

# ANTONIA

Für Sie kostenfrei

Rosen

unserer Stadt



# Editorial

Hildesheim im Juni 2023

Liebe Hildesheimer:innen, liebe Leser:innen,

mit den Rosen unserer Stadt meine ich `Frauen´ in Hildesheim. Und das sind viele. Knapp 54 000 Frauen leben in Hildesheim. An vielen schwierigen, wichtigen Stellen arbeiten und wirken vorwiegend Hildesheimerinnen. Um nur einige zu nennen; beim Kinderschutzbund, der Wildrose, der Opferschutzhilfe, im Frauenhaus, in Kindergärten, an Grundschulen, als Pflegerinnen im Altenheim und Krankenschwestern in Kliniken. Hier geht es immer um Menschen, um Kinder, um Alte und Kranke. So wie einst die Hildesheimer Jungfrau die Kanonenkugeln mit ihrer Schürze aufgefangen hat, um die Stadt zu schützen, so sorgen noch immer Hildesheimerinnen für das Wohl der Hildesheimer Bürger:innen.

Leider werden gerade diese Berufe nicht gut entlohnt und wertgeschätzt. So besitzen die meisten Frauen auch nicht die nötigen Mittel um eigene Ideen umzusetzen. Geld regiert immer noch die Welt und Frauen werden deshalb auch nicht mitregieren können. -Dabei haben die jungen Frauen heute die besseren Schulabschlüsse, sind gut ausgebildet und Frauen sind praktisch. Das habe ich ja schon mehrfach erwähnt, dass praktische Menschen in den Regierungen fehlen.

Ich frage mich oft: „Was machen die denn da wieder?“ Aber mich fragt ja niemand! Warum eigentlich? Warum ist die Meinung von Frauen nicht gefragt? Warum werden Frauenpläne oft belächelt? -Übrigens auch von einigen Frauen. Und da liegt die `Häsin im Pfeffer´: Wir sind nicht genug vernetzt!

Männer haben Seilschaften, die sie clever nutzen, wenn sie den Berg erobern wollen. Manche von ihnen, erkennen das Frauenengagement an und unterstützen es. Aber sollten nicht die Frauen selbst ein riesengroßes Netzwerk haben und sich gegenseitig helfen? 54 000 Frauen in Hildesheim sind ganz schön mächtig, wenn sie gemeinsam Ziele verfolgen. Antonia ist vernetzt, aber es könnten noch viel mehr Frauen sein, die sich für unsere Arbeit interessieren und ihre Anregungen einbringen.

Liebe Frauen, vernetzen wir uns, und verändern wir mit unseren Ideen erst einmal Hildesheim.

Ich wünsche allen einen schönen Sommer!

Herzlichst Rita Thönel

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

**Mein erster KINOBESUCH**  
GROSSES KINO FÜR UNSERE KLEINSTEN!  
Ab 2 Jahre

- Jeden Monat ein wechselnder Film!
- Gedimmte Saalbeleuchtung
- Verringerte Lautstärke
- Inkl. Urkunde & Ausmalbilder

Ticketpreis **4,- €**

filmplast.de **filmplast** Dein Kino.

**sondveranstaltung**

MAASTRICHT-KONZERT 2023  
**ANDRÉ RIEU**  
*Love*  
IS ALL AROUND

NUR IM KINO  
**27. AUGUST**  
ANDRE@KINOMAX.COM

„André Rieu – Maastricht-Konzert 2023: Love is All Around“  
**SO. 27.08. | 16:30 UHR**

filmplast.de **filmplast** Dein Kino.

Weitere Informationen zu diesen und weiteren Highlights finden Sie online unter [www.thesga-filmplast.de](http://www.thesga-filmplast.de).

# Inhalt

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

- 2 - Editorial: **Vernetzen wir uns** (R. Thönelt)
- 3 - Antonias **Veranstaltungen**
- 4 - **Gedankensplitter : Frauenleben** (K. Bury-Grimm)
- 5 - **Gemüsepudding mit Schinken** (B. Behrens, DHB)
- 6 - Was war los bei **Antonia?**
- 7 - **Flohmarkt-Singen am Königsteich**
- 8 - **Elternsein heute: 24-Stunden-Job** (Renate Schenk)
- 9 - **Schule Heute: Chancengleichheit?** (Claudia-Maria Wendt)
- 10 - **20 Jahre Teilzeit** (Catharina S. Meyer)
- 11 - **Der deutsche Hausfrauenbund** (Bärbel Behrens)
- 12 - **Ein Neuanfang-Brigitte Müller-Höhnke**
- 13 - **Antoniatainment: Für Träume ist es nie zu spät**
- 14 - **15 ama wirft...**
- 16 - **Frauenkirchort St. Magdalenen** (Angelika Kleideiter)
- 17 - **Frauenveranstaltungen bei Antonia**
- 18 - **Das Hildesheimer Frauenhaus** (Dagmar Fischer)
- 19 - **Harrys Sicherheitstipp** (Erhard Paasch)
- 20 - **Mirle Köhler** (Elisabeth Schumann)
- 21 - **Meine kleine Schwester** (Elisabeth Generotzky)
- 22 - **Kommunikation in der Praxis:** (Sabine Kaufmann)
- 23 - **Gesundheitstag am Weltfrauentag** (Carina Goertz)
- 23 - **Die Handstraußregel** (Laura E. Hoffmann)
- 24 - **Sisterhood** (Reni Rosenow)
- 25 - **Besondere Hildesheimerinnen** (Cristina R. Hirschochs Villanueva)
- 26 - **Antje Werner -ein Leben & 40 Jahre Yoga** (Rita Thö)
- 27 - **Die Schreibwerkstatt „Punktweise“**
- 28 - **Tipps für Kids: Little People, Big Dreams** (H. Altmann-Hürter)
- 28 - **Bittersüße Zitronen** (Elisabeth Schumann)
- 29 - **Silberrätsel** (Helga Bruns)
- 30 - **Ruhe im Wandel** (Sarira Anvari)
- 30 - **Strahlend schöne Augen** (Rose Zorn)
- 31 - **Sind Frauen in Hildesheim sichtbar?** (E. Groenda-Meyer)
- 32 - **Tonkuhle - Frauenradioprogramm**

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

Antonia e.V.

Steuernummer: 30/210/42556

Sparkasse Hildesheim,

IBAN: DE11 2595 0130 0000 1803 31

BIC: NOLADE21HIK



*In Hildesheim und Drumherum  
leben Frauen voller Schwung .*

*Sie sind Heldinnen des Alltags*

*die uns motivieren,*

*ihr Antrieb ist Wahnsinn,*

*ihre Visionen inspirieren .*

*Sie bringen uns Freude,*

*Glück und Geborgenheit,*

*kämpfen für ihre Rechte*

*und eine bessere Zeit .*

*Drum lasst sie uns feiern*

*hoch sollen die leben,*

*die uns alle bereichern*

*mit in Ihrem Bestreben.*

*Sophie Vallaton*

**Antoniatainment**  
Thega FilmPalast  
HILDESHEIM



18.Juni -11 Uhr

Für Träume ist es nie zu spät

- Termine:
- **25. Juni - Antonia beim Hildesheimer Schützenfest**
- **13. Juli-18 Uhr Elfriede Graf besucht Antonia**
- **17. August -18 Uhr Angstbewältigung, Susanne Suckert**
- s. Seite 17

**Der Toni Singkreis singt jeden  
Montag ab 16.45 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 - Frauenleben

„Frauen gehören hinter'n Herd und **nicht** ans Steuer“ war die Begrüßung des Prüfers, der meine Führerscheinprüfung abnehmen sollte. 1969 gab er diese, nicht nur von ihm zu hörende Bemerkung, mit einem überheblichen Grinsen an die Umstehenden von sich. Lachen konnten darüber auch andere Männer in der Runde.

**A**us pädagogischer Sicht so kurz vor der gefürchteten Prüfung nicht sehr glücklich platziert. Dann durfte ich eine Dreiviertelstunde durch Hildesheim fahren und – um allem die Krone aufzusetzen – rückwärts an einem recht steilen Hang einparken. Immerhin gelang mir dies fehlerfrei und der Prüfer konnte nicht umhin, mir meinen grauen „Lappen“ auszuhandigen, den ich übrigens noch heute bei mir trage.

**B**ewerten will ich das gar nicht, damals war das Gang und Gäbe und ich war abgehärtet, weil ich dachte, das sei normal. Insgeheim aber störten mich solche „Sprüche“ schon, doch war ich noch zu schüchtern um darauf zu reagieren. Und so überhörte ich Kränkungen dieser Art, denn ich wollte mir einen Beruf aufbauen und mit Leistung überzeugen. Bald merkte ich, dass von mir als Frau meistens mehr als 100 % erwartet wurden. Und es brauchte mein ganzes berufliches Leben, bevor gleiche Arbeit von Mann und Frau auf dem Wege war, adäquat entlohnt zu werden. Wenn auch noch nicht überall, doch ist es in aller Munde und das Ziel rückt in greifbare Nähe.

*„Gib niemals auf, für das zu kämpfen, was du tun willst.“*

*Mit etwas, wo Leidenschaft und Inspiration ist, kann man nicht falsch liegen.“*

Ella Fitzgerald (Sängerin)

**D**as zweite, heute nicht mehr denkbare Erlebnis war dieses Gesetz, was es mir als mich „mündig“ fühlende Frau nicht gestattete, ohne die Einwilligung meines Ehemannes, einer gewerblichen Arbeit nachzugehen. Bis Ende der 70iger Jahre!! Dem Himmel sei also Dank, dass ich einen Mann habe, der mich entsprechend achtet, respektiert und mir die Entscheidung überließ. Denn mir wäre es schon damals nicht in den Sinn gekommen, jemanden um Erlaubnis zu fragen, ob und was ich arbeiten „darf“.

**A**lice Schwarzer galt als Kämpferin der Emanzipation in den 70igern. Absolut zeitgemäß damals ihr Engagement, wichtig, überfällig und einfach dran. Über die Entwicklungen der damaligen Zeit kann man sich in Bibliotheken und im Internet umfassend informieren. Mir jedoch gefiel nie dieser „Frau gegen Mann-Kampf“. Ich wollte ein konstruktives Miteinander auf Augenhöhe, denn ich habe die Geschlechter immer als Ergänzung gesehen. Ist das nicht auch in Gottes Schöpfung so vorgesehen?

**U**nd dann fiel ich zwei großartigen Frauen in einer Hildesheimer Industriefirma in die Hände. Sie trugen an entscheidender Stelle bereits große Verantwortung und erkannten ein Potential bei mir, von dem ich selbst noch nichts ahnte. Sie förderten mich, trauten mir etwas zu und mit dieser neuen Stärke versuchte ich, mich für meine und gesellschaftliche Belange einzusetzen. in meinem Umfeld einzusetzen: im Beruf, der Kommunalpolitik, in der Kirche, in der Gesellschaft. Den Mund aufzumachen, anstatt beschämt zu schweigen, wie bei meinem Prüfer vom Anfang. Bald gelang es mir, auch andere Frauen zu ermutigen, sich auf Neues, Größeres, Herausforderndes einzulassen. Übrigens durfte ich noch erleben, dass meine Chefin die erste Abteilungsleiterin weit und breit in der erwähnten Firma wurde.

*„Mut brüllt nicht immer nur. Mut kann auch die leise Stimme am Ende des Tages sein, die sagt:*

*Morgen versuche ich es nochmal.“*

Mary Anne Radmacher (Schriftstellerin)

**F**ortan wurde ich in Männer-Arbeitsgruppen eingeladen, war ich nicht selten die erste, manchmal auch einige Zeit die einzige Frau, die eine weibliche Sicht auf die Dinge einbringen konnte. Akzeptiert, orientierend, endlich auf Augenhöhe interessierte meine Meinung und Mitarbeit an entscheidender Stelle. Das machte etwas mit mir und ich begann immer mehr für meine Aufgabe zu brennen. In einem großartigen Team durfte ich viele Jahre mit weiblichen und männlichen Kollegen Projekte nach vorn bringen. Sicher nicht nur mein Verdienst, denn der Trend der Zeit kam an den Frauen nicht mehr vorbei. Bis ich „meinen Haushalt“ in den verschiedenen Bereichen bestellte und in jüngere Hände geben konnte.

**W**ir haben in unserer Generation Weichen stellen können, die Sache der Frauen weiter voran gebracht, dann macht es mich heute froh, mitzuerleben, wie sich junge Frauen nicht nur heute in der Politik engagieren oder für den Klimaschutz einsetzen, sondern überall in der Gesellschaft ihren Weg gehen.

**I**n diesem Sinne: Machen wir weiter so. Machen wir einander Mut, trauen wir uns etwas zu, tragen und unterstützen wir uns gegenseitig in einer gleichberechtigten Gesellschaft .

Ich jedenfalls bin dankbar, ein Teil dieses Ganzen zu sein

herzlich Ihre **Karin Bury-Grimm**

# Gemüsepuffer mit Schinken

## Zutaten für 4 Personen

- 300 g TK-Blattspinat
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Butter, Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 150 g Frischkäse
- 8 mittelgroße Kartoffeln, 1 große Karotte
- 1 frisches Ei, 3 EL kernige Haferflocken
- Öl zum Backen



Den Spinat auftauen lassen. 1 Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Den Spinat hinzufügen und alles so lang bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den Spinat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Frischkäse hinzufügen und gut durchrühren nochmals abschmecken und warm stellen. Für die Gemüsepuffer die Kartoffeln und die Karotte waschen und schälen. Die Kartoffeln, die Karotte und die Zwiebel auf einer Reibe (oder in der Küchenmaschine) fein raspeln. Das Ei und die Haferflocken sowie einen halben Teelöffel Salz unterrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig 8 Puffer von beiden Seiten knusprig braun braten. Auf jeweils 4 Gemüsepuffer die Spinatfüllung geben und jeden Puffer mit den restlichen 4 abdecken und sofort auf Portionstellern servieren. Nach Belieben rohen oder gekochten Schinken dazu reichen.



### Variationen

Die Gemüsepuffer schmecken auch ohne Spinatfüllung mit einem frischen Sommersalat und einem Klecks Sauerrahm.

*Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer. Bärbel Behrens vom DHB Hildesheim*

**coffeeB**  
BY CAFÉ ROYAL

**DAS KAPSEL-SYSTEM  
OHNE KAPSEL.**

NEU BEI EDEKA

CoffeeB-Globe-Kaffeemaschine  
Capsule-System mit innovativem  
Brühsystem  
versick. Filter  
Stück

EINFÜHRUNGSPREIS  
**149.99**

TYPISCH EDEKA:  
NACHHALTIG GENIESSEN  
UND BIS ZU 55€ SPAREN.\*

25€ + 25€ + 5€  
Kaffeemaschine  
Kaffee  
Tasse

Preis abzüglich  
Edeka-Gutscheine  
**94.99\***

**coffeeB**  
BY CAFÉ ROYAL

**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

*Angebot  
bei  
Familie  
Potratz:  
Immer  
voll im  
Trend!*

# Was war los bei Antonia?



7. März, der Verein stellt sich anlässlich des Frauen -und Equal Pay Day -Tages in der Arneken Galerie vor. Es wurden von den Tonis auch Frühlingslieder gesungen.



**17. März:**

Die Mitgliederversammlung fand statt. Wiedergewählt wurde die Vorsitzende **Rita Thönelt** und die Vertreterin **Laura Hoffmann**. Neu dazugekommen ist **Dagmar Priemer** als Kassenwartin, da Brigitte Müller ausgeschieden ist. Sie wohnt nicht mehr in Hildesheim. Thönelt berichtete, dass die Ausstellung „Frauenlinien“ ein Erfolg ist. „Nach 18 Jahren ehrenamtlichem Engagement für Frauen in Hildesheim, kommen endlich Frauen auf uns zu um mehr zu erfahren. Es braucht allerdings auch junge Frauen, um alles aufrecht zu erhalten. Antonia ist **der Platz** in Hildesheim für **alle Frauen!** Wir benötigen weiterhin Unterstützung, um die Belange Hildesheimer Frauen sichtbar zu machen!“

Dagmar Priemer, Rita Thönelt, Laura Hoffmann



**Sei Heldin, nicht das Opfer**, war der Titel am 16. März. Hier ging es um Volksmärchen von kraftvollen Mädchen und Frauen. Gekonnt vorgetragen von Kristina Osmers, Mitglied in der europäischen Märchengesellschaft. Sie brachte ihre Freundin mit, die gleich auch noch ein Märchen vortrug. Ein schöner Abend, schade für alle, die nicht dabei waren.

*20. April Fridays for Future*



Janna Mürmann, Anika Montini, Seza tan Selen

# Flohmarkt bei Antonia am 26.März



Sieglinde Meyer



Erika Büttner



Es war ein großer Erfolg Antonias Flohmarkt. Keller und Boden wurden geplündert. Es war eine **Win Win Aktion**. Über das, was bei uns keine Verwendung mehr fand, haben sich andere gefreut. Bei Kaffee und Kuchen gab es manchen gemütlichen Plausch und die Kasse stimmte. Der Erlös kam dem Verein zugute. Im Herbst gibt es noch einmal einen Flohmarkt.



Einige Tonis begrüßten am 1. Mai den Frühling mit Gesang und einem Schluck Maibowle



**Das Problem am Elternsein ist, dass es keine festen Regeln gibt. Das macht es so schwierig.“**

(Ewan McGregor)

Als Mutter oder Vater kann man heute nie genug tun oder genug sein. Irgendwie macht man es immer jemandem nicht recht. Der Druck auf Eltern ist heute stark – denn alles soll perfekt sein: sowohl das Berufsleben als auch der Alltag mit dem Kind/ den Kindern und auch darüber hinaus noch vielleicht das eigene Engagement im Kindergarten, der Schule oder den Freizeitaktivitäten und der Nachbarschaft. Neben dem Glück Mutter/Vater/Eltern geworden zu sein, kommt der Druck, 24 Stunden für ein Kind da zu sein, alles richtig zu machen, ohne zu wissen, ob es wirklich wichtig ist, weil es die beste Freundin erzählt hat, eine andere Mutter oder ein „Elternratgeber“. In jedem Laden, wo sich das eigene Kind auf dem Boden wirft oder schreit, steht jemand bereit, der weiß, wie es geht mit der Kindererziehung.

**„Eines wissen alle Eltern auf der Welt: wie die Kinder anderer Leute erzogen werden sollen.“**

(Alice Miller)

Häufig funktioniert das eigene Bauchgefühl gar nicht mehr, da es ständig neue Hinweise gibt, ob und wie das Kind gesund ernährt wird, wann es zum Babyschwimmen soll, ob ein Schnuller schadet, wann man mit dem Stillen aufhören soll und wie konsequent eigentlich Eltern sein sollen.

Entspannen Sie sich – Kinder brauchen unsere Fehler und kein Elternteil ist „perfekt“, aber einmalig und für die Kinder wichtig und das Wertvollste auf der Welt. Die Beständigkeit, die Sicherheit, die liebevolle Ansprache, das Verzeihen, egal, was passiert und der sensible, liebevolle Umgang – letztlich die unverwechselbare Liebe zum Kind – sind wesentliche Verhaltensweisen von Eltern, ohne die ein Kind nicht groß werden und wachsen kann. Die Reflexion über das eigene Verhalten sowohl von Eltern als auch von allen anderen Personen, die regelmäßig mit Kindern zu tun haben, sind besonders wichtig, Vorbild nicht nur zu reden, sondern zu leben, bei allem, was wir im Alltag tun: ob in der Kommunikation, beim Essen, beim Umgang mit der Umwelt...

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

(Jesper Juul)

In Überforderungssituationen ist es wichtig, nicht noch mehr in Stress zu geraten, sondern kleine Schritte zu gehen, die zu bewältigen sind und das eigene Tempo häufiger vielleicht sogar zu verlangsamen.

**„Wenn du ein Ziel erreichen willst, dann gehe langsamer.“**

Zu vielen Dingen werden Kinder befragt, welche Meinung sie dazu haben (Mitbestimmung) oder wie sie selbst es durchführen würden (Selbstbestimmung), aber da, wo es ihnen wirklich wichtig ist, werden Kinderstimmen oft gar nicht eingeholt oder sogar überhört.

Wie viele Fehlentscheidungen, Streitereien und Über- oder Unterforderungen würden wir uns und den Kindern ersparen, wenn wir sie in den entscheidenden Momenten befragen und sensibel auf ihre Rückmeldungen eingehen würden. Es geht übrigens nicht darum, sie allein zu lassen, sondern sie gut zu begleiten und sie als Interaktionspartner ernst zu nehmen.

Unsere Umgebung würde daran guttun, wenn nicht aus allem gleich ein individuelles Versagen gemacht wird, sondern wieder mehr gegenseitige Unterstützung erfolgt und Verständnis gezeigt wird – gerade auch von allen denen, die momentan nicht die schwierige Aufgabe haben, ein Kind großzuziehen und es stark und selbstbewusst werden zu lassen. Nicht an Aufgaben zu verzweifeln, sondern kreative Lösungen zu finden, dass ist der Weg, der den Kindern zugänglich gemacht werden sollte.

**„Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen“**

(Afrikanisches Sprichwort)



... seit 1982

**richtig gutes Spielzeug  
schöne Geschenke**

**HOLZKOPP**

**Spielwaren & Geschenke**  
Scheelenstraße 11 · 31134 Hildesheim  
Telefon 13 14 39 · [www.holzKopp.de](http://www.holzKopp.de)



# Schule heute

## Lernen Mädchen anders als Jungen? – Chancengleichheit?!



Claudia Maria Wendt



*Jungen und Mädchen unterscheiden sich in ihrem Aussehen – Sie unterscheiden sich auch ganz klar in vielen anderen Bereichen, zum Beispiel in ihren Interessen oder ihrer Herangehensweise und auch im Lernen.*

**S**chon vor 100 Jahren haben Maria Montessori und Alfred Binet festgestellt, dass der Altersunterschied für bestimmte Fähigkeiten bei Kindern plus/minus zwei Jahre beträgt.

Zudem haben Wissenschaftler herausgefunden, dass die Entwicklung der Grob- und Feinmotorik bei Mädchen anders verläuft als bei Jungen: Jungen entwickeln vor der Pubertät die Grobmotorik (Bewegungsdrang, Hand-Auge-Koordination, Kraft), danach die Feinmotorik (Fingerfertigkeit, Balance, Grazie, Flüssigkeit). Bei Mädchen ist es genau umgekehrt.

Ebenso wurde in standardisierten Testverfahren nachgewiesen, dass Mädchen im sprachlichen Bereich höhere Kompetenzen zeigen als Jungen und sind mehr benachteiligt in den sog. MINT-Fächern. Gemessen an ihren tatsächlichen Kompetenzen schätzen sich Mädchen oft sich selbst als weniger gut ein als Jungen.

**M**ädchen sind aber nicht unbedingt schlauer als Jungen, doch sie können in der Schule eher stillsitzen, ausschneiden, gerade Striche ziehen, Sachen beieinanderhalten und sich in ihre Lehrerin einfühlen. Sie raufen weniger, sondern „zicken“ sich mehr an – bestimmt nicht weniger brutal, aber es fällt meist nicht so auf im Klassenzimmer. Die Realität ist aber auch, dass Mädchen nicht so sehr gefährdet sind in der Schule zu scheitern, wie Jungen und häufiger die Hochschulreife erlangen.

**A**ber was können Schulen tun, damit Individualität beim Lernen auch umgesetzt wird im Bezug der unterschiedlichen Lernverhalten bei Mädchen und Jungen – Chancengleichheit gegeben ist und selbstverständlich wird?

**D**as Ziel geschlechtergerechter schulischer Förderung besteht vor allem darin, individuelle Wege zu ermöglichen.

Schauen wir etwas genauer hin, was es an Möglichkeiten geben kann:

**D**as Interesse und die Motivation besonders im Bereich Lesen sollte für Mädchen und Jungen differenziert geweckt und gefördert werden.

Im Bereich der MINT-Fächer könnte es von Vorteil sein, geschlechtsgetrennten Unterricht anzubieten, aber vor allem lustvolle Übungsmöglichkeiten anzubieten.

Unterrichtsinhalte sollen Mädchen und Jungen gleichermaßen ansprechen. Dabei ist es wichtig, Mut zu machen, geschlechtsuntypische Themen zu wählen.

**E**ntscheidend ist also ein „guter“ Unterricht, der auf Verständnis zielt, den Schüler:innen ausreichend Raum und Zeit lässt und mit einer Vielzahl unterschiedlicher Impulse den Kindern und Jugendlichen individuelle Möglichkeiten gibt. Von entscheidender Bedeutung dabei sind die jeweilig unterschiedlichen Zugänge bei der Aneignung von Inhalten im Sinne eines „diversity management“ (mit Unterschiedlichkeit umgehen).

**D**och bei all den Berücksichtigungen in den Lerninhalten, sollten vor allen Dingen bei Jungen und Mädchen folgende Bereiche Förderung erfahren, um sich neben dem Unterricht auf den weiteren schulischen Weg und besonders die Berufswelt vorzubereiten: Sensibler darin werden, die Grenzen anderer zu achten (körperlich und psychisch), die Stärkung des Selbstbewusstseins, um andere als die überlieferten Rollenmuster auszuprobieren, die Körperwahrnehmung und die Lebensplanung und Berufswahl. Darüber hinaus bedürfen Jungen und Mädchen unterschiedlicher Förderung: Mädchen hinsichtlich der Bewusstwerdung der eigenen Kräfte (sich durchsetzen können), die Bereitschaft zur Einmischung (klare Position beziehen) und die Stimmschulung (klar und bestimmt sprechen können) und Jungen hinsichtlich von Anteilnahme (z.B. trösten können), Stimmschulung (andere nicht „überbrüllen“) und Bewusstwerdung von Schwächen und Gefühlen (dazu stehen).

**W**enn dies alles gelingt und wir die Kinder nicht in vorgefestigte Rollenbilder zwingen sowie geschlechtsspezifische Kriterien als Basis festlegen, sondern die Kinder nach ihren Neigungen und in ihrer ganz eigenen Individualität fördern und ihnen den Raum zur Entwicklung geben, dann sind wir auf dem richtigen Weg, Unterricht angemessen an die Bedürfnisse der Kinder auszurichten und Chancengleichheit herzustellen.

## Christophorus-Apotheke

Apotheker Ulrich Dormeier



Das Beste  
für Ihre Gesundheit!

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

[www.c-apo.com](http://www.c-apo.com)

# Vollzeit adé – 20 Jahre in Teilzeit

VOLLZEIT ADÉ – 20 JAHRE IN TEILZEIT



Es ist in diesem Sommer genau 20 Jahre her, dass ich nach sechs Jahren Familienphase unbedingt wieder zurück ins Berufsleben zurückkehren wollte. Vormittags, als meine zwei Kinder im Kindergarten waren, machte ich mich direkt auf den Weg in die Innenstadt und ging sozusagen von Tür zu Tür und fragte persönlich nach einer Teilzeitstelle am Vormittag. Im Vorfeld machte ich mir eine Liste von Institutionen, die evtl. eine Halbtagskraft im Büro gebrauchen könnten. Bis zu meiner Familienphase hatte ich ganztags in mittelständischen Unternehmen als Assistentin der Geschäftsleitung, als Assistentin im Controlling sowie im Export international gearbeitet. Direkt nach meiner Ausbildung (Studium Fachübersetzen/Wirtschaftssprachen Schule) arbeitete ich auch temporär als Übersetzerin.

Nach 6 Jahren war der Wunsch nun wieder so groß, dass ich mir nach jahrelanger beruflicher Auszeit eigentlich zum Einstieg jede Art von Bürotätigkeit vorstellen konnte. Bei meiner Suche erfuhr ich damals durch Mundpropaganda von einer Teilzeitstelle und ich fand einen etwas „artfremden Job“ in einer Praxis im Büro. Artfremd, da ich mich zusätzlich zu der weiterentwickelten EDV in medizinische Texte einer mir völlig unbekanntem Fachrichtung einarbeiten musste. Es war jedoch für mich eine sehr gute Gelegenheit, um in das Berufsleben als zweifache Mutter zurückzukehren. Der Vormittag war sehr straff strukturiert mit festen Zeiten des Kindergartens und Vollgas auf vier Stunden im Büro und ab Mittag ging es weiter im Privaten mit zwei Kindergarten-Kindern. Was das am Mittag bedeutet, wenn die Kinder in keine Betreuung gehen, können sicherlich sehr viele Mütter nachvollziehen (evtl. auch der ein oder andere Vater heutzutage in Elternzeit). Mein Mann war eingebunden in eine Vollzeitstelle und es stellte sich hier aus finanziellen Gründen nicht die Frage, dass evtl. auch er eine Auszeit nimmt.

Es gab nicht so viele Krippenplätze für Kinder unter drei Jahren oder auch gar keine und für eine private Betreuung meiner Kinder im Falle einer Ganztagsstelle hätte ich ca. 50 % meines Gehalts investiert. Die Rechnung ging nicht auf!

Ab 2007 begann ich mit einer weiteren Arbeitsstelle in Teilzeit, in der Zwischenzeit war ich vorübergehend arbeitssuchend, nutzte die Zeit für EDV-Schulungen und war zudem in einem weiteren Hildesheimer Unternehmen befristet tätig. Wie bereits erwähnt, ab 2007 begann ich in einem Unternehmen mit ca. 1000 Mitarbeiter:innen. Nun hatte ich bereits wieder einige Jahre Berufserfahrungen sammeln können und die neue Stelle war für mich eine besondere Herausforderung. Eine ganz neue Abteilung wurde gebildet, mit einem jungen Chef und somit war ich

auch die Gründerin meines Büros. Das verbindet mich noch heute sehr mit dieser Arbeitsstelle. Die Abteilung wuchs zunehmend, das Pensum gleichermaßen, doch es blieb bei einer Halbtagsstelle bis zum heutigen Tage. Ab einem gewissen Alter meiner Kinder bewarb ich mich zusätzlich intern oder ich übernahm befristete Krankheitsvertretungen.

Der ideale Zustand, in meiner Abteilung eine höhere Stundenzahl zu erhalten, statt zusätzlich eine weitere Abteilung zu betreuen und dort zu assistieren, blieb leider bis zum heutigen Tage aus.

Rückblickend und mit einem gewissen Abstand zu der Zeit, als meine beiden Kinder noch kleiner waren, ist es ein ziemliches Pensum, immer alles in eine Halbtagsstelle zu packen. Erst nach ein paar Jahren realisierte ich dieses, eigentlich erst, nachdem ich meine Kinder nicht mehr „pampern“ musste.

Wie anfangs in meinen Artikel beschrieben, war es für mich eine große Chance in Teilzeit wieder in den Beruf einsteigen zu können, keine Frage! Doch ein jahrelanges Hineinpressen von einem ziemlich umfangreichen Arbeitspensum in einen halben Arbeitstag (plus zeitweise einem zweiten Vertrag) ist durchaus eine herausfordernde berufliche Situation, insbesondere in einem „Service-Beruf“. Und halbe Tage Arbeiten gehen heißt natürlich auch halbes Geld.

Catharina S. Meyer

## Konzertbühnen.

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



Weitere Infos  
und Mietangebote  
unter [bwv-hi.de](http://bwv-hi.de)



**BWV**  
Beamten-Wohnungs-  
Verein zu Hildesheim eG

# Kennen Sie den Deutschen Hausfrauenbund in Hildesheim?

*Fast 100 Jahre Frauenpower !*

Bärbel Behrens



Gegen Ende des 19. Jahrhunderts forderte die Frauenbewegung immer dringlicher die Teilhabe der Frauen am öffentlichen Leben. Um ihre Interessen durchzusetzen, wurden zahlreiche Verbände ins Leben gerufen. Eine derartige Interessenvertretung für Hausfrauen gab es im 19. Jahrhundert nicht, bis 1915 der Deutsche Hausfrauenbund von Hedwig Heyl gegründet wurde.

Die Gründerin war keine typische Hausfrau jener Jahre: Hedwig Crüsemann wurde am 05. Mai 1850 in Bremen geboren und heiratete als junge Frau den Fabrikanten Georg Friedrich Heyl, den Eigentümer einer chemischen Fabrik in Charlottenburg. Nach dem Tod ihres Mannes leitete sie selbst für mehrere Jahre die Fabrik. Hier errichtete sie erste soziale Einrichtungen. Sie kümmerte sich um eine hauswirtschaftliche Ausbildung von Arbeiterfrauen, gründete Kindergärten, Kochschulen und Jugendhorte, in denen der Nachwuchs handwerkliche Grundkenntnisse erwerben konnte.

Hedwig Heyl schrieb eines der erfolgreichsten Kochbücher jener Jahre, das „ABC der Küche“. Es war das erste Buch, das die gesamte Logistik der Hausarbeit beschrieb. Von nun an galt Hedwig Heyl als „die beste Hausfrau von Berlin.“

Die Stadt hatte bereits seit 1873 einen Hausfrauenverein. Der war gegründet worden, weil sich die Berlinerinnen gegen Preistreibereien bei Lebensmitteln zur Wehr setzen wollten. Hedwig Heyl führte den Verein 1915 mit Koch- und Hauswirtschaftsschulen zum Deutschen Hausfrauenbund (DHB) zusammen. Innerhalb weniger Jahre wuchs die Zahl der Mitglieder auf 4500

**1927** wurde der Deutsche Hausfrauenbund dann auch in Hildesheim gegründet, als die sozialen und wirtschaftlichen Verhältnisse schwierig waren. Die Welt wurde von einer Wirtschaftskrise erschüttert und die Zahl der Arbeitslosen stieg ständig an.

Das hat 9 Hildesheimer Frauen unter der Leitung von Gertraud Gaupp veranlasst, sich zusammenzuschließen und gemeinsam zu überlegen, wie man trotz geringer Mittel einen Haushalt sinnvoll führen und die Familie gesund ernähren kann. Dieses Ziel hat der DHB bis heute nicht aus den Augen verloren.

In Hildesheim gab es 1930 bereits eine hauswirtschaftliche Schule, die in freiwilligen Kursen hauswirtschaftliche Kenntnisse vermittelte. Auf Initiative des DHB wurde eine Klasse für Haushaltslehrlinge eingerichtet.

**1934** sollte der Bund nach Willen der Nationalsozialisten in die eigene Organisation, der Reichsgemeinschaft Deutscher Hausfrauen angegliedert werden. Das wollte der DHB auf keinen Fall und löste sich 1935 auf.

**1948** gelang es mit Genehmigung der Militärbehörde den Verein mit 80 früheren Mitgliedern neu zu beleben.

1951 wurde der Verein wieder in das Vereinsregister eingetragen. In kurzer Zeit hatte der Verein 500 Mitglieder, dass sogar ein Aufnahmestopp beschlossen wurde.

**1959** wurde eine Verbraucherberatungsstelle zunächst in der Gerberstraße, später in der Sparkasse eingerichtet. Es war die Zeit der vielen neuen hauswirtschaftlichen Geräte wie z.B.: Waschmaschinen, Küchengeräte, Gefriergeräte usw. 1970 wurde die Beratungsstelle aus Raum- und Geldmangel leider geschlossen.

**1987** gelang es dem DHB mit besonderer Unterstützung der Stadt und des Landesverbandes, erneut eine Verbraucherberatungsstelle zu eröffnen. Sie hat bis 2001 segensreiche Arbeit für die Bürger der Stadt und des Landkreises geleistet. Die Verbraucherberatung konnte ergänzt werden durch eine spezielle Energieberatung sowie eine Beratung in Versicherungsfragen.

**Ab 1983** bot der Hausfrauenbund in Hildesheim Lehrgänge zur Hauswirtschafterin und Meisterin der Hauswirtschaft an. Viele Frauen haben dieses Angebot genutzt, um sich beruflich weiterzubilden.

**2009** hat der Hausfrauenbund seinen Namen in DHB-Netzwerk Haushalt, Berufsverband der Haushaltsführenden e.V. geändert.

Leider geht es dem DHB aber wie allen Vereinen. Wir finden keine Vorstandsmitglieder mehr. Aus diesem Grund hat sich der Landesverband Niedersachsen aufgelöst. Wir in Hildesheim sind jetzt eigenständig. Der **DHB Hildesheim**. Er besteht aus 47 Mitgliedern. Es gibt uns also noch und wir treffen uns nach wie vor jeden 2. Donnerstag ab 14.30 Uhr in der Bürgermeisterkapelle zu Vorträgen, Lesungen und Pflege der Geselligkeit. Gäste sind immer herzlich willkommen.



Mit Herz dabei.

**Lesen und Bücher.** Das liegt uns besonders am Herzen. Wir helfen Ihnen bei allen Fragen rund um das Buch. Egal, ob Roman, Kinderbuch, Sachbuch, Lifestyle, Noten & Musik – oder eBooks.  
info@ameisbuchecke.de  
oder T 05121 34441

[www.ameisbuchecke.de](http://www.ameisbuchecke.de)

**ameis**  
BUHECKE

**EIN STARKES TEAM MIT ERFAHRUNG UND KOMPETENZ IN DER REGION**



Vermögensverwaltung • Altersvorsorge • Finanzierung • Versicherung

**... denn Ihr Geld ist mehr wert !**

**CONSULTING TEAM** • Osterstraße 39a • 31134 Hildesheim • Tel. 05121289990 • [info@consulting-team.de](mailto:info@consulting-team.de)

Vermögensverwaltung AG

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

## Apropos Brigitte

Als starkes Team möchte ich auch die Frauenredaktion von Radio Tonkuhle bezeichnen. 18 Jahre sind wir nun schon dabei mit vielen Sendungen. Bezeichnend für uns die Sendung: „Frauen, die sich trauen“, denn es gehört schon Mut dazu sich an ein Mikrofon zu setzen und mit der eigenen Stimme ein Radioprogramm zu gestalten. Angefangen hat alles mit einem Kurs bei der VHS: `Frauen ins Radio`.

Auch Brigitte Müller-Höhnke war von Anfang an dabei. Brigitte hatte die besten Ideen, besonders, wenn es um die Umsetzung unserer Veranstaltungen ging. Das Improvisieren lag ihr im Blut. Jahrelang hat sie anfangs alleinerziehend ihre drei Kinder auf den richtigen Weg gebracht und dann setzte sie sich bei uns ein. Ein tolles Engagement für den Antonia e.V..

Nun ist sie nach einer langen Zeit in Hildesheim in die Nähe ihrer Kinder gezogen. Sie fängt mit 80 Jahren quasi noch einmal von Vorne an. Ich bin mir sicher, dass sie das genauso meistern wird wie ihr bisheriges Leben!

Es gibt natürlich Telefon, E-Mails und Besuche hin und her! Brigitte ist nicht aus der Welt, ich wollte hier noch einmal Danke sagen für alles was sie bei uns bewegt hat.

Liebe Brigitte, alles Gute für Dich und weiterhin gute Fahrt mit Deinem geliebten Rad!

Die Redaktion, die Tonis & RITA



# Antoniatainment

Thega filmpalast  
HILDESHEIM

18. Juni - 11 Uhr - 5 € Ein-



"Edie" erzählt von verpassten Chancen, der Erfüllung langgehegter Träume und dem Mut, seinen eigenen Weg zu gehen: Als die verwitwete Edie von ihrer Tochter in einem Altersheim untergebracht wird, nimmt die 83-Jährige allen Mut zusammen, um sich einen großen Traum zu erfüllen - die Besteigung eines Berges in den schottischen Highlands. Es ist ein steiniger Weg, auf dem Edie zu sich selbst findet und unerwartet einen Freund gewinnt.

Es gibt wohl kaum ein metaphorischeres Motiv als das des Bezwingens eines Berges. Es ist die körperliche Anstrengung, die Einsamkeit, die den freien Gedankenfluss zulässt, die Reduktion auf die Bewegung und schließlich das erhebende Gefühl, es geschafft zu haben, den Blick über ein meist gigantisches Panorama schweifen zu lassen – über den Dingen zu schweben.



*Ein wunderschöner Film, der uns allen sicher Mut macht, um sich doch noch einen Traum zu erfüllen.*

*Wir treffen uns wieder in netter Runde!*

*R.T.*

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)



wirft...

ihr weltbild um.

**a**ls ich vier jahre alt war gab es in meinem leben nur eine frau: meine mutter. im leben meiner mutter gab es auch nur eine frau: meine oma. und im leben meiner oma gab es frau b., ihre putzfrau. wenn ich bei meiner oma zu besuch war, war auch frau b. immer da. dafür dass sie eine putzfrau war, schien sie äusserst wenig zu putzen. zumindest tat sie nichts, was ich von zu hause von meiner mutter kannte. die einzige gemeinsamkeit: auch frau b. hatte einen lappen. der lag immer sauber gefaltet neben ihr, wenn sie mit meiner oma am küchentisch saß und deinhard lila trank. ich bewunderte frau b.. nicht nur, weil sie einen außergewöhnlich runden kopf und körper besaß - das allein hätte schon gereicht. zusätzlich gab es in ihrem leben nicht nur eine sondern viele frauen. und alle diese frauen waren entweder ›unverschämt‹, ›unmöglich‹ oder ›unter ihr'n niveau‹. mich verwunderte, dass meine oma diese anderen frauen auch alle gut zu kennen schien. sie stimmte frau b. stets zu, und in einigen fällen fand sie noch gewaltigere worte, die mit der silbe ›un‹ begannen. was war hier los?! gab es vielleicht doch mehr als nur eine frau im leben jeder frau? mein weltbild wackelte. eines wenigstens stand zu meiner beruhigung unumstößlich fest: auf dem ganzen planeten gab es nur einen mann - meinen vater.

**d**ies änderte sich auch nicht, als ich in den kindergarten kam. jedes kind hatte nur eine mutter. wenn die mütter gegangen waren, hatten wir alle frau l., unsere kindergärtnerin. die leiterin des kindergartens war frau s., und den hort betreute frau p.. natürlich war mir mittlerweile längst klar geworden, dass es im leben jedes Kindes und jeder frau viele frauen gab. meine oma und frau b. waren also keine außerirdischen, auch wenn bei frau b.

ob ihrer beeindruckenden erscheinung alles daraufhin gedeutet hatte. der einzige mensch, in dessen leben es lediglich eine frau gab, war mein vater. er schien zufrieden damit, deswegen hinterfragte ich dieses wunder auch nicht. alles lief in geordneten bahnen.

**d**och dann kam ich in die grundschule. und bereits am tag meiner einschulung änderte sich alles. klar, weiterhin hatten alle kinder nur mütter, und alle lehrkräfte waren frauen. doch bei der begrüßungsfeier trat plötzlich ein rothaariges wesen mit vollbart hinters mikrofon. das musste ein mann sein. ich kannte keine frauen mit bart. ich schaute mich um. keiner außer mir schien sich zu wundern. auch meine mutter lächelte und applaudierte nach herrn k.'s rede so euphorisch, als wäre mein vater nicht soeben vom thron des einzigen mannes des planeten gestoßen worden. ich bekam panik. würde herr k. jetzt bei uns einziehen? und wie sollten wir all das meinem vater erklären? völlig verstört schlich ich mich unbemerkt aus der menge und lief zum spielplatz auf dem pausenhof. meine gedanken rasten... wo kam auf einmal dieser rothaarige betrüger her? vielleicht war der bart auch nur angeklebt - sowas hatte ich schon mal im weihnachtsmärchen gesehen. ein leises wimmern riss mich aus meinen überlegungen. auf der schaukel saß ein junge und weinte. ich ging auf ihn zu und fragte vorsichtig: »was hast du?« er blickte mit roten augen auf und wischte sich schnell die tränen aus dem gesicht. »nichtse. da war eine fliege in meine augen.«, entgegnete er mit stolztem blick. »in beiden?«, fragte ich etwas zu skeptisch. er schaute mich herausfordernd an und sagte dann: »si, es waren zwillinge.« ich prustete laut los. der junge musste ebenfalls lachen, und mir fielen sofort seine riesigen weißen schneidezähne auf, die sich gemeinsam mit ihrem besitzer umgehend in mein herz schlichen. er sprang von der schaukel und sagte feierlich: »signorina, iche binne salvatore reimann.«

dann verbeugte er sich wie ein hofdiener. »ich bin ama.«, entgegnete ich. »ache ama«, seufzte salvatore theatralisch und legte kopfschüttelnd die außenseite seiner hand an die stirn, »meine ganze welt steht auf die kopfe... iche weiße nichte, wie es soll weitergehen...«. wenn ein sechsjähriger sich so etwas am tag seiner einschulung fragte, dann musste er ein ganz besonderer junge sein. »so viele frauen... wo kommen bloße alle diese frauen her?« ich wusste nicht, was er meinte. die frage war doch, wo kam dieser rothaarige hochstapler her. doch bevor ich meinem ärger darüber luft machen konnte, seufzte salvatore weiter: »meine vater hat immer gesagt, meine mutter - seine cara mia - sei die einzige frau auf diese planeten. und heute komme iche hierher, unde es gibte hunderte von ihnen... madonna!« - »moment mal«, schoss es aus mir heraus, »du hast auch einen vater? ist er ein mann?«. salvatore schaute mich empört an: »si klaro, wasse iste dasse für eine unintellektuelle frage?« - »unintelligent«, korrigierte ich ihn. »si, dasse iste die frage ebenfalls.«, raunte er. zögernd flüsterte ich: »ich dachte bis vor wenigen minuten, mein vater sei der einzige mann auf diesem planeten.« voller scham hielt ich die luft an. salvatores gesicht war nicht abzulesen, was er von meinem geständnis hielt. die pizza und das pokerface - beides erfindungen der italiener. und ganz plötzlich überstrahlten seine schneidezähne wieder sein ganzes gesicht: »tolle, ama, da haben wire ja beide mächtig daneben gelegen. dasse iste ja, als hätten wire gleichzeitig entdeckte, dasse die erde eine kugel und nichte diese flaches scheinste.« ich freute mich, dass er sich freute. auch wenn ich diese kugel-scheibengeschichte nicht verstand. die erde war ein blau-grüner kreis in meinem neuen schulatlas auf seite 9. das zumindest wusste ich sicher. aber was war nach diesem tag schon noch sicher...

**W**ir gingen ganz langsam zurück in richtung schulfeier. salvatore nickte wissend und sagte: »iche weisse, ama, da gab es diese film, science-fiction. dasse filmtitel ware »planet der frauen.« ich ver-

drehte die augen: »du meinst »planet der affen.« salvatore schüttelte vehement den kopf: »no, ama, esse waren kluge, starke und bildschöne frauen. sie ritten auf den pferden und kämpften mit die bogen und die pfeile. sie trugen geschmackvolles lederkostüme und machmal gold und perlen. alles in allen man kanne sagen: sie hatten eine gutes gespür für mode und accessoires. sie nannten sich »amazonen.« ich hob die augenbrauen. für einen sechsjährigen jungen, der in einer kleinen domstadt in niedersachsen lebte, hatte salvatore erstaunlich viel ahnung von filmen, fashion und frauen. die drei f's. »dio!«, schrie salvatore wie vom blitz getroffen und blieb stehen, »ama-zone!«. er fasste mir an die schultern und schüttelte mich hin und her. »jetzte machte alles eine sinn... vestehst due!? ama-zone! wahrscheinlich bist due ihre oberste königin... eine gewanderte seele. und iche, iche habe dich hier auf diese spielplatz gefunden. ache, tolle! iche werde lieder für diche schreiben, meine neue muse.« auch wenn mir seine plötzliche begeisterung für mich etwas übertrieben schien, gefiel mir der gedanke, die königin der grundschule zu sein. pferde mochte ich nicht, und für knappe lederoutfits fehlten mir die perlen und der mut. aber bogenschießen konnte ich. salvatore rappte schon ein paar erste reime vor sich hin, während ich von meiner regentschaft träumte. kurz vorm schulgebäude blieb er plötzlich stehen und sagte: »iche spiele gerne mit puppen.« - »cool«, entgegnete ich, »... ich schenk' dir meine beiden.« salvatore strahlte. »ich spiele gerne fußball.«, fügte ich hinzu. daraufhin machte er kleine luftsprünge und klatschte in die hände: »oh, ama, iche werde dich bejubeln von die rand des feldes. iche habe da eine outfitte - cindy lauper kann einpacken. iche werde deine schönste fan sein.« wir nickten uns lächelnd zu und betraten zusammen das gebäude.

**U**nd so begann also eine freundschaft, die ihresgleichen suchte - basierend auf dem gemeinsamen wissen, dass die welt rund ist. und auf ihr alles möglich.

# Der FrauenKirchOrt St. Magdalenen Hildesheim

Seit Beginn dieses Jahres besuche ich den und beteilige mich im FrauenKirchOrt St. Magdalenen in der Hildesheimer Innenstadt. Diesen Ort Ihnen vorzustellen und näher zu bringen, ist mein Anliegen mit diesem Artikel.



In der Projektskizze zum FrauenKirchOrt St. Magdalenen, Hildesheim, aus dem Jahr 2019 ist gleich zur Einleitung folgendes zu lesen:

- „**Braucht es einen FrauenKirchOrt?**
- **‘Nein’, sagt die Angst, die fürchtet, dass sich Spaltung vollzieht**
- **‘Vielleicht’, sagt die Hoffnung, die darauf wartet, dass Neues Wirklichkeit wird (Off21,1-6)**
- **‘Ja’, sagt die Sehnsucht, die mit ihren Anliegen in (kirchliche) Obdachlosigkeit geraten ist.“**

Ich selber bin auch in kirchliche Obdachlosigkeit geraten und habe mich deshalb dem FrauenKirchOrt zugewendet. Dort treffe ich auf unterschiedlichste Frauen, die alle eine gemeinsame Klammer haben: Wir suchen einen Ort in Kirche, wo unsere „Erfahrungswelt und Glaubenswirklichkeit relevant sind“, wo unsere „Bedürfnisse Platz haben“ und unsere „Person gleichberechtigt anerkannt“, unsere „Würde geachtet wird.“

Ich treffe auf Frauen, die gerade trotz der klerikal-männerorientierten Ämtertheologie eine Sehnsucht haben nach einer Heimat in der Kirche. Und genau für diese spirituelle Sehnsucht wurde der FrauenKirchOrt gegründet. Hier können Frauen und auch Männer miteinander beten, ihren Glauben teilen, Themen aus Kirche und Welt beraten und einfach beieinander sein. Hier habe ich seit langem wieder eine positive Kirchenerfahrung gemacht.

Der FrauenKirchOrt St. Magdalenen ist für alle Frauen offen, für die Glaubenswirklichkeiten relevant sind. Es ist ein Ort, der die Hoffnung in Frauen(wieder) erstarken will und bei der Identitätsfindung Begleitung anbietet.

Frauen, die sich im FrauenKirchOrt St. Magdalenen treffen, wollen „miteinander wirksam werden als weibliches Gesicht der Kirche.“ Demzufolge ist der KirchOrt für Suchende, Fragende und Neugierige, für verbandlich organisierte Frauen, Frauen-Initiativen, -Netzwerke, -Vereine aus Stadt und Region Hildesheim.

Und ganz neu ist das noch im Mai startende Angebot „Rastplatz zur MittagsPause“. Erstmals am 24.05.23, in der Zeit von 11:00 bis 14:00 Uhr laden Tische und Stühle auf dem grünen Platz vor der Magdalenenkirche zur Pause ein. Es gibt Kaffee, Tee oder Saft und Wasser und eigene Pausensnacks können mitgebracht und verköstigt werden. Der FrauenKirchOrt St. Magdalenen bietet einen innerstädtischen kleinen Rastplatz zum Ausruhen, Abschalten, Kennenlernen, Ruhe finden und/oder Fragen stellen.

Den FrauenKirchOrt St. Magdalenen können Sie, liebe Leserin und lieber Leser, kennenlernen in der Mühlenstraße 25A in Hildesheim oder unter [www.frauenkirchort.de](http://www.frauenkirchort.de)

Den FrauenKirchOrt St. Magdalenen können Sie, liebe Leserin und lieber Leser, kennenlernen in der Mühlenstraße 25A in Hildesheim oder unter [www.frauenkirchort.de](http://www.frauenkirchort.de)

Angelika Kleideiter



**Training & Beratung**  
kommunikation | systeme | kontext

 **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](http://www.kommunikation-systeme.de)

  
oel**be**finanz

**Faire Beratung zu:**  
Ethischen/Ökologischen Geldanlagen  
Altersvorsorge und Pflegeabsicherung

Fon 0 51 21 . 51 29 95 . [www.oelbefinanz.de](http://www.oelbefinanz.de)



# Frauenveranstaltungen in Hildesheim



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



Am 11. Mai bei strömendem Regen füllte sich das Thega - Filmtheater mit vielen Frauen. Ausnahmsweise gab es keine Filme zu sehen. An diesem Tag ging es um die vielfältigen Möglichkeiten für Frauen in Hildesheim, sich in den Arbeitsmarkt einzubringen.

- **Wo kann ich mir Hilfe holen?**
- **Wie bewerbe ich mich?**

Junge Frauen, die sich mutig selbstständig gemacht haben stellten aus, und andere ließen ein Foto für die Bewerbungsmappe machen, nicht ohne sich zuvor schminken zu lassen. Es war an alles gedacht.

Das Thega -Filmtheater eignete sich hervorragend für diese Veranstaltung. Im Foyer stellten sich die einzelnen Institutionen vor und in den Kinosälen fanden Workshops zum beruflichen Wiedereinstieg, zur Selbstverteidigung oder zur Finanzplanung statt.

Ausrichter:innen waren die Bundesagentur für Arbeit, das Jobcenter, die Gleichstellungsstellen des Landkreises/der Stadt Hildesheim und die Koordinierungsstelle frauen & wirtschaft Hildesheim.



Ricarda Schaare-Schlüterhoff, Gitte Bredtschneider, Renate Hollemann

Antonia e.V. war auch vertreten



**Donnerstag den 13. Juli um 18 Uhr**  
**besucht Elfriede Graf Antonia**

Elfriede Graf, eine sechsfache Mutter, wurde früh Witwe und führte bereits vor dem 2. Weltkrieg die Domäne Marienburg mit großem Sachverstand und sozialem Engagement.



Die Kostümführerin Ute Albrecht weiß viel über das Leben von Frau Graf zu berichten.

Auch die Domäne kommt dabei nicht zu kurz.  
Gebühr: 5 €

## Stressreaktion ANGST!

Wenn deine Angst zur Stressfalle wird!

Mit gesunder Stressbewältigung hin zu mehr Lebensfreude und Leichtigkeit.

Interaktiver VORTRAG für mehr Gelassenheit

Am: 17. August 2023  
Um 18 Uhr

Bei ANTONIA e.V.  
Andreaspassage 1

Dozentin: Susanne Suckert, Hildesheim,  
<https://mentoring-suckert.de>

Bitte mit Anmeldung bis zum: 10.08.23

Gebühr: 5 €

Teilnehmerzahl ist begrenzt



# Brauchen wir Frauenhäuser?

- JA!!!

Dagmar Fischer



Das erste Frauenhaus wurde 1972 in den USA gegründet. Ein Jahr später, im Jahr 1973, entstanden die ersten Frauenhäuser in Deutschland. Diese Einrichtungen bieten Frauen und Kindern, die Gewalt oder Missbrauch durch ihre Partner oder Familienmitglieder erfahren Schutz, Beratung und Unterstützung.

Frauenhäuser bieten nicht nur physischen Schutz, sondern auch psychische Unterstützung und Beratung in diesen schwierigen Lebenssituationen. Sie helfen Frauen, ihre Rechte zu verstehen und diese für sich selbst einzusetzen.

Der Bedarf an Frauenhäusern ist in Deutschland leider sehr hoch. Nach Angaben des Bundesverbandes der Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe und des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend standen im Jahr 2022 insgesamt ca 400 Frauenhäuser und 40 Zufluchtwohnungen mit mehr als 6000 Plätzen zur Verfügung. Auch für Männer, die von Gewalt betroffen sind, gibt es solche Angebote. Die Nachfrage nach diesen Einrichtungen ist wesentlich höher als das Angebot, **ca. 9.000 Frauen und Kinder** konnten **nicht** aufgenommen werden.

Diese hohe Nachfrage nach Schutzräumen, die ja das Angebot um weit mehr als das Doppelte übersteigt, zeigt deutlich, dass es noch immer ein großes Problem mit Gewalt gegen Frauen in Deutschland gibt. Die Kapazitäten der Einrichtungen müssen erhöht werden und wir Frauen müssen besser vor Gewalt geschützt werden.

Frauenhäuser sind nur eine vorübergehende Lösung, um Frauen und Kindern zu helfen, akute Gefahrensituationen zu bewältigen. Langfristige Lösungen erfordern jedoch eine breitere gesellschaftliche Veränderung.

Wie sieht denn die Situation hier bei uns in Hildesheim aus?

Die drei Bereiche vom **Frauenhaus Hildesheim e.V.**:

## Beratungsstelle für Frauen

In dieser Beratungsstelle leisten Sozialpädagoginnen psychosoziale Unterstützung in persönlichen Krisensituationen. Hier können Frauen sich über die Schutzmöglichkeiten im Frauenhaus informieren, sich in Konfliktsituationen beraten lassen und bekommen ggf. Lösungsmöglichkeiten vorgeschlagen. Die Beratung ist kostenlos und anonym.

## Die „Beratungs- und Interventionsstelle“

Diese Einrichtung bietet bei häuslicher Gewalt (BISS) durch eine weitere Sozialpädagogin Beratung zur Erhöhung des Schutzes der Betroffenen und ihrer Sicherheit an. Sie tritt präventiv nach Polizeieinsätzen in Kontakt mit der Betroffenen. Sie bietet Unterstützung durch die Möglichkeiten des Gewaltschutzgesetzes und zeigt Lösungsmöglichkeiten des Konfliktes auf.

## Frauenhaus

Hier finden Frauen und Kinder, die von häuslicher Gewalt bedroht oder betroffen sind, Schutz oder **vorübergehend**

Frau Ulbrich ist als staatl. anerkannte Dipl. Sozialpädagogin im Team des Frauenhauses Hildesheim tätig. Sie schildert mir die Situation im Frauenhaus in Hildesheim:

„In Hildesheim steht für schutzsuchende Frauen mit ihren Kindern ein großes Haus mit 3 separaten Wohneinheiten zur Verfügung. Jede Frau bzw.



Mutter mit ihren Kindern hat ein eigenes Zimmer. Sie versorgt sich und ihre Kinder und gestaltet ihren Alltag eigenständig und entscheidet ihn selbst. Eine große Küche, Wohn- und Badezimmer werden pro Wohneinheit gemeinsam genutzt. Weiterhin steht ein großer Spielraum für die Kinder, ein Gemeinschaftsraum und ein Garten zur Verfügung.

Das Platzangebot in Hildesheim ist, wie überall in Deutschland, viel zu klein. Daher müssen viele Anfragen abgelehnt werden. 133 Ablehnungen waren es 2022 bei uns.“

Die meisten Frauen, die Schutz in einem Frauenhaus suchen, sind nicht berufstätig, leben fast immer in einer finanziellen und physischen Abhängigkeit, nehmen die körperliche und psychische Gewalt aus verschiedenen Gründen lange hin. Sie sind häufig nicht in der Lage, ein eigenständiges Leben zu führen. Sie sind traumatisiert und brauchen Zeit, ihre schlimmen Erlebnisse zu verarbeiten und sich wieder sicher zu fühlen.

Jede Frau und auch die mitbetroffenen Kinder, die im Frauenhaus wohnen, haben die Möglichkeit, mit den Mitarbeiterinnen ihre aktuellen Probleme und Konflikte, ihre Lebensgeschichte und die erfahrene Gewalt zu thematisieren.

Es wäre sehr hilfreich, wenn das Frauenhaus von einer Psychologin unterstützt werden würde. Leider wurde aber noch keine Psychologin für eine Kooperation gefunden. Vielleicht fühlt sich eine Frau von diesem Artikel angesprochen?

Für die Frauen ist der Aufenthalt im Frauenhaus nur eine **vorübergehende** Lösung. Das bedeutet, dass gemeinsam mit Mitarbeiterinnen des Frauenhauses nach Lösungsmöglichkeiten gesucht wird, um die Krisensituation zu verarbeiten und eine neue Existenz aufzubauen. Es wird Hilfestellung gegeben bei der Suche nach einer eigenen Wohnung, der finanziellen Versorgung sowie Begleitung zu Ämtern und Behörden und Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen.

Einige Frauen schaffen es, sich von dem Partner, der alten Familie zu trennen und für sich und ihre Kinder ein gänzlich neues Leben, oft in einem neuen Umfeld, aufzubauen. Sie verdienen Bewunderung für ihren Mut und ihr Durchhaltevermögen. Aber häufig gehen Frauen wieder in ihre traumatische Beziehung zurück. Sie halten den Druck der Familie nicht aus, sind optimistisch, nehmen Entschuldigungen an und glauben den Versprechungen. Oft sind diese Beteuerungen aber nicht von langer Dauer.

*Wir können deshalb froh sein, dass es Einrichtungen wie das Frauenhaus mit engagierten Mitarbeiterinnen gibt und Menschen, die diesen gemeinnützigen Verein unterstützen. Das Frauenhaus ist auf ihre Spenden angewiesen.*

**Ohne Gewalt leben – Jede hat ein Recht darauf!**  
So lautet die Überschrift einer Anzeige des „Frauenhaus e.V.“ und das ist auch meine Meinung!

**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](http://www.kuehn-sicherheit.de)



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



**POLIZEIINSPEKTION  
HILDESHEIM**

## TIPPS FÜR IHRE SICHERHEIT:

- Seien Sie Fremden gegenüber immer misstrauisch und lassen Sie sie nicht in Ihre Wohnung. Lassen Sie sich von Behördenmitarbeitern oder Dienstleistern einen Ausweis zeigen.
- Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen. Beenden Sie Gespräche sofort, wenn Ihnen etwas merkwürdig erscheint.
- Sprechen Sie nie mit Fremden über Ihre persönlichen und finanziellen Verhältnisse.
- Übergeben Sie niemals Geld oder Wertgegenstände an unbekannte Personen.
- Wenn Sie unsicher sind: Rufen Sie die Polizei unter der 110 (ohne Vorwahl) oder Ihre örtliche Polizeidienststelle an. Nutzen Sie hierfür nicht die Rückrufnummer.
- Melden Sie verdächtige Vorfälle der Polizei. Sollten Sie Opfer einer Straftat geworden sein, sprechen Sie mit einer Person Ihres Vertrauens und erstatten Sie Anzeige bei der Polizei.

Weitere Tipps und Informationen erhalten Sie im Internet unter:  
[www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)

Die Betrugsnetze nehmen leider stetig zu, obwohl sich in Gesprächen niemand vorstellen kann, Opfer einer solchen Masche (z.B. Enkeltrick, falsche Polizisten pp.) zu werden. Deshalb an dieser Stelle nochmal der generelle Appell an alle, zumindest die Grundregeln für Sicherheit sich einzuschärfen. Letztlich leidet insgesamt das subjektive Sicherheitsgefühl unter der hohen Zahl der Opfer solcher Straftaten. Aus Dunkelfelduntersuchungen und Studien wissen wir, dass insbesondere das Unsicherheitsgefühl bei Frauen deliktübergreifend auf alle Straftaten 6 – 8 % höher ist als bei Männern. Von daher kommen auch deutlich mehr Frauen zu den Beratungsgesprächen zumindest des Präventionsrates ins Rathaus.

Die nächste Beratungsrunde findet am Mittwoch, 07. Juni 2023, von 10.30 – 12.00 Uhr im Rathaus, 2. Etage (Raum ist ausgeschildert) statt. Ich stelle mich mit zwei weiteren ehemaligen Polizeibeamten Ihren Fragen.

## Der POLIZEI-NOTRUF 110 ist rund um die Uhr für Sie erreichbar!



Präventionsteam de PI Hildesheim  
Schützenwiese 24, 31137 Hildesheim  
Telefon: 05121/939-0  
[Prävention@pi-hi.polizei.niedersachsen.de](mailto:Prävention@pi-hi.polizei.niedersachsen.de)

Präventionsrat der Stadt Hildesheim  
Markt 13, 31134 Hildesheim  
Telefon 0151 11 50 58 56

## Die Notfalldose

(im Kühlschrank rettet Leben)

Kennen Sie schon die sogenannte Notfalldose? Sie erleichtert im Notfall die Arbeit von Sanitätern und Notarzt. Sie enthält die wichtigsten Gesundheitsinfos des Patienten oder der Patientin. Das hilft im Ernstfall, wertvolle Zeit zu sparen. Immer mehr Menschen in Deutschland leben alleine. Gerade für sie ist eine Notfalldose im Kühlschrank eine Beruhigung. Im Notfall kann man dem Notarzt vielleicht nicht mehr sagen, welche Medikamente man einnimmt und unter welchen Erkrankungen und Allergien man leidet. Aber eine kleine Plastikkdose in der Kühlschranktür kann das übernehmen.



Notfalldosen gibt es in Deutschland von verschiedenen Organisationen und verschiedenen Farben. Sie alle sollen eines: den Ersthelfern oder dem Notarzt die Arbeit erleichtern - denn in ihr stehen wichtige Infos für die Helfer. Medizinische Daten ebenso wie Kontaktpersonen, die in einem Notfall benachrichtigt werden sollten oder Menschen, die sich um das Haustier kümmern können. Einige Organisationen geben Notfalldosen immer mal wieder einmal kostenlos oder gegen eine Spende ab. Meine Dose habe ich während einer Informationsveranstaltung vom Landkreis Hildesheim erhalten. Man kann diese Dosen auch in Apotheken erwerben oder Sie fragen bei Ihrer Krankenkasse nach.

### Notfalldose - was muss rein

Mit jeder Notfalldose wird ein Informationsblatt mitgeliefert, das Sie leicht durch Ankreuzen der Fragen ausfüllen können.

Ihr Hausarzt wird Sie dabei sicherlich unterstützen können.

Vorerkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck werden auf dem Infoblatt vermerkt, Blutgruppe, der aktuelle Medikamentenplan. Wichtig ist zum Beispiel die Information, ob der Patient oder die Patientin Blutverdünner nimmt. Ebenso auf dem Infoblatt stehen die Kontaktdaten des behandelnden Hausarztes und welches Krankenhaus Sie bevorzugen. Außerdem passen auch die Beipackzettel der eingenommenen Medikamente in die Dose. Patientenverfügung und Impfpass liegen idealerweise auch in der Notfalldose oder man schreibt einen Hinweis an welchem Ort sich diese Dinge befinden.

Stellen Sie die Notfalldose in die Kühlschranktür und kleben Sie außen auf den Kühlschrank einen der beiden Aufkleber. Der zweite kommt an die Innenseite der Wohnungstür.

### Notfalldose aktuell halten

Wichtig: Sie sollten den Inhalt des Notfallinfoblatts möglichst immer aktuell halten und alle drei Monate oder bei einer Änderung Ihres Medikamentenplanes die Angaben prüfen.

### Notfalldose - warum im Kühlschrank

Warum kommt die Dose in den Kühlschrank? Weil in jedem Haushalt ein Kühlschrank steht und der für die Helfer schnell zu finden ist.

Ps. Ich halte für meinen Mann eine extra „Dose“ bereit.

Auszugsweise übernommen vom BR

Brigitte Bredtschneider

# Mirle Köhler,

Elisabeth Schumann

Seit dem Frühjahr 2012 besteht der „Chor vom Berge“. Er hat ca. 40 aktive Sängerinnen und Sänger, die sich einmal pro Woche unter der Leitung von Mirle Köhler im Pfarrheim St. Mauritius zur Chorprobe treffen. Auch ich gehöre diesem Chor an. Das Singen in der Gemeinschaft und das Repertoire an Liedern, das uns die Chorleiterin anbietet, macht viel Spaß. Es werden Lieder in deutscher, englischer, afrikanischer, ja sogar schwedischer Sprache ein- bis vierstimmig gesungen und a capella oder mit Gitarrenbegleitung vorgetragen. Die Lieder sind aus dem Bereich Rock/Pop, Schlager und Folk, aber auch Gospels sowie adventliche und kirchliche Lieder gehören zum Programm des Chores.

Unsere Chorleiterin Mirle Köhler ist eine junge, sehr aktive Frau aus Hildesheim. Sie leitet unseren Chor mit großer Geduld und fachlichem Können. Ihre Begeisterung für die Musik und das Singen ist sehr ansteckend und es gibt keinen Übungsabend, den wir nicht gut gelaunt und singend verlassen.

Belohnt werden unsere gemeinsamen Bemühungen mit Auftritten auf dem Moritzberg. So haben wir immer wieder am Königsteich gesungen, zu kirchlichen Anlässen in der Mauritiuskirche und im August auf dem Moritzberger Bergfest. Wir treten im Gefängnis auf oder singen zur Marktzeit in der Lambertikirche. Unsere Chorleiterin

Mirle Köhler leitet uns sicher und gekonnt durch die Auftritte und begeistert das Publikum durch ihre Spontantät und Dynamik. Dabei scheut sie kein Wetter. Selbst bei Regen finden die Auftritte statt, wie beim ersten Magnolien – Blütenfest im April dieses Jahres am Dammtor vor dem Stadtarchiv geschehen.

## Wer ist Mirle Köhler?

Mirle ist aufgewachsen in Witten an der Ruhr und hat schon mit 16 Jahren erste eigene Kompositionen erstellt. Sie ist Lehrerin für Gesang und Gitarre. Im Jahr 2006 hat sie ein Diplom in Kulturwissenschaften abgeschlossen und seither viel Erfahrung als freischaffende Sängerin und Musikpädagogin gesammelt. Mirle leitet nicht nur den Chor vom Berge,



sondern ebenfalls den Gospel- Chor „Just Spirit“ aus Laatzen und den Chor Querbe(e)t aus Mehle. Auch kleinere Gesangs-Ensembles betreut sie regelmäßig. Außerdem gibt sie Gitarren- und Gesangsunterricht. Sie bietet das „Liedercafé am Vormittag“ und den Singabend „Singsalon“ in Hasede an. Mirle tritt auch als Solistin oder als Duo in Begleitung von Matti Müller auf Feiern und Veranstaltungen auf. Ihr Repertoire erstreckt sich über Akustik-Rock/Pop, Folk, Swing und Chansons. Letztere liebt sie besonders, denn mit Chansons kann Mirle, wie sie sagt, Geschichten erzählen und sich auf vielfältige Weise ausdrücken. Auf YouTube kann man sich die Sängerin anhören und sich von ihrem Talent überzeugen.



# Frauenleben in Hildesheim

Frauenleben in Hildesheim

Elisabeth Generotzky

Elisabeth Generotzky



**Taubstummen Anstalt Annenstraße**

Meine ersten Kontakte zu Hildesheim hatte ich ungefähr 1962. Ich fuhr mit meiner Mutter zusammen mit dem Bus nach Hildesheim, um meine kleine Schwester zu besuchen.

Meine kleine Schwester war seit ihrem zweiten Lebensjahr nach einer Pockenimpfung gehörlos, und das Schulgesetz schrieb vor, dass gehörlose Kinder ihre Schulpflicht in der Niedersächsischen Landestaubstummenanstalt wahrzunehmen hatten. Also wurde sie, als sie sieben Jahre alt war, nach Hildesheim gebracht. Ein Albtraum für das Kind und für uns alle, aber Gesetz ist Gesetz.

Meine Mutter durfte sie in Abständen besuchen und wenn möglich, habe ich sie begleitet. Ich war damals 17 Jahre alt.

Mein Vater war meistens nicht in der Lage, mitzukommen, er konnte das nicht ertragen und blieb lieber zuhause.

Wir fuhren von unserem Dorf an der Weser zuerst mit dem Bus nach Holzminden, von dort fuhr ein Bus direkt nach Hildesheim. Drei Stunden dauerte die Fahrt.

Die Haltestelle war an der Kaiserstraße. Von dort gingen wir erst mal in die Stadt, zu Horten, dort gönnten wir uns eine Tasse Kaffee und ein Brötchen mit Butter, das war Luxus für uns. Dann machte meine Mutter Besorgungen, wir gingen zu Kressmann, Kurzwaren kaufen und zu Gummi-Pfeiffer.

Und dann gingen wir zur Annenstraße, dort ist die Gehörlosenschule. Damals waren dort viele Kinder im Grundschulalter, heute sind es – dank Inklusion und neuer Medizintechnik, weniger Kinder, die auch heute noch dort unterrichtet werden.

Wir sprachen mit dem Lehrer und lernten, wie gehörlose Kinder sprechen lernen, sie legen die Finger an den Hals, an den Kehlkopf und können spüren, ob sie Töne produzieren. Sie übten sprechen und von den Lippen ablesen, Gebärdensprache war nicht erlaubt, haben trotzdem alle – heimlich – gemacht. Und dann natürlich schreiben, lesen, rechnen.

Unsere Kleine freute sich immer sehr, wenn wir kamen,

wir begleiteten sie ins Internat, das war damals neben der alten Sylte, dem psychiatrischen Krankenhaus in der Nähe vom Bahnhof, untergebracht. Die Kinder wohnten in Mehrbettzimmern, im Krankenhausstil eingerichtet.

Wir sprachen mit der zuständigen Erzieherin, dann mussten wir wieder los, um den Bus zu erreichen. Der Abschied war immer für alle sehr schmerzlich, das weinende Kind dort allein zu lassen, war kaum auszuhalten.

Einige Jahre später wurde an der Silberfundstraße das neue Gehörloseninternat gebaut, von da an ging es meiner Schwester etwas besser, sie war dann auch schon größer und selbständiger. Aber sie fieberte der Zeit entgegen, wenn die acht Schuljahre endlich vorbei waren und sie endlich wieder, nicht nur in den Ferien, sondern für immer, nach Hause konnte. 1967 war es dann endlich so weit. Wir konnten sie endlich für immer nach Hause holen.

Für meine Schwester war die Zeit in Hildesheim eine schlimme Zeit, sie konnte es uns erst viel später erzählen, es hat sie ihr Leben lang begleitet.

Sie hatte danach ein gutes Leben, sie hat einen gehörlosen Mann geheiratet, hat zwei gesunde, hörende Kinder, Enkelkinder. Sie hat ihr Leben mit viel Energie gut gemeistert.

Sie ist gerne mit dem Auto gefahren und das größte Geschenk war die Erfindung des Handys, das Textnachrichten senden konnte und dann der Computer, mit dem sie mit ihren vielen Freunden und der Familie jederzeit kommunizieren konnte. Darin wurde sie sehr schnell sehr fit.

Sie war trotz ihrer Behinderung und ihrer belasteten Jugend ein fröhlicher und positiver Mensch. 2018 im April ist sie im Schlaf gestorben, eine besondere Frau mit einem besonderen Schicksal.



**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



Sabine Kaufmann

## Rubrik: Kommunikation in der Praxis

### Kommunizieren wir nach der Pandemie anders?

## Training & Beratung

kommunikation | systeme | kontext

Das Leben nimmt wieder seinen Lauf. Einiges ist wie vor der Pandemie, andere Dinge haben sich nachhaltig verändert. Mir als Beraterin im Bereich Kommunikation fällt auf, dass sich das Verhalten der Menschen hier durch die Pandemie und die damit gelebten Gegebenheiten, wie Maskenpflicht, Hygienekonzepte, Abstandsregelungen, Corona-Warnapp, Ausgangssperren, und noch viel mehr, verändert hat. Nur wie? Nachfolgend habe ich einige Auswirkungen auf unser Kommunikationsverhalten zusammengestellt:

Wir haben uns, relativ schnell, sowohl beruflich, als auch privat auf Online-Kommunikation umgestellt. Da viele Menschen gezwungen waren, zu Hause zu bleiben, hat die Online-Kommunikation stark zugenommen. Auch haben viele Unternehmen neue Kommunikationswege eingeführt, um ihre Mitarbeiter auf dem Laufenden zu halten. Videokonferenzen, virtuelle Meetings und Online-Chats sind zu einem wesentlichen und wichtigen Bestandteil unseres täglichen Lebens geworden.

Unsere sozialen Interaktionen haben sich verändert. So hat die Pandemie zunächst dazu geführt, dass unsere sozialen Kontakte eingeschränkt wurden. Infolgedessen haben sich viele Menschen vermehrt auf die Online-Kommunikation und Social-Media-Plattformen verlagert, um mit ihren Familien und Freunden in Kontakt zu bleiben. Nun ist zu beobachten, dass einige Menschen diese Verfahrensweisen gern beibehalten, weil sie diese Kontakte zu schätzen gelernt haben. Andere sind froh Menschen wieder live zu sehen und wollen zu Vorpandemieverhalten zurückkehren. Wobei dies ohne Änderungen nur schwerlich möglich erscheint.

Kennen Sie das? Sie reichen Ihrem Gegenüber die Hand, ihr Gegenüber zögert und gibt Ihnen so-dann doch die Hand. Es entsteht eine leicht peinliche Stimmung. Vielleicht lehnt Ihr Gegenüber das Geben der Hand jedoch auch rundheraus ab.

Was in asiatischen Ländern bereits seit langem üblich ist und regelhaft bei den dazu passenden Wetterverhältnissen bzw. bei Infektionsgeschehen genutzt wird: Das Tragen der Maske, ist auch hier bei manchen Menschen selbstverständlicher zu beobachten, was regelmäßig immer wieder bei anderen Mitmenschen zu Irritationen führt.

Was sich ebenfalls potenziert hat, ist die massive Zunahme von Falschnachrichten.

Die Pandemie hat die Verbreitung von Falschnachrichten erhöht. Insbesondere in den Anfangsphasen der Pandemie waren viele falsche Informationen im Umlauf, was zu Verwirrung und Unsicherheit führte. Dadurch wurden wir auf das Thema aufmerksam gemacht und wurden dazu angeregt Strategien zu entwickeln zu ermitteln, welche Nachrichten als „seriös“ einzusortieren sind. Schockanrufe werden getätigt. In denen eine Notsituation eines nahen Angehörigen simuliert wird. Menschen geraten in Angst und Schrecken und verlieren im schlimmsten Falle viel Geld und das Vertrauen.

Ein verstärkter Fokus wurde auf die Gesundheitskommunikation gelegt. Wir wurden aufgefordert Hygieneregeln zu befolgen und uns impfen zu lassen. Das hat dazu geführt, dass Gesundheitsinformationen auch in Zukunft besser kommuniziert werden, um die öffentliche Gesundheit zu fördern. So ist bei vielen Menschen das Bewusstsein für die Wichtigkeit der eigenen Gesundheit gestiegen.

Im Bereich der nonverbalen Kommunikation hat sich durch das Tragen von Masken und das Vermeiden von physischem Kontakt unser nonverbales Verhalten verändert. Gesichtsausdrücke und die Körpersprache sind weniger sichtbar geworden, was nach wie vor zu Kommunikationsproblemen führt, weil Fehlinterpretationen an der Tagesordnung sind und nicht immer aufgeklärt werden.

Telefonkontakte. Telefonieren Sie gern und viel? Es gibt eine Altersgruppe, die das nicht tut, dies als übergriffig und grenzverletzend empfindet, einfach angerufen zu werden. Was im Arbeitskontext durchaus zu Problemen führen kann, wenn Telefonate selbstverständlich und regelhaft durchgeführt werden müssen. „Muss das sein, kann ich nicht schreiben,“ sind typische Äußerungen im Arbeitskontext, die zu nicht unerheblichen Konflikten führen können.

Der Stellenwert der Offline-Kommunikation. Da viele Menschen während der Pandemie gezwungen waren, online zu kommunizieren, könnten sie sich nach der Pandemie vermehrt auf offline-Kommunikation konzentrieren. Persönliche Interaktionen und Gespräche von Angesicht zu Angesicht sind wieder wichtiger geworden. Meine Erfahrung als Trainerin ist die, dass sich viele meiner Teilnehmenden auf die Interaktionen in den Fortbildungen freuen und die intensiven Kontakte und Auseinandersetzungen als ausgesprochen wohlthuend und angenehm empfinden. „Endlich wieder live und in Farbe,“ höre ich häufig, verbunden mit

einem breiten Lächeln auf dem Gesicht. Andererseits gibt es auch diejenigen, die zögern sich anzumelden oder sich kurzfristig wieder abmelden, weil sie sich noch nicht „sicher“ genug fühlen.

Die verstärkte Bedeutung von Flexibilität, Anpassungsfähigkeit, Kreativität und dem Finden pragmatischer Lösungen. Viele Menschen wurden gezwungen sich kreativ und pragmatisch zu verhalten, neue Wege der Kommunikation zu finden. Wie tausche ich mich mit meinem Team aus, wie halte ich Kontakt zu meinen Mitarbeitenden. Wie führe ich eine Dienstbesprechung, bei der ein Teil meiner Mitarbeitenden neben mir sitzt, die anderen im Homeoffice. Hybridveranstaltungen sind Alltag, wobei sehr viel mit der Ausrüstung und Ausstattung steht und fällt. Und der Frage: Wie gehe ich mit der Komplexität und Mängeln um?

Für meine selbständige Tätigkeit hatte dies zur Folge, dass ich Fortbildungen unter ungewöhnlichen Umständen und an ungewöhnlichen Orten durchgeführt habe: Mit bis zu zehn Teilnehmenden in einem 250 qm Raum. Eine Teamentwicklung in einer Kirche oder im Park. Das spontane Verlagern der Veranstaltung auf den Parkplatz, Rasen hinter dem Veranstaltungsort bzw. in den Park. Einzelberatung während eines Spazierganges und noch viel mehr.

Mehr Rücksichtnahme und Solidarität: Viele Menschen haben während der Pandemie gelernt, dass ihr Verhalten unmittelbare Auswirkungen auf andere haben kann und dass Solidarität und Rücksichtnahme wichtige Faktoren sind, um die Verbreitung von Krankheiten einzudämmen. Diese Haltung könnte, übertragen auf die alltägliche Kommunikation, auch nach der Pandemie zu einem besseren Miteinander beitragen. Durch die Erhöhung der Belastungen und des Stressgeschehens bei den Einzelnen ist jedoch auch eine massive Zunahme von Ungeduld, Unfreundlichkeit bis hin zu aggressivem Angriffsverhalten zu beobachten.

Liebevolle Toleranz, Rücksichtnahme und interkulturelle Kommunikation sind die Zutaten, die wir in einer Nach-Pandemiezeit auf kommunikativer Ebene gut brauchen können. Tun wir es!

Ihre Sabine Kaufmann



# Gesundheitstag am Weltfrauentag

Endometriose und Menstruation.

Carina Goertz

Gesundheitsversorgung, Diagnose von Krankheiten und Einschätzung von Symptomen sind keinesfalls Felder, die frei von Geschlechterungerechtigkeit sind. So werden die Schmerzen von Frauen trotz ihrer Schilderungen häufig nur belächelt und falsch eingeschätzt, manche Krankheiten brauchen häufig Jahre bis sie diagnostiziert werden und bei Herzinfarkten kennt man zumeist nur die typisch männlichen Symptome, wie etwa den stechenden Schmerz im linken Arm. Gesundheitspolitik und Frauenpolitik müssen also zusammen betrachtet werden. Das hat sich auch der Fachbereich Jugend der Stadt Hildesheim auf die Agenda geschrieben und eine Veranstaltung im Rahmen des Internationalen Frauentages mit einem besonderen Schwerpunkt veranstaltet.

Am 08.03.2023 veranstaltete der Fachbereich Jugend der Stadt Hildesheim in den Räumlichkeiten der Hildesheimer Volkshochschule einen offenen Austausch zum Thema Gesundheit junger, weiblicher Personen. Das war die Premiere für eine derartige Veranstaltung von der Stadt Hildesheim.

Nach der Begrüßung, wurde noch einmal die Wichtigkeit von feministischer Gesundheitspolitik erklärt und ging dann direkt über in die Veranstaltung. Dr. Peschel, die Chefarztin der Gynäkologie des St. Bernhard Krankenhauses, war als Expertin zu Gast und informierte alle Teilnehmenden über die Themen Endometriose und Menstruation. Endometriose ist eine sehr verbreitete Erkrankung der Gebärmutter und der umliegenden Organe, bei denen es zu krankhaften Wucherungen der Gebärmutterinnenwand kommt. Sie ist eben eine dieser Erkrankungen, die häufig erst Jahre, wenn nicht Jahrzehnte nach ihrem Auftreten diagnostiziert werden und viele Frauen mit ihren Schmerzen und ihrer chronischen Erkrankungen, alleine ohne ärztliche Behandlung zurücklassen. Zudem häufig zu starken Schmerzen, besonders während der Menstruation, Bishop zu einem unerfüllten Kinderwunsch führen kann. Eine fehlende Behandlung und zum Teil noch unerfahrene Erkennungsmöglichkeiten wirken sich zusätzlich negativ auf den Krankheitsverlauf aus. Dr. Peschel stand Rede und Antwort und ging dabei auf alle offenen Fragen des Publikums ein und beantwortete diese ausführlich.

Zum Abschluss gab es dann die Möglichkeit an Infoständen mit den verschiedenen Kooperationspartner:innen auszutauschen. Hier konnten die Teilnehmenden ihr Wissen zum Teil spielerisch testen und sich über offene Fragen informieren und in den engeren Austausch treten.

Insgesamt war es eine sehr gute Veranstaltung, die Themen auf die Tagesordnung setzten, die häufig schambehaftet oder im Alltäglichen wenig Raum bekommen. Die Veranstaltung diente auch der Umsetzung eines Ratsbeschlusses, indem die bessere Aufklärung des Themas Endometriose gefordert wurde, um junge, weibliche Personen verstärkt vor extremen Krankheitsverläufen zu schützen.

Carina Goertz ist Mitglied im Hildesheimer Stadtrat und dort die Vorsitzende des Ausschusses für Soziales, Jugend und Integration. Die Sozialpädagogin engagiert sich außerdem in ihrer Partei auch als Vorsitzende des SPD-Ortsvereins Stadtmitte/Neustadt.  
Carina Goertz



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



### Die Handstraußregel:

### Schöne Blumen aus der Natur jederzeit?

*Möchten Sie auf einem Spaziergang gerne einen wilden Blumenstrauß für sich oder andere pflücken, fragen sich aber, ob dies erlaubt ist und ob möglicherweise Strafen drohen?*

Hier klären wir die wichtigsten Fragen rund um das Pflücken wild wachsender Pflanzen gemäß der sogenannten Handstraußregel:

Grundsätzlich verbietet das Bundesnaturschutzgesetz in § 39 Abs. 1 Nr. 2 BNatSchG das Sammeln oder Pflücken wilder Pflanzen.

Die Handstraußregel bildet jedoch nach § 39 Abs. 3 BNatSchG eine Ausnahme, die besagt, dass wild wachsende Pflanzen in geringen Mengen und für den persönlichen Bedarf gepflückt werden dürfen. Genau heißt es:

*„Jeder darf abweichend von Absatz 1 Nummer 2 wild lebende Blumen, Gräser, Farne, Moose, Flechten, Früchte, Pilze, Tee- und Heilkräuter sowie Zweige wild lebender Pflanzen aus der Natur an Stellen, die keinem Betretungsverbot unterliegen, in geringen Mengen für den persönlichen Bedarf pfleglich entnehmen und sich aneignen.“*

Die Menge sollte dabei so begrenzt sein, dass sie in die Hand passt, und der Strauß sollte nicht verkauft, sondern für private Zwecke verwendet werden. Um die Pflanzen nicht zu beschädigen, sollten sie bodennah abgeschnitten werden, und das Wurzelwerk muss intakt bleiben.

Es ist verboten, Blumen gewerblich zu nutzen oder sie einfach wegzuworfen, da dies keinen persönlichen Bedarf darstellt. Außerdem dürfen keine Blumen von privatem Grund, landwirtschaftlichen Flächen, Stadtparks oder dem Garten des Nachbarn gepflückt werden, es sei denn, es liegt eine Genehmigung des Eigentümers vor. In Nationalparks und Naturschutzgebieten ist das Pflücken von Blumen generell verboten.

Einige Wildblumen wie Schlüsselblumen, Narzissen, Krokusse und Märzenbecher sind besonders und streng geschützt und dürfen nicht gepflückt werden. Eine Liste dieser Pflanzenarten finden Sie in der Bundesartenschutzverordnung (BArtSchV). Die Handstraußregel gilt auch für Gräser, Farne, Moose, Flechten, Früchte, Pilze, Tee- und Heilkräuter sowie Zweige, jedoch ist auch hier nur eine geringe Menge erlaubt, die nicht verkauft werden darf.

Ein Verstoß gegen die Handstraußregel kann mit einem Bußgeld geahndet werden. Die Höhe des Bußgelds hängt von der Schwere des Verstoßes und dem Bundesland ab, in dem dieser begangen wurde. Mit diesen Informationen können Sie beim nächsten Sonntagsspaziergang bedenkenlos einen Wildblumenstrauß pflücken und sich an der Natur erfreuen.

### 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 Osterortspassage  
im 2. Obergeschoss mit **barrierefreiem** Zugang.

Osterstraße 41-44  
31134 Hildesheim

Tel. 05121 208090

info@hammer-rechtsanwaelte.de

www.hammer-rechtsanwaelte.de



**Hammer**  
Rechtsanwälte

# Sisterhood ist eine Haltung

Reni Rosenow



Ich denke, an fast niemandem sind die letzten Jahre spurlos vorüber gegangen.

Es ist viel von Wertewandel, Vereinzelung und Spaltung gesprochen worden, unsere Interessengemeinschaft hat sich zusammengefunden um im Rahmen unserer Möglichkeiten etwas dagegen zu tun.

Einige Ereignisse der letzten Zeit haben mich ganz besonders berührt und bewegten mich die Interessengemeinschaft mit einigen Mitstreiterinnen zu Gründen:

Erstens: Das Schicksal der Frauen in Afghanistan nach Abzug der westlichen Militärs (nie werde ich das Bild vergessen, in dem eine Mutter ihr Baby einem amerikanischen Soldaten in den Arm drückte, so dass er es in die Freiheit mitnehmen sollte.).

Zweitens: Der Kommentar der Vereinsgründerin von Hate Aid, (welche sich gegen Hass und Bedrohung im Netz stellt) dass sich immer mehr Frauen und Minderheiten aus den sozialen Netzwerken zurückziehen, um den unglaublichen Anfeindungen und Drohungen zu entgehen.

Dadurch aber bald nur noch eine Meinung zu finden sei: Nämlich die der Rechten.

Ich fragte mich: Was wäre, wenn wir wirklich solidarisch wären?

Und wie ist das zu fördern? Wie sind Menschen, Meinungsfreiheit und Diskussionskultur zu stärken?

Um uns das zu beantworten und umzusetzen haben sich, vor eineinhalb Jahren, sieben Frauen zusammengesetzt und gründeten die Interessengemeinschaft „Sisterhood“.

Eine Gruppe, bestehend aus Frauen unterschiedlichen Alters mit den unterschiedlichsten Backgrounds und Erfahrungen, aber vereint darin etwas tun zu wollen.

Wir denken, dass Bildung und Begegnung Schlüssel sind, um Persönlichkeiten, Gruppen und eine soziale Gesellschaft zu stärken. Beides ermöglicht Einfühlungsvermögen, Kommunikation und Gemeinsames Erleben, was uns unerlässlich erscheint für ein solidarisches Miteinander.

Sisterhood teilt sich in zwei Säulen auf:

## Sisterhood - Beratungsteam und Sisterhood - Gruppe

Die **Sisterhood - Gruppe** trifft sich jeden dritten Freitag im Monat, um sich mit einem bestimmten Gesellschaftsthema auseinanderzusetzen. Zum Beispiel: Gendergerechte Sprache, Hildesheimer Frauensicherheit, Transsexualität, Frauensolidarität, Frauen im Krieg um nur einige zu nennen.

Wir sind basisdemokratisch und jeder kann ein Thema vorschlagen. Entweder ein Gruppenmitglied von uns sammelt darüber Informationen und erzählt darüber oder wir laden jemanden ein, der aus erster Hand berichtet.

Zu Gast war zum Beispiel eine Mitarbeiterin aus dem Hildesheimer Frauenhaus. Was nicht nur Erkenntnisse und Einblicke brachte, sondern auch inspirierte wie geholfen werden kann und welche Angebote die bereits existieren unterstützt werden können. Durch den Austausch mit anderen und Ihren Lebensrealitäten, möchten wir uns weiter bilden. Andere sind dazu herzlich einladen. Wir wollen durch unsere Einladungen unterschiedliche Persönlichkeiten und Gruppen zusammen bringen, welche sich sonst wahrscheinlich nicht begegnen und möchten dadurch das Netzwerken und Kooperationen fördern. Ideen gibt es viele und wir sind im Aufbau unterschiedlicher Möglich-

keiten und Events. Wir haben entschieden keinen eigenen Verein zu gründen und keine Teilhabekosten einzusammeln. Sondern lieber bereits bestehende Gruppen zu unterstützen. Unsere Kosten halten wir dadurch gering, das wir uns in Privaträumen treffen (wenn jemand mit einer Gehbehinderung teilnehmen möchte oder auf den Rollstuhl angewiesen ist, bitte kurz mitteilen, wir richten den Treffpunkt danach aus) Wir sind offen für alle Menschen, die Interesse haben. Jeder kann sich ganz nach seiner Persönlichkeit einbringen. Aktiv mitgestalten oder stiller Teilnehmer sein. Bei Fragen. [info@reni-rosenow.de](mailto:info@reni-rosenow.de). Oder: 0170 7329309 Handy Reni Rosenow

Das **Sisterhood - Team**, besteht zur Zeit aus einer Systemischen Therapeutin, Pädagogen und Coaches, welche ehrenamtlich Beratung anbietet. Wir sind kein Ersatz für eine Therapie

Durch Jahre der Berufserfahrung in dem jeweiligen Beratungsbereichen bieten wir, eine Möglichkeit der Unterstützung ohne lange Wartezeit. Die Bereiche sind.:

- Lebensberatung /Persönlichkeitsentwicklung,
- Beziehungsberatung für alle Beziehungsformen
- Sexualität- Findung und Persönlichkeit,
- Transsexualität,
- Erziehungsfragen./ Familienberatung

Mit der inneren Haltung einer Schwester sind wir offen für alle.

Terminanfragen bitte per Mail an : [info@reni-rosenow.de](mailto:info@reni-rosenow.de)

Fassen Sie sich ein Herz auf [heimatherzen.de](http://heimatherzen.de)

**Gutes tun für unsere Heimat.**

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

Mehr Infos unter:  
[www.heimatherzen.de](http://www.heimatherzen.de)  
Die Spendenplattform der Sparkasse  
Hildesheim Goslar Peine

**Weil's um mehr als Geld geht.**



# Vier von vielen besonderen Hildesheimer Frauen

© Cristina R. Hirschochs Villanueva



**Melsene Meyer** (1935-2022) war ehemalige Lehrerin für Französisch in Berlin. Seit ihrem Umzug nach Hildesheim 1976 entfaltete sie eine beeindruckend vielseitige Aktivität. Sie war Kursleiterin an der Volkshochschule, ausgebildete Stadtführerin, Publizistin zur Lokalgeschichte und Mitbegründerin der Geschichtsguppe im Frauen-Labyrinth-Projekt Region Hildesheim e.V. Die Fülle ihrer Veröffentlichungen ist atemberaubend. Ihr letztes Projekt war der jüdische Friedhof in der Teichstraße und ihre damit verbundene Publikation *Lebenszeichen. Jüdische Grabsteine als Zeitzeugen*.



**Brigitte Litfin** (1954-2006), Justizfachangestellte beim Amtsgericht Hildesheim. Sie war seit 1985 Politikerin der Partei Bündnis90/Die Grünen, Hildesheimer Kreisgeschäftsführerin und Ratsmitglied in Hildesheim und bis 1994 Vorsitzende des Finanzausschusses, zudem Vorsitzende der Fraktion Grüne/Freie Frauenliste, außerdem Abgeordnete des Niedersächsischen Landtags, bis 2003 Vizepräsidentin des Landtags, bis 1994 ehrenamtliche Richterin am Oberverwaltungsgericht in Lüneburg. Brigitte Litfin engagierte sich in der Aidshilfe, für behinderte Kinder und Jugendliche sowie in der Bildungs- und Gesundheitspolitik. »Sie war eine über alle Parteigrenzen hinaus geachtete und respektierte Kollegin« schrieb der damalige Landtagspräsident Jürgen Gansäuer.

**Gertrud Kraut** (1883-1980) war eine Keramikerin, die in Duingen bei Hildesheim 1919 ihre erste eigene Keramikwerkstatt gründete; diese wurde 1922 nach Hameln verlegt woraus später die Hamelner Töpferei entstand, die sie drei Jahre später wieder verließ um Glasurenchemie in Berlin zu studieren. 1914 gab der Keksfabrikant *Hermann Bahlsen* bei ihr die Fertigung von 150 Keksschalen in Majolika-technik in Auftrag. 1926 gründete sie ihre eigene Töpferei in Hameln am Langen Wall. In dieser Zeit gehörte unter anderen Hedwig Bollhagen zu ihren Schülern, die in der späteren DDR eine Töpferwerkstatt unterhielt und damit berühmt wurde. Gertrud Kraut war von 1920-27 auf allen wichtigen Kunsthandwerker-Ausstellungen vertreten, u.a. an der jährlichen *Grassi-Messe* in Leipzig. 1927 gehörte sie zu den Gründungsmitgliedern der *Gedock* Hannover. Als ihre finanziellen Mittel erschöpft waren gab sie die Werkstatt auf und zog in das Stift Wülflinghausen. Von da an engagierte sie sich in der Gedok und setzte sich für den Nachwuchs ein.



**Else Marie Ambrosius** (1907-1992) war eine Hildesheimer Malerin, Bildhauerin und Lyrikerin. Sie studierte an der Kunstgewerbeschule in Hildesheim und bestand 1927 das Examen als Werbegraphikerin. Sie war Mitglied in den künstlerischen Vereinigungen BBK und GEDOK und beteiligte sich dort an den Ausstellungen. Sie aquarellierte nach vielen Mittelmeerreisen südliche Motive, aber ihre großen Themen sind bereits ab 1950 mythologischen und auch christlichen Ursprungs. Es entstanden dann auch Monotypien, Mono-Linoldrucke und Kollagen. In ihrer letzten Schaffensperiode entstehen Materialbilder der besonderen Art; sie verarbeitet alles was ihr passend erscheint oder verändert Farbe und Struktur der Materialien. Else Marie Ambrosius ist in der Künstlerdatenbank Niedersachsen verzeichnet. »Viele Stadien in meinem Leben, bin immer unmittelbaren Impulsen gefolgt, sonst nichts und niemanden außer mir« ist ein Zitat von ihr.



Quellen: *Töchter der Zeit-Hildesheimer Frauen aus acht Jahrhunderten*, Gerstenberg Verlag, Hildesheim, 2008. *Hildesheimer Kalender-Jahrbuch für Geschichte und Kultur 2023*, Gerstenberg Verlag.

Meyer, Melsene und Hüttenmeister Nathanja: *Lebenszeichen. Jüdische Grabsteine als Zeitzeugen*, Gerstenberg Verlag, Hildesheim, 2017.

Quellen: NWZ online vom 25.4.2006. Foto: <https://www.fraktion.gruene-niedersachsen.de/fraktion/geschichte/1994-1998.html>.

Quellen u. Foto: Hirschochs Villanueva, Christina R.: *Gertrud Kraut-Eine Keramikerin im 20. Jahrhundert-Leben und Werk*, VILLANUEVA PRESS\_Coqui-Verlag, Hildesheim, 2022.

Quellen: [www.ambrosiusgalerie.de](http://www.ambrosiusgalerie.de), Stockhofe, Gabriele: in: *Töchter der Zeit-Hildesheimer Frauen aus acht Jahrhunderten*, Gerstenberg Verlag, Hildesheim, 2008, [https://www.kuenstlerdatenbank.niedersachsen.de/kuenstlerinnen/slg\\_2067/](https://www.kuenstlerdatenbank.niedersachsen.de/kuenstlerinnen/slg_2067/). Foto: ©Gabriele Stockhofe.

# Antje Werner - ein Leben & 40 Jahre Yoga

Antje Werner - ein Leben & 40 Jahre Yoga

Antje Werner hat 40 Jahre Yogakurse in Hildesheim gegeben und ich sehe sofort, dass sie eine ausgeglichene, in sich ruhende Frau ist, als sie unsere Geschäftsstelle betritt.

Geboren wurde Antje Zimmermann in Stettin in Pommern, damals noch Deutschland. Ihre Großeltern führten ein Hotel und ihre Eltern ein Großhandelsgeschäft. Mit zwei älteren Brüdern ist Sie in einer heilen Welt aufgewachsen. Noch ein Jahr haben sie unter den Polen gelebt aber dann musste die ganze Familie unter schwierigen Umständen die Heimat verlassen. In Schleswig-Holstein in Wankendorf Kreis Plön angekommen, wurden sie einer wohlhabenden Familie zugeteilt. In dem schönen Haus wohnten sie auf dem Dachboden ziemlich einfach, auf Strohhallen, aber fürs erste waren sie untergebracht. Der erste kalte Winter überraschte die Familie, aber die Mutter hatte auf der Flucht auch Federbetten mitgenommen, so waren sie gut versorgt. Antje wurde dort noch eingeschult, aber nach vier Jahren zog es Werners nach Hamburg, wieder in ein ländliches Gebiet in ein kleines Haus und Antje erinnert sich immer noch an den entsetzlich langen Schulweg. Nach der Volksschule folgte die Hauswirtschaftsschule, „Ein Grundstein für mein Leben, Kochen und Schneidern. Das Schneidern hat mich mein ganzes Leben begleitet. Überall wo ich in meinem Leben war, gab es eine Nähmaschine und da habe ich auch in den kleinsten Wohnungen Schnitte hergestellt und genäht.“ Nach der Hauswirtschaftsschule folgte die Kinderpflegerinnenschule, weil sie dachte, „vielleicht werde ich ja Erzieherin“, dann ein Praktikum in einem Kinderheim in St. Peter-Ording und zu guter Letzt eine Ausbildung als Kinderkrankenschwester in Rotenburgsort in Hamburg. Noch einmal ein Jahr arbeitete sie in einem Kinderheim in Hamburg und dort lernte Sie ihren späteren Mann kennen. Doch wie das Leben so spielt sollte es noch eine Weile dauern, bis die beiden ein Ehepaar wurden.

Die beiden Brüder von Antje Werner hatten sich inzwischen in Chile niedergelassen. Als Antje ihren Mann kennenlernte stand schon länger fest, dass sie nach Chile kommen sollte. Auf einem Frachter reiste sie in drei Wochen dorthin, um auch länger zu bleiben. Als Kinderkrankenschwester konnte sie dort arbeiten. Schon auf der Hinfahrt verknallte sie sich in einen „Typen“, mit dem sie Santos, Rio und Bonus Aires besichtigte. Sie blieb anschließend zwei Jahre in Chile. Sie konnte sich dort entfalten, war in der Familie ihres Bruders gut aufgehoben, in der es inzwischen zwei Kinder gab. Sie konnte dort auch bei anderen Familien arbeiten, aber irgendwann musste sie eine Entscheidung treffen. Der Kontakt mit ihrem späteren Mann bestand noch, aber er war inzwischen in Südafrika. Es gab keine schnellen Verbindungen, keine Handys und die Briefe dauerten sechs Wochen. Die Überlegungen waren nun: „Was machen wir? Wir wollen uns doch mal sehen und uns richtig kennenlernen!“ Sie nahm ein Schiff zurück nach Deutschland, auch dort lernte sie wieder einen netten Argentinier kennen, aber sie war treu, denn sie fühlte sich gebunden.

Sie folgte ihrem Verlobten sozusagen nach Südafrika. Dort wurde geheiratet und das erste Kind kündigte sich bald an.



In Südafrika gab es damals noch die Apartheid und dementsprechend waren nicht nur die schwarzen, sondern auch die weißen Einwohner eingeschränkt in der Freiheit. Aber sie haben schöne Fahrten gemacht und viel gesehen. In der Mutter -und Familienrolle ging Antje auf. Es war einfach ihr Job! 1969 ging es zurück nach Hildesheim, die Schwiegereltern nahmen sie erst einmal auf. Die Tochter wurde geboren, und wieder war die Nähmaschine ein wichtiges Utensil für Antje Werner. Sie benähte die Kinder vorn bis hinten und fragt sich heute noch, wie sie das alles mit Haushalt und was dazu gehört, geschafft hat. Die Schwägerin aus Chile bemerkte die Beweglichkeit von Antje Werner und meinte, dass Antje die geborene Yogalehrerin wäre. So machte Antje eine dreijährige Yogaausbildung in Hannover, immer am Wochenende. Nun war sie Yogalehrerin. Sie landete nach sieben Umzügen im Levana, dem Haus fürs Eltern werden. Sie hat dort 22 Jahre voller Hingabe gearbeitet und hätte nie geglaubt, dass sie das so berühren würde. „Das Besondere am Yoga ist, dass man es immer machen kann, wir tragen es immer in uns. Ying und Yang existiert manchmal nicht so gleichmäßig in uns. Durch gezielte Übungen können die Energiepole Ying und Yang ausgeglichen werden und man kehrt zum Dasein zurück.“ Antje Werner ist dankbar, dass Sie mit 80 Jahren und dem 40-jährigen Berufsjubiläum aufgehört hat Yoga anzubieten. Es war genau der richtige Zeitpunkt. „Jetzt kann ich länger ausschlafen und ich habe neue Fähigkeiten entdeckt, die mir auch Spaß machen. Ich male, ich reime und bleibe lebendig. Ja sagen zum Leben und es genießen das sollte immer unsere Lebenseinstellung sein.“

## an alle amazonen

»bella amazone, mit krone oder ohne -  
kämpferisch und königlich,  
klug und klar und wunderbar.  
die menschen, sie versteh'n dich nicht,  
doch iche, ich verehere dich.  
bella amazone, mit throne oder ohne -  
elfengleich und bärenstark  
schön, gescheit, von edler art.  
neben dir mit tat und rat,  
kämpfe ich, dein counterpart.  
bella amazone, du machst die welte runder,  
kannst du es nicht sehen -  
due bist ein wunder.«

-salvatore reimann-

# Die Geschichte der Schreibwerkstatt

## Punkt für Punkt zum eigenen Text: ...

Leitung: Myriam Naumann  
Gründung: Frühling 2007  
Kooperationen: *Antonia* seit 2011;  
Kunstverein Hildesheim seit 2013

Myriam Naumann

„Deshalb möchte ich Sie bitten, alle möglichen Arten von Büchern zu schreiben, bei keinem Thema zu zögern, sei es noch so banal oder unüberschaubar.“ Dies sagte die Schriftstellerin Virginia Woolf zu ihren Zuhörerinnen im Herbst 1928, als sie zwei Vorträge zum Thema „Frauen und Literatur“ hielt. Die Vorträge wurden in überarbeiteter Form als das weltberühmt gewordene Buch „Ein Zimmer für sich allein“ (1929) publiziert. Neben Simone de Beauvoirs *opus magnum* „Das andere Geschlecht. Sitte und Sexus der Frau“ (1949) gilt Woolfs Buch als Meilenstein der Frauenbewegung und feministischen Literatur.

Wie kommen wir zur Literatur und zum Schreiben? Wie halten uns Banalität und Unüberschaubarkeit (s. o.) nicht vom Schreiben ab? Und warum sollten wir überhaupt schreiben? Als im Jahr 2007 die ersten Texte der Schreibwerkstatt *punktweise* entstanden, war es für mich vollkommen unvorhersehbar, dass wir 16 Jahre später gemeinsam Texte von Virginia Woolf, Simone de Beauvoir oder bell hooks lesen und uns von ihren Texten inspirieren lassen würden. Denn zentral für die Schreibwerkstatt ist nicht nur das eigene Schreiben, sondern auch das gemeinsame Lesen. Gudrun Buresch, Teilnehmerin der ersten Stunde, erinnert sich: *„Gelesen‘ habe ich schon immer, geschrieben‘ erst seit 2007. Alles fing an mit einem kleinen Flyer, mir von einer jungen freundlichen Frau in die Hand gegeben. Ein Angebot mit dem Motto: fremde Texte verstehen, eigene Texte schreiben, verfasste Texte besprechen. Seitdem sind viele Geschichten und Texte entstanden. Meine Hildesheimer Baumgeschichte hat es sogar in eine lyrische Anthologie geschafft. Ich danke unserer Werkstatt-Leiterin Myriam Naumann für die intensive, kompetente und freundliche Hinführung zu eigenen und fremden Texten und zur Literatur in ihrer ganzen Fülle.“*

In der Tat haben wir im Laufe der Jahre eine Vielzahl von Texten geschrieben: Erzählungen, Gedichte, Märchen, Essays und sogar einen Roman. Kurze Texte, lange Texte; autobiographische und fiktionale Texte. Wir haben Jahresthemen ausgerufen und uns ein Jahr lang mit „Gärten“ oder auch mit „Töchtern-Müttern/Großmüttern“ beschäftigt. Und wir haben Texte gelesen von Autor:innen aus dem Mittelalter über die Frührenaissance bis in die jüngste Gegenwart; von Autor:innen, die rund um den Globus leb(t)en von Japan bis Amerika, von der DDR bis Belgien, von Wien bis Berlin. Und wir haben zu zehn Ausstellungen zeitgenössischer Kunst im Kunstverein Hildesheim Texte verfasst. Entstanden sind unzählbar viele Texte, einen kleinen Teil davon können wir sogar seit 2011 unter der Rubrik „Eine Geschichte aus der Schreibwerkstatt *punktweise*“ in dieser Zeitschrift veröffentlichen: Herzlichen Dank, *Antonia!*

Die Autorinnen der Schreibwerkstatt *punktweise*:

**Renate Hollemann:** „Seit Januar 2008 gehöre ich zur Hildeshei-

mer Schreibwerkstatt *punktweise*. Durch die zahlreichen Impulse von Myriam Naumann habe ich in mir ein „verstecktes, kleines“ Talent entdeckt. Seitdem lese und betrachte ich die verschiedenen Werke der Literatur oder der Medienbeiträge auf eine neue und intensive Art. Mein persönlicher Schwerpunkt sind autobiografische Texte, die beim Schreiben in mir lebendig werden. Dafür danke ich Myriam!“

**Cornelia Keup:** „Vor fünfzehn Jahren machte mich eine kleine Anzeige in der Zeitung auf die Schreibwerkstatt *punktweise* aufmerksam. Ich habe immer gern geschrieben und meldete mich an. Seitdem freue ich mich auf die regelmäßigen Treffen mit unserer Leiterin Myriam Naumann. Durch ihre inspirierenden Ideen sind viele interessante Texte entstanden. Stolz präsentierten wir zu unserem zehnjährigen Jubiläum ein kleines Buch mit unseren Geschichten.“

**Gisela Siebert:** „In meinem Beruf als Erzieherin spürte ich schnell die Begeisterung in mir, Geschichten zu erfinden und Kinder damit zu erreichen. Durch eine Freundin erfuhr ich von der Schreibwerkstatt- *punktweise*. Seit zirka zehn Jahren bin ich nun dabei und bin vom Erzählen ins Schreiben gekommen. Es macht mir viel Freude, mich von Myriam und meinen Mitschreibern in sehr wertschätzender Weise, immer wieder neu begeistern und inspirieren zu lassen.“

**Christa Bachstein:** „Schreiben fiel mir immer leicht. Nach vielen Jahren in der Schreibwerkstatt erkenne ich: Durch Myriams Impulse und den Austausch mit der Gruppe tauchen lauter Gedanken und Geschichten auf, die ‚ans Licht wollen‘. Schreibend begegne ich mir und meinem Leben, erkläre mir meine Vergangenheit und Gegenwart, meine Erinnerungen, meine Welt. So ordnen sich die Gedanken, die Bilder, die Fragen. Schreiben schafft Klarheit.“

**Walburga Schröder-Müller:** „Es war im Jahre 2011. Ich befand mich in einer schweren Krise und hatte begonnen Gedichte zu lesen und auch zu schreiben, die ich manchmal Freunden und Verwandten vortrug. Ihnen gefielen meine Verse und sie rieten mir, mich einer Schreibgruppe anzuschließen. Wenige Tage später hörte ich bei *Radio Tonkuhle* einen Beitrag von *Antonia*, in dem eine Schreibwerkstatt vorgestellt wurde. Ich rief nach der Sendung bei *Radio Tonkuhle* an und sie stellten den Kontakt zur Leiterin der Schreibwerkstatt Myriam Naumann her. Diese lud mich zum nächsten Treffen ein und seitdem gehöre ich zur Schreibwerkstatt *punktweise*. Ich habe viel gelernt über das Schreiben an sich, über Literatur. Myriam Naumann hat uns mitgenommen auf viele verschiedene ‚literarische Reisen‘ und hielt manche Überraschung für uns bereit. Wir freuen uns auf jede neue.“

Bon voyage, Schreibwerkstatt *punktweise!*

# Lesetipps für Kids

Heike Altmann-Hürter

Seit 2019 erscheint die Kinderbuchreihe "Little People, Big Dreams" im Insel Verlag, in der Biographien berühmter Persönlichkeiten in kurzen Texten und stimmungsvollen Illustrationen für junge LeserInnen dargestellt werden. In den ersten Bänden der Reihe stellte die spanische Autorin Maria Isabel Sánchez Vegara das Leben von ganz unterschiedlichen Frauen, wie Rosa Parks, Marie Curie, Amelia Earhart oder Coco Chanel vor, nun hat sie mittlerweile auch einige bedeutende Männer aufgenommen, wie im aktuellen Band, in dem das Leben von King Charles III vorgestellt wird. Da die Texte von Maria Isabel Sánchez Vegara sich auf das Wesentliche beschränken, sind die Illustrationen von wichtiger Bedeutung, denn viele weitere Informationen über die Protagonisten wird durch sie transportiert. Dies ist ein Grund weshalb die Autorin mit Illustratoren aus der ganzen Welt zusammen arbeitet und diese für jeden Band neu aussucht. Sehr anschaulich und durch Originalfotos von den Hauptpersonen sehr persönlich ist auch der ausführliche Zeitstrahl am Ende eines jeden Buches.

Mit „Little People, Big Dreams“ ist eine wunderbare Reihe entstanden, die unterhaltsam vom Werden großer Persönlichkeiten, die Außergewöhnliches geleistet haben, berichtet.

Denn auch diese Heldinnen und Helden waren einmal klein und hatten große Träume.



Wenn es einen Glauben gibt,  
der Berge versetzen kann,  
so ist es der Glaube an die eigene Kraft.

Marie von Ebner-Eschenbach

Der Leseladen



Bücher am Marienburger Platz

Herzlich Willkommen

So erreichen Sie uns:  
tel. 05121 / 1775482  
per E-Mail: [info@derleseladen.com](mailto:info@derleseladen.com)  
online-shop: [derleseladen.com](http://derleseladen.com)

## Der Buchtipp von Elisabeth Schumann

### Luca Ventura: Bittersüße Zitronen



Die Urlaubszeit naht und damit eine Zeit, in der Sie vielleicht endlich einmal Muße haben, ein Buch zu lesen. Für den Urlaub bietet sich die Capri-Krimi-Reihe an, leichte Literatur, die aber Spaß macht zu lesen. Zu der Krimi-Reihe gehören (bis jetzt) drei Bücher: „Mitten im August“, „Bittersüße Zitronen“ und „In einer stillen Bucht“. Geschrieben hat sie Luca Ventura. Der Autor, der unter diesem Pseudonym schreibt, lebt am Golf von Neapel.

In den drei Büchern geht es um Fälle auf der kleinen Insel Capri, die der Inselpolizist Enrico Rizzi und seine norditalienische Kollegin Antonia Cirillo zu lösen haben. Ich habe das zweite Buch „Bittersüße Zitronen“ gelesen und es hat mir gut gefallen. Die Geschichte ist spannend, unterhaltsam und interessant. Der Leser erfährt viel über die kleine Insel Capri, die Menschen und ihre landestypischen Speisen. Er kann die Orte des Geschehens anhand von Karten in der Innenseite des Umschlags aufsuchen, was mir sehr gut gefallen hat. In diesem Buch nehmen die Zitronen und der aus ihnen hergestellte Limoncello eine besondere Rolle ein. Dieser Likör, der am Golf von Neapel und entlang der Amalfiküste sowie auf Sizilien hergestellt wird, ist eine Köstlichkeit.

#### Was geschieht in dem Buch?

Der Agente Enrico Rizzi fährt nachts von einem Einsatz kommend die Serpentina von Capri nach Hause, da kommt ihm eine Ape in rasender Geschwindigkeit und mit aufgeblendeten Scheinwerfern entgegen. Er kann gerade noch ausweichen und einem Zusammenstoß entgehen. Rizzi hat ein ungutes Gefühl, wendet seine Vespa und folgt der Ape, doch er kommt zu spät. Das dreirädrige Fahrzeug hat in einer steilen Kurve die Leitplanke durchbrochen und ist den Abhang hinuntergestürzt. Obwohl Rizzi sofort hinunterklettert und versucht, die in der brennenden Ape sich befindende Person zu retten, kommt er zu spät. Es ist Elisa, die wie er auf der Insel aufgewachsen ist. Ihre letzten Worte sind: „Kein Unfall!“ Niemand glaubt Rizzi und so beginnt er im Alleingang zu ermitteln, was seiner Kollegin Antonia Cirillo nicht passt. Es stellt sich heraus, dass das Gefährt wohl manipuliert war. Aber warum fuhr Elisa die Ape, die der Seniorchefin der Limoncellofabrik Aurora Bellini gehört? Galt der Anschlag eventuell dieser herrischen Person?

Enrico und seine Kollegin stoßen bei ihren Ermittlungen auf eine zerrüttete Ehe, alte Rechtsstreitigkeiten und jahrelange Familienfehden, konkurrierende Unternehmen und junge Crowdfarming-Projekte, Probleme mit Saisonarbeitern und Fremdenhass. Auch der aus Ghana stammende Schwiegersohn Auroras, der sich vom einfachen Zitronenpflücker zum künftigen Chef hochgearbeitet hat, gibt Rätsel auf.

Dieser Krimi von Luca Ventura ist spannend und interessant und hat mich neugierig auf die anderen Capri-Krimis gemacht. Für einen Urlaub gerade das Richtige.



Luca Ventura  
*Bittersüße  
Zitronen*

Der Capri-Krimi

Roman · Diogenes

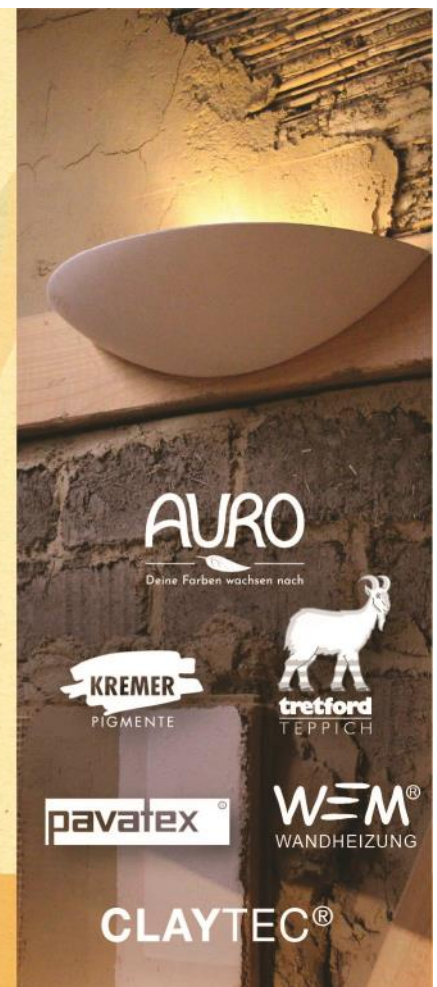
**NATUR-CONCEPT®**  
Gesunde Raumgestaltung und mehr

**IHR PARTNER für ökologisches Bauen & Wohnen**

AURO: Farben, Lacke & Pflegemittel  
 CLAYTEC: Baustoffe aus Lehm  
 KREMER: Farbpigmente  
 TRETTFORD: Teppich aus Ziegenhaar & Wolle  
 PAVATEX: Holzfaser-Dämmplatten  
 WEM: Wohlfühlwärme aus Wand und Decke

Als Vertragshändler haben wir ständig ein großes Produkt-Sortiment für Sie am Lager. Wir mischen Auro-Farben in Ihren ganz individuellen Wunschfarbtönen an – sofort zum Mitnehmen.

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



## Das Silbenrätsel von Helga Bruns

Aus den 57 Silben sind 18 Wörter zu bilden, deren 8. *Buchstaben*, von oben nach unten gelesen, das Thema dieses Frauenmagazins ergeben (3 Wörter). (ä-ae, ü-ue)

abend - bahn - bee - brok - brun - bue - del - del - der - der - der - ei - ei - eis - fel - gel - gen - hei - holz - hor - hut - in - kat - kehr - klatsch - ko - la - le - li - mohn - ne - nen - nen - ners - ney - nie - nor - nor - ren - sach - se - sen - sen - sen - sie - son - son - spaet - streich - te - ten - turm - ven - we - wie - wuer - zen

- Kühlmittel .....
- Brunnen am Neustädter Markt .....
- Bundesland .....
- Sommerkleidung .....
- Fluss in Hildesheim .....
- Land in Skandinavien .....
- bunter Gartenstrauch .....
- Beleuchtung am Abendhimmel .....
- Schienenfahrzeug .....
- Gemüsesorte .....
- wohlriechende Pflanze .....
- bekannter alter Turm in Hi .....
- ostfriesische Insel .....
- Weinprädikat .....
- Zündholz .....
- Blaubeeren .....
- Haushaltsgerät (zum Plätten) .....
- rote Sommerblume .....



Lösung:

**RUHE**  
*im Wandel*



**Manchmal ist der größte Feind die eigene Emotion  
aus Deiner Vergangenheit.**

Wenn du bereit bist, lass Sie gehen.

Bist Du bereit gestärkt aus Deiner Krise aufzustehen  
und weiterzugehen?

Erlebe wieder Deine Lebendigkeit und lade Freude  
in Dein Leben ein.

Fühlst Du Dich gefangen, wächst Dir Dein Alltag über den Kopf?

Hast Du schon einmal Gewalt erlebt?

Fühlst Du Dich nicht verstanden und nicht gesehen?

Hast Du Probleme in Deiner Beziehung?

Möchtest Du Dein Selbstwertgefühl und Deinen Mut steigern?

**Nicht aufgeben...!**

Auf meinem eigenen steinigen Weg habe ich gelernt:

**Hinfallen, aufstehen und gestärkt weitergehen**

**– auch wenn es sich so anfühlt, als würde alles zerbrechen.**

Mein Anliegen

2017 habe ich mich zum zertifizierten Coach nach Matrix-Inform ausbilden lassen. Meine langjährige und intensive Arbeit an mir selbst und meiner eigenen Geschichte, mit der ich eine Fülle an Erfahrungen unterschiedlicher Herkunft gewonnen habe, haben mir den Anstoß dazu gegeben, Menschen zu unterstützen. Meine Intention ist, Dich mit der Quantenheilung (Zwei-Punkt-Methode) auf deinem Lebensweg zu unterstützen und begleiten.



**Einzelcoaching  
Quantenheilung**

Sarira Anvari  
Sedanstraße 2  
31134 Hildesheim

E-Mail: [ino@ruhe-im-wandel.de](mailto:ino@ruhe-im-wandel.de)  
[www.ruhe-im-wandel.de](http://www.ruhe-im-wandel.de)  
Tel.: 0160 10 15 110



**Strahlend schöne Augen**

Alltag und Ernährung spielen eine wichtige Rolle für unsere Haut rund um die Augen. Raucher müssen eher mit Falten rechnen, Nikotin schwächt unser Kollagen und begünstigt die Hautalterung.



Bei geschwollenen Lidern achten sie auf eine salzarme Ernährung. Zu viel Salz kann eine Wassereinlagerung fördern. Karotten, Tomaten, alle grünen Gemüse, Beeren und Zitrusfrüchte enthalten viel Vitamin A und C und helfen Falten und Augenringe zu reduzieren. Unsere Haut rund um die Augen ist dünn und empfindlich. Sie braucht eine gezielte, reichhaltige Pflege. Hyaluron als Feuchtigkeitsspender und Parakresse für eine entspannte, geglättete Augenpartie. Morgens und abends eine kleine Menge mit dem Ringfinger rund um das Auge, mit Abstand zum Lidrand, auftragen. Ein Concealer, eine Nuance heller als der Teint, gleicht dunkle Schatten aus.

Wenn Sie zudem noch gut und ausreichend schlafen, sollte einem strahlenden Gesichtsausdruck nichts im Wege stehen!

Mit herzlichen Grüßen wünsche ich Ihnen einen schönen Sommer.

Ihre Rosemarie Zorn

**Kosmetikstudio**

**Rose Zorn**

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





## Wie sichtbar und aktiv sind Frauen in Hildesheim?

Schon seit langer Zeit beobachte ich mit großem Interesse, wie die Hildesheimer Allgemeine Zeitung mit dem Thema Gendern umgeht. Das wird ja allgemein auch sehr kontrovers diskutiert. Allerdings ist das von Redakteur:in zu Redakteur:in sehr unterschiedlich.

Doch bevor ich mich diesem Thema widme, werde ich mir zuerst einmal die Zusammensetzung der Hildesheimer Bevölkerung genauer daraufhin anschauen, wie viele Männer und Frauen in unserer Stadt eigentlich leben. Dabei interessiert besonders, wie viele Einwohner Hildesheim hat und wie viele davon Frauen sind. Meine Recherchen ergaben, dass unsere Rosenstadt Ende 2022 genau 103.814 Einwohner hatte, davon waren 52,0% lt. STATISTIKBROSCHÜRE der Stadt Hildesheim (Stand 31.12.2022) weiblich, wenn also jeder Mann eine Frau zum Tanz auffordern würden, dann müssten ca. 2076 Frauen miteinander tanzen. Aber das machen Frauen eh gern...

Dabei ist der prozentuale Anteil der weiblichen Bevölkerung in den Stadtteilen ziemlich unterschiedlich, am Moritzberg/Bockfeld ist mit 53,8% der Frauenanteil am höchsten und in Bavenstedt ist dieser Anteil mit 48,7% am niedrigsten! Zur Ursache gibt die Broschüre keine Infos.

Im Rat der Stadt ist übrigens nur jedes 3. Ratsmitglied eine Frau! (15:32)

Bei den 14 Ortsräten ist die Ausgewogenheit auch nur etwas besser: (49:84)

Wie sieht es nun in der BRD insgesamt aus? Wie hoch ist der Frauenanteil? Gibt es dort auch einen Frauenüberschuss? In Deutschland lebten Ende 2022 insgesamt 84,3 Mill. Menschen, davon waren 50,8% weiblich. Ja, es gab also bundesweit einen höheren Frauenanteil, der aber nicht so hoch ausfiel, wie in Hildesheim. Das bedeutet, dass Hildesheim einen 1,2% höheren Frauenanteil an der Stadtbevölkerung hat als die BRD insgesamt. Es liegt also über dem Bundesdurchschnitt. (vgl. destatis.de)

Interessant ist an dieser Zahl, dass noch nie vorher so viele Menschen in der BRD gelebt haben. Gegenüber Ende 2021 nahm die Bevölkerung um 1,1 Mill. Menschen zu!

Dabei ist eine Hildesheimer Auffälligkeit nicht verwunderlich, denn „der Zuwachs von alleinerziehenden Haushalten mit der ukrainischen Staatsangehörigkeit beträgt rund 1%.“ (Statistikbroschüre, S.10) Das sind i.d.R. Mütter bzw. Großmütter mit Kindern, die Hildesheim im letzten Jahr aufgenommen hat.

Nun zurück zum Gendern, denn aus meiner Sicht, werden Frauen und Mädchen durch den veränderten Sprachgebrauch sichtbar oder anders ausgedrückt, bei der Verwendung nur der männlichen Form bleiben sie unsichtbar:

Im Artikel der HiAZ vom 05.05.2023 über das Hannoversche Schützenfest (S.21) wird nur von „Besuchern“ oder „Schützenfestbesucher“ berichtet, *da fehlen doch die Besucherinnen!*

### Apropos Schützenfest und Sichtbarkeit - Antonia ist wieder aktiv dabei!

Jubeln Sie uns zu und unterstützen Sie so unser Engagement!

Das Hildesheimer Schützenfest  
Sonntag den 25. Juni



**Juni 2023**

- 01.06.23 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim**, Berufsmigration bei Frauen
- 04.06.23 - 09.00 Uhr **EURAFIKA** (Kersi Kurti & Kivi Kurti)
- 04.06.23 - 09.30 Uhr **Antonia um halb zehn** (Petra Siegel)
- 11.06.23 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück**: Max Mutzke (R. Schaare-Schlüterhoff)
- 11.06.23 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)
- 18.06.23 - 12.00 Uhr **Antonia**: „Frauenlebensgeschichten“ (Antonia Redaktion)
- 25.06.23 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun**: **Antje Werner**

**Juli 2023**

- 02.07.23 - 09.00 Uhr **EURAFIKA** (Kersi Kurti & Kivi Kurti)
- 02.07.23 - 09.30 Uhr **Antonia um halb zehn**: (Petra Siegel)
- 09.07.23 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück**: **Max Raabe** (R. Schaare-Schlüterhoff)
- 09.07.23 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)
- 16.07.23 - 12.00 Uhr **Antonia**: „Brücken“ (Antonia Redaktion)
- 23.07.23 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich traue'n**: Eva Maria Hagen (E. Schumann)

**August 2023**

- 03.08.23 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim**: Weiterbildung für Frauen
- 06.08.23 - 09.00 Uhr **EURAFIKA** (Kersi Kurti & Kivi Kurti)
- 06.08.23 - 09.30 Uhr **Antonia um halb zehn**: (Petra Siegel)
- 13.08.23 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück**: **Harry Bellafonte** (R. Schaare-Schlüterhoff)
- 13.08.23 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)
- 20.08.23 - 12.00 Uhr **Antonia**: „Theater“ (Antonia Redaktion)
- 27.08.23 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun**: **Marilyn Monroe** (Dagmar Fischer)

Jeden Montag nach den Weltnachrichten um 10<sup>00</sup> Uhr die **Frauenpowerzeit** auf 105,3 MHz oder Kabel 97,85  
**Live-Stream: [www.tonkuhle.de](http://www.tonkuhle.de)**

Am 1. Donnerstag im Monat um 10 Uhr lade ich zum Gespräch ein: **Ins Studio - 05121- 2 960-960**



**Freie, ehrenamtliche Mitarbeit**

Sabine Kaufmann, Sarira Anvari, Bärbel Behrens, Renate Schenk, Laura Elaine Hoffmann, Elisabeth Schumann, Karin Bury-Grimm, Helga Bruns, Heike Altmann-Hürter, Edeltraud Groenda-Meyer, Angelika Kleideiter, Sophie Vallaton, Brigitte Bredtschneider, Claudia Maria Wendt, Elisabeth Generotzky, Ama, Catharina S. Meyer, Dagmar Fischer, Erhard Paasch, Rose Zorn, Rita Thönelt.

**Impressum:**

**Antonia ISSN 1869-0157**

**Erscheinen:** Vierteljährlich, Auflage: 2000

**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-Wippem-Ring 5, 31137 Hildesheim

**Tel.:** 0162-2927059

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

**Anzeigen:** Rita Thönelt,

Es gilt die Anzeigenpreislise 2020  
 Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion.

Zu lesen auch unter:

**[www.antoniahildesheim.de](http://www.antoniahildesheim.de)**

Die nächste **Antonia** erscheint im **September 2023**

Redaktionsschluss 31. Juli

Büro Öffnungszeiten vom **Antonia e.V.**

Montags 15 - 17 Uhr

auch nach telefonischer

Absprache möglich: 0162 292 70 59

[thoeri\(a\)gmxd](mailto:thoeri(a)gmxd)

# SB-WASCHSALON

**Goschenstr. 80**  
Hildesheim



**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 

<http://hildesheim.bloomest.de>



# Steinofen PIZZERIA

05121 - 30 33 614

Himmelsthürer Straße 61 a,  
HI-Bockfeld

Kleines Restaurant und  
Außerhausverkauf.

[www.steinofenpizzeria.com](http://www.steinofenpizzeria.com)

Genießen Sie das italienische Original!