ endet mit Gewalt und Krieg. Der 1. Weltkrieg bricht aus und die Hauptfigur Hans Castrop schließt sich einem Freiwilligenregiment an. Seine Spur verliert sich auf dem Schlachtfeld. Am Ende des Romans fragt Thomas Mann: „Wird aus diesem Weltfest des Todes...einmal Liebe steigen?“ Mit dieser Frage und vielen Denkanstößen verlasse ich die Ausstellung.

*Wenn der Begriff des
Menschen erst
verschwindet,
ist der Weg frei für
ihre Misshandlung*



Das ist er wieder der Moment,

wo sie sich auf die Zunge beißen muss, weil sie sich geschworen hat, es anders zu machen als ihre Mutter. Sie will nicht ihrer Tochter mit Verbesserungsvorschlägen beratend zur Seite stehen. Ihr nicht vorschreiben, wie sie ihre Kinder zu erziehen hat. Sie nicht mit ihrer Fürsorge erdrücken, und auch nicht zu glauben, sie noch beschützen zu müssen. In solchen Momenten hilft ihr am besten, wenn sie sich erinnert.

Wie war das, als sie jung war? Alle gutgemeinten Ratschläge, die sie heute sagen möchte oder manchmal sogar ausspricht, hatte sie früher immer wieder von ihrer Mutter gehört:

„Ich will ja nichts sagen, dass müsst ihr natürlich selber wissen, aber ich an eurer Stelle, würde dieses Jahr nicht in den Urlaub fahren. Ihr müsst doch noch Einiges für eure Wohnung kaufen. Da ist doch das Geld besser angelegt, und ihr habt dauerhaft etwas davon“. Sie war dann innerlich so wütend, manchmal schaffte sie es nichts zu sagen und den Ärger runterzuschlucken, aber öfter musste sie einfach reagieren und wehrte sich verbal. Was kam dann zur Antwort: „Na ja, ich sage ja nichts mehr, ich merke mir einfach nur die drei S -schenken, schweigen schlucken. Wie sie diese drei Worte hasste,- und wie oft denkt sie diesen Satz heute selbst!

Oder später, als die Enkelkinder geboren waren: „Musst du denn heute Abend unbedingt noch zum

Sport? Die Kinder finden es doch bestimmt viel schöner, wenn du ihnen noch eine Geschichte im Bett vorliest, das war doch bei uns ein tägliches Ritual“. Da war sie dann wieder, die innere Wut. Gleichzeitig bekam sie ein schlechtes Gewissen, weil sie glaubte keine gute Mutter zu sein. Warum musste sie sich nur immer einmischen?

Wenn sie sich heute erinnert, fallen ihr viele Situationen ein, die sich wiederholen. Obwohl sie es nicht will, sagt oder denkt sie die gleichen Sätze wie ihre Mutter. In diesem Moment ist sie ihr ganz nah, hat sogar Verständnis für sie und kann ihre Reaktionen nachempfinden. Heute weiß sie, dass bei allem Einmischen ihrer Mutter, ihre Liebe zu den Kindern und Enkelkindern, der wichtigste Motivator war. Sie hat es wirklich nur gut gemeint. Obwohl diese Liebe dennoch nicht das war, was sie als Tochter, gerade gebraucht hätte. Es wären der Gaube, und das Vertrauen in sie und in ihren Entscheidungen, viel hilfreicher gewesen. Wenn sie doch heute selbst nur immer daran denken würde. Es gelingt ihr manchmal, im richtigen Moment zu schweigen, aber leider noch lange nicht so, wie sie es eigentlich möchte und es auch gut wäre. Sie weiß, dass es ihrer Tochter jeden Tag gelingt, ihr Leben mit allen Aufgaben wunderbar zu gestalten. Sie, als Mutter muss nur lernen, ihr und ihrem Handeln in Liebe zu vertrauen. Daran will sie mehr und mehr denken und wünscht sich so sehr, dass es ihr immer besser gelingen wird.



Mit Herz dabei.

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

info@ameisbuchecke.de
oder T 05121 34441

www.ameisbuchecke.de

ameis
BUHECKE

Internationaler Frauentag 2025
Each for Equal - Jede*r für Gleichberechtigung !



Arbeitskreis Gleichstellung und Diversität
Bündnis90/Die Grünen KVHildesheim



Lese-Tipps für Kids

Heike Altmann-Hürter



Der Roman der Niederländerin Enne Koens hat mich sehr begeistert. Koens erzählt die Geschichte der neunjährige Deetje, die sich auf die Suche nach ihrer Herkunft begibt und dabei ihr Hochhausviertel und vor allem ihre Mama von einer ganz neuen Seite kennenlernt.

Es beginnt an einem "ganz normalen Samstag-

nachmittag", als Deetje, genannt Dee, den Einkauf mit ihrer Mutter erledigt und den kleinen blauen Brief mit dem Vermerk "Retour an Absender" findet. Dee weiß sofort, dass dieser besondere Brief unbedingt zu seinem Besitzer muss und mit Vito hat sie ihren besten Freund für diese Aufgabe an ihrer Seite. Die beiden Kinder machen sich auf, verschiedene Menschen in ihrer Hochhausviertel am Rand der Stadt zu befragen und lernen die eine und andere überraschende Lebensgeschichte dabei kennen. Dee merkt bald, dass dieser kleine blaue Brief auch etwas mit ihrer Familiengeschichte zu tun hat und am Ende spürt sie auch wieder die Liebe ihre Mutter.

Enne Koens stellt in diesem klugen Kinderbuch die Frage nach der eigenen Identität, lässt ihre junge Protagonistin manchmal ernste Überlegungen anstellen und dann wieder frische und kindliche Dinge erträumen. Die zarten Illustrationen von Maartje Kuiper ergänzen Koens ruhige, poetische Sprache und so halten wir LeserInnen ein ganz wunderbares Buch in den Händen.

Autorin: Enne Koens, Illustratorin: Maartje Kuiper; "Von hier aus kann man die ganze Welt sehen", Gerstenberg Verlag 9783836962483, 17 Euro, Altersempfehlung: ab 9 Jahren



Der Buchtipps von Elisabeth Schumann



Michiko Aoyama: Frau Komachi empfiehlt ein Buch

Vor einiger Zeit bekam ich ein Buch von der japanischen Autorin Michiko Aoyama zu lesen mit dem Titel „Frau Komachi empfiehlt ein Buch“. Der Klappentext verrät mir, dass in dem Buch eine Bibliothekarin allen Besuchern in ihrer kleinen Gemeindebibliothek in Tokio die Frage stellt: „Wonach suchen Sie?“ Es ist Frau Komachi, die in allen fünf Geschichten des Buches im Hintergrund die Fäden zieht, aber an der eigentlichen Handlung kaum beteiligt ist. Es ist herrlich zu lesen, wie diese Frau jedem Besucher eine kleine Filzfigur aus ihrer besonderen Dose mit auf den Weg gibt und mit ihrer Bücherauswahl und dieser Zugabe der betreffenden Person hilft, eine Lösung für das jeweilige Problem zu finden und damit das Leben desjenigen in die richtige Richtung zu lenken.

Da ist die 21 Jahre alte Verkäuferin Tomoka, die mit ihrem Job hadert und ihren Alltag langweilig und eintönig findet. Frau Komachis Hinweise bringen die junge Frau dazu, das Kochen für sich zu entdecken und so ihr Leben durch eigenes Tun zu verändern. Die kleine Zugabe von Frau Komachi ist eine gefilzte Bratpfanne.

Die zweite Geschichte handelt von dem Buchhalter Ryo, 35 Jahre alt und sehr schüchtern. Er ist sehr unzufrieden in seinem Job und möchte viel lieber einen Antiquitätenladen eröffnen, ein Wunsch, den er schon seit seiner Schulzeit hegt. Auch er besucht die Bibliothek und bekommt von Frau Komachi nicht nur eine Buchempfehlung, sondern eine kleine Filzfigur als Ergänzung. Diesmal ist es eine Katze.

Natsumi aus dem dritten Kapitel war eine ambitionierte Zeitschriftenredakteurin, die aber nach der Geburt ihres Kindes innerhalb des Verlags versetzt wurde, da man ihr die Redaktionsleitung nicht mehr zutraute. Ihr fehlt die geistige Betätigung. Der zufällige Besuch in der Gemeindebibliothek und das Gespräch mit Frau Komachi verändert ihr Leben.

Interessant ist auch der vierte Fall. Der 30 Jahre alte Graphiker Hiroya hat jegliche Hoffnung verloren. Er hat Design studiert, aber keine Anstellung gefunden und vertrödelt seine Tage zu Hause bei seiner Mutter. Diese schickt ihn in das Gemeindezentrum, um „gewaltige Rettiche“ zu holen. Dort gelangt er zu Frau Komachi, die ihm ein ganz besonderes Buch empfiehlt: Evolutionstheorien - eine bebilderte Chronik. Als Ergänzung zum Buch erhält er eine gefilztes Flugzeug. Nach dem Besuch in der Bibliothek verändert sich sein Leben ebenfalls zum Positiven.

Die letzte Geschichte in dem Buch handelt von dem Pensionär Masao, der ehemals in einer berühmten Keksfabrik gearbeitet hat. Allen fünf Figuren des Romans gelingt ein neues, zufriedenstellendes Leben dadurch, dass sie konsequent an sich selbst arbeiten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Das Buch ist im Rowohlt-Verlag im August 2023 erschienen und kostet gebunden 22 €.



Sie haben das sicher auch schon erlebt...

- Bei den meisten Parkuhren gibt es nur noch Kartenzahlung. Irgendwie habe ich mich darauf noch nicht so richtig eingestellt. Jedenfalls stand ich vor dem Park/ Geldautomaten, die Karte hatte ich bereits eingesteckt aber mir viel meine PIN nicht ein.

Peinlich, hinter mir standen zwei junge Frauen mit kleinen Kindern, die nach dem Schwimmen nach Hause wollten. Die erste bot mir an für mich mit Ihrer Karte zu bezahlen und ich sollte ihr die 4 Euro dann so geben. Okay-aber ich hatte dann nur einen 20 Euroschein. Betretene Gesichter auf beiden Seiten – aber jetzt kam uns die zweite Mutter zur Hilfe.

„Wissen sie was, ich gebe ihnen (der anderen Mutter) zwei Euro, dann haben wir beide ein gutes Werk getan,

und können alle nach Hause fahren.“

Sowas gibt es also auch noch. Hier möchte ich mich öffentlich für diese große Hilfe bedanken. Allein der Gedanke, dass so etwas geschieht, lässt mich wieder mehr daran glauben, dass meine Welt noch in Ordnung ist.

So sollte es sein. Die Jungen helfen den älteren Menschen mit den Neuerungen der Zeit umzugehen, die Älteren lassen die jüngere Generation an ihren Erfahrungen teilhaben, die Männer helfen den Frauen schwere Sachen zu tragen und die Frauen sagen wo es lang geht. Die Hilfe anzunehmen und zu akzeptieren ist manchmal nicht so einfach. Auch daran müssen alle noch arbeiten!



Das Silbenrätsel von Helga Bruns

Aus den 86 Silben werden 27 Begriffe gebildet, durch deren 6. Buchstaben, von oben nach unten gelesen das Lösungswort, der Titel dieses Frauenmagazins, entsteht. (7 Wörter)

ame - an - ap - as - au - berg - burg - dar - de - dies- dort - dot - drea - dris - dro - dung - dusch - ei - en - er - er - fal - fel - fik- fin - frueh - fuenf - gen - gross - hang - hil - iden - jahr - ka - kampf - kan - kas - ki - ke - ker - kom - ma - man – me - mos - mu - mund - ner - nis - num - op - os - pa - pa - pen - pott - ra - ri - ri - ro - schen - se - ser - si - sia - spar - spar - stadt - stedt - stein - stunt - sued - ta - te - ten - ter - ter - tern - ti - tos - tuch - turm - va - vor - was - zi

- Kreation
- Nördlicher Stadtteil von Hi
- Jahreszeit
- Kreditanstalt
- Opa
- Großstadt in NRW
- Säugetier in der Wüste
- Gymnasium in Hi
- lateinischer Name Hildesheims
- Nachspeise aus gekochtem Obst
- Kleinkometen
- Bewohner eines Doppelkontinents
- Märchenfiguren (Tiere)
- Stechmücken
- Double
- Weltmeer
- Schwimmbad in HI
- ein Hügel in Hi mit Wildgatter
- „Rotzlappen“
- Vielseitigkeitssport
- Raubvogel
- bekanntes Schloss bei Hildesheim
- Christliches Fest
- Eigelb
- Spritzschutz im Bad
- Augenspezialist
- Finanzielle Rücklage



Die Frauenredaktion Antonia zieht wieder bei Radio Tonkuhle ein!

Nachdem Antonia e.V. sein Büro in der Andreas Passage aufgegeben hat, ist er nun wieder zu seinen Wurzeln zurück gekommen bei Radio Tonkuhle in der Andreas Passage hat es vor 20 Jahren mit der Gründung der Frauenredaktion angefangen. Der Frauenverein Antonia und die Zeitschrift folgten 5 Jahre später. Zuerst im Untergeschoss der Andreas Passage und vor 5 Jahren zogen die Frauen in den OG. Leider konnte und wollte der Verein die Miete nicht mehr zahlen und kündigte fristgerecht. Ab Januar 2025 nun ist die Frauenredaktion wieder bei Radio Tonkuhle im Puls zu finden. Aber nicht nur der Standort hat sich verändert, auch die Sendungen.

Es werden mehr Live Sendungen gemacht, möglichst nur noch.



Die Redaktionssitzungen finden im Sender statt. Dort können sich Interessierte auch mit der Redaktion oder dem Verein verabreden. Die Technik zu bedienen, live auf Sendung zu sein, das ist eine neue Herausforderung, die die Frauen gerne annehmen. Wichtig ist es nicht stehen zu bleiben. Ein Leben lang

dazuzulernen, sich weiterzubilden, nicht aufzugeben, das ist die Devise. Frauen haben im Allgemeinen einen schlechten Stand in Hildesheim. Die Frauenredaktion und diese Zeitschrift wollen Frauen eine Stimme geben, Frauen mit Ihren Anliegen vorstellen, über Missstände aufklären und vor allen Dingen den Zusammenhalt durch Netzwerke festigen.

Seien Sie dabei! Die Redaktion ist offen für Frauen, die mehr wollen als Kaffee trinken.



Antonia e.V.

mit Herz & Verstand

Kontakt: Rita Thönelt, 0162 29 27 059, thoeri@gmx.de



Sophie Vallaton

Déjà-vu

Ich kenn den Weg, die alten Steine,

Die Straße riecht nach damals heut

Die Schatten flüstern zu mir kleine

Geschichten, die kein Tag bereut.

Ich heb die Hand - war das nicht eben?

Ein Blick, ein Wort, ein leises Du.

Ein Echo aus vergangnem Leben.

Schon fort.

Ein Hauch.

Ein Déjà-vu

März 2025

- 02.03.25 - 09.00 Uhr **Antonia um neun:** Peggy Guggenheim (Dagmar Fischer)
06.03.25 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim:** Frauenpower in Hildesheim
09.03.25 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück:** Adriano Celentano (Petra Siegel)
09.03.25 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)
16.03.25 - 12.00 Uhr **Antonia:** Das Smartphone (Frauenredaktion)
23.03.25 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n:**

April 2025

- 03.04.25 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim:** Der Hildesheimer Seniorenbeirat
06.04.25 - 09.00 Uhr **Antonia um neun:** Alice Schwarzer (Dagmar Fischer)
13.04.25 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück:** Achim Reichel (Petra Siegel)
13.04.25 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)
20.04.25 - 12.00 Uhr **Antonia:** Der Hase (Frauenredaktion)
27.04.25 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n:** Anke Engelke (Elisabeth Schumann)

Mai 2025

- 04.05.25 - 09.00 Uhr **Antonia um neun:** Jane Goodell (Dagmar Fischer)
01.05.25 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim:** 40 Jahre Kinderbuchwoche
11.05.25 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück:** Billy Joel (Petra Siegel)
11.05.25 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)
18.05.25 - 12.00 Uhr **Antonia:** Die Bäume (Frauenredaktion)
25.05.25 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n:** Senta Berger (H. Ahrens Kretzschmar)

**Jeden Montag nach den Weltnachrichten um 10⁰⁰ Uhr
die Frauenpowerzeit live auf 105,3 MHz oder Kabel 97,85**

Live-Stream: www.tonkuhle.de

Telefon ins Tonkuhle – Studio: 29 60 981

Freie, ehrenamtliche Mitarbeit

Sabine Kaufmann, Bärbel Behrens, Renate Schenk, Laura Elaine Hoffmann, Elisabeth Schumann, Karin Bury-Grimm, Helga Bruns, Heike Altmann-Hürter, Sophie Vallaton, Claudia Maria Wendt, Elisabeth Generotzky, Ursula Oelbe, Laura-Elaine Hoffmann, Heide Ahrens-Kretzschmar, Nadja Katharina Heider, Walburga Eishauer, Lene Wagner, www.frauenhaus-hildesheim.de, Alissa Lange, Gleichstellungsstelle Landkreis und Stadt Hildesheim, Rita Thönelt

Impressum:

Antonia ISSN 1869-0157

Erscheinen: Vierteljährlich, Auflage: 2000

Herausgeberin: Rita Thönelt

Finanzamt Hildesheim:

St. Nr.- 30/044/09641

Redaktionelle Beiträge:

Antonia Zeitungsredaktion

Redaktionelle Verantwortung:

Rita Thönelt

Layout: Rita Thönelt

Druck: Qubus media GmbH

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

Kontakt:

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

Tel.: 0162-2927059

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

Anzeigen: Rita Thönelt,

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2020

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion.

Die nächste **Antonia** erscheint im
Juni 2025

Redaktionsschluss 30. April

Kontakt Antonia e.V.

Tel.: 0162 292 70 59

Email: [thoeri\(a\)gmx.de](mailto:thoeri(a)gmx.de)



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

SB-WASCHSALON

Goschenstr. 80
Hildesheim

SMART LAUNDRY
bloomest

Einzigartiger professioneller Waschsalon

Profi Maschinenteknik von Miele

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

Powered by

Miele

<http://hildesheim.bloomest.de>