

ANTONIA



Der stille Täter

Hey Schnecke! Catcalling

Wasser in der Ernährung

Stille Wasser-Ansichtssache

Die Tiefe hinter der Oberfläche

Die stille Art der Kommunikation

Die leise Kraft der Kommunikation



Editorial

Hildesheim im Juni 2025

Liebe Hildesheimer*innen, liebe Leser*innen,

Unser Thema wird in der Antonia so gut ausgelegt, dass ich da nicht mehr viel zu sagen habe. Elisabeth Generotzky auf Seite 21 schreibt darüber, dass sie den Spruch „ Stille Wasser sind tief“ von ihrer Großmutter kannte und nicht soviel damit anfangen konnte. Ich erinnere mich noch an viele andere Sinn -oder Unsinnssprüche, die meine Mutter passend hervorholte. Und wie das so ist, erst einmal glaubt ein Kind seiner Mutter. Diese Weisheiten waren lange sehr tief in mir verwurzelt und es dauerte, bis ich eines anderen belehrt wurde. z.B. „Der erste Eindruck stimmt“, wie oft habe ich Menschen dann näher kennengelernt und nach anfänglicher Skepsis sehr gemocht. „Große Klappe, nichts dahinter“, ist auch so ein Vorurteil. Ein Spruch reicht nicht um einen Menschen in eine Kategorie einzuordnen.

Immer ist es wichtig sich näher kennen zu lernen, sich auszutauschen und immer ist jeder Mensch ein Individuum. Alle sollten so angenommen werden wie sie sind. Der eine ist lauter, der andere leise, alles hat seine Vorteile . So können die Lauten eine Party in Schwung halten, während die Leisen mit Umsicht für Ordnung sorgen. Da könnte ich jetzt sagen, „So wird ein Schuh draus“ ! Ja diese Sprüche sitzen drin, es ist schwierig sie ganz abzulegen. Es sollen ja angeblich Weisheiten sein!!

Im Moment wünsche ich mir:
dass die Lauten leiser werden und die Leisen ganz laut.
Das die Leisen mutig werden, ihre Meinung sagen, sich nicht klein machen lassen und mitmarschieren wenn es um Demokratie, Meinungsfreiheit und Wahrheit geht.

Liebe Hildesheimer*innen und Leser*innen
Die Antonia Redaktion hat wieder gemeinsam eine interessante Zeitschrift zusammengestellt.
Ich danke hier besonders allen ehrenamtlichen Redakteur*innen, den Inserent*innen und den Verteiler*innen.

Ich wünsche Ihnen allen einen schönen Sommer! Ob still oder laut, Sie können immer etwas bewirken.

Herzlichst Rita Thönel

Täglich ganz großes Kino... im

Thega filmpalast

HILDESHEIM

Senioren Kino

Tom Hanks Robin Wright

HERE
Die besten Jahre deines Lebens

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

„Here“
MI 25.06. UM 15:00 UHR

Thega filmpalast
HILDESHEIM

Der Konzertfilm exklusiv im Kino

50 JAHRE
ROLAND KAISER
EIN LEBEN FÜR DIE MUSIK

sondveranstaltung

JETZT TICKETS SICHERN

DI 21.10. | SO 26.10.

filmopalast
 Dein Kino.

Strick & Kino

POP CORN

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

Inhalt



2 - Editorial: R. Thönelt

4 - **Gedankensplitter** „**Stilles Wasser**“

Karin Bury-Grimm



5 - **Pasta „Burrata“** Bärbel Behrens

6 - Die Tonis sind aktiv



7 - 40 Jahre Frauenhaus: (K) ein Grund zum Feiern! (2)

8 - Elternsein heute:

Die stille Art der Kommunikation

Renate Schenk



9 - Kinder mit Autismus-Spektrum-Störung

Claudia Maria Wendt



10 - **Der Hildesheimer Ehrenamtspreis 2025**

Ein persönliches Statement - Rita Thönelt



11 - Wasser in der Ernährung

Bärbel Behrens DHB



12 -

Antoniatainment
Thega f. Impalast
HILDESHEIM

17.08.2025 - 11 Uhr Einlass - 5 €



PFAU BIN ICH ECHT

13 - Alleinerziehend - Glücklicher?

Eine positive Fehlerkultur

Nadia Heider



14 -



Irgendwas mit Technik?

15 - **Hey Schnecke!** Catcalling



16 - Veranstaltungen in und um Hildesheim

17 - Hier wird Ihnen geholfen

Hilfe im ALLTAG

WWW: ComputerMitFreude.de



18 - Es geht um Deinen Körper

Susanne Bartels



18 - Jugendliche Haut ohne Spritze

Rose Zorn

19 - Der stille Täter

Erhard Paasch

20 - Ein märchenhafter ORT:

Die Leinemühle ©Nene



21 - Stille Wasser sind tief

Elisabeth Generotzky

22 - Die leise Kraft der Kommunikation

Sabine Kaufmann



23 - Die Tiefe hinter der Oberfläche

Ursula Oelbe



23 - Der Rechtstipp von Rain Laura E. Hoffmann
Cybermobbing



24 - Ein Bienenliebhaber erzählt vom
Summen ins Herz

Andre` Parpeix



25 - Die Mozart-Gesellschaft Hildesheim stellt sich vor.

26 -



„Jeder der fällt hat Flügel“
Das Leben von Ingeborg Bachmann
Renate Hollemann

27 - Die Geschichte der Schreibwerkstatt

Rede der kleinen Seejungfrau

Christa Bachstein

28 - **Bücher-Bücher-Bücher**

Lesetipps für Kids/ Heike Altmann-Hürter

Der Buchtipps von Elisabeth Schumann

29 - Silbenrätsel von

Helga Bruns

30 - Die Frauenredaktion von Radio Tonkuhle

Live im Studio

31 - Der Königsteich

Elisabeth Schumann

32 - Das Tonkuhle - Frauenradioprogramm

Kontakt Antonia e.V. Tel.: 0162 292 70 59
Mail: thoeri@gmx.de



Gedankensplitter - „STILLES WASSER“

Karin Bury-Grimm

Ganz spontan denke ich an den Oberkellner, der im Restaurant meinen Getränkewunsch abfragt. Meistens bestelle ich erstmal Wasser und schon folgt die detaillierte Frage: „Stilles oder mit Kohlensäure“? Das ist sicher nicht gemeint, wenn dieses Heft zum Thema **STILLE WASSER** Geschichten, Erlebnisse, Artikel anbietet.

Doch haben die beiden Sinnbilder ja genau darin ihren Ursprung und sind übersetzbar. Wenn wir von jemandem hören, dass er oder sie ein stilles Wasser sei, denken wir da nicht an einen oft unterschätzten Menschen, der seine Emotionen und seine Meinung eher für sich behält. Oder an die „Menschin“, wie der gepflegte Osttiroler es im Dialekt es ausdrückt? Dieses „Stille Wasser“ mutet uns nicht selten geheimnisvoll an, verbirgt vielleicht etwas, das uns überrascht, weil wir es von ihr oder ihm nicht vermuten würden, denn diese Person wirkt eher in sich gekehrt, verschlossen, zurückhaltend.

Manchmal war ich überrascht, wenn jemand mit dieser Art mich näher an sich heran ließ, wie viel gebildetes, reflektiertes, tiefsinniges oder nachdenkliches sich zeigte.

Ich traf aber auch durchaus Mitbewohner dieser Erde, an die bei allem Bemühen kein Herankommen war, so freundlich und interessiert ich es auch versuchte. Eine Freundschaft schlief dadurch tatsächlich ein, weil es immer mühsamer wurde, ein Gespräch zu entwickeln, weil es schwierig war, interessiert aber nicht neugierig zu bleiben, nicht auf die Nerven zu gehen, aber dennoch Kontakt zu bekommen.

Und in einem anderen Fall beendete jemand zur Überraschung aller sein Leben viel zu früh, was niemand nur annähernd hätte vermuten können. Obwohl wir täglich zusammenarbeiteten und einander mochten, war ein wirkliches Kennenlernen über Jahre nicht möglich, weil dieser Kollege zurück gezogen blieb und wohl auch bleiben wollte.

Niemals aber sollte man den oder die anderen unterschätzen wegen der eher ruhigen Art. **STILLE WASSER** sind also tief, vergleichbar mit einem ruhigen Gewässer, einem See beispielsweise, der trotz seiner völlig glatten Oberfläche sehr tief sein kann und eine aufregende Unterwelt in sich birgt.

Die Redewendung soll übrigens aus der Antike stammen, dass **STILLE WASSER** tief sind, allerdings mit einer anderen Bedeutung als wir sie heute haben.

Das der Ausspruch bereits im 17. Und 18. Jahrhundert gern gebraucht wurde, zeigen Werke wie das Stück „Stille Wasser sind tief“, dass der deutsche Schriftsteller Friedrich Ludwig Schröder 1784 geschrieben hat, erzählen uns Recherchen aus dem Internet.

Aber auch Dichter und Politiker Gottfried Keller wie auch Thomas Mann beschrieben mit dieser Redewendung gern den besonderen Charakter eines Menschen.

Altissima quaeque flumina minimo sono labi:

Ein lateinisches Sprichwort, das angeblich bereits zu Zeiten von Alexander des Großen verwendet wurde.

Es lässt sich mit „Die tiefsten Flüsse gleiten mit dem kleinsten Geräusch dahin“ übersetzen.

Die Idee ist eine ähnliche: Von außen lässt sich kaum erkennen, wie viel unter der Oberfläche geschieht.

Im Englischen wird gerne das ebenfalls sehr alte Sprichwort „**Still waters run deep**“ genutzt.

Diese älteste bekannte Aufzeichnung lässt sich um das Jahr 1400 finden.

Der Italiener Laurentius Abstemius baute das Sprichwort 1490 durch eine Fabel aus.

Ihnen nun interessante und bereichernde Begegnungen mit „**STILLEN WASSERN**“ und den **ANDEREN**.

Herzlich Ihre Karin Bury-Grimm

Pasta „Burrata“ mit Kirschtomaten-Sugo

Für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 7 EL Olivenöl
- 3-4 EL Tomatenmark
- 400 ml Gemüsebrühe (instant)
- 3 Zweige Thymian
- Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker
- 250 g Kirschtomaten
- 250 g Blattspinat
- 1 Bund Basilikum
- 500 g Spaghetti
- 4 kleine Kugeln Burrata (ersatzweise Mozzarella)



Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides in Würfel schneiden. 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Das Tomatenmark dazu geben und mitrösten. Alles mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Thymianblätter abzupfen, dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Tomaten waschen und halbieren. 1 EL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Tomaten scharf anbraten, dann zur Sauce geben. Den Blattspinat putzen, waschen und in Salzwasser 1 Minute vorkochen. Dann den Spinat abgießen, abschrecken und gut ausdrücken. Basilikumblätter abzupfen. Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen, abgießen und wieder in den Topf geben. Nudeln heiß mit 1 EL Öl, zerzupften Spinat und Basilikum mischen. Die Burrata Kugeln in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Die Nudeln mit Tomatensauce und jeweils einer Burrata Kugel anrichten. Die Pasta-Teller mit etwas Olivenöl beträufeln und mit frischgemahlenem Pfeffer bestreuen. Noch ein Tipp: statt Burrata können Sie auch Feta-Käse oder Parmesan verwenden. „Gutes Gelingen“, wünscht Ihnen Bärbel Behrens vom DHB Hildesheim.



Große
Auswahl an
stillem Wasser
im
Getränkemarkt
bei
Familie Potratz

Der Sommer kann
kommen

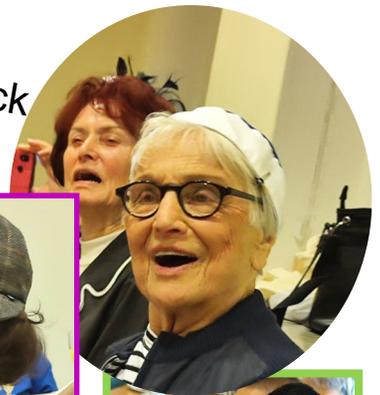


potratz

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

Die Tonis feierten auch 2025 Rosenmontag! Rückblick

Susanne Herbrich sorgte für Stimmung!



29.03.2025 Infotag des Seniorenbeirats. Die Tonis waren dabei in der Arneken Galerie und sangen auch dort bekannte Weisen. Das Tonilied „wir sind die Tonis“ forderte zum Mitsingen auf und viele Besucher*innen sangen gerne mit.



Um 11.00 Uhr am 1. Mai am Königsteich in Hildesheim war es soweit: Unter der Leitung von Rita Thoenelt sangen die „Tonis“ Frühlingslieder und begrüßten auf diese Weise den Mai. Der gelungene Auftritt am Fuße des Berges konnte nicht schöner sein! So manches Lied konnte ich mitsingen und auch weckten die alten Weisen Erinnerungen an Kindertage. Ich finde es so wichtig, Traditionen und altes Liedgut zu bewahren. Die Lieder und Erzählungen bergen Erfahrungen und Lebensweisen, die nicht verloren gehen dürfen.
Claudia Maria Wendt (Foto)





Es ist 7:30 Uhr, ich sitze im Zug und bin froh, hier Zeit zu haben, um die ersten Mails und Gruppenchats zu lesen.

Als ich wenig später ins Frauenhaus komme, begegnet mir eine Frau mit ihren Kindern und begrüßt mich mit einem fröhlichen: „Guten Morgen, wie geht es dir?“. Wir halten ein kurzes Pläuschchen, bevor sie hastig das Haus verlässt, um ihre Kinder in den Kindergarten zu bringen. Eine innere Zufriedenheit breitet sich in mir aus. Denn ich weiß, DIESE Familie hat es geschafft, ist in ihrem neuen Leben angekommen, stabil und bereit das Haus wieder zu verlassen, um ihr Leben in einer eigenen Wohnung fortführen zu können. Ich freue mich über diese Begrüßung am frühen Morgen und bin gespannt, was mich heute noch erwarten wird. Zwar ist mein Tag laut meines Terminkalenders bereits durchgeplant, erfahrungsgemäß geht dieser Plan aber selten auf.

In der Gemeinschaftsküche riecht es schon nach frischem Kaffee, den unsere gute Seele des Hauses, die Hausorganisatorin, gekocht hat. Zeit dafür habe ich aber gerade nicht, denn es steht der erste Termin mit einer Bewohnerin an. Wir sind verabredet, um ihre Post von der Familienkasse zu besprechen. Oftmals ist es nicht leicht, sich durch die deutsche Bürokratie zu kämpfen. Aber dazu soll es gar nicht kommen: Ich klopfе also an ihr Zimmer und sie öffnet mir die Tür. Ich sehe eine verweinte Frau vor mir stehen. Völlig aufgelöst. Jetzt ist klar: Post werden wir nicht besprechen. Ich frage sie also, ob ich reinkommen darf und wir reden wollen. Ich glaube, sie ist froh, dass ich genau zu diesem Zeitpunkt gekommen bin. Wir sprechen über ihr altes Leben, ihre Freunde an ihrem alten Wohnort, die sie sehr vermisst, ihr Hab und Gut, mit dem sie sich zu Hause wohl gefühlt hat und schließlich auch über Alpträume. Die erlebte häusliche Gewalt lässt ihr nachts einfach keine Ruhe. Ich höre ihr also zu, mache ihr Mut, habe Verständnis, und gebe ihr einen Ausblick auf ein gewaltfreies und selbstbestimmtes zukünftiges Leben in Sicherheit und nach ihren Wünschen gestaltet. Viele Tränen und Worte später verlasse ich mit gedrückter Stimmung ihr Zimmer. Solche Gespräche gehören zu meinem Alltag, und dennoch sind sie auch für mich immer wieder eine emotionale Herausforderung. Eigentlich würde ich jetzt gern 5 Minuten Zeit zum Durchatmen haben, um dann wieder mit neuer Energie die nächsten Tagespunkte angehen zu können. Mein Terminkalender sagt mir aber, dass bereits der nächste Termin ansteht.

Ich klopfе also an die nächste Tür und frage die Bewohnerin, ob sie bereit für den Termin im Stadtbüro ist, um sich umzumelden. Mit allen notwendigen Unterlagen bestückt laufen wir also los. Auf dem Weg in die Stadt zeige ich der Frau noch das ein oder andere nette Geschäft oder die Lage einiger Arztpraxen, die sie in Zukunft sicher für sich oder ihre Kinder brauchen wird. Nach einiger Zeit verlassen wir das Stadtbüro mit den neuen Meldebescheinigungen der Familie und machen uns auf den Rückweg. Ich bin froh, dass alles reibungslos geklappt hat.

Zurück im Frauenhaus treffe ich auf meine Kolleginnen aus dem Frauen- und Kinderbereich. Ich berichte kurz und knapp von dem emotionalen Gespräch heute Morgen, bevor ich mich an den Laptop setze und alles Notwendige für das Team dokumentiere. Da klopfт es an der Bürotür. Ich bitte die Frau herein und frage, wie ich ihr helfen kann. Die Frau berichtet mir, dass ihr Mann sie bittet zurückzukommen. Sie wirkt verunsichert und durcheinander, während mir das Herz etwas schneller klopfт. Mir ist bewusst, dass es meist mehrere Frauenhaus-Aufenthalte benötigt, bis sich eine Frau schlussendlich von ihrem Mann bzw. Partner trennen kann. Insgeheim hoffe ich natürlich, dass

sich diese Frau heute nicht dazu entschließt zurückzugehen. Beeinflussen werde ich sie allerdings nicht, sondern nur aufklären - über das System, welches Männer verfolgen, um geflüchtete Frauen so zu beeinflussen, dass sie wieder zurückkommen. Das Versprechen „er habe sich geändert“ steht dabei ganz hoch im Kurs.

Nach dem Gespräch suche ich meine Kollegin, die irgendwo im Haus unterwegs zu sein scheint. Gemeinsam mit ihr spreche ich über weitere Unterstützungsmöglichkeiten für die Bewohnerin, damit sie für sich die beste Entscheidung treffen kann. Auch meine Kollegin aus dem Kinderbereich, die für die Kinder dieser Frau zuständig ist und im Moment die Buchhaltung im Büro macht, rufe ich an und informiere sie. Ihr fällt direkt noch der ein oder andere clevere Beitrag dazu ein. Bei solch einer belastenden Arbeit ist es aus meiner Sicht sehr wichtig, auf ein unterstützendes und gut zusammenarbeitendes Team zurückgreifen zu können.

Nach zwei intensiven Gesprächen sowie einem Termin außer Haus ist es mittlerweile 14:00 Uhr und für mich Zeit für mein Mittagessen. Ich bin auf dem Weg in die Küche, als mir eine Bewohnerin mit einem Lächeln im Gesicht und einem Teller in der Hand entgegenkommt und sagt: „Das musst du probieren!“. Was für ein Timing, denke ich mir. Auch ich fange direkt an zu lächeln, da ich mich immer über die kulinarische Vielfalt im Frauenhaus freue und ich spüren kann, wie stolz die Frau ist, dass sie etwas Gutes zurückgeben kann. Diese Geste abzulehnen kommt nicht in Frage. Davon abgesehen habe ich nun auch wirklich Hunger.

Während ich das Essen mit meinen Kolleginnen in der Küche probiere, klopfт es an der Tür. Eine Bewohnerin klagt ihr Leid, da sich die vollbeladene Waschmaschine nicht mehr öffnen lässt. Mit noch vollem Mund versuche ich also händisch die Waschmaschine zu öffnen. Ehrlich gesagt habe ich das vorher auch noch nie machen müssen und muss mich auch erst einmal schlau lesen, wie das genau funktioniert. Letztendlich konnten wir die Wäsche retten.

Als das Problem schließlich gelöst ist, teilt mir meine Kollegin mit, dass wir eine E-Mail bekommen haben, um die ich mich dringend kümmern müsse. Einigermaßen gesättigt geht's also an den PC, um mich um meine geschäftsführenden Tätigkeiten zu kümmern. Wundervoll, eben noch auf dem Boden kniend im Waschraum und nun die richtigen Worte für eine politische Stellungnahme über Gewalt an Frauen finden. Über fehlende Abwechslung kann ich mich jedenfalls nicht beklagen - und ehrlich gesagt finde ich genau das super. Nachdem ich viel hin und her gegrübelt habe, ist auch das geschafft und mein Kopf nun bereit für den Feierabend. Hektisch packe ich meine Sachen, um vielleicht noch den Zug zu bekommen.

Auf dem Weg zur Tür fangen mich freudestrahlend ein paar Kinder ab und erzählen mir, dass sie mit den Kolleginnen aus dem Kinderbereich, Eis essen waren. Natürlich feiere ich das noch schnell mit ihnen, mache noch einen Witz, um dann aber wirklich in den Feierabend zu verschwinden.

Am Ende des Tages war es ein normaler, kein einfacher, aber ein wirklich wichtiger Tag. Ich darf den Frauen helfen, ihr Leben neu zu gestalten und freue mich jetzt schon, dass ich in ein paar Monaten vielleicht den Satz: „Ich wusste nicht, dass ich das schaffen kann. Ich bin so stolz auf mich“ zu hören bekomme. Denn dann haben sie den Weg in eine eigene Wohnung und ein gewaltfreies Leben gemeistert.



Sensibles Einfühlen in das Kind und seine Bedürfnisse

Ja – das gibt es - das sensible Einfühlen in das Kind, Verstehen ohne Worte, Erkennen von Bedürfnissen allein anhand von aufmerksamem Hinschauen und Beobachten, das Lesen von Mimik, Gestik, Blickkontakt und Haltung, um zu erkennen, was das Kind will und wie es dem Kind geht. Aber nicht immer und es braucht eine gemeinsame „Geschichte von Eltern und Kindern“, ein gemeinsames Abstimmen, Ausprobieren, ein sensibles „Tuning“.

Kann ich in den Augen meines Kindes lesen, ob es ihm gutgeht, es Schmerzen hat oder aus Langweile weint, es krank ist und sich deshalb erbricht oder es möchte, dass ich jetzt nicht gehe? Was will mein Kind mir sagen? Deute ich seine Signale richtig? Wie kann ich mit den nonverbalen Botschaften meines Kindes umgehen lernen?

Es ist wichtig, die Sprache der Kinder zu verstehen, um ihre Entwicklung unterstützen zu können, um ihnen die Anregungen zu geben, die sie jeweils brauchen. Verstehen setzt intensives Beschäftigen voraus, Zeit, Mühe, Geduld und den Mut, aus Fehlern zu lernen. Zwar gibt es viele Bücher über die Körpersprache von Babys, Kleinkindern und Kindern, aber keines über „das eigene individuelle Kind“.

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

Dialog muss gelernt werden und ebenso das Erkennen, Ausdrücken und der Umgang mit Gefühlen. Eltern und Kinder können das von und miteinander lernen – auch den Umgang mit Frustrationen.

Nach und nach können Eltern die Gefühle ihres Kindes besser nachempfinden und angemessen darauf reagieren und das Kind lernt, sich eindeutiger zu artikulieren, um schneller zum angestrebten Ziel zu kommen. Dies ist allerdings ein Prozess - etwas, was ständig im Werden und im Sich Verändern ist und es gelingt immer unterschiedlich gut.

Das Stichwort ist „Feinfühligkeit“ – sich ganz eng abgestimmt auf das Kind einlassen, lernen seine Signale zu deuten und entsprechend darauf zu antworten. Wichtig ist es, im Kontakt zu bleiben, nicht aufzugeben oder aufzuhören, sondern immer wieder neu hinzusehen und hinzuhören, in sich selbst zu sehen und zu hören.

Unsere Kinder werden uns immer wieder bis an die eigenen Grenzen bringen, bis zur Erschöpfung fordern – aber auch sich selbst auspowern. Dabei ist Geduld, eine reflektierte Haltung hin zum eigenen Wachsen und Weiterentwickeln und eine gute Selbstfürsorge von Eltern besonders wichtig.

In sich selbst hineinhorchen, das gute Empfinden gepaart mit einer guten Portion Wissen über Kinder und einer noch größeren Menge an Humor sind in der Erziehung überlebenswichtig.

Daher ist es ebenso wichtig die eigene Körpersprache zu kennen und zu wissen, wann wir als Eltern eine kurze Auszeit brauchen, eine kurze Abwechslung vom alltäglichen Stress. Manchmal sind es vielleicht nur fünf Minuten zum Durchatmen, ein Abend in Ruhe mit Freunden - ohne Kind - oder ein Spaziergang, ein Entspannungsbad oder eine kurze Zeit der Stille.

Eine Kommunikation, die auf Wertschätzung und Respekt aufgebaut ist und die immer wieder reflektiert wird, ist der beste Weg zu gegenseitigem Verständnis – auch ohne Worte.

„Feinfühligkeit kann man als eine angewandte soziale Intelligenz werten. Sie baut Konflikte ab und verhindert sozialen Stress.“

*Siegfried Santura (*1945), Ingenieur,
Ökonom und Autor*



... seit 1982

**richtig gutes Spielzeug
schöne Geschenke**

HOLZKOPP 

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



Stille Wasser sind tief – Kinder mit Autismus-Spektrum-Störung

Claudia Maria Wendt



Kinder mit Autismus-Spektrum-Störung (ASS) sind so vielfältig wie die Farben eines Regenbogens. Oft werden sie als „ruhig“, „in sich gekehrt“ oder „anders“ wahrgenommen. Was auf den ersten Blick wie Zurückhaltung oder Desinteresse wirken mag, verbirgt in Wahrheit eine ganz eigene Art, die Welt zu erleben und zu verstehen. Der Spruch „Stille Wasser sind tief“ beschreibt treffend die tiefgründige und oft überraschend facettenreiche Innenwelt vieler Kinder im Autismus-Spektrum.

Autismus ist keine Krankheit, sondern eine neurologische Entwicklungsbesonderheit. Kinder mit ASS nehmen Reize anders wahr, verarbeiten Informationen auf ihre eigene Weise und haben oft Schwierigkeiten in der sozialen Interaktion oder Kommunikation. Doch was sie an konventionellen sozialen Fähigkeiten vielleicht nicht zeigen, machen sie häufig durch Ehrlichkeit, Detailgenauigkeit, ungewöhnliche Denkweisen oder eine besondere Leidenschaft für bestimmte Themen wett.

Viele dieser Kinder sprechen wenig oder gar nicht – aber das heißt nicht, dass sie nichts zu sagen haben. Ihre Gedanken, Gefühle und Interessen sind oft sehr komplex. Sie drücken sich nur anders aus: durch Zeichnungen, wiederkehrende Bewegungen, spezielle Spielweisen oder intensive Beschäftigung mit einem Lieblingsthema. Wer sich die Zeit nimmt, diese Sprache zu verstehen, wird mit erstaunlichen Einsichten belohnt.

Besonders in schulischen oder betreuten Umgebungen ist es wichtig, diese Kinder nicht nur zu integrieren, sondern zu verstehen. Sie benötigen klare Strukturen, feste Routinen und ein Umfeld, das ihre Bedürfnisse ernst nimmt. Gleichzeitig verdienen sie Anerkennung für ihre Einzigartigkeit und die Freiheit, sie selbst zu sein – jenseits von Normen und Erwartungen.

„Stille Wasser sind tief“ erinnert uns daran, dass hinter der stillen Fassade oft eine reiche innere Welt liegt. Es liegt an uns Erwachsenen, genau hinzusehen, zuzuhören und zu lernen – von Kindern, die uns lehren, dass es viele Wege gibt, die Welt zu begreifen.



Angebote für Menschen aus dem Autismus-Spektrum im Landkreis Hildesheim

In Gronau (Leine) befindet sich die Geschäftsstelle des Regionalverbandes Autismus Hildesheim e.V.

Dieser gehört zum Bundesverband Autismus Deutschland e.V. und hält folgende Angebote bereit:

Beratung der Familien und des Umfeldes, Integrationshilfen für Menschen aus dem Autismus-Spektrum (z. B. Schulbegleitung) und die Unterstützung der Familien, z. B. bei Antragsverfahren.

Zudem gibt es eine Elterngruppe (LEMAS – Leben mit Asperger-Syndrom), die sich einmal im Monat in der Geschäftsstelle in Gronau trifft.

Dem Team vom Regionalverband Autismus Hildesheim e.V. liegt besonders bedürfnisorientierte und ganzheitliche Hilfe für Kinder und Jugendliche mit Autismus am Herzen.

Zahlreiche Infomaterialien und Literaturempfehlungen rund um das Thema Autismus, Schulbegleitung, Inklusion usw. werden in der Gronauer Geschäftsstelle bereitgestellt.

Das Team von Autismus Hildesheim e.V. freut sich über Ihre Anfragen und über die Homepage <https://autismus-hildesheim.de> sowie unter der Telefonnummer **05182-5864822** zu erreichen
E-Mail: info@autismus-hildesheim.de

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen Beratungstermin.



Alles für den Schulanfang

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

Mo, Di, Do, Fr: 7:30 - 13:00/15:00 - 18:00

Mittwoch: 7:30 - 13:00

Samstag: 9:00 - 12:00

*** in den Ferien öffnen wir um 9:00 Uhr
in der Winkelstr. 8, 31137 HI-Himmelsthür**

Tel.: 05121-2892501, Mail: info@bastelstudio24.de

Der Ehrenamtspreis 2025 - annehmen und sich freuen!



Der langjährige Vorsitzende des Stiftungsvorstandes, Peter Geyer, gründete 2001 die Hildesheimer Bürgerstiftung: „*Die Idee des Stiftens in einer Gemeinschaft faszinierte mich, da sich dort der Einzelne auch mit mittleren Beträgen wirksam und nachhaltig für das Gemeinwohl in der Region engagieren kann.*“ Peter Geyer

Das Ehrenamt sollte eine besondere Wertschätzung erfahren, und darum ermöglichte das Ehepaar Astrid und Hans-Peter Geyer den Ehrenamtspreis für Hildesheim. Jedes Jahr wird der Preis in zwei Kategorien vergeben. Er richtet sich an eine Einrichtung, die sich auf Ehrenamtliche stützt sowie eine Einzelperson. In diesem Jahr geschah das zum 8. Mal.



Dr. Ingo Meyer, Rita Thönelt, Hans-Peter & Astrid Geyer

„*30 Vorschläge gab es zu prüfen und die Auswahl war schwer*“, so Peter Geyer. Ausgezeichnet wurden 2025: der Hospizverein Hildesheim und Umgebung `Leben im Sterben´ und der Hospizverein `Geborgen bis zuletzt´, ev.-luth. Kirchenkreisverband Hildesheim. Dort sind zwischen 80 und 100 Ehrenamtliche tätig.



„*Den Einzelpreis bekam ich, Rita Thönelt, was mich sehr berührte. Astrid Geyer hielt eine wunderbare Laudatio für mich. 25 Jahre meines ehrenamtlichen Engagement zeigte sie auf, und tatsächlich wusste ich einiges schon gar nicht mehr. Ganz ehrlich, diese ganzen Jahre waren für mich eine Zeit des Lernens und der Freude. Ich habe so viele tolle Menschen kennengelernt, ich habe mich kennengelernt, und konnte etwas bewegen. Mit dabei waren viele liebe Menschen: Mein Mann, der mich hat machen lassen und tatkräftig unterstützte, die Radiofrauenredaktion, die Zeitschriftredaktion und die 32 singenden Tonis. Der Preis gehört uns allen! Ohne Euch hätte ich das alles ja gar nicht machen können. Vielen Dank!*“

Ganz viel Freude und auch Dankbarkeit bekommt jeder zurück, der ein Ehrenamt bekleidet. Entschließen auch Sie sich dazu, wenn Sie Zeit übrig haben. Helfen Sie mit Ihrem Engagement.“



Rita und Peter Thönelt

Herzlichst RITA THÖNELT



Wasser ist in allen Zellen und Körperflüssigkeiten, dient unter anderem als Transport und Lösungsmittel für Nährstoffe sowie Regulation der Körpertemperatur. Der Körper scheidet ständig Flüssigkeit über die Nieren, den Darm, die Haut, sowie über die Lunge durch das Atmen aus. Daher ist eine regelmäßige Wasserzufuhr lebensnotwendig.

Ein Drittel der benötigten Wassermenge wird über feste Nahrung- insbesondere Gemüse und Obst- gedeckt und mehr als die Hälfte über Getränke. Die besten Durstlöscher sind Mineral- und Trinkwasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Genussmittel wie Kaffee und schwarzer Tee sollten nur in moderaten Mengen von 3-4 Tassen am Tag getrunken werden.

Bei Sport, Hitze, trockener kalter Luft, salzreicher Ernährung und bei Fieber, Erbrechen und Durchfall besteht ein erhöhter Wasserbedarf. Unser Körper und unsere Organe sind darauf angewiesen, ausreichend mit Wasser versorgt zu werden. Aber Wasser ist nicht gleich Wasser.

• Wie gesund ist Leitungswasser, Mineralwasser, Tafelwasser und Co.

Allen Wassersorten gemeinsam ist, dass sie keine Kalorien haben, aber welches Wasser ist das Gesundeste?

• **Mineralwasser ist ein reines Naturprodukt.** Es wird auf natürliche Weise gereinigt und gefiltert, in dem es durch Erd- und Gesteinsschichten sickert. Auf diesem Wege nimmt das Wasser natürliche Kohlensäure und Mineralstoffe auf. Je mehr Kohlensäure ein Wasser enthält, desto mehr Mineralien wurden aus den umgebenden Gesteinsschichten gelöst. Mineralwasser enthält in unterschiedlichen Zusammensetzungen Calcium, Chlorid, Magnesium und Natrium. Die Menge an enthaltenen Mineralstoffen in Mineralwässern ist gesetzlich nicht vorgeschrieben und kann deshalb stark schwanken. Wer sicher sein möchte, ein besonders mineralstoffreiches Wasser zu trinken, sollte sich vorher über entsprechende Produkttests informieren

• **Sprudelwasser**, das man im Geschäft kaufen kann, enthält häufig zusätzlich zugesetztes Kohlendioxid, welches für den perlenden Effekt sorgt.

• **Stilles Wasser** ist ein Wasser ohne Kohlensäure, die dem Getränk gegebenenfalls künstlich entzogen wurde.

• **Leitungswasser** wird nicht wie Mineralwasser aus Tiefenwasser, sondern aus Grund- oder Oberflächenwasser gewonnen.

Die Qualität dieses Wassers ist nicht überall gleich, es variiert von Ort zu Ort. Die Vorschriften der deutschen Wasserverordnung sind so streng, dass das Wasser aus dem Hahn in Deutschland als das am strengsten kontrollierte Lebensmittel gilt. Wer unsicher über die Qualität seines Leitungswassers ist, kann eine Anfrage bei seinem Wasserversorger stellen.

• Tafelwasser-eine Mischung

Tafelwasser muss nicht aus natürlichem Ursprung sein. Es ist eine industriell hergestellte künstliche Mischung aus Leitungswasser und anderen Zutaten wie Salzwasser oder Mineralwasser. Im Rahmen des allgemeinen Lebensmittelrechts dürfen dem Tafelwasser Zusatzstoffe zugegeben werden.

• Wasser ist also nicht gleich Wasser.

Die besten Durstlöscher kann man selber herstellen. Am einfachsten ist es Wasser mit dem Lieblingsfruchtsaft zu mischen. Daneben gibt es eine kalorienfreie Variante: einfach eine Karaffe mit Wasser füllen und mit Zitronenscheiben, Minze, Zitronenmelisse und Ingwer aromatisieren. Da sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Wichtig ist überhaupt genug zu trinken um unseren Organismus am Laufen zu halten. Als Faustregel gilt mindesten 1,5 Liter am Tag. Wenn man sich morgens eine Thermoskanne mit Tee, oder Wasser in einem Krug bereitstellt und diese bis zum Abend geleert hat, ist man auf der sicheren Seite.

Alles richtig gemacht hat man, wenn man die Trinkmenge in kleinen Schlucken über den ganzen Tag verteilt trinkt.

Christophorus-Apotheke

Apotheker Ulrich Dormeier



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

Das Beste
für Ihre Gesundheit!

www.c-apo.com



Genießen
Sie das
italienische
Original!

Steinofen PIZZERIA

05121 – 30 33 614

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

www.steinofenpizzeria.com

Antoniatainment

Thega filmpalast
HILDESHEIM

17. August - 11 Uhr Einlass - 5 € Eintritt



Pfau – Bin ich echt?

ist eine österreichisch/deutsche Tragikomödie, Satire aus dem Jahr 2024 von Bernhard Wenger mit Albrecht Schuch. Premiere war am 30. August 2024 bei den 81. Internationalen Filmfestspielen von Venedig.

Matthias arbeitet in einer *Rent-a-Friend*-Agentur, bei der man für verschiedenste Zwecke Freunde mieten kann. Beispielsweise als kultivierten Partner um den Freundeskreis zu beeindrucken, als perfekten Sohn um die Meinung von Geschäftspartnern zu beeinflussen oder als Gegenüber, um einen Streit zu proben. Matthias schlüpft dabei wie ein Schauspieler in die von der Kundschaft gewünschten Rolle. So souverän er in seinem Beruf ist, so verloren ist er privat. Er ist nicht mehr in der Lage, wirkliche Emotionen zu empfinden und begibt sich auf eine Suche nach sich selbst. Trotzdem trennt sich seine Freundin von ihm. Matthias mietet sich einen Hund, der schon kurz darauf in seinem Pool ertrinkt.

Es kommen bei Matthias Zweifel an seinem Job auf. Auch in seinem Privatleben ist er sich nicht mehr sicher, ob seine Mitmenschen nur schauspielern, was ihn verunsichert.



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

Wohin mit dem wunderbaren Stück?

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

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

Das Sofa wird ein Wandersofa! Es steht im Moment in der Thega, vielen Dank an Herrn Bringmann.

Wo wird es demnächst stehen?

Wer möchte das Sofa für einen Monat beherbergen?

Bitte melden Sie sich unter:

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



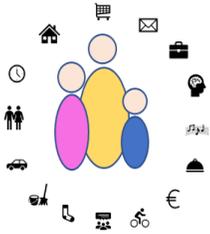
**Gutes tun
für unsere Heimat.**

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

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

Weil's um mehr als Geld geht.





Mein Frausein, meine Alleinerziehung & der irre Alltagswusel

Eine positive Fehlerkultur

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



Geneigte Leser*in,

eine gute Freundin gibt Ihnen Ihr ausgeliehenes Lieblingsbuch zu spät wieder, ein netter Kollege hat ausversehen Ihren Kaffee runtergeworfen oder Ihr Kind hat mit Lippenstift den Spiegel bemalt, verzeihen Sie ihnen? Eigentlich scheint es recht leicht, Fehler zu vergeben. Aber wie milde sind wir mit uns selbst, wenn uns etwas nicht gelingt? Wie entspannt bleiben wir, wenn wir selbst Fehler machen, einen wichtigen Termin vergessen, das Handy einer Freundin zerdeppern, eine Aufgabe in der Firma falsch bearbeiten oder einen nahestehenden Menschen mit unbedachten Worten kränken? Ist es dann genauso einfach, uns selbst zu vergeben? Oder machen wir uns Vorwürfe á lá:

**„Das hätte mir nicht passieren dürfen?“
„Wieso war ich nur so unaufmerksam?“
„Diesen blöden Fehler hätte ich vermeiden können!“
„Boah, bin ich ein Schaf!“ usw.**

Kennen Sie das? Vielleicht im Tonfall noch viel rauer, derber, heftiger? Mir scheint, insbesondere wir Frauen haben einen leichten Hang dazu, uns selbst mit Vorwürfen und einem Anspruch an eine Fehlerfreiheit zu belasten. Zu schnell sind Fehler konnotiert mit negativen Bewertungen, bisweilen mit Selbstabwertung. Oder sie werden längstmöglich verschwiegen, stille Wasser sind tief. Gar nicht gut für die Seele.

Unser Gehirn nimmt Fehler deutlich wahr, das ist sicherlich evolutionär so angelegt, um Lösungen und Strategien für diverse Lebenssituationen zu finden. Doch diese Fehlerkonzentration kann uns auch bedrücken, wie eine tadelnde Stimme in unserem Kopf. Innere Vorwürfe wiegen oft schwer auf den Schultern. Wie stark ist Ihre innere Kritikerin? Bildlich gesprochen stehen innere Kritiker:innen gern mit erhobenem Zeigestock, strengem Dutt, Halbmondbrille und energischem Blick anklagend vor uns. Sie sorgen für Scham und Aufmerksamkeit, für Genauigkeit und Kontrolle. Der Preis, den wir für strenge innere Anteile bezahlen, ist der Verlust von Fröhlichkeit, Leichtigkeit, Experimentierfreude und einer heiteren Prise Naivität. Gern verleugnen wir innere Kritiker:innen, sind jene doch irgendwie krass unsympathisch.

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

Wir dürfen unzählige Fehler machen und dabei gelassen & selbstfreundlich bleiben!

Ich offenbare mich Ihnen

Ich bin müde von einer Fehlerkultur, die Menschen abwertet, mahnt und beschämt. Häufig führt eine negative Fehlerperspektive zu einer Reduktion unseres Selbstwertempfindens. Das musst nicht so sein! Verstehen wir Fehler als Chancen dazulernen, verlieren sie ihren Schrecken. Fehler ermöglichen uns das Ausprobieren verschiedener Lösungsideen. Sie geben uns wichtige Impulse. Genau dort, wo uns Fehler passieren, lernen wir, werden wir aufmerksam, verinnerlichen wir, entwickeln wir Handlungsalternativen für neue Situationen.

„In meiner Karriere habe ich über 9000 Würfe verfehlt. Ich habe fast 300 Spiele verloren. 26 Mal wurde mir der spielentscheidende Wurf anvertraut und ich habe ihn nicht getroffen. Ich habe immer und immer wieder versagt in meinem Leben. Deshalb bin ich erfolgreich.“ (Michael Jordan, Profi-Basketballer)

Was denken Sie, können wir Frauen uns eine Fehler-FREIHEIT gönnen, die uns erlaubt, Fehler zu machen, ohne uns dafür innerlich zu strafen? Natürlich können wir uns ärgern, wütend oder traurig sein, uns manchmal die Haare raufen, wenn wir Fehler machen. Wie wir unsere Fehler jedoch innerlich, in unseren Gedanken und unserer Bewertung einordnen – das entscheiden wir selbst. Ich plädiere für ein Annehmen und Selbstverzeihen. Wir können unsere Fehler gelassen eingestehen, um Entschuldigung bitten, uns eine Wiedergutmachung überlegen. Nutzen wir eine solch positive Fehlerkultur für uns selbst, etablieren wir sie in unserem Umfeld - so entstehen Entlastung, Raum zum Atmen, weniger Schuld und Scham. Das halte ich für ausgesprochen lohnenswert, auch im Sinne von Selbstfürsorge, Beziehungspflege und mentaler Gesundheit.

„Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich die gleichen Fehler machen. Nur ein bisschen früher, damit ich mehr davon habe.“ (Marlene Dietrich)

Uns Dreien passieren hier auch wieder und wieder Fehler. In der Erziehung meiner Kinder lerne ich fortlaufend dazu. Bei neuen Klavierstücken verspiele ich mich 1000 Mal, bevor es sitzt und gut klingt. Meine Kinder lernten Laufen (mit vielen Popo-Plumpsern), Schreiben, Schwimmen. Sie üben den Umgang mit Schule, Mitmenschen, Emotionen und so vielem mehr. Wir Menschen lernen fortlaufend. Wie befreiend! Wir müssen nicht alles können, wir dürfen lernen und auf diesem Weg Fehler machen. Wir reflektieren sie, probieren aus, werfen daneben. Danach nehmen wir uns in den Arm und gehen fröhlich Inlineskaten. Kommen Sie mit?

**Ihre Nadja Katharina Heider
GlücksSchmiede Hildesheim
www.gluecksschmiede-hildesheim.de**

Das Abitur in der Hand, aber unsicher, was jetzt kommt? Genau hier setzt das Niedersachsen-Technikum an: Es bietet jungen Frauen in Niedersachsen die Möglichkeit, technische Studiengänge und Berufsfelder kennenzulernen. Denn diese stehen bei jungen Frauen besonders selten auf der Liste. Oft fehlen (weibliche) Vorbilder oder auch Gelegenheiten, MINT-Berufe (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften, Technik) kennenzulernen.

Ganz nach dem Motto „Erst einmal probieren, dann studieren“ bietet das Technikum jungen Frauen die Möglichkeit, nach dem Schulabschluss ohne Druck ins Studium und Berufsleben hineinzuschnuppern: In dem sechsmonatigen Orientierungsprogramm gehen die Technikantinnen an vier Tagen der Woche einem bezahlten Praktikum im MINT-Bereich nach, am fünften Tag besuchen sie Vorlesungen und Seminare an der Universität Hildesheim. Ergänzt wird das Programm mit Exkursionen zu technischen Firmen und Laboren sowie Fachvorträgen zu Digitalisierungsthemen. Sarah, Technikantin im Wintersemester 2019/2020, sagt: „Das Technikum war für mich auf jeden Fall eine große Hilfe, um herauszufinden, welchen technischen Studiengang ich belegen möchte. Das gleichzeitige Hineinschnuppern ins Studium und in die Arbeitswelt ist eine sehr wertvolle Erfahrung.“ Für das Schnupperstudium stehen Studiengänge aus Wirtschaft, Informatik, Medien und Umwelt zur Verfügung.

Eine Technikantin im Wintersemester 2024/2025 war Anna: „Vom Niedersachsen-Technikum habe ich mir neue Perspektiven für meine berufliche Zukunft erhofft. Schlussendlich war es für mich auch genau das Richtige, weil ich so meine Entscheidung, studieren zu wollen, festigen konnte. Es hat mir auch geholfen, zu lernen, meine Wohlfühlumgebung zu verlassen.“ So wie Anna geht es vielen jungen Frauen, die durch das Programm ihre Leidenschaft für Technik entdecken und/oder festigen.

Ein Highlight für die jungen Frauen ist auch die Vernetzung mit gleichgesinnten Technikbegeisterten: „Vor allem, weil keine meiner Freundinnen sich beruflich im MINT-Bereich zu Hause fühlt, war es für mich wichtig, Gleichgesinnte kennenzulernen“, stellt Anna fest, und Sarah stimmt zu: „Außerdem ist es schön, viele andere technisch begeisterte Mädchen kennenzulernen, und die gemeinsamen Aktionen machen viel Spaß.“

Das Niedersachsen-Technikum startet jährlich am 1. September und endet im Februar des folgenden Jahres. Eine Bewerbung ist jederzeit, auch kurzfristig, möglich.

Weitere Informationen zum Niedersachsen-Technikum an der Uni Hildesheim gibt es hier:

<https://www.uni-hildesheim.de/fb4/veranstaltungen/technikum/>

Allgemeine Informationen zum Programm gibt es hier:

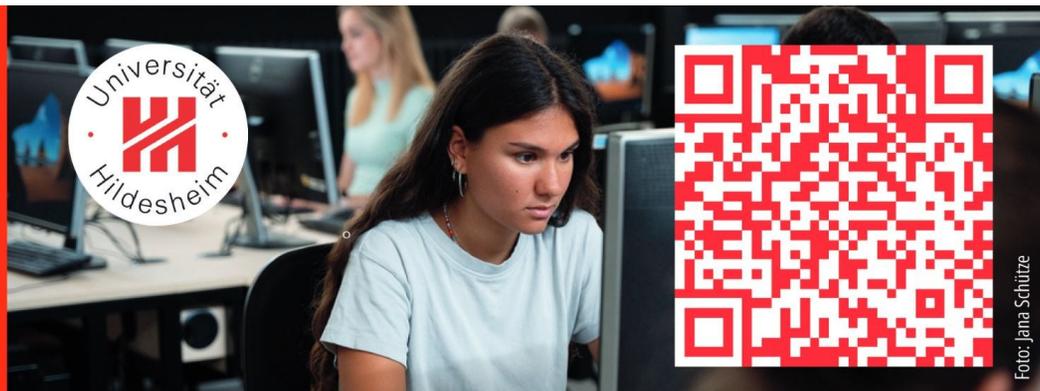
<https://www.niedersachsen-technikum.de/>



Grafik: Thomas Kugel, Die Lutterlosen

Praktikum und Schnupperstudium in den Fächern:

- Wirtschaftsinformatik
- Wirtschaft Plus
- Angewandte Informatik
- Medieninformatik
- Umweltinformatik
- Umweltsicherung


**Niedersachsen
Technikum**
PRAXISNAH. NACHHALTIG. WIRKSAM

**MINT studieren?
Einfach probieren!**

Foto: Jana Schütze

Catcalling - Stadt Hildesheim Gleichstellungsstelle

Hey Schnecke!

Schau doch mal her, du Hübsche!

Hey geiler A*rsch!

Ich will dich, jetzt!

Das, Ähnliches oder Schlimmeres haben viele im öffentlichen Raum schon ertragen müssen. Besonders Frauen, Mitglieder der queeren Community, aber auch Männer sind mit solchen Ausrufen anderer (meist männlicher Personen) konfrontiert. So geben in einer Befragung von Goede und Team (2022) 80 % der Frauen, 83 % der diversgeschlechtlichen Personen und 33 % der Männer an, bereits unerschwellige sexualisierte Kommentare oder Gesten erlebt zu haben. Die Befragten waren durchschnittlich 13,8 Jahre alt, als sie das erste Mal von Catcalling betroffen waren. Catcalling ist vielen nicht gerade ein geläufiger Begriff. Was bedeutet er also? Der Begriff Catcalling ist ein recht neuer Begriff für ein recht altes Phänomen. Catcalling ist im Englischen eine häufig verwendete und bekannte Bezeichnung um vornehmlich verbale sexualisierte Belästigung im öffentlichen Raum zu benennen. Darunter fallen anzügliche Rufen, Reden, aufdringliche Blicke, vermeintliche Komplimente oder sonstige Laute. Catcalling ist vor allem eine Machtdemonstration und dient der Einschüchterung. Entsprechend aggressiv wird das Auftreten, wenn sie keine Reaktion durch die Opfer erhalten. Verbale sexualisierte Belästigung beruht auf in der Gesellschaft festgeschriebenen Geschlechterstereotypen und der Sexualisierung von Körpern (Klümper, H. (2022)). Catcalling wird häufig als gut gemeintes Kompliment abgetan. Einem Kompliment liegen jedoch Einverständnis und eine andere Intention, bzw. Erwartungshaltung zugrunde. Was als Kompliment empfunden wird, entscheidet die betroffene Person. Wird es als belästigend und unangenehm wahrgenommen, ist es kein Kompliment! Catcalling hat konkrete und nachhaltige Folgen für die Opfer. Sie fühlen sich häufig hilflos, ängstlich und wütend. Catcalling hat Auswirkungen auf die seelische Gesundheit, sowie das Sicherheitsgefühl im öffentlichen Raum und gilt als Risikofaktor für psychische Erkrankungen. Es führt dazu, dass Betroffene bestimmte Orte oder Routen vermeiden, ihren Kleidungsstil entsprechend ändern und sich insgesamt ängstlicher und unsicherer im öffentlichen Raum bewegen. Opfer von Catcalling werden so aus dem öffentlichen Raum verdrängt! Nach aktuellem Stand (2025) ist Catcalling in Deutschland weder eine Straftat (schwerer Verstoß gegen das Gesetz) noch eine Ordnungswidrigkeit (kleinerer Regelverstoß). Das heißt, Betroffene können in der Regel nicht rechtlich gegen Täter*innen vorgehen. Bisher sind nur körperliche Formen sexualisierter Belästigung, die zum Beispiel mit Berührungen einhergehen, im Strafgesetz-

buch erfasst und damit strafbar. In seltenen Fällen kann eine Strafverfolgung im Sinne einer Beleidigung möglich sein. Dazu müssen jedoch bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein, die in der Praxis selten vorliegen bzw. nachzuweisen sind (Deutscher Juristinnenbund e.V. [djb], 2021). In anderen europäischen Ländern wurden bereits rechtliche Rahmenbedingungen geschaffen, um gegen Catcalling vorzugehen. Im Rahmen der bundesweiten Kampagne #KeinKompliment wurde der zweite Freitag im Juni als jährlicher Aktionstag gegen Catcalling festgelegt, an dem sich mittlerweile über 60 Kommunen beteiligen. Nun soll dieser Aktionstag auch in Hildesheim etabliert werden. Durchgeführt wird die Kampagne vom „Arbeitskreis Catcalling“ (2024 ins Leben gerufen nach einem Beschluss des Stadtrats der Stadt Hildesheim zur Erstellung einer Catcalling-Kampagne, bestehend aus der Gleichstellungsstelle der Stadt Hildesheim, dem Präventionsrat Hildesheim, einer Vertretung des Stadtrats der Stadt Hildesheim, der Gleichstellungsstelle des Landkreises Hildesheim, der Initiative @CatcallsofHildesheim und einer Vertretung des Weißen Rings e.V.). Neben dem Aktionstag wird im Rahmen der Kampagne ein künstlerisches Graffiti-Projekt in Kooperation mit dem Präventionsrat Hildesheim, der AG Graffiti, der Jugendwerkstatt Labora gGmbH, dem Atelier Wilderers, dem Haus- und Grundeigentümergebiet Hildesheim und Umgebung e.V. und dem Graffiti Künstler Ole Görgens umgesetzt, sowie Schulprojekte zum Themenkomplex Catcalling / Gendersensibilität bei Jugendlichen in Kooperation mit dem Jugendbereich der Stadt Hildesheim durchgeführt. Der diesjährige Aktionstag gegen Catcalling findet am 13. Juni 2025 ab 14 Uhr auf dem Angoulêmeplatz statt. Neben themenbezogenen Beiträgen, werden Vorfälle von Catcalling aus Stadt und Landkreis Hildesheim gemeinsam unter musikalischer Begleitung angekreidet. Diese werden seit dem Aufruf im Juni 2024 fortlaufend gesammelt und können noch bis zum 12. Juni 2025 weiterhin an catcallsofhildesheim@gmail.com gemeldet werden. Alle sind zu diesem Event herzlich eingeladen!

Laura Wagner



**GLEICHSTELLUNGSSTELLE
STADT HILDESHEIM**

Quellen: Goede, L., Lehmann, L., & Ram, A. C. (2022). Catcalling: Empirische Befunde einer Online-Befragung zu Erscheinungsformen, Verbreitung und Folgen von Catcalling in Deutschland = Catcalling – empirical findings of an online survey on forms, prevalence and consequences of catcalling in Germany. *Rechtspsychologie*, 8(1), 53–71. <https://doi.org/10.5771/2365-1083-2022-1-53> Klümpert, H. (2022). *Catcalls. Auch Worte sind Belästigung*. München: Verlagsgesellschaft mbH&Co.KG Deutscher Juristinnenbund e.V. (2021). Policy Paper: „Catcalling“. Rechtliche Regulierung verbaler sexueller Belästigung und anderer nicht körperlicher Formen von aufgedrängter Sexualität. Berlin.

Veranstaltungen in und um Hildesheim

Catcalling

Der diesjährige Aktionstag gegen Catcalling findet am 13. Juni 2025 ab 14 Uhr auf dem Angoulêmeplatz statt. Neben themenbezogenen Beiträgen, werden Vorfälle von Catcalling aus Stadt und Landkreis Hildesheim gemeinsam unter musikalischer Begleitung angekreidet. Diese werden seit dem Aufruf im Juni 2024 fortlaufend gesammelt und können noch bis zum 12. Juni 2025 weiterhin an catcallsofhildesheim@gmail.com gemeldet werden. Alle sind zu diesem Event herzlich eingeladen!



Einladung zu einer ganz besonderen Lesereihe

Wir freuen uns über Ihren Besuch!

Zwei bärenstarke Autoren kommen noch unter dem Motto „**Was die Welt zusammenhält**“ in unserer Jubiläums-Lesereihe im Söhrer Forsthaus.

Hamed Abdel Samad - Dienstag, 03.06.2025, Beginn um 19 Uhr

Der Preis der Freiheit

Die offenen Gesellschaften des Westens sind bedroht durch autoritäre, äußere Gegner, aber auch durch rechte, linke und religiöse Fundamentalisten im Inneren. Der Autor, der in Ägypten geborene Politikwissenschaftler und Publizist analysiert seit vielen Jahren Strukturen der Diskriminierung im Kampf gegen den Rassismus. Dabei kommt er immer wieder auf das darunterliegende Thema der Identität zurück.

Pater Anselm Grün - Montag, 15.09.2025, Beginn um 19 Uhr

Kein Mensch lebt nur für sich allein

Einsamkeit und Isolation, exzessiver Individualismus und Interessenegoismus: Immer deutlicher werden die Risse, die durch die Gesellschaft und im Beruf wie im Privatleben durch das Leben gehen. Wie können wir Verbundenheit schaffen oder vertiefen?

Anselm Grün, Mönch der Benediktinerabtei Münsterschwarzach, geistlicher Begleiter, seine Bücher zu Spiritualität und Lebenskunst sind weltweite Bestseller.

Kartenreservierungen unter

<https://www.soehrer-forsthaus.de/eventwasdiewelt?category=Konzert>

Veranstalter Forum-Literaturbüro e.V. in Kooperation mit dem Söhrer Forsthaus

Der Eintritt beträgt 18 Euro, ermäßigt 12 Euro

Söhrer Forsthaus Forststraße 13, 31199 Diekholzen OT Söhre

Nach der erfolgreichen Premiere im vergangenen Jahr lädt das Organisationsteam der Meile der Demokratie zur zweiten Auflage der Veranstaltung ein. Unter dem Motto „Demokratie feiern – Demokratie stärken“ findet am Samstag, 14. Juni 2025, von 10 bis 15 Uhr in der Hildesheimer Innenstadt die nächste Meile der Demokratie statt.

Zwischen Bahnhof, Huckup, Pferdemarkt und Scheelenstraße sind Initiativen, Vereine und engagierte Bürgerinnen und Bürger eingeladen, sich zu präsentieren, ihre Arbeit sichtbar zu machen und gemeinsam ein starkes Zeichen für ein demokratisches Miteinander zu setzen.

Die Veranstaltung ist überparteilich und versteht sich als friedlicher Protest zum Schutz demokratischer Werte. Ziel der Meile ist es, demokratisches Engagement in all seinen Facetten sichtbar zu machen, Menschen zu vernetzen und gemeinsam ein Zeichen für Toleranz, Offenheit und Vielfalt zu setzen. Das Organisationsteam freut sich auf einen inspirierenden Tag mit vielen Mitwirkenden und Gästen.



Hier wird Ihnen im Alltag geholfen

Smartphone verstehen, Arztrechnungen einreichen – Ich helfe Ihnen!

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

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

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

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

Mein Angebot für Sie:

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

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

☎ **Rufen Sie mich an: 0152 - 129 31 571** - **Gemeinsam behalten wir den Überblick – mit Freude!**

Benötigen Sie Hilfe mit Ihrem
Computer, Smartphone, Tablet ?

Einzelunterricht

Für Beruf und Privat



Anja Schildner



www.ComputerMitFreude.de

0152 - 129 31 571



HAUSHALTS HELPER

Verbringen Sie viel zu wenig Zeit mit Ihrer Familie, weil im Haus oder Wohnung so viele Dinge noch nicht erledigt sind? Ihr too-you Alltagshelfer steht Ihnen gerne zur Verfügung.

WELLNESS MASSAGE

Eine Massage zu Hause bietet Ihnen absoluten Komfort, in Ihrer gewohnten Umgebung zu entspannen, wie auch maximale Privatsphäre. Machen Sie gleich einen Termin.

SORGLOS IM ALTER

Brauchen Sie hauswirtschaftliche Unterstützung, Hilfe beim Betten beziehen, Abwasch, Einkauf oder Besorgungen? Ihr too-you Alltagshelfer steht Ihnen gerne zur Seite.

RENT A COOK

Sie möchten sich mal wieder Freunde zum Essen einladen? Möchten sich dem ganzen Stress, des Planens, Einkaufens nicht aussetzen? Sie möchten sich voll und ganz Ihren Gästen widmen? Dann machen Sie schnell einen Termin mit uns.

Gestatten Sie, dass ich mich vorstelle:

Ich bin Lars Koch und ich habe mich auf Alltagshilfe spezialisiert.

Haben Sie sich schon mal diese Fragen gestellt?

- ◆ Wer macht mir meine Küche richtig sauber?
- ◆ Wer kann mal eben meine Fenster putzen?
- ◆ Wer kocht für meine Gäste?
- ◆ Wo bekomme ich eine Reinigungskraft her?
- ◆ Gibt es jemanden, der mir im Garten hilft?



too-you Alltagshelfer / Inh. Lars Koch / service@too-you.de / www.too-you.de

**Dann bin ich Ihnen gerne behilflich und helfe wo ich kann! Schreiben Sie mir und wir finden zusammen bestimmt einen Termin.
service@too-you.de, www.too-you.de**

Gib deinem Körper, was er braucht, dann tut er, was er soll...

Das klingt nach einem spannenden Thema!

Ich möchte mich kurz vorstellen:

Ich bin Susanne Bartels, 63 Jahre jung, glücklich verheiratet, vier tolle Kinder und drei wunderbare Enkelkinder bereichern unser Leben und wir leben hier im schönen Hildesheim.



Jahrelang habe ich für meine gesundheitlichen Herausforderungen wie Stoffwechselstörungen, Allergien, schlechten Schlaf und ewige Müdigkeit eine Lösung gesucht, die dann Ende 2023 so einfach bei einem Gespräch mit meiner Freundin um die Ecke kam.

- 80% des Immunsystems sitzen im Darm
- Nahrungslücken schließen, dem Körper Energie für den ganzen Tag geben und Entzündungen vermeiden – mit diesem ganzheitlichen Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden habe ich so viel mehr Lebensqualität gewonnen – ich muss es weitererzählen
- Dieses Thema ist so wichtig für Menschen in jedem Alter, ob Kind oder Erwachsener, egal in welchem Beruf Sie tätig sind, egal, ob Sie Sportler oder couch potato sind – wenn Sie eine Veränderung möchten und aus Ihrer gesundheitlichen und/ oder finanziellen Situation raus möchten, dann finden wir einen Weg, dass Sie es schaffen.

Ihre Energie ist Ihre größte Kraft. Strahlen Sie Positivität und Liebe aus, wird genau diese Energie zu Ihnen zurückkommen. Stellen Sie sich vor, wie Ihr Strahlen und Ihre Energie auf Ihr Umfeld wirkt – machen Sie den ersten Schritt – sehr gerne gebe ich Informationen an Sie weiter.

**Kommen Sie zu einem Kennenlerngespräch
– rufen Sie mich an
oder senden Sie mir eine Whats App
Tel. 0171 658 2694
Email: susi.bartels@freenet.de**

Jugendliche Haut ohne Spritze

Wie Hyaluroncremes Falten sichtbar mindern können. Hyaluronserum, Hyalorontages- und Nachtcreme sind aufeinander abgestimmte Hautpflegeprodukte, die gezielt Feuchtigkeit spenden und die Hautstruktur verbessern.

Das Hyaluronserum enthält eine besonders hohe Konzentration an Hyalonsäure, einen körpereigenen Stoff, der Wasser in der Haut bindet. Es wird nach der Reinigung aufgetragen und zieht dann schnell ein, um die Haut tiefenwirksam zu durchfeuchten und erste Anzeichen der Hautalterung -feine Linien- zu mildern.

Die Tagescreme baut auf dem Effekt des Serums auf und schützt die Haut vor äußeren Einflüssen, wie UV-Strahlen und Umweltverschmutzung. Die Nachtcreme hingegen unterstützt die natürliche Regeneration der Haut während des Schlafs. Sie ist meist reichhaltiger und enthält neben Hyaluronsäure auch pflegende Öle oder beruhigende Wirkstoffe, um die Haut zu reparieren und zu stärken.

Die regelmäßige Anwendung aller drei Produkte - Serum, Tagescreme, Nachtcreme – kann das Hautbild sichtbar verbessern und die Haut jugendlicher erscheinen lassen. Neben äußerlicher Pflege ist es wichtig ausreichend zu trinken, täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter. Nur in Kombination von Pflegeprodukten und gesunder Lebensweise kann die Haut langfristig glatt, elastisch und jugendlich bleiben. Mit herzlichen Grüßen wünsche ich Ihnen einen schönen Sommer.



Rose Zorn

Kosmetikstudio

Rose Zorn

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

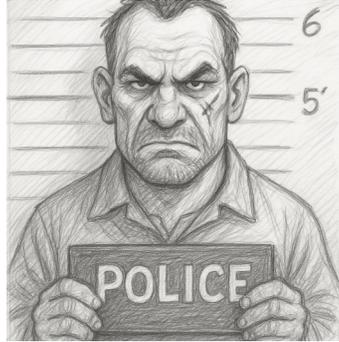


HILDEGARD
BRAUKMANN



Tätertypen und mehr

In der Kriminologie gibt es verschiedene Tätertypen, die versuchen, kriminelles Verhalten systematisch zu erklären und einzuordnen. Diese Typisierungen basieren auf psychologischen, soziologischen oder biologischen Ansätzen und dienen dazu, Täter besser zu verstehen und ggf. wirksamer zu behandeln oder zu resozialisieren. Die wichtigsten Tätertypen sind von mir kriminologisch eingeordnet grob skizziert dargestellt in die beiden Hauptgruppen:



1. Gelegenheitstäter (ca. 90 % aller Täter) oder **auch Situationsstäter**, der meist spontan handelt und die günstige Gelegenheit situativ nutzt. Das Motiv ist vorrangig Bedürfnisbefriedigungen und er ist daher vorrangig im Bereich Diebstahl, Einbruch oder kleinere Delikte tätig. Die größte Zahl der polizeilich ermittelten Täter sind Gelegenheitstäter. Sind oft sozial schwach und auch in Brennpunktvierteln aufgewachsen. Haben meist eine geringe Beschwerdemacht, Sozialisationsdefizite und geringe Befähigung zum planvollem Handeln. Haben relativ oft Nähe zu Drogen bzw. auch Drogenszene.

2. Intensivtäter (bis zu ca. 10 % aller Täter), **auch Gewohnheits-, Serientäter bzw. organisierte Täter** (früher als Berufsverbrecher bezeichnet) sind stark kriminalitätsbelastet. Begehen bereits in der Jugend viele Straftaten in kurzer Zeit. Sind meist in Brennpunktvierteln, mit sozialer Benachteiligung aufgewachsen oder dort sozialisiert. Oft gewissenlos mit kaum vorhandener Hemmungsdominanz. Hohe Beschwerdemacht. Planen ihre Taten strategisch und professionell mit dem Ziel der Gewinnmaximierung. Sind vorrangig in der organisierten Kriminalität oder Wirtschaftskriminalität tätig. Begehen regelmäßig Straftaten und Kriminalität ist Teil ihres Lebensstils. Sind oft in Kriminalstatistiken erfasst als „Mehrfachtäter“.

Darüber hinaus gibt es noch Zuordnungen, die irgendwie mit ihren wesentlichen „Merkmale“ zwischen den beiden Hauptgruppen liegen, da sie diesen nicht eindeutig zugeordnet werden können. Ich denke da an **Affektstäter**, an **psychopathische Täter** bzw. Täter mit Persönlichkeitsstörungen, **ideologisch motivierte Täter** und **Sexualstrafstäter** und auch den Tätertyp „**stille Wasser**“. Diese sog. „**Mischtypen**“ haben in unterschiedlicher Ausprägung beispielsweise eine geringere Empathie, ein hohes Maß an Manipulation, fehlendes Schuldbewusstsein und haben oft auch spezielle (z.B. sexuelle) Neigungen und beispielsweise auch oft „verdrehte“ politische, religiöse oder fanatische Weltanschauungen.

Über „Stilles Wasser“ zum sogenannten „stillen Täter“
Die thematische Redaktionsvorgabe „Stilles Wasser“ führt zur Redewendung „Stille Wasser sind tief“. Diese beschreibt zugleich Menschen, die auf den ersten Blick ruhig oder zurückhaltend wirken, aber in Wirklichkeit über verborgene Talente, Gedanken oder Absichten verfügen. Sie erinnert daran, dass der äußere Eindruck täuschen kann und es sich lohnt, genauer hinzusehen, um die Tiefe einer Person wirklich zu erkennen, im positiven wie auch im negativen Sinne.

In Bezug auf Kriminalität kann diese Redewendung darauf hindeuten, dass scheinbar unauffällige Personen zu unerwarteten oder sogar gefährlichen Handlungen fähig sein können. Psychologisch betrachtet können stille oder überangepasste Menschen, die ihre Emotionen unterdrücken, unter bestimmten Umständen impulsiv oder aggressiv reagieren. Dies kann insbeson-

dere dann der Fall sein, wenn sie nie gelernt haben, mit Gefühlen wie Wut oder Frustration umzugehen. In der Kriminalliteratur und -psychologie wird daher oft betont, dass Menschen mit ruhiger Fassade nicht unterschätzt werden sollten, da sie komplexe innere Welten verbergen können, die unter bestimmten Bedingungen zu unerwartetem Verhalten führen können.

Der **Tätertyp „stilles Wasser“** ist keine offizielle kriminologische Klassifikation, aber ein umgangssprachlicher Ausdruck, der auf bestimmte Täterpersönlichkeiten zutrifft. Sie werden häufig mit folgenden wesentlichen Merkmalen und psychologische Eiordnungen assoziiert: In der Außendarstellung: Ruhig, freundlich, kontrolliert, oft beliebt oder zumindest unauffällig im sozialen Umfeld, erweckt nicht den Eindruck von Gefährlichkeit.
- Oft Doppelleben: Führt ein scheinbar normales Leben; hat im Verborgenen: sexuelle Gewalt, Missbrauch, Tötung, sadistische Fantasien; häufig sehr gute Tarnung durch berufliche oder soziale Stellung.

- Innere Dynamik: Unterdrückte Aggressionen, Fantasien oder Zwangsvorstellungen, mangelnde Empathie, teils narzisstische oder sadistische Persönlichkeitszüge. Ist ein oft kontrollierter Täter; plant Taten präzise, keine Affekthandlungen.
- Psychologische Einordnung: Sexuelle Devianz (z. B. Pädophilie, Voyeurismus, Sadismus), narzisstische oder antisoziale Persönlichkeitszüge, zwanghafte Persönlichkeitszüge (Ordnung, Kontrolle, Doppelleben); teilweise hochintelligente Täter, die ihr Umfeld manipulieren können.

In der **Realität, Kriminologie und Kriminalistik** tauchen genau solche Personen immer wieder auf, oft in besonders schockierenden Fällen.

In Deutschland bewirkten beispielsweise neben dem Fall des Kirmesmörders **Jürgen Bartsch** 1966/67 der Fall des in seiner Umgebung als freundlich und hilfsbereiter bekannten **Magnus Gäfgen** im Jahre 2002 Aufsehen. Sein Engagement in der Kirchengemeinde und sein Studium der Rechtswissenschaften verstärkten das Bild eines vertrauenswürdigen jungen Mannes. Um seinen aufwendigen Lebensstil zu finanzieren, entschloss sich Gäfgen zur Entführung des elfjährigen Jakob von Metzler. Er lockte den Jungen unter einem Vorwand in seine Wohnung und tötete ihn dort. Anschließend forderte er von den Eltern des Opfers ein Lösegeld von einer Million Euro. Mit der Maske des Normalen verkörperte Magnus Gäfgen den **Typus des „stillen Täters“**: Nach außen angepasst, innerlich jedoch von tiefgreifenden Konflikten und kriminellen Energien geprägt.

Kriminologische, kriminalistische und präventive Relevanz
Täter vom Typ „stilles Wasser“ sind besonders gefährlich, weil sie schwer zu erkennen sind (hohe Dunkelziffer), gezielt Vertrauen aufbauen (z. B. im gemeinschaftlichen Umfeld), ihre Taten oft lange planen und perfektionieren und solche nicht impulsiv oder auffällig, sondern strategisch, kontrolliert und manipulierend geschickt tarnen.

Quellen: Fahndungsfoto https://chatgpt.com/s/m_6828a18ce580819182eac58e96cb3446. **Texte:** Kriminologie von Kürzinger, Kriminologie Lexikon von H.-J. Kerner, ChatGPD; Wikipedia zu Bartsch und Gäfgen.

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



Stille Wasser, Ansichtssache,

ein ganz besonderer, märchenhafter, dornröschenhafter ORT auf jeden Fall! -Weshalb?



Es war einmal, vor langer Zeit, da erblickte ich in Duisburg-Wanheim das Licht der Welt, direkt vor der Nase: Mannesmann, Berzelius & Krupp. Bis zu meinem 17. Lebensjahr hatte ich sie täglich vor Augen, entwickelte eine große Affinität. Doch dann zogen wir fort, nach Hildesheim!

Deshalb war es für mich äußerst interessant und spannend, was mir Frau Block-Grupe, Ehefrau des Eigentümers, rund um das Ensemble des Industriedenkmal Bantelner Leinemühle, die Feldberger Kapelle und das Schloss u.v.m. erzählte.

Zum Historischen gibt es anschließend die wichtigsten Eckdaten, und auch diesmal verweise ich zwecks näherer Informationen auf Internetseiten, denn auch Banteln würde, wie jedes mal seit ich hier schreiben darf, den Rahmen überschreiten, ginge ich auf jede geschichtliche Einzelheit rundherum ein.

Ich bin seit vielen Jahren, ist mittlerweile glaube ich auch bekannt, absoluter Fan der Landschaft um mich herum, dem Leinebergland.

Tägliche Ausflüge zwecks Fotografieren, Malen und vielem mehr, treiben mich hinaus, immer wieder auch nach Banteln. Bis dato "nur" die Leinemühle, ein unter Denkmalschutz stehendes Industriensemble, wie ich nun weiß. Banteln selbst und die Eisenbahnstation, als eine der ersten im Landkreis. und, zu guter Letzt noch die kleine, außerhalb gelegene Feldberger Kapelle.



Mühle

Diese wurde seitens der Bantelner Dorfbewohner genutzt, da Banteln bis zur Reformation keine eigene Kirche besaß.



Ich durfte hinein, sowohl in die Mühle, als auch in die Kapelle. Doch zuerst die Mühle: Der Grund für das prachtvolle Äußere der Bantelner Leinemühle: Eine adelige Hochzeit - 1840 heiratete Queen Victoria dort ihren Coburger Cousin Albert.

"ALLES Englische sei von da anschick gewesen" erzählte mir Frau Block-Grupe, deshalb fiel die Wahl auf die roten und gel-

ben Steine. Die Balkone, ein Träumchen für jeden Menschen, der das Kunstschmiedehandwerk mag, so auch ich.

Drumherum erscheint es paradiesisch, die damit verbundene, aufwändige, und harte Arbeit, die sah und hörte ich allerdings erst während der Besichtigung.

Endlich durfte ich die ehrwürdigen Hallen betreten und von da an kann ich kaum noch erinnern, ließ ein Band mitlaufen, nahm nur noch das Wichtigste an Details und Historie wahr.



Dachboden



Fischstreppe

Denn, was ich nun zu sehen, und zu hören bekam, die Turbinen sind nicht leise, beeindruckte mich doch sehr. Einschließlich des Dachbodens und der sogenannten Fischstreppe, der ich als Anglerin und Naturschützerin besondere Aufmerksamkeit schenkte. Ich kroch bis in die hinterste Ecke des Schachtes und kann sagen, das auch hier gute Arbeit geleistet wurde und noch wird. Laut Aussage des Eigentümers Friedrich-Georg Block-Grupe (entnahm ich einem Artikel der HAZ) nehmen die Fische die Treppe an." Seit 18 Jahren schreibt er mit Unterstützung freiwillig ein Fisch-Monitoring fort, um Erkenntnisse über Folgen der Querbauwerke im Wasserverlauf zu gewinnen.

Die heutige Leinemühle wurde um 1877 erbaut. Laut gesicherter Überlieferung, hat an diesem Ort eine Leinemühle bestand seit Anno 1359.

Im Unterschied zu überübergestern, wie der kleine Ali zu sagen pflegt, wird jedoch in der Mühle heute kein Mehl gemahlen, sondern mit Hilfe von Wasserkraft Strom erzeugt, und weitergeleitet an einen regionalen Stromanbieter.

Läuft das Kraftwerk in Banteln auf Maximalleistung können dort (laut des Artikel in der HAZ vom 3.08.21 s.o.) bis zu 440 Kilowatt pro Stunde erzeugt werden. Mit harter Arbeit, Liebe zum Objekt, eigenen finanziellen Mitteln und Fördermitteln der EU bleibt ein weiteres Kleinod der Region erhalten. Führungen ab 10 Personen können gerne gebucht werden.

Ich zitiere noch einmal Frau Block-Grupe:
„Das Dornröschenhafte, das bleibt der Mühle auf jeden Fall erhalten.“

Somit sind wir wieder am Ausgangspunkt der Vorstellung eines besonderen ORTES. Still ist es hier, und manchmal auch das Wasser tief, bei dem jährlich wiederkehrenden Hochwasser der Leine.

Nun noch ein paar Worte zu der ehemaligen Feldberger Kirche (mir fehlt leider das Papier für mehr Geschichten) . Eine Sage sagt, 2 Riesen wären für den jetzigen Standort verantwortlich. Ich las dies in dem Buch "Sagen und Erzählungen aus dem Land zwischen Hildesheimer Wald und Ith".

Gesammelt und herausgegeben von Wilhelm Barner. Empfehlenswert, wenn der Sinn danach steht!

Im 17. Jahrhundert wurde Feldberge wohl endgültig aufgegeben. Die zerstörte Kirche wurde miniaturartig wieder aufgebaut, 1674 steht über dem kleinen Portal - sie kann noch immer für Trauerfeiern im kleineren Rahmen genutzt werden. Sehr sehenswert. Selbstverständlich gibt es auch über die Feldberger Kirche bzw. Kapelle vieles zu sagen, doch mein Rahmen, ihr wisst!



Das Leinebergland ist mein zu Hause geworden, dornröschenhaft, wie es so oft wirkt auf mich.

Meine Informationen habe ich teilweise von den Webseiten sg-leinebergland.de, Kulturium.de, arge-wasserkraft.de und leine-lachs.de



Und so sieht es aus, wenn **nene-Kolumna** im Landkreis die schönsten märchenhaften Orte im Landkreis besucht!

Stille Wasser sind tief

Elisabeth Generotzky



„...ist laut Wikipedia, ein Sprichwort, das bedeutet, dass Menschen, die scheinbar ruhig und zurückhaltend sind, oft überraschende Fähigkeiten oder Wissen haben. Und man erwartet das nicht unbedingt.“

Bedeutung: Das Sprichwort mahnt, Menschen nicht zu unterschätzen und vor zu beurteilen, sondern ihnen die Möglichkeit zu geben, ihr wahres Potential zu entfalten.“

Mein Bruder brachte eines Tages einen Freund mit nachhause, er war erst neu in unserem Dorf und verhielt sich unsicher und still. Im Gegensatz zu meinem kleinen Bruder, der immer unruhig war, voll von neuen Ideen und immer bereit war, irgendeinen Unsinn anzustellen.

Wir nahmen den Freund in unserer Mitte auf, er kam zu unseren Unternehmungen mit. Ob wir unsere Burgruine von außen mit Hilfe einer Leiter eroberten – das war verboten und gefährlich, ob wir im Wald eine Butze bauten und uns Vorräte aus den umliegenden Obstgärten anlegten, oder ob wir in unserem Steinbruch Räuber und Gendarm spielten. Er machte alles mit, aber er war weiter hin zurückhaltend und sehr vorsichtig.

Wir waren eine bunte Kinderschar, wir trafen uns jeden Nachmittag, wir hatten Zeit, bis es dunkel wurde, dann mussten wir alle nachhause. Die Erwachsenen fragten nicht, wie wir die Zeit verbracht hatten, wichtig war, dass wir am Abend zuhause ankamen. Wir waren müde, wir waren manchmal dreckig und wir waren hungrig. Das war normal. Unser Vater erzählte manchmal von der Zeit, als er Kind war, da lief das genauso.

Für unseren neuen Freund war das eine ganz neue Welt, er kam aus der Stadt, da war diese Art von Freiheit nicht möglich. Aber er passte sich an, machte alles mit und es schien ihm auch Spaß zu machen, mit uns allen unterwegs zu sein. Aber er blieb weiterhin still, zurückhaltend und vorsichtig.

Die Zeit verging, wir wurden erwachsen, die nachwachsenden Kinder machten genau so weiter, aber für uns war nun Schule, Beruf und das Erwachsensein wichtig.

Die Verbindung zu unserem Freund blieb, wie auch die Verbindung zu den anderen Gefährten blieb, so lange wir im Dorf blieben.

Unsere Großmutter hatte nun vermehrt ein Auge auf uns, mit wem wir unterwegs waren, vor allem war ihr wichtig, mit wem wir Mädchen Kontakt hatten.

Und da fiel dieser Spruch, „Stille Wasser sind tief“. Ich konnte nichts damit anfangen und fragte nach. Nach ihrer Meinung war unser – nun nicht mehr neuer – Freund komisch. Er war viel zu ruhig und still, beobachtete nur, war selten selbst aktiv. Sie war der Meinung, dass ich da vorsichtig sein sollte,

Ich nahm diese Information auf, diskutierte nicht darüber, aber seitdem ist dieses Sprichwort für mich eher negativ belastet.

Nach und nach wurden wir flügge, wir verließen unser Dorf und zogen in die große weite Welt, bauten uns unser eigenes Leben auf. Ab und zu, bei Familienfesten oder Jubiläen, gab es Begegnungen im Dorf.

Ich lernte im Lauf der vielen Jahre immer wieder, dass Menschen nicht nach Sprichworten und Vorurteilen beurteilt werden sollten. Und abschließend ein Zitat aus unserer Spiel-Runde vor ein paar Tagen:

Wir haben alle unsere ganz unterschiedlichen „Macken“. Wir nehmen uns so, wie wir sind und das ist gut so.

Kommunikation in der Praxis:

Stille Wasser – Die leise Kraft der Kommunikation

In einer Arbeitswelt, die von Sichtbarkeit und Lautstärke geprägt scheint, geraten die Stärken introvertierter Menschen oft in den Hintergrund. Dabei entfalten „stille Wasser“ gerade im Praxisalltag eine nachhaltige Wirkung: Sie hören aufmerksam zu, reflektieren sorgfältig und schaffen durch ihre ruhige Präsenz ein Klima des Vertrauens.

Diese Qualitäten sind in der modernen Kommunikationskultur gefragter denn je.

Aktuelle Studien zeigen, dass introvertierte Persönlichkeiten nicht weniger leistungsfähig sind als extrovertierte – sie werden nur seltener als Führungskräfte wahrgenommen, weil sie ihre Begeisterung und Kompetenz weniger offen zeigen.

Dennoch bringen sie gefragte Kompetenzen wie analytisches Denken, Reflexionsvermögen und Kreativität mit. Ihr echtes Zuhören ermöglicht es, Gesprächspartner wirklich zu verstehen und tragfähige Beziehungen aufzubauen.

Besonders in Beratung, Führung oder Konfliktsituationen ist diese Fähigkeit ein unschätzbare Vorteil.

Ein weiteres Merkmal: die bedachte, präzise Sprache. Introvertierte wägen ab, formulieren bewusst und schaffen so Klarheit – ein Gewinn in Zeiten der Informationsflut. Dennoch stoßen sie auf Herausforderungen: In schnellen, lauten Diskussionen werden sie leicht überhört oder missverstanden. Ihre Zurückhaltung wird oft fälschlich als Unsicherheit interpretiert.

Kleine, bewusste Signale, wie ein zustimmender Blick oder eine kurze Rückmeldung helfen, Präsenz zu zeigen, ohne sich zu verbiegen. Eine gezielte Gesprächsvorbereitung stärkt das Selbstvertrauen. Und: Es muss nicht immer der perfekte Beitrag sein – auch kurze, echte Impulse sind wertvoll.

Aktuelle Trends und neue Impulse

Die Arbeitswelt 2025 ist geprägt von technologischen Innovationen, KI-gestützter Kommunikation und einer stärkeren Sichtbarkeit von Führungskräften. Hyper-Personalisierung und User-Generated Content gewinnen an Bedeutung, auch für introvertierte Mitarbeitende. Digitale Coaching-Angebote und gezielte Kommunikationsförderung helfen, die Potenziale leiser Persönlichkeiten sichtbar zu machen und weiterzuentwickeln. Die Trendstudie 2025 und aktuelle Fachbeiträge betonen: Unternehmen, die auf Vielfalt in der Kommunikation setzen, sind kreativer, resilienter und erfolgreicher.

Nicht Lautstärke, sondern Qualität und Authentizität sind entscheidend. Introvertierte bringen wertvolle Impulse, die Innovation, nachhaltige Verständigung und Vertrauen fördern. Organisationen profitieren, wenn sie stille Stimmen gezielt stärken und fördern – denn die leise Kraft der Kommunikation ist eine tragende Säule für nachhaltigen Erfolg in einer dynamischen Arbeitswelt.



Training & Beratung
Kommunikation | systeme | kontext

**Kommunikation
Konflikte · Stress**

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

Individuell zugeschnittene Vorträge, Seminare und Workshops sowie (Speed-)Coaching für Unternehmen und Privatpersonen.

Sabine Kaufmann · Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Fon 05126 - 80 202 40 · Mobil 0151- 62 62 40 10
Lindenweg 1E · 31191 Algermissen
www.kommunikation-systeme.de

Stille Wasser sind keine Gegenspieler der lauten Stimmen, sie sind ihre kostbare und notwendige Ergänzung.

Ihre Beraterin

Sabine Kaufmann
Training und Beratung





Ursula Oelbe

Versicherung & Finanzmaklerin



Was hat Finanzberatung mit „Stille Wasser“ zu tun?

1. Die Tiefe hinter der Oberfläche

Stille Wasser wirken harmlos – glatt, ruhig, berechenbar. Doch wer sie kennt, weiß: Unter der Oberfläche verbergen sich Strömungen, Temperaturschichten, vielleicht sogar unerwartete Gefahren oder wertvolle Ressourcen. So ist es auch in der Finanzberatung. Eine gute Beratung erkennt, dass es nicht nur um die offensichtlichen Themen wie Zinssätze oder Steuervorteile geht. Es geht um Lebenssituationen, Ziele, Sorgen, Prioritäten – die Tiefe hinter dem Kundenprofil. Eine erfahrene Beraterin hört mehr als nur Zahlen. Sie stellt die richtigen Fragen, erkennt unausgesprochene Bedürfnisse und entwirft Strategien, die wirklich zur Persönlichkeit und Lebenssituation passen. Diese Tiefe ist oft nicht auf den ersten Blick sichtbar – genau wie bei stillen Gewässern.

2. Ruhe als Kompetenz

In einer Welt voller Finanzprodukte, Wirtschaftsnachrichten und Krisen ist Ruhe ein rares Gut. Viele Menschen fühlen sich in finanziellen Fragen überfordert. Genau hier zeigt sich die Stärke der „stillen Wasser“ unter den Beraterinnen und Beratern: Sie strahlen Ruhe aus, ordnen Informationen, erklären verständlich – und helfen damit, Ängste abzubauen. Eine gute Finanzberatung ist kein lautes Verkaufsgespräch. Sie ist ein ruhiger, vertrauensvoller Dialog. In dieser Stille entsteht Raum für Entscheidungen, die nicht von Hektik und Druck getrieben sind, sondern von Klarheit und Weitsicht.

3. Sichtbare Bewegung mit großer Wirkung

Auch wenn sich an der Oberfläche nichts zu tun scheint, passiert unter stillen Wasserflächen oft eine Menge. Ähnlich verhält es sich mit der langfristigen Finanzplanung. Viele Ergebnisse entstehen nicht durch spektakuläre, kurzfristige Aktionen, sondern durch kluge, kontinuierliche Strategien. Die stille, aber wirksame Arbeit einer Beraterin kann nach Jahren zu finanzieller Sicherheit und Freiheit führen – ohne dass es jemals laut wurde.

Fazit: Leise Beratung, große Wirkung

Finanzberatung hat mehr mit „stillen Wassern“ zu tun, als man denkt. Es geht nicht nur um Zahlen, sondern um Tiefe, Ruhe und langfristige Wirkung. Gerade in Zeiten, in denen Lautstärke und Tempo den Ton angeben, ist die stille, fundierte Beratung ein wertvoller Anker.

Wenn Sie Interesse an einer Beratung haben,
freue ich mich auf Ihren Anruf.



Faire Beratung zu:
Ethischen/Ökologischen Geldanlagen
Altersvorsorge und Pflegeabsicherung

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

Der Rechtstipp §§§
von RAin Laura Elaine Hoffmann



Cybermobbing:

Was können Sie tun, wenn Ihr Kind betroffen ist?

Cybermobbing ist ein zunehmendes Problem – besonders unter Jugendlichen. Gemeint sind Beleidigungen, Bloßstellungen oder Bedrohungen über soziale Netzwerke, Messenger oder andere Online-Plattformen. Für Betroffene kann das seelisch sehr belastend sein. Eltern stehen oft vor der Frage: Wie können wir helfen?

Straftaten im Netz sind Straftaten

Zunächst ist wichtig: Nehmen Sie Ihr Kind ernst. Hören Sie zu, ohne zu verurteilen. Oft schämen sich Kinder oder haben Angst, dass es durch Ihr Eingreifen noch schlimmer wird. Sprechen Sie über die Vorfälle und sichern Sie Beweise – zum Beispiel durch Screenshots. Diese können später entscheidend sein.

Rechtlich gesehen verletzt Cybermobbing häufig Persönlichkeitsrechte. In schwerwiegenden Fällen kann es sich sogar um Straftaten wie Beleidigung (§ 185 StGB), üble Nachrede (§ 186 StGB), Verleumdung (§ 187 StGB) oder Bedrohung (§ 241 StGB) handeln. Sie können Strafanzeige stellen – entweder direkt bei der Polizei oder über eine Online-Wache. Die Online-Wache bietet den Vorteil, dass Sie Screenshots und Dateien, die gesichert wurden, direkt zur Verfügung stellen können.

Rechtliche Möglichkeiten neben der Polizei

Auch zivilrechtlich gibt es Möglichkeiten: Sie können eine Unterlassung fordern oder in besonders schlimmen Fällen auch Schmerzensgeld oder Schadenersatz geltend machen.

Viele Schulen haben inzwischen Anti-Mobbing-Beauftragte – nehmen Sie Kontakt auf. Schulen sind verpflichtet, gegen Mobbing aktiv zu werden und Maßnahmen zum Schutz der Schüler und des Schulfriedens zu ergreifen.

Wichtig ist auch die emotionale Unterstützung. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es nicht allein ist. In schweren Fällen kann es sinnvoll sein, psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Beratungsstellen wie „Nummer gegen Kummer“ oder Jugendnotdienste bieten ebenfalls Unterstützung. Sollten Sie Schwierigkeiten haben, kann eine Erziehungsberatung durch das Jugendamt oder einen freien Träger eine Hilfestellung geben, wie Sie auf der Elternebene mit der Situation umgehen.

Achten Sie darauf, Ihr Kind im Umgang mit digitalen Medien zu stärken. Ein sicherer und verantwortungsvoller Umgang mit dem Internet schützt zwar nicht vollständig, aber gibt Kindern mehr Selbstvertrauen und Handlungsmöglichkeiten.

Und: Melden Sie Verstöße immer auch bei der jeweiligen Plattform – viele Netzwerke sind verpflichtet, beleidigende Inhalte zu löschen. Cybermobbing ist kein harmloser Spaß. Eltern können und sollten aktiv werden – zum Schutz ihrer Kinder.

Rechtsanwältin
Laura Elaine Hoffmann

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

Osterstraße 41-44
31134 Hildesheim

Fachanwältin für Familienrecht
Fachanwältin für Sozialrecht

Tel. 05121 208090

Opferrecht und Nebenklage
Migrationsrecht

info@hammer-rechtsanwaelte.de

www.hammer-rechtsanwaelte.de



Hammer
Rechtsanwälte

Besprechungen und Korrespondenz auch in
Englisch

Wie ein Hildesheimer seine Bienen liebt – und was das mit Natur-Concept zu tun hat

Wer an einem sonnigen Sommertag durch die Richard-Gerlt-Straße am Hildesheimer Moritzberg schlendert, könnte meinen, die Luft singe. Zwischen Lavendel, Wildrosen und Kräuterbeeten liegt ein zartes Summen – wie eine leise Melodie, die von Leben erzählt. Wer genau hinhört, spürt: Hier pulsiert nicht nur der Sommer. Hier schlägt das Herz von *Natur-Concept*.

An diesem besonderen Ort lebt und arbeitet André Parpeix. Malermeister, Heilstein-Experte – und Imker mit Leib und Seele. In seinem Umfeld wohnen rund fünf Bienenvölker, und für André sind sie viel mehr als Honiglieferanten.

„Das sind meine Babies“, sagt er lächelnd. „Ich bin für sie da – und sie für mich.“

Bienengärten am Moritzberg

Direkt am Natur-Concept-Gebäude zieht sich ein schmaler, aber liebevoll gestalteter Pflanzstreifen entlang – ein kleines Refugium mit vielen bienenfreundlichen Kräutern und Blüten. Doch der eigentliche Reichtum für die Bienen liegt gleich um die Ecke: in den prachtvollen Nachbarschaftsgärten rund um den Moritzberg. Hier finden Andrés Bienen von Frühling bis Herbst alles, was sie brauchen – Nektar, Pollen und eine unglaubliche Vielfalt an Blüten. „Das ist ihre Lebensversicherung“, sagt André. „Und gleichzeitig ihr Geschenk an uns – denn ohne sie gäbe es keine Äpfel, keine Kirschen, keinen Sommer wie diesen.“

Natürlich, liebevoll, nachhaltig

André betreut seine Völker mit einer sehr selten gewordenen Achtsamkeit. Die gefürchtete Varroa-Milbe bekämpft er nicht mit Chemie, sondern mit Wärme – mithilfe einer sogenannten „Bienensauna“. Drei Mal im Jahr verbringen die Völker darin etwa drei Stunden: „Die Bienen schwitzen sich gesund, während die Milben – die Hitze nicht vertragen – absterben. Ganz natürlich. Ohne Gift.“

Auch an das Wasser denkt er: Kleine Bienteiche mit Terracottascherben, Holzstücken und Pflanzen speichern Feuchtigkeit wie eine Mini-Moorlandschaft. Denn Bienen brau-

chen nicht nur Nektar – sie brauchen auch viel Wasser. „Gerade in trockenen Sommern ist das überlebenswichtig“, erklärt André. Er sorgt dafür dass sich seine Bienen bei ihm richtig wohl fühlen.

Vom Summen ins Herz – Natur-Concept

Was viele überrascht: Andrés Liebe zur Natur durchdringt auch sein Geschäft. *Natur-Concept* ist kein Laden im klassischen Sinne, sondern ein Ort zum Durchatmen. Hier geht es um mehr als Produkte – es geht um Lebensgefühl. Gesunde Raumgestaltung mit Lehmputz, Klangspiele, Salzkristalllampen, energetisiertes Wasser, Heilsteine, ätherische Öle – alles im Einklang mit Mensch und Natur.

Und natürlich: Honig. Der *Honig vom Berge* wird nur bei Vollmond geerntet – ein Ritual, das dem Produkt besondere Energie und ein außergewöhnliches Aroma verleihen soll.

Ob Frühtracht oder Sommerblüte, ob verfeinert mit Lavendel, Walnuss, Spirulina, Ingwer oder Kurkuma-Nelke – jeder Löffel ist ein Stück vom Moritzberg und man kann die Liebe die in der Arbeit mit den Bienen steckt, förmlich schmecken.

Ein Platz zum Bleiben

Wer das nächste Mal am Moritzberg vorbeikommt, sollte sich ein paar Minuten Zeit nehmen. Vielleicht hört man das Summen. Vielleicht entdeckt man den Pflanzstreifen. Oder vielleicht steht da ein Mann in Arbeitskleidung mit einem verschwitzten Lächeln, der gern von seinen Bienen erzählt – oder von Heilsteinen, Raumklima und dem Leben selbst.

Denn *Natur-Concept* ist mehr als ein Geschäft. Es ist ein stiller Rückzugsort. Eine kleine Welt, in der alles im Gleichgewicht ist. Und die zeigt: Manchmal reicht ein Summen, um sich wieder mit dem Wesentlichen zu verbinden.



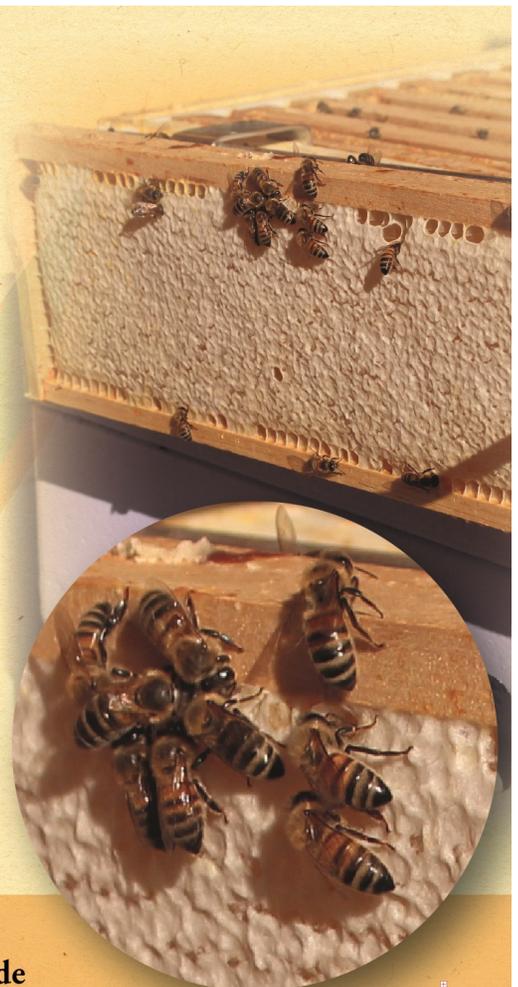
NATUR-CONCEPT®

Gesunde Raumgestaltung und mehr

UNSERE HONIGBIENEN sind etwas ganz Besonderes

... sie sammeln für unseren NATUR-CONCEPT-HONIG Nektar aus der Natur rund um das Geschäft. Es gibt ihn als Frühtracht, Sommerblüte, mit Walnuss, Ingwer-Kurkuma-Nelke und mit Lavendel. Unser Sortiment bietet: BLÜTENPOLLEN, die helfen, Energie, Vitalität und Widerstandskraft zu unterstützen, PROPOLIS-CREME, die entzündungshemmend bei Wunden, Hauterkrankungen sein kann, sowie TINKTUR, die als Tropfen zur Einnahme das Immunsystem unterstützt und als Spülung im Mund- und Rachenraum bei Infektionen verwendet werden kann.

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



Die Mozart-Gesellschaft Hildesheim



Mozart war nie in Hildesheim - und dennoch wurde 1976 in Hildesheim von begeisterten Musikfreunden eine Mozart-Gesellschaft gegründet, die im nächsten Jahr ihr 50-jähriges Jubiläum feiern wird mit einem vielfältigen Programm.

Die Mozart-Gesellschaft als gemeinnütziger Verein, hat sich die Pflege der klassischen Musik im Allgemeinen und die der Werke Wolfgang Amadeus Mozarts im Besonderen zur Aufgabe gemacht.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Förderung junger Talente. Ihnen soll die Möglichkeit gegeben werden, sich einem interessierten und kompetenten Publikum vorzustellen. Einige dieser jungen Leute, die bei der Mozart-Gesellschaft aufgetreten sind, haben eine beachtliche Karriere gemacht und sind jetzt bekannte Künstler.

Die Angebote sind vielfältig: Liederabende, Kammermusik, Orchesterkonzerte in Zusammenarbeit mit dem TfN, Tag der jungen Talente, Vorträge und Lesungen, mehrtägige Konzert- und Tagesfahrten.

Der Geselligkeit dienen die ‚Amadeus-Tafelrunde‘ sowie der ‚Musikalische Dämmererschoppen‘ mit musikalischen Darbietungen.

Nächste Veranstaltungen der Mozart-Gesellschaft:

22.06.2025 Tagesfahrt nach Bremen mit „Sinfonie der Tausend“ von Gustav Mahler in der Glocke

21.09.2025 Konzert der jungen Talente (IFF- Institut zur Frühförderung musikalisch Hochbegabter) in der Musikschule Hildesheim

12.10.2025 Bläser-Trio ‚Roseau‘ in der Mauritius-Kirche

22.11.2025 Vortrag „Puccini, der Frauenverstehler“, von Frau Dr. Sabine Sonntag im Riedelsaal der VHS (in Zusammenarbeit mit der Deutsch-Italienischen Gesellschaft Hildesheim).

Kontakt:

Telefon 05121-261671

Email: vorstand@mozart-hildesheim.de, Homepage: www.mozart-gesellschaft.de



Ingeborg Bachmann gilt als eine der bedeutendsten deutschsprachigen Lyrikerinnen und Schriftstellerinnen des 20. Jahrhunderts. In ihren Werken beschäftigte sie sich mit der Rolle der Frau in einer patriarchalischen Gesellschaft, den Auswirkungen von Krieg und Frieden sowie individuellen menschlichen Leiden.

Ingeborg Bachmann wurde am 25. Juni 1926 als älteste Tochter eines Schuldirektors in Klagenfurt, Österreich, geboren und starb am 17. Oktober 1973 in Rom.



Nach der Matura, dem österreichischen Abitur, studierte sie Philosophie, Germanistik und Psychologie zuerst in Innsbruck und Graz, dann in Wien, wo sie Kontakt zu der dortigen Literaturszene suchte. Bereits nach einem Studienjahr gelang ihr mit der Erzählung „Die Fähre“ die erste Veröffentlichung. Nach ihrer Promotion im Jahre 1949 konnte sie ihre Gedichte und Erzählungen in verschiedenen Zeitschriften platzieren. Bachmann arbeitete auch an einem ersten, unveröffentlichten und verschollenen Roman mit dem Titel: Stadt ohne Namen.



Danach folgte eine Anstellung bei dem amerikanischen Sender in Wien, wo Dramen, Rundfunkessays und Hörspiele von ihr gesendet wurden. Das war der Ausgangspunkt ihrer mehrjährigen Rundfunkarbeit. In den zehn Jahren nach Aufbruch aus Wien

lebte Ingeborg Bachmann in Rom, München, Neapel und Zürich.

Sie war der Überzeugung, dass Literatur und Kunst die existenziellen Grunderlebnisse des modernen Menschen ausdrücken können. 1953 wurde sie für ihren ersten Lyrikband „Die gestundete Zeit“ mit einem Preis der Gruppe 47 ausgezeichnet. Diese Gruppe war von 1947 bis 1967 eine bedeutende Schriftstellervereinigung in Deutschland. Sie diente als Forum für gegenseitige Kritik von Texten und zur Förderung junger Autorinnen und Autoren. Ziel dieser Gruppe war die Aufklärung und Erziehung zur Demokratie der Menschen in Deutschland nach dem

Hitlerregime. 1953 zog Ingeborg Bachmann nach Rom und lebte dort als freie Schriftstellerin.

Zu dieser Zeit lernte sie dort die führenden Literaten kennen – unter anderem auch Max Fritsch, mit dem sie mehrere Jahre ein anstrengendes Liebesverhältnis verband. Zwischen 1958 und 1962 waren die beiden das Traumpaar der deutschen Literatur. Die Trennung von ihm im Jahr 1962 fiel mit einer Lebenskrise zusammen, die zugleich den Ausgangspunkt für einen literarischen Neubeginn bildete.



‘Der Glaube an die Liebe ist der Glaube an das Unmögliche’

Ingeborg Bachmann



Familienarchiv Bachmann 1962

‘Das ganze Leben ist der Versuch es zu behalten’

Ingeborg Bachmann

Sie stellte insbesondere das Verhältnis der Geschlechter in den Mittelpunkt ihres Schaffens. Während ihres Aufenthaltes in Rom entstanden eine Fülle zu Lebzeiten unveröffentlichter und fragmentarischer Texte. Ein persönlicher Höhepunkt war die Verleihung des wichtigen „Georg-Büchner-Preise“ im Jahr 1964. Es folgten noch mehrere europäische Auszeichnungen.

‘Jeder, der fällt, hat Flügel’

Ingeborg Bachmann

Zu der Zeit war Ingeborg Bachmann bereits mehrere Jahre Tabletten-, Alkohol- und Nikotin abhängig. Die Mixtur und der Konsum von ca. 100 Tabletten täglich machten ihren Körper schmerzempfindlich. Das wurde ihr am 17. Oktober 1973 zum Verhängnis, sie starb an den Folgen einer schweren Brandverletzung, die sie schlafend in ihrem Bett erlitt.





Die Geschichte der Schreibwerkstatt

Punkt für Punkt zum eigenen Text

Christa Bachstein

Rede der kleinen Seejungfrau aus dem Meer

Wisst ihr, ich habe zu sehr geliebt.

Ich dachte, ich könnte es schaffen, wenn ich alles aufgebe und ihm folge.

Ich dachte, ich könnte eure Welt verstehen und in ihr leben.

Ich wollte eine von euch sein.

Aber ihr seid so fremd, so anders.

Ich habe mir viel Mühe gegeben und ihr habt es nicht wahr genommen.

Dass ich meinen Fischeschwanz gegen Füße getauscht habe

und bei jedem Schritt Qualen litt, -war nicht schlimm.

Dass ich nicht sprechen konnte, auch nicht.

Aber ihr habt mich nicht gesehen. Ihr habt nicht erkannt, dass ich zu euch gehören wollte.

Und er hat meine Liebe nicht verstanden. Er hat sie nicht einmal bemerkt.

Das war schlimm.

Aber ich war bei ihm.

Als er dann die andere zur Frau nahm, hat mich das Meer zurückgefordert, hat mich geholt und wieder Teil werden lassen meiner eigentlichen Welt. Aber ich war verloren, denn ich hatte das andere gekostet. Ich wusste jetzt, wie sich Sonne auf der Haut anfühlt, ich wusste, wie Bäume rauschen und Vögel am Morgen singen. Ich wusste, wie eine Wiese duftet und wie Wind über die Haut streicht. Ich wollte das und wollte noch viel mehr. Ich wollte auch fühlen, wie ein Kuss schmeckt, wie sich Liebe bei euch anfühlt.

Nun bin ich zurück im Meer und könnte wieder die sein, die ich früher war. Aber die bin ich nicht mehr. Ich bin die, die die andere Welt erlebt hat und das nicht vergessen kann. Deshalb habe ich die Burg im Meer gebaut. Hier bin ich allein und Teil von beidem. Ich kann zum Land blicken und mir vorstellen, wie es bei euch Frühling wird, wie ihr lebt, lacht und weint. Das Meer rauscht um meine Burg und ruft, dass ich zu ihm gehöre. Der Wind weht durch die Mauern und singt das Lied vom Land. Ich gehörte zu beiden Welten und doch zu keiner.

Ich war bei euch heimatlos und bin es jetzt auch hier.

Aber auf meiner Burg kann ich sein, wer ich will: die die alles verloren hat, aber auch die, die nun die Liebe kennt.



Meerjungfrau,
Gemälde von John William Waterhouse



Mit Herz dabei.

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

www.ameisbuchecke.de

ameis
BUCHECKE

GLÜCKS SCHMIEDE



BERATUNG & COACHING
 Nadja Katharina Heider

Steinbergstraße 97
 31139 Hildesheim

Willkommen

• Telefon 0155-60022995
 • beratung@gluecksschmiede-hildesheim.d



Lese-Tipps für Kids

Heike Altmann-Hürter

"Der Leuchtturmwärter und ich"

von Michael Morpurgo, Magellan Verlag
9783734841095, 14 Euro, Lesealter ab 8 Jahre



Der britische Autor Michael Morpurgo erzählt in seinem Buch "Der Leuchtturmwärter und ich" die Geschichte von Allen, der als 5-jähriger Junge mit seiner Mutter vor den Scilly Inseln Schiffbruch erleidet und von Benjamin, dem Leuchtturmwärter gerettet wird. Ein kleines Bild, welches Allen vom stillen, fast unnahbaren Leuchtturmwärter geschenkt bekommt, wird ihn viele Jahre begleiten, ihm Trost spenden und inspirieren.

Während seiner Internatszeit fängt Allen an, immer wieder Briefe an Benjamin zu schreiben, die dieser jedoch nie beantwortet, also macht er sich auf dem Weg zu dem Mann, der ihm und seiner Mutter einst das Leben rettete und eine tiefe Freundschaft wird die beiden noch lange verbinden.

Zu Recht gehört Michael Morpurgo in Großbritannien zu den bekanntesten Autoren, denn er versteht es Geschichten für junge Leser zu erzählen, spannend und besonders. Illustriert hat die Geschichte Benji Davies. Seine Bilder betten den Text sehr gelungen ein und lassen so die Geschichte vor den Augen der LeserInnen lebendig werden.



Der Buchtipps von Elisabeth Schumann



Hark Bohm: AMRUM

Der Sommer steht vor der Tür und damit die Ferien- bzw. Urlaubszeit. Einige von Ihnen werden den Urlaub vielleicht an der See verbringen oder auf einer der Nordseeinseln. Mir fiel ein Buch in die Hände, dass auf der Nordseeinsel Amrum angesiedelt ist und so auch heißt. Es ist der Debütroman von Hark Bohm, den er zusammen mit Philipp Winkler geschrieben hat.

AMRUM ist ein Kindheitsroman, der gegen Ende des Zweiten Weltkriegs auf der Insel spielt und die Erinnerungen Bohms an diese Zeit wiedergibt.

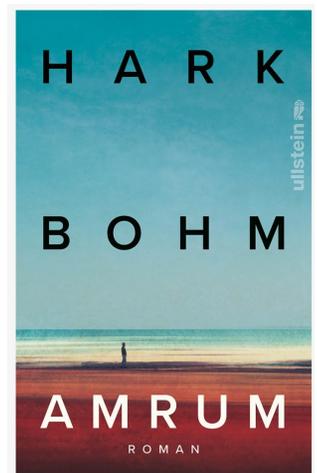
Einfühlsam wird die Geschichte des 10jährigen Nanning in den letzten Wochen des zweiten Weltkriegs erzählt. Der Protagonist des Romans lebt mit seiner hochschwangeren und regimetreuen Mutter, seinen beiden Geschwistern sowie seiner Tante Ena, die die Nazis verachtet, in Norddorf auf der Insel. Nannings Vater ist Obersturmführer in Hamburg. Da der 10jährige Junge der älteste Sohn der Familie ist, fällt es ihm zu, diese zu ernähren. Zusammen mit seinem Freund Hermann hilft er deshalb der Bäuerin Tessa auf dem Hof. Dafür bekommen die Jungen im Gegenzug von der Bäuerin Lebensmittel, damit sie ihre Familien über Wasser halten können, denn Lebensmittel sind knapp geworden.

Die Inselbewohner sind, was die Treue gegenüber dem Führer angeht, gespalten. In ihrem Denken ist der Geist des Widerspruchs fest verankert. Als Nanning die Bäuerin Tessa unbeabsichtigt bei seiner dem Führer treu ergebenen Mutter anschwärzt und Tessa wegen „Wehrkraftzersetzung“ nur deshalb nicht umgebracht wird, weil sie für die Versorgung der Insel mit Kartoffeln zuständig ist, jagt sie den Jungen vom Hof. Nun muss Nanning andere Wege finden, um die Familie mit Lebensmitteln zu versorgen. U.a. lernt er Kaninchen zu fangen und zu töten, damit die Tante daraus für die Familie ein Essen kochen kann, sammelt Kiebitz - und Enteneier in den Dünen oder fängt mit seinem Freund Hermann Schollen im Kniepsand. Überhaupt unternimmt er viel mit seinem Freund, der zu einer Familie gehört, die sehr kritisch dem Regime gegenüber steht. Das ist aber kein Hindernis für ihre Freundschaft. Die Jungen streifen über die Insel und sind unzertrennlich. Dann erreicht die Nachricht von Hitlers Tod die Insel, und das ist ein Wendepunkt der Geschichte. Die Briten landen auf der Insel und Nanning, der bisher stramm den Hitlergruß gezeigt hat, muss erfahren, dass er in der Schule nicht mehr erwünscht ist, denn die Entnazifizierung gilt auch für die Kinder der Nazis.

Mit dem Roman „Amrum“ geben die beiden Autoren sehr gut die historischen Ereignisse der letzten Kriegswochen aus der Sicht eines Kindes wieder. Hinzu kommt, dass die genauen Naturbeschreibungen dieses Buch lesenswert machen.

Bohms Kindheitserinnerungen wurden von Fatih Akin verfilmt. Im September soll der Film in die Kinos kommen. Die Schauspielerinnen Diane Kruger, die in Algernon als Diane Heitkrüger aufgewachsen ist, spielt in dem Film die Rolle der Bäuerin Tessa Bendixen.

Das Buch „AMRUM“ ist im Ullstein Verlag erschienen, 300 Seiten stark und auch als Taschenbuch erhältlich. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.
Ihre Elisabeth Schumann



Mir begegnete, völlig unerwartet, ein Pannenhelfer, als ich in Elze, bei mir ums Eck, den Caddy abstellte.

Ein junger Mann aus der Nachbarschaft, wir wechselten ein schonmal ein paar Sätze, wies mich darauf hin, dass das rechte Bremslicht defekt sei.

Und, nun kam das völlig Unerwartete, denn er sagte: „Ich wechsele die Birne kurz aus, wir haben noch einige in der Garage.“

Gesagt, getan, im Nullkommanichts war der Schaden behoben, und ich weiß jetzt genau wie ich selber Hand anlege beim nächsten defekten Schlusslicht.

Es geschehen noch Zeichen & Wunder, auch heutzutage.

By the way, Geld wollte er keinesfalls, das versetzte mich schon fast in Ehrfurcht. Der Reifenwechsel wird in Zukunft auch ums Eck stattfinden.

Vielen Dank dafür! Walburga Eishauer

Das Silbenrätsel von Helga Bruns

Aus den 38 Silben werden 10 Wörter gebildet, deren 1. und 7. Buchstaben, jeweils von oben nach unten gelesen, ein bekanntes Sprichwort ergeben.

ar – chen – dorff – ei – en – en – es – fe – fins – gat – gen – gen – grad – in – laen – lang – lei – lig – mes – nen – ni – nis – re – ri – sant – se – son – spiel – sper – tal – ter – ter – ter – ter – ter – ti – wei – wild

- vorlesungsfreie Zeit an Unis
- Stausee
- bemerkenswert
- eintönig
- Gegenteil von Breitengrad
- Lyriker/ Schriftsteller 1788-1857
- Tierpark in Hildesheim
- Land in Südamerika
- Regisseur
- „Sofi“



Die Frauenredaktion Antonia Bei Radio Tonkuhle auf 105,3



Aber, seit kurzem ist unser Programm auch über DAB+ empfangbar, ausgestrahlt im Kanal 8C im Multiplex Hannover. Damit stellt sich uns die Frage nochmal neu: Wo kann man uns eigentlich empfangen?

Wenn Sie uns jetzt neu und gut empfangen können, würden wir uns über eine kurze Rückmeldung freuen! Und wenn Sie uns einen Gruß und/oder Musikwunsch dazuschreiben, bringen wir die/den dann demnächst bei uns im Programm unter - sie bekommen dann natürlich eine Rückmeldung. Die Adresse für die Rückmeldung: info@tonkuhle.de!

Hallo Hildesheim mit Rita Thönelt immer am 1. Donnerstag im Monat mit Hildesheimer Themen oder tollen Hildesheimer Powerfrauen Frauen.



Im Juni geht es um die Beherrschung der Computer, Smartphones und das Ausfüllen von Dokumenten. Im Juli sprechen wir über Einsamkeit und Depressionen.

On Air



Die Frauenredaktion lässt sich immer etwas Interessantes einfallen:

Ostern zum Hasen und im Mai ging es um den Baum. Mit dabei waren:

Renate Hollemann, Elisabeth Schumann, Sieglinde Meier, Rita Thönelt und Angelika Kleideiter. Unsere Neuzugänge sind:

Nadia Nischk, Kerstin Hinze-Melching und Nadja Heider.



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

Der Königsteich, ein besonderer Ort am Fuße des Moritzberges

Der Moritzberg ist ein sehr geschichtsträchtiger Teil unserer Stadt. Er liegt im Westen von Hildesheim und bietet den Hildesheimern einige sehr interessante Sehenswürdigkeiten.



Da thront oben auf dem Berge die Mauritiuskirche, die mit ihrem wunderbaren Kreuzgang ein besonderes Kleinod ist und eine sehr lange Geschichte hat. Unweit der Kirche befindet sich das Berghölzchen, das schon seit vielen Jahrzehnten den Anwohnern zur Erholung dient.



Am Fuße des Berges aber kann der Besucher an einem kleinen und feinen Flecken es sich auf Bänken bequem machen und auf das Wasser des Königsteiches blicken. Dass dieser Flecken so vielen Menschen Ruhe zur Erholung bietet und wieder gepflegt aussieht, dafür hat u.a. der Ortsbürgermeister Erhard Paasch gesorgt.

Was ist aber die Geschichte dieses kleinen Gewässers, das einen so großen Namen hat: „Königsteich“ und wie ist es zu diesem Namen gekommen?

Bei meiner Recherche im Internet habe ich erfahren, dass das Terrain des Königsteiches, der an der gleichnamigen Straße liegt, einst zu einem Grundstück des Rittergutsbesitzers Franz-Bernhard Lassalle gehörte. Dieser hatte das Grundstück mit Wohnhaus und drei Wirtschaftsgebäuden in der heutigen Bennostraße 7 Mitte des 19. Jahrhunderts gekauft. Nach seinem

Tod übernahmen seine Kinder Haus und Grundstück, verkauften dieses aber 1909 an die Stadt Hildesheim bis auf den Teil des Grundstücks in der Bennostraße 7 mit den vier Gebäuden. Es wurde von Lassalles Tochter übernommen. Diese stellte gegenüber der Stadt beim Verkauf des restlichen Grundstücks aber eine Bedingung: die Straße unterhalb des Moritzberges sollte den Namen eines von ihr sehr geschätzten Moritzberger Polizisten bekommen. Sein Name war „König“. Das Grundstück mit Wiese lag dann lange Zeit brach. Und nun kommt der Trillkebach, dessen Quelle im Hildesheimer Wald liegt, ins Spiel. Er floss durch die Wiesen unterhalb des Moritzberges. Die Trillke wurde in der Küchenthalstraße kanalisiert und erhielt in Höhe der Bennoburg ein Klappwehr. An der Königstraße wurde nun ein Ausgleichsweiher geschaffen, der als Schmuckteich angelegt wurde. Der Teich erhielt seinen Namen dann von der Straße, an der er seitdem liegt: Königsteich. Der Königsteich wurde von dem Wasser der Trillke gespeist. Da dieses Wasser aber viele Sinkstoffe enthielt, verschlammte der Teich und musste oft gereinigt werden. Schließlich kam die Stadt zu der Erkenntnis, den Teich auch mit Leitungswasser zu speisen. Seitdem ist die Verschlammung nicht mehr so stark.

Im Winter war der Teich oft zugefroren. Ich kann mich gut daran erinnern, dass wir als Kinder dort Schlittschuh gelaufen sind und wer keine Schlittschuhe besaß, der rutschte so auf dem Teich.

Die Teichanlage, die 1930 entstand, aber nie so richtig fertiggestellt wurde, geriet jedoch immer mehr zu einem Schandfleck am unteren Moritzberg. Hohe Hecken schirmten die Parkanlage ab, Beete und Rasenflächen vermüllten. Ortsbürgermeister Paasch, eine Gruppe von Bürgerinnen und Bürgern aus dem Ortsteil, die Grundschule Moritzberg und der Fachbereich Tiefbau und Grün unserer Stadt schafften es mit großem Engagement aus diesem „Schandfleck“ wieder einen lebens- und liebenswerten Ort am Moritzberg zu schaffen, der von vielen Bürgern genutzt wird.

Ein feuerverzinkter Metall-Pavillon steht seit einigen Jahren an der Westseite des Teiches, neue Bänke wurden aufgestellt, die Wege wurden überarbeitet und der Spielplatz erneuert. Im Mai wurde er eingeweiht zur Freude vieler kleiner Besucher. Der Königsteich ist wieder zu einem beliebten Treffpunkt für Jung und Alt geworden.



Hier finden Veranstaltungen statt wie das Masingen, es treten Chöre auf und Moritzberger sowie Nicht-Moritzberger kommen und machen mit.

Die Mühen der vielen Freiwilligen und nicht zuletzt der Einsatz von Ortsbürgermeister Paasch haben sich gelohnt.

Herzlichst Elisabeth Schumann

Juni 2025

01.06.25 - 09.00 Uhr **Antonia um neun:** Dona Leon (Rita Thönelt)
05.06.25 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim:** Smartphone verstehen-Anja Schildner
09.06.25 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück:** Whitney Huston (Petra Siegel)
09.06.25 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)
16.06.25 - 12.00 Uhr **Antonia:** Reisen Wh. 2017 (Frauenredaktion)
23.06.25 - 09.00 Uhr **Frau´n, die sich trau´n:** Anja Linz

Juli 2025

03.07.25 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim:** Einsamkeit Nadja Heider +Thomas Jablonski
06.07.25 - 09.00 Uhr **Antonia um neun:** Doris Dörrie
13.07.25 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück:** Vangelis
13.07.25 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)
20.07.25 - 12.00 Uhr **Antonia:** Haut
27.07.25 - 09.00 Uhr **Frau´n, die sich trau´n:** Cicely Saunders (Angelika Kleideiter)

August 2025

03.08.25 - 09.00 Uhr **Antonia um neun:** Julie Zeh
06.08.25 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim:** Die Stadtführerinnengilde (live)
10.08.25 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück:** Stevie Nicks (Petra Siegel)
10.08.25 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)
17.08.25 - 12.00 Uhr **Antonia:** Obst und Gemüse (Frauenredaktion)
24.08.25 - 09.00 Uhr **Frau, die sich traun:** Katja Eppstein (Elisabeth Schumann)

**Jeden Montag nach den Weltnachrichten um 10^{oo} Uhr
die Frauenpowerzeit live auf 105,3 MHz oder Kabel 97,85
Live-Stream: www.tonkuhle.de
Telefon ins Tonkuhle – Studio: 29 60 981**

Freie, ehrenamtliche Mitarbeit

Sabine Kaufmann, Bärbel Behrens,
Renate Schenk, Laura Elaine Hoffmann,
Elisabeth Schumann, Karin Bury-Grimm,
Helga Bruns, Heike Altmann-Hürter,
Claudia Maria Wendt, Elisabeth Generotzky,
Ursula Oelbe, Nadja Katharina Heider,
Walburga Eishauer, Lene Wagner,
Susanne Bartels, Rose Zorn, Christa Bachstein,
Renate Hollemann,
www.frauenhaus-hildesheim.de ,
Rita Thönelt

Impressum:

Antonia ISSN 1869-0157

Erscheinen: Vierteljährlich, Auflage: 2000

Herausgeberin: Rita Thönelt

Finanzamt Hildesheim:

St. Nr.- 30/044/09641

Redaktionelle Beiträge:

Antonia Zeitungsredaktion

Redaktionelle Verantwortung:

Rita Thönelt

Layout: Rita Thönelt

Druck: Qubus media GmbH

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

Kontakt:

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

Tel.: 0162-2927059

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

Anzeigen: Rita Thönelt,

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2020

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion.

Auch unter: www.antoniahildesheim.de

**Die nächste Antonia erscheint im
September 2025**

Redaktionsschluss 31. Juli

Kontakt Antonia e.V.
Tel.: 0162 292 70 59



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

SB-WASCHSALON

Goschenstr. 80
Hildesheim

SMART LAUNDRY
bloomest

Einzigartiger professioneller Waschsalon

Profi Maschinenteknik von Miele

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

Powered by **Miele**

<http://hildesheim.bloomest.de>