

ANTONIA



*Die Natur
macht es
uns vor!*



Editorial

Hildesheim im März 2023

Liebe Hildesheimer:innen, liebe Leser:innen,

„Das macht man nicht, das ist unfein, Mädchen tun so etwas nicht...“ kennen Sie das auch aus Ihrer Kindheit und Jugend? Jahrelang habe ich Dinge nicht gemacht, weil sich `das nicht gehört`, oder ich habe Rituale befolgt, die mir vorgelebt wurden! Habe tatsächlich Menschen schief angesehen, die nicht in das Bild der Gesellschaft passten. -Ich bin Mutter geworden und habe sogar versucht meinen Kindern einige der einseitigen Ansichten weiterzugeben.

Das Frühlingserwachen kam viel zu spät, die Erkenntnis, dass es auch noch eine andere Seite der Medaille gibt. Dass z.B. Menschen, die divers leben, genauso glücklich sind wie wir, dass die ältere Frau mit dem jungen Mann sehr wohl eine schöne Verbindung eingehen kann, dass es nicht verwerflich ist, wenn jemand Erfüllung im Leben sucht, nicht nur Profit...

Dann waren da noch die kleinen Hausfrauenrituale, die ich jahrelang befolgt habe: Die Fenster müssen regelmäßig geputzt werden, die Tischdecke darf keine Knicke haben, die Wäsche soll immer gebügelt werden, die Mutter sollte zu Hause sein, wenn die Kinder nach Hause kommen. - Ja, in der Zeit bin ich groß geworden und vieles war für mich das Amen in der Kirche -

Ich bin älter geworden, ich habe mich verändert und somit auch meine Ansichten. Zum Glück habe ich viele verschiedene Menschen aller Couleur kennen -und lieben gelernt. Verschiedene Lebensmodelle begeisterten mich. Das Leiden anderer, und ihre Armut hat mich demütig gemacht. Unsere erwachsenen Kinder haben einen großen Anteil an meiner Veränderung.

Mein Frühlingserwachen war erst einmal bedrückend, weil ich erkannt habe wie engstirnig ich teilweise mein Umfeld gesehen habe. Und doch, es ist wunderbar, dass ich noch die Kurve genommen habe, um die Welt und die Menschen besser zu verstehen und sie so nehme, wie sie sind.

Liebe Leser:innen geben Sie ruhig Ihrem Gefühl nach, wenn Sie merken, dass Ihre Ansicht nicht mehr stimmt. Alles kann sich im Leben verändern, das ist nicht schlimm. Hauptsache Sie bleiben sich treu!!

Herzlichst Rita Thönelt

Täglich ganz großes Kino... im

Thega-FILMPALAST

Theaterstr. 6, Hildesheim



Jeden 1. Dienstag im Monat
Um 19:45 Uhr

BEST OF CINEMA

Di, 07. März - Apocalypse Now

Di, 04. April - Terminator 2

Di, 02. Mai - Flash Gordon

Restauriert und in erstklassiger Qualität, kehren diese Meisterwerke und Publikumsliebblinge zurück nach hause - auf die große Kinoleinwand!

Um sie wieder so erleben zu können, wie von ihren Machern gewollt war.



The Metropolitan Opera *LIVE im Kino*



Saison 2022 / 2023

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

- 18. März: LOHENGRIN (Richard Wagner)
- 01. April: FALSTAFF (Giuseppe Verdi)
- 15. April: DER ROSENKAVALIER (Richard Strauss)
- 29. April: CHAMPION (Blanchard/Cristofer)
- 20. Mai: DON GIOVANNI (Amadeus Mozart)
- 03. Juni: DIE ZAUBERFLÖTE (Amadeus Mozart)

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

Inhalt

- 2 - Editorial: Hauptsache, Sie bleiben sich treu! (R. Thönelt)
- 3 - Antonias Veranstaltungen
- 4 - Gedankensplitter : Frühling (K. Bury-Grimm)
- 5 - Bärlauch Flammkuchen (B. Behrens, DHB)
- 6 - Was war los bei Antonia?
- 7 - Rosenmontag bei Antonia
- 8 - Elternsein heute: Den Frühling entdecken (Renate Schenk)
- 9 - Schule Heute: Optimismus in der Schule (Claudia- M. Wendt)
- 10 - KIEWA Ostermarkt
- 11 - Gesunde Ernährung im Frühling (Bärbel Behrens)
- 12 - Frauentag 2023 in Hildesheim
- 13 - Antoniatainment: Die Gärtnerin von Versailles
- 14 - 15 ama erwacht...
- 16 - Informationstag für Frauen in der Arbeitswelt
- 17 - Frauenveranstaltungen bei Antonia
- 18 - Frauen und Finanzen (Dagmar Fischer)
- 19 - Gerechter Lohn (KAB)
- 20 - Der Doc geht in den Unruhestand (Rita Thönelt)
- 21 - Der Knall der Weser (Elisabeth Generotzky)
- 22 - Kommunikation in der Praxis: (Sabine Kaufmann)
- 23 - Finanzen & Rechtstipp (Ursula Oelbe - Laura E. Hoffmann)
- 24 - Der Zonta Club Hildesheim
- 25 - Frühlingserwachen in Jena (Cristina R. Hirschochs Villanueva)
- 26 - Frühling (Heide Ahrens-Kretzschmar)
- 27 - Punktweise: Ein trauriges Schneeglöckchen (G. Buresch)
- 28 - Im Wasser sind wir schwerelos (Elisabeth Schumann)
- 28 - Tipps für Kids: Gute Nachtgeschichten (Ingrid Sissung)
- 29 - Silbenrätsel (Helga Bruns)
- 30 - Kreiere dich selbst: Spiegelgesetze (Violetta Sievers)
- 30 - Tipps für eine schöne Haut (Rose Zorn)
- 31 - FrühlingsErwachen F. Wedekind (Edeltraud Groenda-Meyer)
- 32 - Tonkuhle - Frauenradioprogramm

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

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



Titelfoto:
@Achim.Puzikphotographie



Frühlingserwachen,
ein mystisches Spiel,
das Flüstern des Windes,
ein warmes Gefühl.
Im Frühlingserwachen liegt neues Leben,
ein Knistern am Boden,
ein sanftes Erdbeben
erblüht ist die Schönheit,
ich will sie erfahren,
ein Anflug von Hoffnung
will sich mir offenbaren.

Sophie Vallaton

Antonias Veranstaltungen

Antoniatainment
Thega filmpalast
HILDESHEIM

Die Gärtnerin von Versailles



Ein britischer Historienfilm des Regisseurs Alan Rickman aus dem Jahr 2014.

Sonntag den 19.03.2023 -
ab 11Uhr Sektempfang

26. März von 11 Uhr -18 Uhr

**Antonias Flohmarkt mit
Kaffee & Kuchen
Erlös ist für den Verein
Antonia e.V.**

**Der Toni Singkreis singt jeden
Montag ab 16.15 Uhr im Gemeindesaal
von St. Andreas**

**Wenn nicht anders angekündigt,
finden die Veranstaltungen unter den jeweils
geltenden Bedingungen bei Antonia e.V.
in der Andreas Passage statt.**



- Gedankensplitter - Frühling

*„Leise zieht durch mein Gemüt liebliches Geläute.
Klinge kleines Frühlingslied, kling hinaus ins Wie-ei-te“*

Wenn ich an Frühlingsgefühle denke, fallen mir sofort die Zeilen von Heinrich Heine mit der dazugehörigen Melodie ein. Und ich habe diesen Geruch von Erde und lauem Lüftchen in der Nase, der die neue Jahreszeit ankündigt. Während der Januar nur so dahinschlich, regenverhangen und grau nicht enden wollte, ist der Februar mit seinen 28 Tagen eher ein Übergangsmonat, der durch Faschingsbilder aufmuntert und schnell in den März mündet. IN DEN MÄRZ – der Monat mit der spürbaren Frühlingsverheißung, allein wenn man März schon schreibt..... Selbst wenn er noch wechselhaft sein kann und ihm der launische April folgt, sind die Tage nun schon deutlich länger, die Sonne schenkt uns Kurzbesuche und die ersten blumigen Vorboten krabbeln aus der Erde: Schneeglöckchen, Krokusse, Narzissen....

Wussten Sie, seit wann es den Frühling gibt? Der Förster und *Bestseller-Autor Peter Wohlleben* hat in seinem Buch „*Das geheime Leben der Bäume*“ herausgefunden, dass dies vor 100 Millionen Jahren begann. Als die Natur sozusagen den Frühling erfand, also mit dem Austrieb unserer Laubbäume, so, wie wir es noch heute erleben. Weil die verschiedenen Baum-Arten an ein unterschiedliches Klima angepasst sind, treiben die Bäume nicht alle gleichzeitig aus, lässt uns *Wohlleben* weiter wissen. Denn auch Bäume haben unterschiedliche Charaktere. Die vorsichtigen warten lieber etwas länger, weil es ja noch Spätfröste geben könnte, mutige nutzen schon die ersten Tage.

*Übern Garten durch die Lüfte hört ich Wandervögel ziehn.
Das bedeutet Frühlingsdürfte, unten fängt's schon an zu blühen,
dichtet uns Joseph von Eichendorff*

Die ersten Vögel zwitscherten aber schon vor 66 Millionen Jahren, fanden die Forscher der Universität in Austin/Texas heraus. Und wussten Sie, wie die Vögel nach ihrem Flug in den Süden wieder zu uns zurückfinden? Sie können Landmarken verwenden, wenn sie am Tage ziehen, ist von dem *Ornithologen Dr. Partecke aus Radolfzell* zu hören. Wie wir Menschen orientieren sie sich an Flüssen und Gebirgen. „Tiere, die nachts unterwegs sind, vertrauen etwa einem internen Sonnen-, Magnet- oder Sternenkompass. Sie wissen dann ungefähr, in welche Richtung sie ziehen müssen.“ Ob Vögel sogar Düfte nutzen, um ihr Ziel zu finden, darüber diskutieren Forscher gerade.

Und was meinen Sie, woher wohl dieses Glückgefühl im Frühling herkommt, bei dem wir fast „abheben“ könnten? Über die Netzhaut im Auge fällt jetzt mehr Licht ein als im Winter. Das hemmt die Produktion von Melatonin im Gehirn und je weniger von diesem Hormon entsteht, desto besser kann sich das Glückshormon Serotonin entfalten. Die Folge davon ist: Wir sind dadurch einfach glücklicher. Wenn wir uns mindestens eine halbe bis eine Stunde im Freien aufhalten, setzt dieser Effekt ein – so las ich neulich in einer Frauen-Zeitschrift. Ideal sei übrigens die Zeit der Mittagspause, denn da sei die Lichteinstrahlung besonders intensiv.

*~ Er ist's ~
Frühling läßt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon, wollen balde kommen.
– Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's! Dich hab ich vernommen!
Schwärmt Eduard Möricke*

Möge Ihnen – bei all den heftigen Weltnachrichten – der Frühling in seiner ganzen Pracht begegnen und Sie ein wenig aufmuntern. Zeigt sich uns doch in Gottes Schöpfung eine herrliche Natur, die uns jedes Jahr aufs Neue ankündigt, dass nach der trostlosen und dunklen Winterszeit alles wieder zu neuem Leben aufbricht. Trost und Hoffnung auch für uns, dass es da einen gibt, der für uns sorgt.



Ganz viel Frühling wünsche ich Ihnen äußerlich und innerlich



herzlich Ihre **Karin Bury-Grimm**

Bärlauch-Flammkuchen

Für den Teig

220 g Weizenmehl (Type 550) und etwas Mehl zum Arbeiten
35 ml Olivenöl
1 Eigelb, Salz

Für den Belag

200 g rote Zwiebeln
50 g Zucker, je 50ml Apfelsaft und-Essig
1 Bund Bärlauch (ca.50 g)
250 g Schmand, Salz und Pfeffer
300 g Feta (Schafskäse)
80 g Pekannusskerne oder Walnusskerne

Für den Teig Mehl mit 100-120 ml lauwarmen Wasser, Öl, Eigelb und ½ TL Salz verkneten. In Folie wickeln und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.



Für den Belag Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden. Zucker mit Apfelsaft und Essig aufkochen, Zwiebelringe hineingeben. 1 Minute zugedeckt kochen. Etwas abkühlen und abtropfen lassen- Bärlauch waschen, trockenschleudern, hacken. Mit dem Schmand pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feta würfeln, Nüsse hacken.

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) heizen. Bleche mit Backpapier belegen. Teig in 4 Portionen teilen, auf einer dünn bemehlten Arbeitsfläche so dünn wie möglich zu ovalen Fladen ausrollen. Auf die Bleche legen, Teig mit Bärlauch-Schmand bestreichen, mit Zwiebeln und Schafskäse belegen. Bleche nacheinander ca. 15.Minutenim Ofen auf der mittleren Schiene backen. Flammkuchen herausnehmen und mit Nüssen und Pfeffer bestreut servieren.



Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Nachkochen.

Noch ein Tipp: Sie können auch fertigen Flammkuchenteig aus dem Supermarkt verwenden.

Genießen Sie den Frühling und bleiben Sie gesund, das wünscht Ihnen Bärbel Behrens vom DHB Hildesheim

E
EDEKA

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

*Vielfältig
und bunt
ist das
Angebot
bei
Familie
Potratz*



Was war los bei Antonia?

Antoniainainment 2022



Weihnachtsfeier 2022



Die Lesung Mütter & Töchter

15. Februar 2023



Joachim Schröder, Heide Ahrens - Kretzschmar & Elisabeth Schumann

Endlich wieder Rosenmontag

19.02.2023



Liebe Leser:innen,
Sie können uns helfen, indem Sie als kleine Wertschätzung unserer Arbeit an dieser Zeitschrift eine Spende für den Verein Antonia e.V. machen.

IBAN: DE11 2595 0130 0000 1803 31

BIC: NOLADE21HIK

Ferner können Sie für Ihre Veranstaltung unseren Raum in der Andreas Passage mieten. Mitten in der Stadt mit den guten Parkmöglichkeiten in der Passage. Mitgliederversammlungen, Vorträge und Treffen jeglicher Art sind möglich. Ein Beamer und Leinwand sind vorhanden. 30 Stühle stehen zur Verfügung und eine kleine Küche rundet Ihre Möglichkeiten ab.

Melden Sie sich unter [thoeri\(a\)gmx.de](mailto:thoeri(a)gmx.de)





„Das Schöne am Frühling ist, dass er immer dann kommt, wenn man ihn am dringendsten braucht.“

(Jean Paul)

Wie viele anregende und kreative Ideen können Kinder entwickeln, wenn der Frühling vor der Tür steht und alles in der Natur darauf zu warten scheint, zu erwachen.

Endlich brechen die Farben in der Natur wieder aus, die ersten warmen Sonnenstrahlen regen an zu Bewegung und Spaziergängen. Und vielleicht sogar schon zum ersten Eis...

„Frühling ist, wenn die Seele wieder bunt denkt.“

Allein die Farben des Frühlings regen an zur Kreativität und zur Experimentierfreude von Kindern. Gerade konnte man die ersten Schneeglöckchen sehen, bald werden weitere Frühblüher folgen. Die Natur regt Kinder an, sie zu erforschen, ihren Bewegungsdrang auszuüben. Auch im Tierreich werden viele Tiere wieder aktiv, gehen auf Partnersuche und bereiten sich auf ihren Nachwuchs vor.

Wir schütten vermehrt Serotonin und Dopamin aus durch mehr Sonne und längere Tage und das macht uns aktiver, wacher und sorgt für mehr Zufriedenheit.

„Die ersten Sonnenstrahlen sind wie dein Lächeln, sie wärmen Herz und Seele.“

(Monika Minder)

Gerade im Frühling, wenn es wieder überall anfängt zu Grünen und Blühen, können Kinder und auch die Erwachsenen wieder positive Energie sammeln.

Hier fünf Gründe für Kinder den Frühling zu lieben:

1. Vogelgezitscher, Sonnenstrahlen und bunte Blumen laden nach Draußen ein und bringen Freude.
2. Endlich können dicke Schals, Mützen, Handschuhe und Jacken ausgezogen werden.
3. Draußen ist es länger hell und man kann länger im Freien herumtoben.
4. Es ist mehr Bewegung möglich.
5. Viele Menschen sind besser gelaunt.

Und außerdem liegen in dieser Jahreszeit Karneval und Ostern – zwei Feste, die für viele Kinder und Familien auch noch einmal zusätzlich Freude bedeuten. Der Frühling ist auf jeden Fall die richtige Zeit, um neue Entdeckungen im Garten, im Wald und vielleicht auch bei einem Besuch im Tierpark oder Zoo zu machen.

„Frühling ist ein bisschen wie Brause im Herzen.“

(facebook.com/bildundzitat)

Dieses Prickeln der Brause zu spüren, sich darauf einzulassen mit Kinderaugen zu sehen, Farbe, Licht und mehr Leichtigkeit wieder ins Leben zu lassen mit einem herzhaften Lachen, das ist in meinen Augen, Aufgabe von uns Erwachsenen. Es gibt viele schwere Momente im Leben von Familien, aber gerade die Leichtigkeit des Seins ist für Kinder wichtig. Diese zu spüren, nicht die vielen Sorgen und Ängste der Erwachsenen in der heutigen Zeit. Denn Kinder brauchen einen geschützten Raum, die Unbeschwertheit des Frühlings, der gerade eben erst erwacht.

„Dankend

**nimm mich Frühling auf die Reise,
von Anfang bis zum Ende.
Im Staunen dank ich leise
für deine große Spende.“**

(© Milena A.L.)



... seit 1982

**richtig gutes Spielzeug
schöne Geschenke**

HOLZKOPP 

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

Schule heute

Optimismus in der Schule!

Claudia Maria Wendt



**„Du bist,
was du denkst,
was du denkst,
strahlst du aus,
was du ausstrahlst,
ziehst du an,
was du anziehst,
bestimmt dein Leben.
(unbekannt)**

Optimismus im Schulbetrieb ist ein unabdingbares Werkzeug von uns Lehrkräften. Wir unterrichten Kinder, weil wir so unsere Zukunft positiv gestalten können und wir den Schülerinnen und Schülern die Einstellung vermitteln, dass das Leben schwierig sein kann, aber ein jeder selbst es verbessern kann.

Als Lehrerin habe ich einen entscheidenden Anteil daran, ob die Kinder Krisen emotional und kompetent meistern können und dabei nicht die Fähigkeit verlieren, das schöne und Gute in der jeweiligen Situation zu erkennen. Die positive Grundeinstellung stellt wichtige Weichen für die Zukunft der Kinder, wenn sie eine lebensbejahende Grundhaltung erlernen und in Problemen eine Chance sehen. Zuversicht und Hoffnung helfen ihnen, Situationen anzunehmen und sich daraus weiterzuentwickeln.

Kinder werden nicht als Optimisten geboren, sondern vielmehr durch ihre Erfahrungen und durch gelungene Beziehungen zu „Glückskindern“, also zu Menschen, die auch trotz kleiner und großer Unglücke glücklich sein und das Leben meistern können.

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

Sich auf die schönen Dinge besinnen und lernen selbstbewusst zu agieren ist enorm wichtig. Und da hilft es, den Schulalltag in seinen vielen Facetten so zu gestalten, dass die Kinder positive Erlebnisse erfahren, über Gefühle und Anliegen reden können (in Erzählkreisen oder dem Klassenrat) und lernen, dass trotz allen Widrigkeiten die Lebensfreude uns voranbringt. Dinge sollen von den Kindern hinterfragt werden: „Wozu ist das gut? Was kann ich für die Zukunft daraus mitnehmen?“ und nicht: „Warum passiert das gerade mir?“. Dieser Blickwinkel bringt uns entscheidend weiter und Situationen sind besser zu meistern. Anfangs habe ich mich oft gefragt, wie soll es weitergehen in Schule? Die Kinder belehren mich eines Besseren. Sie kommen in die Schule zur Notbetreuung und strahlen.

Wenn ich nachfrage, warum sie so gut gelaunt sind, bekomme ich oft die Antwort, dass sie einfach glücklich sind, in der Schule zu sein, Freunde zu sehen und lernen zu können. Soziale Beziehungen werden wichtiger denn je und ich freue mich, Kindern die Möglichkeit zu geben, durch Normalität im Schulalltag Lebensfreude und Glücksmomente zu schaffen.

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

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

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

Christophorus-Apotheke

Apotheker Ulrich Dormeier



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

Das Beste
für Ihre Gesundheit!

www.c-apo.com



🕒 11-15H 📅 19.03.23

OSTERMARKT MIT KUNSTHANDWERK IM KIEWA



Aussteller Standgebühr 15€ + Kuchen

Eintritt Erw: 3€ / Kind:1€

Für das leibliche Wohl ist gesorgt

Kinderflohmarkt



- Angebote

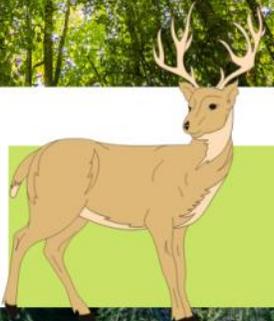
Holzkunsthandwerk

Metallkunsthandwerk

Imker

Fossilien

Näharbeiten



Sandra Weißner
Tel. 017624449022



Hildesheimer Wald

Bundesstraße

Fahrt Richtung Diekholzen
auf der rechten Seite



Gesunde Ernährung im Frühling

Bärbel Behrens



Allmählich werden die Tage wieder länger, die Natur erwacht zu neuem Leben. Überall sprießt und blüht es, auch die Vögel und Insekten werden wieder munter. Uns Menschen geht es ebenso, Körper und Geist bekommen neue Kraft. Endlich können wir mehr Zeit draußen in der Natur genießen.

Die langen Wintermonate stecken uns aber noch in den Knochen. Zeit, dass wir unserem Immunsystem jetzt einen Push geben-mit den saisonalen Superfoods, die bei uns wachsen. Diese Produkte sollten wir jetzt unbedingt in unseren Speiseplan aufnehmen.

In der kalten Zeit bleiben natürlich die Obst-und-Gemüsefächer in den Supermärkten nicht leer. Importe aus wärmeren Ländern sorgen dafür, dass wir neben der Sommersaison nicht auf Beeren, Bananen und Co. verzichten müssen. Trotzdem sollte unsere Wahl stets auf regionale Lebensmittel fallen und zwar aus mehreren Gründen:

Regionale Lebensmittel legen keine langen Strecken zurück. Dadurch sind sie frischer als importiertes Obst und Gemüse und entsprechend länger haltbar.

Außerdem können wir uns bei deutscher Ware auf die Qualität verlassen. Die Lebensmittel unterliegen strengen Kontrollen. Mit dem Kauf von regionaler Ernte unterstützen wir zu guter Letzt die ortsansässigen Bauern.

Die Auswahl an Obst und Gemüse im Frühjahr ist also vielfältig. Da kann die Wahl dann schon einmal schwerfallen. Einige Frühjahrslebensmittel möchte ich Ihnen hiermit vorstellen.



Spinat ist ein echtes Frühlingsgemüse, er ist zwischen März und Mai frisch in den Supermärkten zu finden. Früher sagte man: „Spinat ersetze eine Apotheke“, denn er steht in dem Ruf besonders gesund zu sein. Das Gemüse enthält reichlich Vitamin C und zwar etwa 50mg in 100g. Auch Vitamin A, (gut für den Sehnerv), Vitamin E (förderlich für die Abwehr der Körperzellen) und Eisen gehören zu seinen wichtigen Nährstoffen.



Rhabarber ein rosarotes Knöterichgewächs ist auch ein Frühlingsgemüse.

Ja, ganz richtig gelesen! Beim Rhabarber handelt es sich um Gemüse. Rhabarber ist von April bis Juni erhältlich. Ein Mix aus Gerbstoffen wie Tannin verwandelt den Rhabarber in einen

echten Schlankmacher. Er ist sehr sauer, das liegt an dem hohen Gehalt an Apfel-und-Oxalsäure.

Daher wird er in der Regel für Desserts, Kuchen und süße Speisen verwendet.



Bärlauch: im März hat ein Wildkraut Saison, das immer mehr an Beliebtheit gewinnt. Es ist von März bis Mai in unseren Wäldern, aber auch in Hausgärten zu finden. Auf Wochenmärkten ist Bärlauch inzwischen ebenso zu bekommen.

Seine wertvollen Inhaltsstoffe sind Öle, organische Schwefelverbindungen, Vitamine, Mineralstoffe sowie Eisen. Die aromatische, nach Knoblauch duftende Pflanze wirkt entgiftend genau das, was Darm und Stoffwechsel nach den Wintermonaten brauchen. Bärlauch regt sie wieder zu mehr Leistung an. Er wirkt erhöhten Blutfettwerten entgegen und beugt Gefäßerkrankungen vor.



Spargel, ist das Lieblingsgemüse im Frühling. Fast jeder freut sich auf ihn. Er ist nicht wegzudenken aus unserem Speiseplan. Die Saison dauert von April bis Juni. Spargel enthält sehr viel Folsäure, ein Vitamin aus der Gruppe der B-Vitamine. Es ist besonders förderlich für die Zellerneuerung und Blutbildung. Außerdem enthält reichlich Zink und Kalium, das die Nieren anregt. Er wirkt also entwässernd.

Auf welche Lebensmittel wir in den Frühlingsmonaten März, April und Mai zurückgreifen spielt keine Rolle, wir können aus dem Vollen schöpfen. Unserer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Aktionen am und rund um den Frauentag



Katrin Fritsch arbeitet mit Non-Profit Organisationen, Ministerien und Unternehmen zu Themen wie Digitalen Menschenrechten und neuen Technologien.



Jennifer Lang ist eine vielseitige Konzertharfenistin und leidenschaftliche Harfenpädagogin. Sie konzertiert solistisch in kammermusikalischen Besetzungen.

Sehr geehrte Damen, liebe Frauen,

In Debatten um die Digitalisierung wird häufig das Versprechen laut, dass digitale Technologien zu mehr Gleichheit und Gerechtigkeit führen. Forscher:innen und Feminist:innen haben jedoch in der letzten Zeit immer häufiger aufgezeigt, dass auch diese neuen Technologien soziale Ungerechtigkeiten fortschreiben, sogar verstärken. So wird z.B. das Internet als Tool für Hatespeech genutzt, oder es werden Algorithmen entwickelt, die zum Teil Personen am Arbeitsmarkt noch mehr diskriminieren.

In dem Vortrag am 8. März spricht Katrin Fritsch über die Schnittstelle von Digitalisierung und Geschlechtergerechtigkeit anhand verschiedener Fallbeispiele. Sie wird zudem dafür plädieren, dass ein feministischer Blick auf Digitalisierung nicht nur bereichernd -sondern unbedingt notwendig ist.

Wir freuen uns auf anregende und unterhaltsame Stunden.

Katina Bruns, Gleichstellungsbeauftragte des Landkreis Hildesheim, für die Veranstalterinnen.

Wann: 8. März, Einlass: 16.40 Uhr, Beginn: 17.00 Uhr Ende: 19.00 Uhr

Wo: Kreishaus, Großer Sitzungssaal, Eingang B, Landkreis Hildesheim, Marie-Wagenknecht-Str.3, 31137 Hildesheim

Begrüßung für die Veranstalterinnen: Katina Bruns, Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Hildesheim

Grußwort: Waltraud Friedemann, stellvertretende Landrätin, Landkreis Hildesheim

Vortrag: Katrin Fritsch

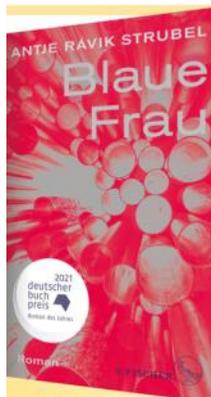
Musikalische Umrahmung: Jennifer Lang

Eine Teilnahme ist nur nach Anmeldung unter gleichstellung@landkreishildesheim.de möglich.

Die Anzahl der Plätze ist leider begrenzt !



 **Aktionsbündnis**
gegen Gewalt an Frauen



Lesung „Blaue Frau“
von Antje Rávik Strubel

Das Hildesheimer Aktionsbündnis
„Gegen Gewalt an Frauen“ lädt ein
am Freitag, 10. März, 19 Uhr
im FrauenKirchOrt St. Magdalenen,
Mühlenstr. 25, 31134 Hildesheim

© S. Fischer Verlag

Eintritt ist frei. Spenden werden gerne entgegen genommen.

Weitere Informationen: www.aktionsbündnis-frauen-hi.de

Hildesheimer Aktionsbündnis gegen
Gewalt an Frauen lädt ein:

FILMMATINÉE im THEGAFilmpalast zum
Internationalen Frauentag
Sonntag, 12. März 2023

CAREY MULLIGAN ZOE KAZAN
SHE SAID

Sektempfang ab 11 Uhr
Beginn des Films 11.30 Uhr
Eintritt 5 €

<https://aktionsbündnis-frauen-hi.de>

Frauenpower in Hildesheim!

Antoniatainment

Thega filmpalast
HILDESHEIM

Sonntag den 19.03.2023 - 11 Uhr - 5 € Einlass

KATE
WINSLET

MATTHIAS
SCHOENAERTS

ALAN
RICKMAN

UND
STANLEY
TUCCI



Die Gärtnerin von Versailles

EIN FILM VON
ALAN RICKMAN



Die Gärtnerin von Versailles ist ein britischer Historienfilm des Regisseurs Alan Rickman aus dem Jahr 2014.

Frankreich, im 17. Jahrhundert. Die selbstbewusste Landschaftsgärtnerin Sabine de Barra (Kate Winslet) bekommt die Chance ihres Lebens: Unter der Leitung des angesehenen André Le Nôtre (Matthias Schoenaerts) soll sie einen Teil der Gärten von Versailles gestalten.

Die verwitwete Sabine verfügt zwar über den Mut, sich gegen die Vorurteile männlicher Kollegen zu behaupten. Der hohe Zeitdruck lastet jedoch schwer auf der unkonventionellen Gärtnerin. Ihr Auftraggeber Le Nôtre ist jedoch felsenfest von ihrem Talent überzeugt: Sabines chaotische Kreativität und sein ästhetischer Ordnungssinn ermöglichen im Zusammenspiel, etwas völlig Neues zu erschaffen. Auch der einflussreiche Herzog von Orléans (Stanley Tucci), ein enger Vertrauter Seiner Majestät, stärkt ihr den Rücken. Als intrigante Gegenspielerin erweist sich Françoise Le Nôtre (Helen McCrory). Ihr ist jedes Mittel recht, die aufkeimende Liaison zwischen ihrem Mann und der Gärtnerin zu verhindern.

Kate Winslet glänzt als unkonventionelle Titelheldin in dem Historienfilm "Die Gärtnerin von Versailles": Die Oscar-Preisträgerin schlüpft ins Gewand einer modernen Frau zu Zeiten des Absolutismus, die sich in der intriganten Hofgesellschaft von Louis XIV. zu behaupten weiß. An ihrer Seite spielen der belgische Shootingstar Matthias Schoenaerts als berühmter Gartenbaumeister und Hollywoodlegende Alan Rickman in der

Rolle des Sonnenkönigs. Das exzellente Spiel der hochkarätigen Darsteller, grandiose Kostüme und atmosphärische Landschaftsbilder zeichnen das britische Liebesdrama mit französischem Flair aus.

Die Frauenredaktion von Radio Tonkuhle freut sich auf Besucher:innen des Films, den sie extra für die Hildesheimer:innen ausgesucht haben.

Die Redaktion trifft sich Mittwochs nach dem 3. Sonntag im Monat um die nächsten Sendungen zu besprechen. Wollen Sie nicht auch mal dabei sein? Im Radio Sendungen zu gestalten, ist eine kreative Freizeitbeschäftigung. Wir stellen die unterschiedlichsten Themen in den Fokus und erweitern so unsern Horizont.

Melden Sie sich unter
thoeri(a)gmx.de



v. Links: D. Fischer, B. Müller-Höhnke, R. Hollemann, S. Meyer, A. Kleideiter, G. Bredtschneider, E. Schumann, H. Ahrens-Kretschmar, R. Schaare-Schlüterhoff, R. Thönel



erwacht...

vorm Frühling.

Es war an einem freitag im november, als ich beschloss, mich einzuigeln. winterschlaf schien mir die beste möglichkeit, allen widrigkeiten der dunklen jahreszeit ein schnippchen zu schlagen. nasse kälte, kratzende wollpullover, weihnachtskrach, rückwärtszählen im chor, mit feuchten haaren vom schwimmunterricht zurück in die schule - all das würde ich verschlafen. und im frühling würde ich dann märchengleich aus meinem schlaf erwachen. faltenlos, mit roten bäckchen und perfekt sitzender frisur. was carmen nebel konnte, konnte ich schon lange. ich brauchte nur einen sicheren ort für meine überwinterung. zu hause war das unmöglich. mein bruder würde mir mehrere bäрте malen, mir ins gesicht pupsen, die haare färben, den finger in die nase stecken und und und. nein, eine friedliche überwinterung war nur in einem vertrauenswürdigem umfeld möglich. und wem vertraute ich mehr als meinem besten freund salvatore.

So stand ich wenig später vor dem reihenhaus der reimanns und klingelte. die tür öffnete sich, und in einer nebelwolke aus knoblauch- und salamibouquet zeichnete sich das rot verschmierte gesicht meines Lieblingsitalieners ab. mit vollen backen strahlte er mich an: »ama, tolle. wire essen grade, es gibte pasta!« obwohl dies kein allzu exotisches gericht für den reimannschen haushalt war, strahlte salvatore eine solche begeisterung aus, dass man hätte denken können, er esse die erste nudel seines lebens. während ich von herrn und frau reimann - ebenfalls mit vollen backen - willkommen geheißen wurde als wäre ich henry maske auf dem weg zum weltmeistertitel im halbschwergewicht, füllte salvatore meinen teller randvoll mit linguine in roter soße. ich fragte mich unwillkürlich, ob es eine gute idee sei, so kurz vor dem winterschlaf drei kilo pasta zu essen. aber da fragte herr reimann schon: »ama, schmeckt es dire?« und schon hing ich drin, in der linguine.

Nach dem essen rollten wir uns in salvatores zimmer. endlich konnte ich ihm von meinem plan erzählen. er hörte sich mit großen augen alles an. dann sagte er: »tolle, das machen wir!« ich nick-

te: »deine aufgabe wird sein, meine lebensfunktionen zu überwachen und darauf zu achten, dass mein bruder nicht in meine nähe kommt. ausserdem musst du mich zum frühling aufwecken - nicht dass ich den aus versehen verschlafe.« salvatores gesicht war ein einziges fragezeichen: »ama, wie solle das gehen? wir machen die winterschlafdoche zusammen, haste du gesagte. iche will auch aussehen wie carmen nebel in die frühling.« puh, das ganze schien schwieriger zu werden als gedacht. ich hatte salvatores interesse für innovative beauty-rezepte unterschätzt sowie diesen unumstößlichen willen, alles gemeinsam mit mir zu machen.

Er schaute mich flehend mit seinen großen augen an, dabei legte er den kopf unnatürlich schief und zog die schultern nach oben. es sah ein bisschen so aus, als müsse er wahnsinnig dringend zur toilette und wartete auf mein "okay". »aber salvatore«, insistierte ich, »wenn wir beide schlafen - wer soll uns dann pünktlich zum frühling aufwecken?« stille. ein seufzen. salvatore ließ seinen kopf und seine arme nach vorne fallen. es erinnerte in der gesamtheit frappierend an lukas den lokomotivführer, kurz nachdem alle seine fäden gerissen waren. ich überlegte, ob dies wohl der richtige moment für meine jim knopf-imitation wäre (die wirklich gut war), verwarf den gedanken aber gleich wieder - zu laut für diesen stillen moment. und plötzlich, völlig überraschend, tauchte salvatore kerzengrade mit einem hütchenspielergesicht wieder auf: »ama, null problemo. wire können beide durch die winter schlafen. und aufwecken wird uns pünktlich zum frühling: der digitale funkwecker der firma "braun" von meine vater - »geräte von braun. weltweit anerkannte qualität. braun schenkt ihnen zeit.« tadaa!« er öffnete die handflächen vor seinem körper als präsentiere er das innovativste produkt seit erfingung des rades und schaute mich mit der erwartungshaltung eines nominierten für den physiknobelpreis an. »hm. ja. klingt gut.«, sagte ich. »gute, gute - ama, es iste geniale.«, erwiderte salvatore, »gleiche morgen fangen wir an mit die winterschlafen. ich bereite alles vor, du kommst ume dreie uhre.« und zack. schon hatte er mich vor die tür ge-

setzt, als müsse er sich sofort in die vorbereitungen für eine große party stürzen.

fünf vor drei am tag darauf.

ich betrat salvatores zimmer und traute meinen augen kaum. er hatte die fenster mit pappe abgeklebt, die glühbirnen waren alle rausgedreht und in der mitte des raumes standen zwei große holzkisten, die bis zu zwei dritteln mit laub gefüllt waren. es roch nach feuchtem keller, in dem irgendwo versteckt eine knoblauchzehe ihr leben aushauchte. alles erinnerte mich an die serie "der kleine vampir", mit der ausnahme, dass wir keine schwarzen umhänge trugen. noch nicht. salvatore präsentierte mir den "braun"-funkwecker seines vaters mit einer leichten hüft- und schulterdrehung nach vorn, wie man sie sonst nur von den laufstegen in mailand und paris kannte. würde die firma "braun" eines tages ein italienisches kindermodel mit aussergewöhnlichen schneidezähnen suchen - salvatore wäre die einzig richtige wahl. dann sprang er in eine der beiden kisten, wühlte sich unters laub und sagte: »wiche binne bereite. der winter kanne kommen.« manometer. in meiner vorstellung lag ich während des winterschlafs in seide gehüllt in einer gläsernen spezialkiste, professionell ausgeleuchtet, in all meiner grazie sichtbar für fans und bewunderer. dass ich jetzt hier in völliger dunkelheit im laub verschwinden sollte erschien mir wenig glamourös. aber was tat man nicht alles, um am ende des winters wie phönix aus der kiste zu steigen und umwerfend ausgeschlafen auszusehen. ich grub mich also ein und wartete auf den schlaf. absolute stille umgab mich. ich merkte sofort wie sich mein hautbild verbesserte, mein haar wurde glänzender, mein cholesterinspiegel sank. dann, irgendwo tief aus dem nachbarlaub, drang salvatores stimme zu mir: »ama?... ama, schläfst du schon?« ich schwieg. und wieder: »ama?... ama, ich binne überhaupt nichte müde. ama?« ich atmete tief ein. wir lagen hier erst gute zwei minuten, aber mir war klar, dass salvatore keine ruhe geben würde. er war leidenschaftlich - auch in seiner hartnäckigkeit. es raschelte. dann folgte ein lautes klopfen direkt neben meinem kopf. »aaaammmaaaaa«, schrie er in meine kiste, »schlääfst du schoohon?« ich schrie aus der versenkung zurück: »ja, salvatoooore, ich schlafe. ganz tiehiief!« stille. dann: »aber das

stimmt doche gar nicht, ama...«. ich verdrehte die geschlossenen augen. dann tauchte ich wie cleopatra aus dem milchbad mit meinem oberkörper aus dem laub auf. es war stockdunkel. das einzige, was ich sah, waren zwei perlweiße schneidezähne direkt vor meinem gesicht. salvatore hauchte: »na, aufgewachte?« er sprang auf und riss die pappe vom fenster. dann schaute er mich überrascht an: »frau nebel! wasse machen sie denn hier in meine zimmer?« ich streckte meinen rücken und streichte mir übers gesicht. »wasse habe sie mit meine beste freundin gemacht?« er verschrenkte die arme und schaute mich feindselig an. ich fasste in mein haar. es fühlte sich steif und weiß an. oh gott, wie sollte ich das meinen eltern erklären... dass ihre tochter nun aussah wie carmen nebel - ein zehnjähriger geist im körper einer hundertjährigen. ich bekam es mit der angst. und plötzlich brach salvatore in lautes lachen aus: »haha, ama, ich ware gute, oder?!« - »du weißt, wer ich bin?«, schoss es aus mir heraus. er lachte noch immer: »ama, natürlich weisse ich, wer du biste - meine beste freundin.« ich hatte das gefühl, zum ersten mal wieder luft zu holen. »du akzeptierst mich also auch so, wie ich jetzt bin - die neue ama?«, fragte ich leise. er zuckte mit den schulter und holte einen kleinen handspiegel. »schau«, sagte er. ich blickte in mein altes gesicht. mir hing laub in den haaren und ich hatte erdkrümel im gesicht. aber es war mein gesicht. ich guckte salvatore an und hob fragend die schultern. er lachte: »du hättest deine blick sehen müssen, als due dachtest, ich dachte, due wärst frau nebel. tolle war dass.« ich atmete erleichtert aus. »und jetztte bist due glücklich, dass du due bist, oder?! wie habe ich dass gemacht?«, er schaute mich stolz an. »gut. gut hast du das gemacht.«, flüsterte ich entkräftet - »ich weiß«, winkte er ab als wäre es eine kleinigkeit gewesen. »gehen wir jetzt raus? ich brauche mal frische luft.«, sagte ich. salvatore schaute mich kurz an und dann fiel er mir um den hals. »ache ama, stell dir vor, wir würden jetzt in der tiefe schlafen - was würden wir alles verpassen...« - »jaja«, sagte ich und klopfte ihm auf die schulter. als wir unsere umarmung lösten schaute ich erschrocken in das gesicht meines gegenübers. »herr heck«, schrie ich, »was haben sie mit meinem besten freund gemacht?«

Mutig, stark, vielfältig - Frauen in der Arbeitswelt

Thega Hildesheim

Donnerstag, 11. Mai 2023
9-13 Uhr

Informationstag für
Frauen und Wiedereinsteigende

Lebe dein Leben

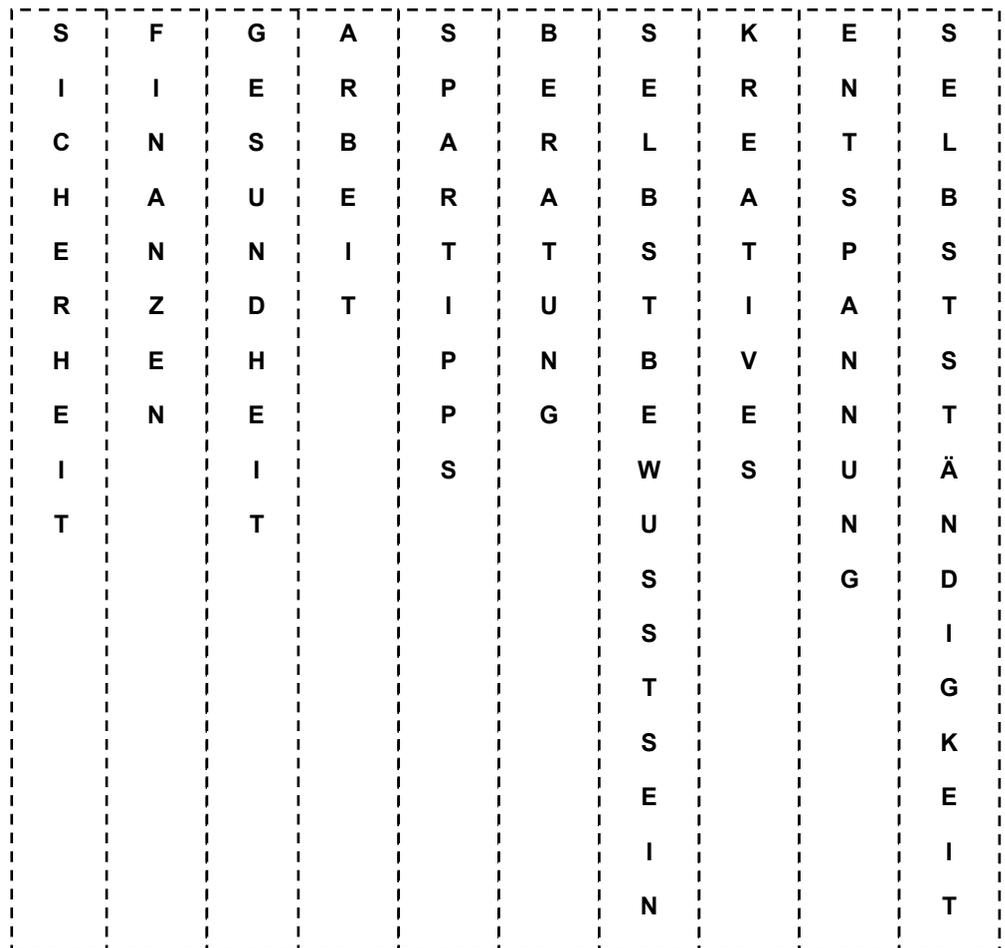
nimm dir, was du brauchst!

Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus:

Am 11.05.2023 findet, von 9-13 Uhr im Thega-Filmpalast in Hildesheim, ein Tag rund um und für die Frau statt. Besucherinnen erwartet ein bunter Blumenstrauß an Informationen, Workshops und Vorträgen.

Der Eintritt ist kostenfrei.

Die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur und des Jobcenters Hildesheim haben in Zusammenarbeit mit den Gleichstellungsstellen der Stadt und des Landkreis Hildesheim sowie der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim Aussteller:innen und Referent:innen rund um die Themen Gesundheit, Entspannung, Sicherheit, Energie sparen oder Stärkung des Selbstbewusstseins u.v.m. eingeladen, um Interessierte über die Angebote zu informieren.



Workshops zum beruflichen Wiedereinstieg, zur Selbstverteidigung oder zur Finanzplanung und die Möglichkeit kostengünstige Bewerbungsfotos machen zu lassen, runden das Programm ab.

Es wartet ein spannender Vormittag im Thega-Filmpalast Hildesheim auf Sie. Laden Sie gern auch Ihre Freundinnen dazu ein!



Agentur für Arbeit Hildesheim

bringt weiter.



Frauenveranstaltungen in Hildesheim



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

am Donnerstag, den 16. März
um 18: Uhr
bei ANTONIA, Andreaspassage 1

Märchen erzählen ist



Sei die Heldin deines Lebens, nicht das Opfer.

(Nora Ephron)

Volksmärchen von kraftvollen Mädchen und Frauen

Kristina Osmers entführt sie auf eine wundersame Reise und erzählt starke Geschichten von starken Frauen, die Abenteuer bestehen, ihre Liebe leben, kämpferisch, schlau und humorvoll die Herausforderungen ihres Lebens bewältigen - mit und ohne Helfer:innen aus der Anderswelt. Es gibt sie, die Märchen von selbstbewussten Prinzessinnen, die zielgerichtet und tatkräftig Leben meistern.

Märchen und Mythen offerieren zeitlos gültige Lebensweisheiten und tradieren 'nicht zu Vergessendes'. Sie halten uns Menschen einen Spiegel vor, lassen Innehalten, ermöglichen Einsichten und zaubern ein Lächeln auf unser Gesicht. Märchen wurzeln in längst vergangenen Zeiten, 'es war einmal ...', dennoch schenken sie Wegweisung und Orientierung noch heute.

'Kristalotta' lädt dazu ein, verborgene Resonanzen aufzuspüren und darüber in Austausch zu treten.

**Lass dich nicht unterkriegen,
sei frech und wild und wunderbar!**

(Astrid Lindgren)

- diese Botschaft gilt es weiterzugeben.

Kristina Osmers, geboren 1955 in Hannover, arbeitete als Lehrerin, Schulleiterin, Dezernentin für die Qualifizierung von schulischem Führungspersonal, und stets begleiteten sie Geschichten.

Kristina Osmers ist Mitglied in der europäischen Märchengesellschaft und absolvierte dort eine dreijährige Ausbildung zur Erzählerin.



Programm in der Ausstellung „Frauenlinien“

16. März um 18 Uhr

Volksmärchen von kraftvollen
Mädchen und Frauen

Referentin: Christina Osmers

26. März

von 11 Uhr - 18 Uhr

Antonias Flohmarkt

mit Kaffee & Kuchen

Erlös ist für den
Verein Antonia e.V.



20. April Besuch bei Antonia

Friday for Future

18 Uhr

9. Mai

Beginn 18 Uhr

Frauenbild und Männerverständnis
1940-1960

Roland, Jahrgang 1907, schreibt seiner Hilde, Jahrgang 1920, im Oktober 1943 Briefe von der Front und sie schreibt zurück.

-Wer prägte mit seinen Einstellungen wen?

-Wer hatte „die Hosen an“?

An diesem Abend wollen wir gemeinsam anhand der Briefe diesen Fragen nachgehen.

Referent: Thomas Muntzschick

**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



Dagmar Fischer - Frauen und Finanzen

Das Jahr 2023 ist noch recht jung. Was wird es uns bringen? Die Corona-Pandemie ist überwunden, an der Bewältigung der Energie-Krise wird mit Hochdruck gearbeitet. Viele andere große Problematiken wie der Krieg in der Ukraine, die Flüchtlingspolitik, die Energiewende, unser Gesundheitswesen, die Schul- und Bildungspolitik etc. stellen uns vor große Herausforderungen.

Wie können wir Frauen in so unsicheren Zeiten privat vorsorgen und uns absichern? Das Einkommen für ganztägig Beschäftigte oder Teilzeitarbeitskräfte reicht häufig kaum, um den Lebensunterhalt zu bestreiten. Wie soll die Versorgung im Alter werden, wenn nur die gesetzliche Rente zur Verfügung steht? Es muss also ein weiteres „Standbein“ geschaffen werden. Ich wende mich mit meinen Fragen an Frau Selle, Assistentin der Geschäftsführung beim Consulting Team Vermögensverwaltung AG in Hildesheim. Das Consulting Team berät und entwickelt Konzepte für die Verwaltung von Vermögen, der Vorsorge und Versicherung ihrer Kunden.

Wie sind sie zum Consulting Team gekommen?



Frau Selle: *Nach meiner langjährigen Tätigkeit als Kundenberaterin bei einer Großbank habe ich mich für den Wechsel zu CT entschieden. Mich hat das honorarbasierte Geschäft in allen Themen der Geldanlage überzeugt, da die Beratung hier unabhängig und nicht provisionsgesteuert erfolgt und dadurch eine faire und professionelle*

Umsetzung der jeweiligen Anlagestrategie eines jeden Kunden stattfindet.

Wie viele männliche und wie viele weibliche Kollegen gibt es bei CT?

Frau Selle: *Im Beraterkreis dominiert derzeit auch bei uns noch die Männerquote. Neben zwei weiblichen Mitarbeiterinnen im Beraterteam sind es immerhin 17 männliche Kollegen. In unserem Serviceteam arbeiten hingegen ausschließlich Frauen. 7 Kolleginnen unterstützen unsere Berater und sind erste Anlaufstelle für unsere Kunden.*

Wie unterscheidet sich das Sparverhalten von Männern/ Frauen?

Frau Selle: *Je nach Lebenssituation, Alter und finanziellem Hintergrund unterscheiden sich – unabhängig vom Geschlecht – die Anlagewünsche der Kunden. Oft sind Frauen etwas vorsichtiger als Männer. Ich blicke auf 25 Jahre Berufserfahrung zurück und habe dabei festgestellt, dass sich früher mehr die Männer mit dem Thema Geldanlage befasst haben und die Frauen oft wenig informiert waren. Das hat sich inzwischen (glücklicherweise) schon etwas geändert.*

Welche Möglichkeiten sehen sie für Frauen, Geld anzulegen, um für das Alter vorzusorgen?

Frau Selle: *Generell eignet sich regelmäßiges Sparen am besten für einen langfristigen Vermögensaufbau. Ob für die Altersvorsorge oder langfristige Sparziele. Mit einer monatlichen Besparung kommt man am sichersten durch die teilweise volatilen Marktentwicklungen und partizipiert dauerhaft von der Wertentwicklung der jeweiligen Geldanlagen. Wichtig dabei ist es, sich*

nicht von Emotionen leiten zu lassen, die bei negativer Nachrichtenlage durchaus mal aufkommen können. Sofern kein kurzfristiger Kapitalbedarf notwendig ist, sollten Anlagestrategien langfristig gesehen werden. Hierbei ist eine professionelle Vermögensverwaltung meiner Meinung nach die beste Lösung, da die Profis die Marktlage in der Regel besser einschätzen können. Für die monatliche Ansparung eignet sich zum Beispiel unsere digitale Vermögensverwaltung – CT direkt - hervorragend.

Wenn es speziell um das Thema Altersvorsorge geht, sollten aber auch die klassischen Versicherungslösungen genannt werden. Hier spielen steuerliche Überlegungen und staatliche Förderung eine Rolle. Dabei ist eine individuelle Betrachtung ebenfalls sinnvoll.

Ist ihrer Meinung nach das Sparbuch als Anlage noch zeitgemäß? Welche Alternativen schlagen Sie vor?

Frau Selle: *In den zurückliegenden Monaten der Nullzinspolitik und der Negativzinsen hat man mit einem Sparbuch (inflationbereinigt) eher Vermögen vernichtet, statt es aufzubauen. Inzwischen sind die Zinsen zwar wieder gestiegen, aber auf dem nach wie vor hohen Inflationsniveau gibt es deutlich sinnvollere Alternativen der langfristigen Geldanlage. Je nach Risikobereitschaft und Anlagehorizont eignet sich ein bedachter Mix aus unterschiedlichen Anleihen (festverzinslichen Wertpapieren) und Aktien.*

Wann ist ein Bausparvertrag sinnvoll?

Frau Selle: *Es kommt drauf an...*

Bei einem Bausparvertrag gibt es unterschiedliche Tarife. Für Kunden, die beabsichtigen, eines Tages eine Immobilie zu erwerben, kann ein Bausparvertrag eine gute Ergänzung zu einer zukünftigen Finanzierung sein. Für manche Kunden sind dabei auch die staatlichen Zuschüsse interessant.

Sollten sie in einem dieser Bereiche Gesprächsbedarf haben, stehen persönliche Ansprechpartner gern zur Verfügung.

Frau Selle, für ihre Anregungen und ausführlichen Informationen vielen Dank.



Frauen fordern gerechten Lohn

Es hat sich nichts geändert: Frauen bekommen nach wie vor 18% weniger Lohn, wenn sie die gleiche Tätigkeit wie ihre männlichen Kollegen verrichten. Aus diesem Grund gibt sich das Hildesheimer Aktionsbündnis EPD 2023 auch in diesem Jahr nicht nur mit einem Aktionstag zufrieden. Wir haben uns dafür eingesetzt, dass wie im vergangenen Jahr ein besonderer Bus fahren wird. Der EPD-Bus, auf dem plakativ der Forderung nach Lohngerechtigkeit für Frauen Nachdruck verliehen wird, startet am 1. März 2023. Die Buslinie 5 wird den ganzen Monat lang vom Hauptbahnhof nach Diekholzen und zurück fahren.

Zu Beginn des Aktionsstarts ist eine Podiumsdiskussion im Hildesheimer Rathaus geplant. Teilnehmen werden unter anderem Vertreterinnen der unterstützenden Institutionen sowie einige junge Politikerinnen, die im vergangenen Jahr im niedersächsischen Landtag ihre Arbeit aufgenommen haben. Auch aus den Bereichen Kultur und Sport werden Frauen zur Diskussionsrunde eingeladen. Denn gerade dort werden sie ungerecht für ihre wertvolle

Arbeit entlohnt.

Ein wichtiger Baustein, der zu mehr Lohngerechtigkeit führt, sind mehr gesetzliche Vorgaben, die es Arbeitnehmer:innen bei Bedarf ermöglichen, ihre Arbeitszeit flexibler zu gestalten. Auf diese Weise könnten gemeinsam mit Arbeitgeber:innen strukturelle Veränderungen für alle herbeigeführt werden, die auch Care-Arbeit ermöglicht. Und auch hier ist klar, und muss gesellschaftlich immer wieder thematisiert werden: „Fürsorgearbeit“ ist nicht für umsonst zu haben! Dass jede Arbeit wertvoll ist, steht außer Frage und so sind alle aufgerufen, daran mitzutun, die Kunst der gerechten Bezahlung Wirklichkeit werden zu lassen!

**Bitte unterstützt unser Anliegen, in dem Ihr im März öfter ein rotes Kleidungsstück tragt und damit Eure Solidarität gegenüber den Frauen zum Ausdruck bringt, die unter der ungerechten Bezahlung zu leiden haben. Der Aktionstag findet am Mittwoch dem 01. März 2023 um 18:00 Uhr im Hildesheimer Rathaus statt.*



KAB! TRITT EIN FÜR DICH.

VORSORGE – für Ihre bessere Zukunft !

Die digitale Vermögensverwaltung macht's möglich:

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

Let it grow ...



@patrickfoto -stock.adobe.com

CONSULTING TEAM

Vermögensverwaltung AG

HILDESHEIM
BRAUNSCHWEIG
GÖTTINGEN
HANNOVER
NORDHAUSEN

www.ct-direkt.de

Digital und doch persönlich!

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

Osterstraße 39A
31134 Hildesheim

Telefon 05121 289990
Fax 05121 2899999

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

Ein Radio-Urgestein geht in den Unruhestand Tschüss Thomas Muntschick



Dr. Thomas Muntschick studierte Politik, Soziologie und Publizistik in Dortmund und erhielt 1996 seinen Dokortitel. Er ist der Mitbegründer des hiesigen Bürgersenders Radio Tonkuhle. Dementsprechend ging es in unserem Gespräch hauptsächlich um sein Herzensprojekt Radio!

1974 war die Gesellschaft gespalten. Der Sozialdemokrat Thomas kam an die Universität. Da klebten immer noch die Parolen von der 68 -ziger Revolution an den Wänden, die Professoren aus der Zeit saßen vor ihm. Die Studenten träumten von Arbeiterklasse, Gegenrevolution und sie bekamen durch eine Fallstudie über den Abtreibungsparagraphen einen Eindruck davon, was in der Gesellschaft los ist und welches ihre Rolle als angehende Journalisten sein sollte. Nach dem Deutschen Herbst mit der Ermordung Schleyers, der RAF und dem Erscheinen der Taz gründete Thomas mit seinen Kommilitonen eine Tonbandzeitung für Blinde. Diese durften legal Ihre Kassetten hin und her schieben, nach Brecht: 'Ein jeder Empfänger auch ein Sender'. Natürlich waren die Blinden nur Empfänger und so entstand schon damals der Gedanke, ein Radio zu gründen um „Unterdrückte“ so die Studenten, an die Öffentlichkeit zu bringen. Der Traum war zum Teil schon umgesetzt in den Freien Radios.

Im Herbst 1998 waren eine Iranische Studentin und Thomas Frau ausschlaggebend dafür verantwortlich, dass er nach Hildesheim an die Uni kam. Walter Thissen sagte: „Gut, macht ihr mal Kulturverstärker Radiol!“ Was durfte damals in Niedersachsen gemacht werden? Campusradio? Als die Expo nach Hannover kam gab es die Möglichkeit mit Genehmigung einer Frequenz im Jugendcamp **Veranstaltungsrundfunk** zu produzieren. Alle wollten danach für Hildesheim einen eigenen Sender. So ist Radio Tonkuhle entstanden. Wichtig war für Thomas, dass das Personal bezahlt wurde. Am Anfang wurden die 'wildgewordenen Studenten noch kontrolliert, damit sie keinen Blödsinn machen'.

T.M. „Radio Tonkuhle war eine Riesengeschichte von

Zufällen. Natürlich konnte ich Hildesheim nicht mit Berlin vergleichen. Hildesheim war Provinz und es gab diese zeitlich versetzte Entwicklung. Aber auch diese Stadt hatte eine Arbeiterbewegung und sie hat ihre Auseinandersetzungen. Auch diese Stadt kennt die Emanzipationsbewegung, aber es braucht Menschen, die an eine Idee glauben und sie Tag für Tag umsetzen.“

Darf der Bürgersender Kritik üben, politische Meinungen veröffentlichen?

T.M. „Wir haben sogar den gesetzlichen Auftrag dazu. Wir sollen Medium und Faktor sein, wir sollen Information, Bildung und Unterhaltung abbilden in dem Raum, wo wir senden. Wir sollen aber auch Meinungen senden mit dem Zusatz: „Das ist meine persönliche Meinung“.

Das Projekt 'Trug und Schein' liegt Thomas Muntschick besonders am Herzen. Hier werden Briefe veröffentlicht, die das wahre Leben, auch die Anfänge der Hitlerzeit beschreiben, das Leben der Bürger:innen nach dem Motto wehret den Anfängen. Und das Gedankengut der Nationalsozialisten ist nicht vom Tisch, ganz im Gegenteil. Er möchte die Erinnerungen wach halten. Dieses Projekt begleitet er weiterhin auch im Ruhestand. Denn man höre und staune, Trug und Schein dürfte die zweitlängste Hörfunksendung Europas sein. Angeregt durch dieses Projekt finden sich immer mehr Briefe von Zeitzeug:innen. Das Projekt verselbstständigt sich.

Fast 20 Jahre betreute Thomas bei Tonkuhle die Zugangsoffenen Sendeplätze, ohne die es ein Bürgerradio gar nicht gäbe.

Und was sonst noch? Ein Buch soll geschrieben werden, und es gibt noch ganz viele Lehr -und Lernorte für Thomas. -Um das alles zu bewerkstelligen soll erst einmal an der eigenen Figur und an seiner Fitness gearbeitet werden, damit er noch lange seine wichtigen Themen bearbeiten kann.

Immer war ihm die eigene Meinung wichtig, immer hatte er ein Ohr für die armen Seelen und auch wenn es Ärger gab hat er seinen wissenden Humor nicht verloren.

Thomas Du wirst mir fehlen. Du hast es mir vor 18 Jahren zuge-
traut eine Frauenredaktion zu gründen, ohne Dich gäbe es Antonia nicht.

Aber Du bist ja gar nicht weit weg und ich weiß wir werden noch viel von Dir hören.



R.T.

Frühlingserwachen

Elisabeth Generotzky



Ich bin an der Weser aufgewachsen und habe es einige Male erlebt, dass das Frühlingserwachen mit einem sehr, sehr lauten Knall passierte. Es waren harte Winter damals, wir hatten oft von Anfang Januar bis Ende Februar durchgehend Schnee und große Kälte.

Und dann ist die Weser zugefroren. Bei Dauerfrost bildeten sich auf dem Grund des Flusses Eisschollen, die dann an die Oberfläche schwammen, und wenn es ganz viele wurden, verbanden sie sich miteinander und die Weser fror zu. Die Fähre stellte ihren Betrieb ein und wenn der Fährmann die Dicke des Eises geprüft hatte, wurde die Weser frei gegeben für Pferdefuhrwerke und Menschen, so dass die Kinder von der anderen Weserseite zu Fuß herüberkommen und in die Schule gehen konnten.

Wenn Ende Februar Tauwetter einsetzte, kam Bewegung in das Eis auf der Weser. Und dann brach das Eis, es knallte mehrfach, dann setzten sich die Eisschollen in Bewegung. Das dauerte oft einige Tage, verbunden mit einsetzendem Hochwasser, wenn sich die Eisschollen an dem Wehr in Hameln aufstauten, dazu kam dann noch das Schmelzwasser aus den Bächen, die ihr Wasser an die Weser abgeben.

Wir verfolgten das Geschehen mit Spannung, die Erwachsenen erklärten uns, was passierte und wir standen, solange es die Kälte zu ließ, am Ufer und beobachteten, wie das Hochwasser stieg. Wir waren natürlich vorsichtig.

Das war damals der Beginn des Frühlings, das Frühlingserwachen. Es war noch kalt, aber der Winter war vorbei. Die Erwachsenen sahen nicht mehr so sorgenvoll aus, die Vorräte, Kohle, Holz, Kartoffeln hatten gereicht, wir waren fast alle Selbstversorger und unsere Eltern und Großeltern erzählten manchmal, wie es war in den ganz schlimmen Wintern nach den großen Kriegen, in denen Menschen vor Hunger und Kälte gestorben sind. Daraus hatten sie gelernt, wie lebenswichtig es war, genügend Brennmaterial und Lebensmittel im Laufe des Jahres zu sammeln und einzulagern.

Für uns Kinder war das Frühlingserwachen nicht von Sorgen belastet, wir freuten uns, dass wir den Schlitten auf den Dachboden bringen konnten. Wir holten unsere Knickerbeutel mit den kleinen bunten Kugeln raus, machten ein Loch in der Straße, in dem wir uns auf der Ferse drehten,

bis in dem Sand eine schöne Kuhle entstand und dann wurde gespielt. Die Knicker wurden geworfen, einer fing an, jede Kugel in das Loch zu schubsen, wenn nicht getroffen wurde, dann war der Nächste dran und wer mit der letzten Kugel das Loch traf, bekam alle, und dann ging es von vorne los. Oder wir spielten Räuber und Gendarm, Oberdorf gegen Unterdorf. Und wenn die Straßenlaternen angingen, liefen alle Kinder nach Hause. Es gab keine Aufsicht, keine Erwachsenen, die aufpassten oder Ratschläge gaben, brauchten wir nicht. Und die Erwachsenen hatten sowieso keine Zeit. Es gab viele Spiele und viele Möglichkeiten, wir stromerten im Wald herum, bauten Buden, erforschten die Umgebung und wenn es dunkel wurde, ging es hungrig und müde nach Hause.

Die Weser friert jetzt nur noch sehr selten zu. Seit die Kaliwerke an der Werra ihre Salzabfälle in dem Fluss entsorgen, ist der Salzgehalt zu hoch, um Eis zu bilden. Und die Klimaerwärmung trägt auch noch dazu bei.

Mich hat dieses Erleben der Jahreszeiten draußen in der Natur bis heute geprägt. Ich Sorge mich im Winter und versuche, vorzubeugen, und ich freue mich, wenn der Februar dem Ende zu geht und der Frühling wieder erwacht. Der erste März ist für mich immer noch der schönste Tag im ganzen Jahr, weil, egal wie das Wetter an diesem Tag ist, nun der Frühling beginnt.



SCHERNECK
www.scherneck-tv.de

KONTAKTDATEN
Steinbergstraße 109
31139 Hildesheim
05121/23160

SCHERNECK ELEKTRO TV
schnell, kompetent und preiswert

- Wir reparieren auch Nähmaschinen!
- Und wir suchen dringend Azubis!



ÖFFNUNGSZEITEN
Mo. - Fr.: 09:00 - 13:00 Uhr + 15:00 - 18:00 Uhr + Sa.: 09:00 - 12:00 Uhr



Rubrik: Kommunikation in der Praxis

Havening Coaching

Sabine Kaufmann

Ein neuer Ansatz im Coaching: Havening, eröffnet neue Perspektiven für die persönliche Entwicklung.

In der Welt des Coachings gibt es ständig neue Ansätze und Methoden, die den Klienten bei der Überwindung von Herausforderungen und dem Erreichen ihrer Ziele unterstützen sollen. Eine davon ist die Methode Havening, die von den amerikanischen Psychiater und Autor Dr. Ronald Ruden und seinem Bruder, dem US-amerikanischen Neuropsychopharmakologen und Autor Dr. Steven Ruden entwickelt wurde. Steven kann auf eine lange Karriere in der Forschung und Entwicklung von Medikamenten für neurologische und Psychische Erkrankungen zurückblicken und hat seine Erfahrungen und Kenntnisse in die Entwicklung der Havening-Techniken einfließen lassen.

Der Name „Havening“ kommt von dem englischen Wort „Haven“ und bezieht sich auf einen sicheren Hafen oder einen Ort der Sicherheit. Die Idee hinter dem Namen ist, dass die Methode ein sicherer Hafen sein soll, in dem Menschen Schutz finden und ihre Emotionen regulieren können.

Die Methode beruht auf der Vorstellung, dass bestimmte erlebte Ereignisse und Gedanken mit einem bestimmten emotionalen Zustand verbunden sind und in unserem Gehirn gespeichert werden. So hat es vielleicht zur Folge, dass z. B. ein Scheitern in einer wichtigen Klausur, einer Prüfung, einem Probespiel, einem Vorstellungsgespräch, o.ä. auch im Hier und Jetzt immer noch belastende Gefühle hervorruft und zukünftigen Herausforderungen im Weg stehen.

Nach der mentalen Aktivierung einer zu bearbeitenden Thematik, erfolgt eine sensorische Stimulationen durch den Klienten selbst, wie z. B. die Stimulation der Hände, Schultern oder des Gesichtes. Gleichzeitig erfolgen entweder eine Ablenkung auf kommunikativer Ebene, der Klient berichtet von einem positiven Erlebnis bzw. bekommt eine Aufgabe, die er bearbeitet. Dies hat zum Ziel, dass der Arbeitsspeicher des Gehirnes gefordert wird.

Sodann führt der Coach den Klienten, je nach Art des Problemes/Gefühles durch ein bestimmtes Protokoll und nutzt unterschiedlichste Techniken, um das zuvor mit dem Klienten fixierte Ziel zu erreichen.

Havening basiert auf der Annahme, dass bestimmte Formen der Selbstberührung und die gleichzeitige Aktivierung positiver Erinnerungen bzw. Ablenkungen, die Freisetzung bestimmter chemischer Substanzen im Gehirn fördern können, die helfen, belastende Erinnerungen nachhaltig zu verändern. Diese Methode kann im Coaching genutzt werden, um Klienten bei der Überwindung von Hindernissen zu unterstützen.

Ein Vorteil von Havening im Vergleich zu anderen Coaching-Methoden ist, dass es eine schnellere und direktere Wirkung auf das Unterbewusstsein hat. Havening-Coaching kann also besonders hilfreich sein, wenn es darum geht, tief verwurzelte, nicht nützliche Verhaltensmuster zu verändern.

Nützlich ist ebenfalls, dass Klienten die Methode sofort als Selbsthilfetechnik in ihren Alltag integrieren und sie selbst in emotional anspruchsvollen Situationen durchführen können.

Sabine Kaufmann

Training und Beratung

Kommunikation*Systeme*Kontext

www.kommunikation-Systeme.de

Instagram: [sabinekaufmann_beratung](https://www.instagram.com/sabinekaufmann_beratung)



**Kommunikation
Konflikte · Stress**

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

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

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

PEP®Coach, TRE®Advanced Provider, wingwave®Coach, Provokative Beraterin, Magic Words Trainerin, ...





Ursula Oelbe

**Versicherung & Finanzmakle-
rin**



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 Förder-berechtigung für die Kinder. Die volle Förderung (Zulage und ggf. Steuer-erstattung) erhält nur, wer den richtigen Beitrag zahlt.

Nehmen Sie Ihre jährliche Renteninformation, die Sie von der deutschen Rentenversicherung erhalten und überschlagen, ob Sie ausreichend vorgesorgt haben und loten Sie eventuell ergänzende (geförderte) Möglichkeiten aus.

Seit dem letzten Jahr 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 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 „Frühjahrsschwung“ zur Klärung und Erledigung Ihrer Finanzen.

Falls Sie bei der Vorsorge-Planung Unterstützung benötigen, vereinbaren Sie gern einen Termin

Ich freue mich auf Ihren Anruf!
Ihre Ursula Oelbe



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



Das neue Betreuungsrecht

Im Falle einer rechtlichen Betreuung gibt viel Unsicherheit, häufig verängstigen Begriffe wie „Betreuungsfalle“ oder „Entmündigung“. Niemand muss Furcht davor haben, dass er oder sie mit einer Betreuung die Herrschaft über das eigene Leben verliert. Auch Verwandte, die die Betreuung immer öfter nicht übernehmen wollen, können beruhigt sein. Mit Beginn dieses Jahres traten zahlreiche Regelungen in Kraft, die im Sinne des Betreuten sein sollen. So liegt der Fokus nun viel mehr auf Unterstützung. So sollen stellvertretende Entscheidungen nur noch in Ausnahmefällen und ggf. mit Billigung des Betreuungsgerichts möglich sein. Zudem kann der Betreute dagegen Einspruch erheben. Die Neuerungen im Einzelnen:

Betreuer müssen Willen und Wünsche des Betreuten grundsätzlich umsetzen, mindestens aber stark, d. h. ggf. auch ausschlaggebend, berücksichtigen. Von der Vertretungsmacht darf erst Gebrauch gemacht werden, wenn dies erforderlich ist. Dem Selbstbestimmungsrecht aus Art. 12 der UN-Behindertenrechtskonvention wird mehr Rechnung getragen. Wünsche des Betreuten stellen einen Maßstab in der gerichtlichen Aufsicht der Betreuung dar.

Die erweiterte Unterstützung, die den Betreuungsbehörden als Instrument an die Hand gegeben wird, soll nach Möglichkeit eine rechtliche Betreuung vermeiden.

Betreuer und Betreuter müssen sich vor Beginn der Betreuung kennenlernen und sollen den persönlichen Kontakt dann halten. Eine Betreuung vom Schreibtisch aus ist nicht im Sinne des reformierten Betreuungsrechts. Wünsche bei der Auswahl des Betreuers sind zu berücksichtigen.

Das Betreuungsgericht muss eine betreute Person umfassender informieren und sie über ihre Rechte zur Mitsprache und Beschwerde in Kenntnis setzen.

Betreute können bei Gericht selbst Erklärungen abgeben, Anträge stellen oder gegen Gerichtsentscheidungen vorgehen.

Die Qualität der Betreuung wird durch Neuregelungen des Sachkundenachweises verbessert.

Nachrangig zu einer bestehenden Betreuung oder Vorsorgevollmacht wurde zusätzlich das Notvertretungsrecht für Ehegatten eingeführt. Dieses greift befristet für sechs Monate, wenn ein Ehegatte aufgrund von Bewusstlosigkeit oder Krankheit seine Angelegenheiten der Gesundheitsvorsorge nicht mehr besorgen kann.

Der Schutz von Betreuten oder auch vor deren Ausbeutung durch Betreuer wurde damit entscheidend verbessert.

Rechtsanwältin
Laura Elaine Hoffmann

Fachanwältin für Familienrecht
Fachanwältin für Sozialrecht

Opferrecht und Nebenklage
Migrationsrecht

Besprechungen und Korrespondenz auch in
Englisch

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

Osterstraße 41-44
31134 Hildesheim

Tel. 05121 208090

info@hammer-rechtsanwaelte.de

www.hammer-rechtsanwaelte.de



Hammer
Rechtsanwälte

16.000 € aus Adventskalender-Verkauf 2022

Der Zonta Club Hildesheim ist äußerst zufrieden mit dem erfolgreichen Verkauf des 13. Adventskalenders 2022.

Mit einem Sektempfang konnte in diesem Jahr die Spendenübergabe aus dem Verkauf des Adventskalenders des Zonta Club Hildesheim endlich wieder in Präsenz stattfinden. Viele Zontians hatten sich im Söhrer Forsthaus eingefunden. Die Präsidentin, Cornelia Beckötter, begrüßte die Vertreterinnen der bedachten Organisationen herzlich. In ihrer Einführung konnte Frau Beckötter berichten, dass von der Auflage des 13. Adventskalenders fast alle 4000 Exemplare verkauft wurden. Damit war es möglich, die Gesamtsumme von € 16.000 an unterstützungswürdige Organisationen aus unserer Region zu vergeben. Das Geld wurde wie folgt verteilt:



5.000 € gingen an das Frauenhaus. Frau Paulmann vom Frauenhaus hat mitgeteilt, dass sie mit dem Geld eine Fahrradwerkstatt einrichten wollen. Die betroffenen Frauen haben häufig Mobilitätsprobleme. Ein Auto haben sie nicht mehr und die öffentlichen Verkehrsmittel sind oft zu teuer. Da bietet sich das Fahrrad an. Meistens sind es alte gebrauchte Räder, die „etwas Pflege“ benötigen und eine Werkstatt dafür im Haus wäre ideal.

€ 4.000 erhielt der Verein „Wildrose“, um die Beratung gegen sexuelle Gewalt weiter fortführen zu können.

Ebenfalls € 4.000 gingen an den Sozialdienst katholischer Frauen für deren Projekt „Abenteuer Mutter sein“.

Mit € 2.000 unterstützt Zonta Hildesheim das Krisentelefon des Vereins für Suizidprävention und der Verein „Regenbogen e.V.“ wird mit € 1.000 in seiner Arbeit für krebserkrankte Kinder unterstützt. In interessanten Gesprächen tauschte man sich aus und genoss den Abend.

Englisch für Senioren

Es sind noch Plätze frei ...

- 1x pro Woche, tagsüber
- in kleinen Gruppen
- kostenlose Schnupperstunde
- mit oder ohne Vorkenntnisse
- viel sprechen, wenig Grammatik
- Mindestalter: 50 Jahre

Sie wollen geistig fit und gesellschaftlich aktiv bleiben? Sie wollen Englisch mit Ihren Enkeln sprechen können sowie englische Begriffe verstehen, die uns im Alltag begegnen? Sie wollen sich auf Reisen verständigen können oder einfach Ihr Englisch verbessern? Sie wollen nette Menschen kennenlernen?

Jens Dunemann
(0 176 / 559 772 34
(0 51 21 / 282 473 0

ELKA®
Erfolgreich lernen.
Konzepte im Alter.
www.elka-lernen.de



„Frühlingserwachen“ in Jena

© Cristina R. Hirschochs Villanueva

– Als die frühen Romantikerinnen das ICH erfanden.

Hier benutze ich das *Frühlingserwachen* als Metapher. Die Romantik folgte auf die Epoche der Aufklärung unmittelbar nach der Französischen Revolution. Es war Ende der 1790er Jahre als sich in Jena ein Kreis von Intellektuellen, Künstler, Dichtern und Schriftstellern bildete. Der Jenaer Kreis, zu welchem u.a. August Wilhelm Schlegel (1767–1845), *Caroline Schelling* (1763-1809), Friedrich Schlegel (1772-1829), *Dorothea Schlegel* (1763-1839), Friedrich Wilhelm Josel Schelling (1775-1854), Ludwig Tieck (1773-1853) und Novalis (1772-1801) gehörten, war zu dieser Zeit die wichtigste der Gruppierungen, die sich mit ähnlichen Idealen auch in England und Amerika formiert hatten.

Bemerkenswert ist die Rolle der Frauen im Romantik-Zirkel nicht nur hinsichtlich ihrer gesellschaftlichen Stellung. Sie waren auch intellektuell emanzipiert – freilich nur innerhalb des eigenen Umfeldes. Studieren oder gar Lehren an der Universität blieb Frauen noch für mehr als ein Jahrhundert verwehrt. *Caroline Schlegel* arbeitete mit ihrem Mann August Wilhelm Schlegel an Shakespeare-Übersetzungen. *Dorothea Veit* schrieb selbst einen Roman (»Florentin«), der 1801 anonym von ihrem Partner Friedrich Schlegel herausgegeben wurde. Die männlichen Romantiker sahen in ihren Frauen gleichberechtigte Partnerinnen, auch wenn sie damit gesellschaftlich gehörig aneckten. Das frühromantische Partnerschaftsideal beschrieb Friedrich Schlegel in seinem Roman »Lucinde« als sinnlichen, emotionalen und geistigen Austausch zwischen den Figuren Julius und Lucinde und zeichnete damit einen starken Kontrast zur bis dato üblichen »Vernunft Ehe«. Indem sie das ICH in den Mittelpunkt aller Überlegungen stellten, veränderte diese Gruppe in Jena die Art und Weise wie wir über die Welt denken. Sie befreiten den Geist des Menschen aus dem Korsett der Doktrinen, Regeln und Erwartungen. Man übernahm die Philosophie Fichtes, der das Verhältnis des ICH zur Außenwelt neu definierte. **Man gab dem ICH die aufregende neue Macht der Selbstbestimmung. Und Freiheit und Selbstbestimmung wurde das brennende Thema der Frauen.**

Hier stelle ich drei Frauen (platzbedingt nur kurz) vor:



Caroline Schlegel Schelling (1763-1809) 1993 wurde Caroline in der Festung Königstein, die als Untersuchungsgefängnis für Sympathisanten der französischen Revolution galt, inhaftiert. Sie hatte ein Kind von einem französischen Soldaten. Später als sie Schlegel geheiratet hatte und die Brüder Schlegel zunehmend zum Mittelpunkt der Jenaer Romantiker wurden, nahm Caroline an der literarischen und intellektuellen Entwicklung des Kreises lebhaften Anteil. 1803 ließ sie sich von Schlegel scheiden und heiratete kurz darauf Friedrich Schelling. Caroline wagte die Freiheit, indem sie sie lebte. Schon früh galt sie als selbstbewusst und furchtlos. Sie hatte ein großes schriftstellerisches Talent, obschon wenig veröffentlicht wurde. Meist hat sich Caroline, wie damals so oft, damit begnügt, im Stillen an den Aufsätzen und Rezensionen Schlegels mitzuarbeiten, fremde Bücher für ihn zu lesen, einzelne Abschnitte seiner Essays zu entwerfen und diese Entwürfe hier und da schon mit Worten auszuführen, die keiner Veränderung durch ihn mehr bedurften.

(Gemälde von J.F.A: Tischbein)



Sophie Friederike Schubart Mereau (1770-1806) Sophie genoss den Unterricht in Musik, Zeichnen und Literatur; sowie durch die Beherrschung von sechs Fremdsprachen, war Sophie eine durchaus gut gebildete Frau, was eher als eine Ausnahme galt. Sie heiratete 1793 den Jenaer Bibliothekar Mereau, über den sie sämtliche Geistesgrößen in Jena kennenlernte und von dem sie sich wieder scheiden ließ. Sie wollte die Ideale der Romantik leben, sehnte sich nach Liebe und Freiheit. Sie konnte von ihrer literarischen Tätigkeit leben, so dass sie finanziell unabhängig war. Als sie jedoch Clemens Brentano kennenlernte und von ihm schwanger wurde, heiratete sie ihn im Jahr 1803. Sophie kritisierte, dass die Frauen nicht die Möglichkeit haben sich zu entfalten und erwartete die Gleichstellung zwischen Mann und Frau. Solche Gedankengänge zu äußern war äußerst mutig und revolutionär. 1800 lässt sich Sophie als erste Frau Jenas von Mereau scheiden und heiratete nach drei Jahren aufgrund einer Schwangerschaft Clemens Brentano, den sie schon aus einer früheren Romanze kannte.



Dorothea Schlegel (1763-1839) geboren als Brendel Mendelssohn, war eine Literaturkritikerin und Schriftstellerin, Ehefrau von Friedrich Schlegel. Die Tochter des jüdischen Aufklärers Moses Mendelssohn war eine der prominentesten jüdischen Frauen, die um 1800 zum Christentum übertraten. Sie zog mit ihm, nach Jena, um dort, wo sich mit Novalis, Tieck und Schelling ein Zentrum der literarischen Romantik etablierte, eine Lebens- und Arbeitsgemeinschaft zu bilden. Viele ihrer Werke erschienen allerdings unter dem Namen ihres Mannes als Herausgeber und Übersetzer.

(Zeichnung von Anton Graff)

Frühlingserwachen

Heide Ahrens Kretzschmar



Endlich ist es soweit! Ganz langsam macht sich das Ende des Winters bemerkbar. Die Tage sind wieder länger. Es wird früher hell. Zwar gibt es noch kalte Nächte, doch die Sonne taut den Nachtfrost auf den Wiesen und Feldern schnell auf.

Auch im Garten sind die ersten Frühlingsboten zu sehen. Die kleinen Spitzen der Krokusse, blühende Schneeglöckchen, gelbe Winterlinge sprießen in den Beeten oder zwischen den Rasenflächen. Fröhliches Vogelgezwitscher ist zu hören. Bald wird es noch lebendiger, wenn die ersten Zugvögel aus dem Süden zurückkehren und anfangen ihre Nester zu bauen.

Die Sonne lockt mich endlich wieder zu Spaziergängen aus dem Haus. Lange genug war es regnerisch und oft stürmisch, so dass ich lieber mit einem guten Buch vor dem Kamin saß. Dazu kam noch eine Einschränkung durch OP und Corona, was nicht unbedingt motivierend war.

Also erwacht nicht nur der Frühling, sondern auch ich.

Den Duft, die schon erwärmende Luft zu genießen. Endlich wieder an der Innerste entlang gehen! Im Fluss spiegeln sich durch das helle Sonnenlicht die Bäume, vor allem die großen Trauerweiden mit ihren langen, herunterhängenden Zweigen. Das saftige Grün der Felder und auch hier einige Frühblüher entdecken! Mir erscheinen auch die Menschen, denen ich bei meinen Spaziergängen begegne, weitaus vergnügter gestimmt. Obwohl wir uns nicht kennen, begrüßen sie mich oft mit einem freundlichen Lächeln.

Ich habe durch den langsamen Wandel der Jahreszeit wieder mehr Elan. Denn auch ein Frühlingsputz steht dringend an. Zumindest die Fenster werden geputzt, denn, wie man so schön sagt: „Die Sonne bringt es an den Tag“. Und wenn ich schon dabei bin, kann ich auch noch einiges Andere erledigen, was in der Winterzeit so liegen geblieben ist. Zum Beispiel den Kleiderschrank auf den neusten Stand bringen oder die Küchenschränke mal wieder gründlich putzen.



Doch am meisten genieße ich die Frühlingsluft im Garten oder auf der Terrasse. Zwar noch warm „eingemummelt“, aber die Sonnenstrahlen wärmen schon mein Gesicht. Ich kann es kaum erwarten, dass um mich herum alles anfängt zu blühen: Das strahlende Gelb der Forsythien oder das Zartrosa unserer japanischen Kirsche.

Dann dauert es auch nicht mehr lange, bis die ersten Schmetterlinge umher flattern.

In unserem kleinen Blumenladen im Dorf werden jetzt schon die ersten Primeln und

andere Frühlingsblumen angeboten. Um die Aufbruchsstimmung zu erhalten, kaufe ich einige davon und verteile sie in unserer Wohnung.

Jetzt warte ich darauf, dass es noch ein wenig wärmer wird und ich endlich wieder mit dem Fahrrad die Umgebung erkunden kann. Da fällt mir ein, bevor ich losfahre, muss ich das Rad startklar machen. Das heißt, auch hier liegt der Frühlingsputz an.

Also auf geht's!

BWV: Lebensräume.

Freuen Sie sich auf Ihr neues Zuhause und nutzen Sie die Vorteile der größten Wohnungsgenossenschaft in Hildesheim!



Weitere Infos
und Mietangebote
unter bwv-hi.de



BWV
Beamten-Wohnungs-
Verein zu Hildesheim eG

Internationaler Frauentag 2023

Each for Equal - Jede*r für Gleichberechtigung!



Arbeitskreis Gleichstellung und Diversität
Bündnis90/Die Grünen



Die Geschichte der Schreibwerkstatt

Punktweise Punkt für Punkt zum eigenen Text: ...



Ein trauriges Schneeglöckchen



Ein kühler sonniger Februartag, der sich dem Ende zuneigt und dessen Licht sich langsam verdunkelt macht es mir leicht, im Sessel zurückgelehnt durch große bis zum Boden reichende Fenster in meinen Garten zu sehen und vom erwachenden Leben da draußen zu träumen. Bäume, Sträucher, Blumen und Pflanzen werden wachsen und blühen. Allerdings taucht in meiner Vorstellung die Gärtnerin auf, die mit liebevoll ordnender Hand die oft grenzenlos wuchernde Lebensfreude ein wenig im Zaum hält und mit einer Schere hantiert.

Nah am Fenster auf den Beeten sehe ich kleine weiße Flecken. Schneeglöckchen. Die ersten Boten des Frühlings. Durchgekämpft durch den harten und kalten Boden, oft mit Schnee bedeckt, bilden sie ein Meer von Glöckchen. Lebensfroh trotzen sie der Witterung und wenn die Sonne scheint ist ein leises Läuten zu hören. Diese kleinen Frühlinge leben gesellig in großen Familienverbänden. Unter ihnen gibt es auch Einzelgänger. Niemand weiß, ob sie freiwillig vereinzelt dort stehen oder unterirdisch bereits mit der Gründung eines neuen Familienverbandes beschäftigt sind. Mich erinnern die Schneeglöckchen an eine kleine Geschichte, die uns Kindern früher erzählt wurde und die mich damals sehr berührt hat:

....Es war einmal ein besonders aufgewecktes Schneeglöckchen, dem es gefiel, Familiengeschichten zu hören, die in seiner

Familie zum Besten gegeben wurden. Da Schneeglöckchen äußerst gesellig leben, wurde viel erzählt.

So war hin und wieder auch die Rede von nahen Verwandten, den Maiglöckchen. Die leben irgendwo in der Nähe. Man sprach – nicht ohne Neid – von deren gutem Aussehen und dem herrlichen Duft, den sie verströmen. Beide Pflanzen sind sich sehr ähnlich. Eben Glockenblumen. Allgemein sprach die Familie von den Maiglöckchen als den Tanten. Leider könne man, so erfuhr das kleine Schneeglöckchen, diese Tanten nie kennenlernen. Denn sobald sich die Erde erwärmt und die Sonne kräftiger scheint, ziehen sich die Schneeglöckchen zurück und es kommt die Zeit der Maiglöckchen. Man begegnet sich nicht. Und das kleine Schneeglöckchen hätte doch so gerne die Verwandten kennengelernt.

Doch die Welt verändert sich. Warum sollten sich nicht eines Tages auch die Blühzeiten für Schneeglöckchen und Maiglöckchen ändern. Beide Familien blühen zur gleichen Zeit. Man lernt sich kennen und das traurige kleine Schneeglöckchen wäre glücklich.

Inzwischen ist es dunkel geworden. Die Stunde des Träumens ist vergangen. Ich ziehe die Vorhänge zu. Morgen werde ich die Schneeglöckchen besuchen und vielleicht lassen sich die Maiglöckchen schon ein wenig blicken.

Gudrun Buresch

NATUR-CONCEPT® Gesunde Raumgestaltung und mehr

IM EINKLANG mit Natur und Mensch

... schlägt die PRIMAVERA Gesichtspflege ein neues Kapitel auf. In der Geschichte der Naturkosmetik auf.

Jahrzehntelange Erfahrung und verschiedene Pflanzenwirkstoffe schaffen duftende, sich wundervoll anfühlende Produkte, für jeden Hauttyp und je nach Hautbedürfnis kombinierbar. Ein Lieblingsduft kann nach einem langen Tag helfen, zu entspannen, loszulassen und neue Kraft zu tanken. Die Duftgeräte schaffen im Handumdrehen ein Wohlfühl-Raumklima, je nach Geschmack als Ventilator oder als Vernebler.

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



Lesen-Tipps für Kids

Ingrid Sissung

Kleine Gute-Nachtgeschichten - Kitty Crowther

Oft sind die Überlegungen zahlreich beim Vorlesen... Genügend Text aber nicht zu viel, Bilder aber schöner, Abwechslungsreiche Geschichten für die Großen und die Kleinen, usw. Mein Tipp zu diesen Gedanken wäre dieses Vorlesebuch von Kitty Crowther, von ihr selbst geschrieben und wunderschön illustriert.

Man taucht mit der Erzählung von Mama Bär einfach in einer fantastischen Welt, wo zuerst alle zum Einschlafen gerufen werden, und dann geht es in der anderen Geschichte weiter und weiter... bis alle Leser und vorgelesene Kinder zufrieden sind.

Erschienen im - Kunstmann Verlag 15 €



Als dann der Frühling im Garten stand
Das Herz, ein seltsam Sehnen empfand,
Und die Blumen und Kräuter und jeder Baum
wachten auf aus dem Wintertraum.
Schneeglöckchen und Veilchen hat über Nacht
der warme Regen ans Licht gebracht,
Aus Blüten und dunkler Erde ein Duft
durchzog wie ein sanftes Rufen die Luft.

(Percy Bysshe Shelley)

Der Leseladen



Bücher am Marienburger Platz

05121 / 1775482
info@derleseladen.com
derleseladen.com

Der Buchtipp von Elisabeth Schumann

„Im Wasser sind wir schwerelos“



ist der Debütroman des polnischen Schriftstellers Tomasz Jedrowski. Der Autor erzählt sehr empathisch und gefühlvoll die Liebesgeschichte zweier junger Männer, die in Polen im Jahr 1980 leben. Das Buch, das zuerst in England erschienen ist, wurde vom Guardian 2021 zum Buch des Jahres gekürt. Der Guardian beschreibt den Roman als das überwältigende Debüt eines jungen Autors, der so unglaublich gut schreibt, wie kaum ein anderer.



Es ist eine Liebesgeschichte mit politischem Hintergrund. Und dies macht das Buch so interessant. Die Geschichte der beiden jungen Männer spielt im Jahr 1980 in Polen, einem Land, das zu dieser Zeit in einer Aufbruchstimmung war. Überall im Land streikten die Arbeiter, die Gewerkschaft „Solidarnosc“ wurde gegründet, das Kriegsrecht wurde verhängt, Schulen und Universitäten wurden geschlossen, ebenso die Landesgrenzen, für die Bevölkerung gab es Ausgangssperren. Die Volksrepublik Polen brach zusammen und der Gewerkschaftsführer Lech Walesa wurde Staatspräsident. Das Leben für Schwule war in dem kommunistischen Land zwar per Gesetz nicht verboten, erlaubt war es aber trotzdem nicht. Schwule Männer wurden vom Sicherheitsdienst überwacht. Auch heute ist es in dem christlich-konservativ geprägten Land immer noch sehr schwer, eine homosexuelle Liebesbeziehung zu führen.

Es ist der erwachsene Ludwik, den der Leser zuerst kennenlernt. Er lebt in New York und schaut auf sein Leben und auf seine erste große Liebe zurück, ein Ereignis, das mit folgenden gut gewählten Worten beschrieben ist: „An manchen Tagen, manchen Ereignissen verzweifelt man. Ludwik erzählt also seine Geschichte im Rückblick. Er beginnt sie wie einen Brief, den er an seinen Geliebten schreibt. „Am besten beginne ich mit dem Anfang – oder zumindest mit dem, was ich dafür halte.“

Und so erfährt der Leser, dass sich Ludwik schon als Kind zu Jungen hingezogen fühlt, was ihm große Angst macht und ihn glauben lässt, er sei nicht normal. Als junger Mann lernt er in einem Sommer-Arbeits-Camp den etwas älteren Janusz kennen. Ludwik fühlt sich zu ihm hingezogen, so verbringen die beiden jungen Männer einen Campingurlaub an einem abgelegenen See. Sie verlieben sich ineinander und erleben die schönsten und glücklichsten Tage ihres bisherigen Lebens. Dort am See können sie unbeschwert ein Liebespaar sein – „schwerelos im Wasser“. Doch zurück in Warschau wird das Leben für die beiden komplizierter, denn im polnischen Sozialismus wird Homosexualität bestraft.

Die Beziehung wird immer schwieriger, zumal Janusz sich dem Regime verpflichtet fühlt, dort sogar Arbeit annimmt. Ludwik kann dies nicht verstehen. Beide müssen eine Entscheidung treffen: im Land bleiben und ein „normales“ Leben führen mit der ständigen Angst, verhaftet zu werden oder fliehen und in einem anderen Land das Leben führen, das man sich erträumt.

Tomasz Jedrowski hat eine fiktive Erzählung geschrieben. Seine Eltern mussten Anfang der 80er Jahre Polen verlassen und flohen nach Deutschland. Der Autor wurde in Bremen geboren, verbrachte hier seine Kindheit und kam mit 16 Jahren auf ein britisches Internat. Er studierte in Cambridge und an der Universität de Paris. Nach Jahren in Großbritannien und Polen lebt er zur Zeit in Paris.

Das Buch ist im Hoffmann und Campe Verlag erschienen, 221 Seiten stark und kostet 12,90 €

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



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

Sedanstraße 19 · 31134 Hildesheim · Tel. 0 51 21 - 93 56 20 · info@atext.de
www.atext.de

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



Das Silbenrätsel von Helga Bruns

Aus den 60 Silben sind 18 Wörter zu bilden, deren 5. *Buchstaben, von oben nach unten gelesen*, das Thema dieses Frauenmagazins ergeben.

ba – ber – chen – chen – de – dra – en – end – er – fall – fe – fels – fer – feu – ga - ga – ge – ge – gen – ger – grie – hal – hya – kae – kaeu – land – land – le – ma – ma – mann – mar – ne – ne – ne – os – ost – plat – ra – ri – ri – rin – schall – schi – schirm – schrub – sprin – ser – sonn – stel – tag – te – ter – ten – the – was – wasch – wan – wehr – zin

- Kundin
- Inselgruppe Südamerikas
- Reinigungsgerät zum Säubern von Böden
- ein Sternzeichen
- Gerät zum Säubern der Kleidung
- veraltete Tonträger
- Frühlingsblüher
- neu entstandener Ortsteil in Hildesheim
- Gebäude für Autos
- Luftsportler
- Busstation
- kirchl. Feiertag im Frühling
- großes Gefäß zur Ganzkörperwaschung
- veganer Brotaufstrich, Fett
- europäisches Land
- bekannte Burgruine über dem Rhein
- kleiner roter Käfer („Glücksbringer“)
- Widerstand





Kreiere dich selbst!

Herzlich willkommen in meiner Rubrik

Kennst du die vier Spiegelgesetze?

Oft verstehen wir nicht, wieso wir bestimmten Menschen begegnen. Wir können Menschen begegnen, die genauso denken und die Welt sehen, wie wir selbst; wir können jedoch auch Menschen treffen, die wir als „anstrengend“ empfinden.

Wieso ist das so?

Hier die vier Spiegelgesetze, die dir behilflich sein können, den Sinn bestimmter Begegnungen in deinem Leben zu verstehen.

1. Spiegelgesetz

Alles, was mich am Anderen stört, ärgert, aufregt und wütend macht, trage ich – unterbewusst – selbst in mir. Alles, was ich am Anderen kritisiere und bekämpfe und verändern will, unterdrücke ich in Wahrheit auch in mir und wäre gern selbst anders.

2. Spiegelgesetz

Alles, was der Andere an mir kritisiert, bekämpft und verändern will und ich mich dadurch beleidigt oder gekränkt fühle, geschieht nur deshalb, weil ich nicht offen für diese Kritik bin. Mein Ego dominiert mich noch zu stark – und nur deswegen fühle ich mich beleidigt und kritisiere, bekämpfe oder kränke auch Andere.

3. Spiegelgesetz

Alles, was der Andere an mir kritisiert, bekämpft oder verändern will, es mich aber nicht berührt, sind nur seine eigenen Charaktereigenschaften. Bilder und Unzulänglichkeiten, die er auf mich zu projizieren versucht. Es gelingt ihm nicht, weil ich mit mir im Reinen bin.

4. Spiegelgesetz

Alles, was mir am Anderen gefällt, habe ich selbst in mir. Ich erkenne mich in ihm/ihr wieder. Wir sind in diesen Punkten eins.

In welchem der vier Spiegelgesetze erkennst du dich wieder?

Herzliche Grüße *Violetta Sievers*

Violetta Sievers
Energetische Heilerin, Coach,
Hypnoseleiterin,
Rückführungsleiterin,
psychologische Beraterin

Groß-Beelter-Str. 1
31180 Giesen
Mobil: 01573 – 9666776
<https://violettasievers.eu>
Mail: violetta.sievers@gmail.com



Tipps für eine schöne Haut im Frühling!



Gönnen Sie Gesicht und Körper ein intensives Peeling, z.B. Enzympeeling, um raue Haut und Verhornungen zu entfernen.

Es glättet die Haut und macht sie aufnahmebereit für eine nachhaltige Pflege.

Auch eine 14-tägige Ampullen - Kur ist sehr empfehlenswert. Konzentrate aus Hyaluron , Collagen oder Vitaminen füllen die Feuchtigkeitsdepots auf und glätten Linien und Falten

Schützen Sie Ihre sonnenentwöhnte Winterhaut vor UV-Strahlen. Da die sehr dünne Lippenhaut kaum Talgdrüsen besitzt, wird sie leicht spröde und rissig. Pflegestifte mit Lichtschutzfaktor 50 beugen einem lästigen Herpesausbruch vor.

Mit herzlichen Grüßen wünsche ich Ihnen einen guten Start in den Frühling.

Ihre Rosemarie Zorn

Kosmetikstudio

Rose Zorn

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





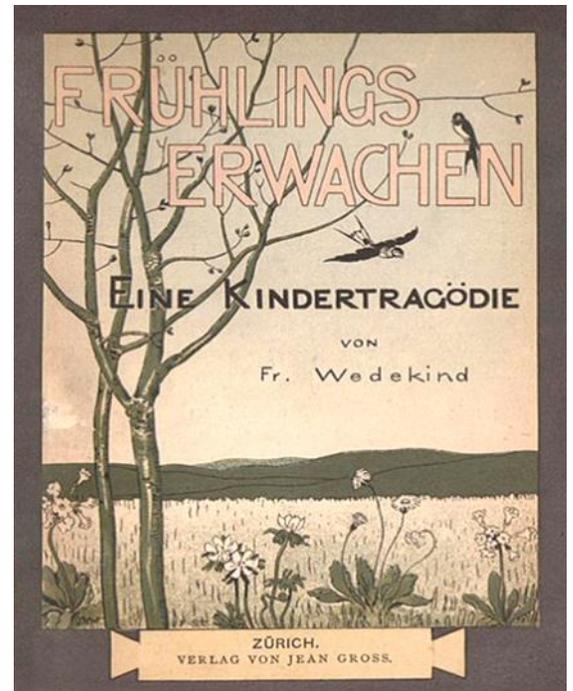
✚ ✚ FrühlingsErwachen ✚ ✚

von Franz Wedekind

Bei dem Wort „FrühlingsErwachen“ denke ich nicht nur an knospende Zweige und Frühblüher sondern eigentlich zuerst an das gleichnamige Theaterstück von Frank Wedekind, das 1891 veröffentlicht wurde.

Ich habe dies Theaterstück vor vielen Jahren im Unterricht mit einer 9.Klasse zuerst gelesen, dann haben wir darüber ausführlich gesprochen und schließlich bildeten sich kleine Gruppen, die einzelne Szenen nachspielen wollten. Sie waren voller Eifer dabei, diskutierten die „Kostüme“, die Dekoration und die Rollen. Alles wurde sehr sorgfältig ausgesucht, es gab Tischdecken inklusive echtem Blumenschmuck und angemessene „alte“ Kleidungsstücke. Natürlich präsentierte zum Schluss jede Gruppe unter großem Applaus den Mitschüler*innen die einstudierten, meist auswendig gelernten Szenen.

Das war Ende der letzten 80er Jahre. Damals wurde das Theaterstück gerade in Süddeutschland aufgeführt und eine Freundin besorgte mir eine Videoaufzeichnung des Stückes, die wir uns abschließend anschauten. Die Schüler*innen waren über die moderne Bearbeitung der Inszenierung ziemlich enttäuscht, denn dabei war auf jegliche Requisiten und Raumdekorationen verzichtet worden. Ihnen gefiel ihre romantische Ausstattung sehr viel besser.



Das Hildesheimer Stadttheater hat in der Spielzeit 2017/18 FrühlingsErwachen auf dem Spielplan gehabt.

Worum ging es dabei eigentlich ?

Man ahnt es schon, um Frühlingsgefühle, um das Erwachen der Sexualität bei Heranwachsenden. Wedekinds Drama erzählt vom Schrecken der Pubertät. Die Jugendlichen wollen es genau wissen. Sie wollen begreifen, was mit ihnen geschieht, wo sie hingehören. Ein junges Mädchen, Wendla, wird 14 und möchte lieber sein zu kurzes „Prinzesschenkleid“ tragen, als das sittsam lange Kleid, das ihm die Mutter zum Geburtstag genäht hat. Etwas später möchte sie von der Mutter aufgeklärt werden, denn ihre Schwester hat wieder ein Kind bekommen. Aber die Mutter spricht nur in Andeutungen. Gemeinsam mit einem Schulkameraden wird auf einem Heuboden die Liebe erkundet, wobei Wendla schwanger wird. Das galt damals zu Wedekinds Zeit als Schande, wird mit Bleichsucht erklärt und bei der unvermeidlichen Abtreibung stirbt die 14-Jährige. Schwangerschaft wird mit „Influenza“ erklärt. Ein Mitschüler erschießt sich, weil seine Zukunftspläne nicht realisierbar sind. Zwei Jungen sind unübersehbar ineinander verliebt.

Das Stück heißt im Untertitel „Kindertragödie“, was den Inhalt gut umschreibt: Die nach Antworten suchenden Jugendlichen werden allein gelassen, die Gesellschaft, verkörpert durch die Eltern und Lehrer stellen sich einem Generationenkonflikt nicht. Die angesprochenen Themen sind zeitlos, das Theaterstück wird immer wieder von Schulen und Theatern aufgeführt. Aktuell wird es im Kulturhaus Frankfurt gespielt.

Die Pubertät ist eben auch eine Zeit der Veränderung. Den Jugendlichen wird bewusst, dass mit ihrem Körper etwas geschieht, so wie in der Natur im Frühling alles in Bewegung, im Aufbruch ist. Ich glaube, dass man in diesem Alter erstmals wahrnimmt, dass man die Veränderungen wenig beeinflussen kann. Man muss sie hinnehmen, annehmen, beobachten und dann das Beste daraus machen. Der Prozess, der in Gang gesetzt wurde, wird ein Leben lang weiter wirken. Wir erleben immer mal wieder Neuanfänge: z.B. den Berufseinstieg nach dem Schulabschluss, Wohnortwechsel bei der Aufnahme eines Studiums, Heiraten und Familiengründung, Neuorientierung nach einer Scheidung, Umzug oder Wohnortwechsel, usw. Dabei verändern wir uns, wir werden älter, reifer merken das (meist) auch und orientieren uns aus diesem Grunde um, beginnen etwas Neues, oft wenn die Kinder aus dem Haus sind. Manch eine*r erlebt dann den sogenannten 2. Frühling...

März 2023

02.03.23 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim: Die Schlaraffen** (H. Siegel)
 05.03.23 - 09.00 Uhr **EURAFIKA** (Kersi Kurti & Kivi Kurti)
 05.03.23 - 09.30 Uhr **Antonia um halb zehn**
 12.03.23 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück: Sabine Meyer** (Angelika Kleideiter)
 19.03.23 - 12.00 Uhr **Antonia: „Lieblingsorte“** (Antonia Redaktion)
 26.03.23 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun: Gina Lollobrigida** (R. Hollemann & G. Bredschneider)

April 2023

02.04.23 - 09.00 Uhr **EURAFIKA** (Kersi Kurti & Kivi Kurti)
 02.04.23 - 09.30 Uhr **Antonia um halb zehn:** (Karin Bury-Grimm)
 06.04.23 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim: Wo ist meine Heimat** (mit Karin Bury-Grimm)
 09.04.23 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück: Shania Twain** (R.Schaare-Schlüterhoff)
 16.04.23 - 12.00 Uhr **Antonia: „ Respekt“** (Antonia Redaktion)
 23.04.23 - 09.00 Uhr **Frau´n, die sich traun: Gräfin von Dönhoff** (E. Schumann)

Mai 2023

04.05.23 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim:** Jürgen Meier & Rita Thönelt
 07.05.23 - 09.00 Uhr **EURAFIKA** (Kersi Kurti & Kivi Kurti)
 07.05.23 - 09.30 Uhr **Antonia um halb zehn:**
 14.05.23 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück: Elvis Presley** (R.Thönelt)
 21.05.23 - 12.00 Uhr **Antonia: „Das Leben beginnt“** (Antonia Redaktion)
 28.05.23 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun: Maria Montessori** (H. AhrensKretzschmar)

Jeden Montag nach den Weltnachrichten um 10^{oo} Uhr die **Frauenpowerzeit** auf 105,3 MHz oder Kabel 97,85
Live-Stream: www.tonkuhle.de

Am 1. Donnerstag im Monat lade ich zum **Gespräch ein: Ins Studio - 05121- 2 960-960**



Freie, ehrenamtliche Mitarbeit

Sabine Kaufmann, Ursula Oelbe, Bärbel Behrens, Renate Schenk, Laura Elaine Hoffmann, Elisabeth Schumann, Karin Bury-Grimm, Helga Bruns, Ingrid Sissung, Edeltraud Groenda-Meyer, Heide Ahrens-Kretzschmar, Sophie Vallaton, Violetta Sievers, Claudia Maria Wendt, Elisabeth Generotzky, , A-ma, Gudrun Buresch, Dagmar Fischer, Erhard Paasch, Rose Zorn, Rita Thönelt

Impressum: Antonia ISSN 1869-0157

Erscheinen: Vierteljährlich, Auflage: 2500
Herausgeberin: R. Thönelt
Finanzamt Hildesheim: St. Nr.-30/044/09641

Redaktionelle Beiträge: Antonia Zeitungsredaktion
Redaktionelle Verantwortung: Rita Thönelt
Layout: Rita Thönelt
Druck: Qubus media GmbH
Bildnachweis: Die 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\[a\]gm.de](mailto:thoeri[a]gm.de)
Anzeigen: Rita Thönelt,
 Es gilt die Anzeigenpreisliste 2020
 Alle Rechte vorbehalten.
 Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion.
 Zu lesen auch unter:

Die nächste Antonia erscheint im **Juni 2023**
 Redaktionsschluss 30. April

Büro Öffnungszeiten vom Antonia e.V.

Montags 15 - 17 Uhr
 auch nach telefonischer
 Absprache möglich
[thoeri\(a\)gm.de](mailto:thoeri(a)gm.de)

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>



Steinofen PIZZERIA
 05121 - 30 33 614
 Himmelsthürer Straße 61 a, HI-Bockfeld
 Kleines Restaurant und Außerhausverkauf.
www.steinofenpizzeria.com

Genießen Sie das italienische Original!