

ANTONIA

Empathie
Auf allen Seiten



Editorial

Hildesheim im Dezember 2025

Liebe Hildesheimer*innen, liebe Leser*innen,

„Es fällt wirklich manchmal schwer, empathisch zu sein.

Manchmal muss ich mich ja auch selbst schützen.“

Das Zuhören, Rücksichtnehmen, Verstehen, Entschuldigen, nach Gründen suchen ist so eine Sache, aber wenn dabei der Blutdruck in die Höhe steigt und die Ohren rauschen, spätestens dann, sage ich manchmal, wenn auch selten: „Ich glaube wir müssen das Gespräch jetzt beenden!“

Ich versuche schon der Sache auf den Grund zu gehen: Warum ist das jetzt passiert? Warum ist mein Gegenüber traurig? Wie kann ich helfen? Wie kann ich trösten? Welche Worte sind jetzt angebracht?

- Manchmal ist es nicht leicht -

Vor allen Dingen, wenn ich an Menschen gerate, die mir pausenlos etwas erzählen, selbst aber kein bisschen empathisch sind. Die nie fragen: „Wie geht es Dir?“ Mit einigen kommuniziere ich nur, wenn ich stark genug bin.

Aber, die Welt ist vielfältig, genau wie die Menschen. Ich habe inzwischen so viele verschiedene Menschen und Schicksale kennengelernt. Ich versuche jeden und jede so anzunehmen, wie sie sind.

- Wenn mir das mal nicht gelingen sollte, bitte ich um Nachsicht -

Liebe Freund*innen, dieses Weihnachtsfest ist wieder sehr belastet von der desolaten Weltsituation.

Gerade jetzt wird das Christkind geboren um die Welt zu retten, was für ein schöner Gedanke.

Lassen Sie uns voller Zuversicht in die Zukunft schauen und hoffen, dass es unter denen, die das Sagen haben, viele gibt, die empathisch sind und eigene Interessen nach hinten stellen.

In diesem Sinne Ihnen allen ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen friedlichen Jahresanfang.

Herzlichst Rita Thönelt

Täglich ganz großes Kino... im

Thega filmpalast
HILDESHEIM

sonderveranstaltung

Silvesterkonzert

31.12. 17:00 UHR

filmpalast Dein Kino

Silvester Event

DAS FEST GEHT WEITER

MI 31.12. | 19:30 UHR
Filmstart um 20:00 Uhr

filmpalast Dein Kino

SeniorenKino

DAS FEST GEHT WEITER

MI 31.01.
DO 22.01.
Sonderveranstaltung mit Kaffee- & Kucheneinprang ab 14:00 Uhr

filmpalast Dein Kino

DIE BESTEN PLÄTZCHEN GIBTS IM KINO.

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

Inhalt

2 - Editorial: Rita Thönelt

4 - Gedankensplitter: Wege zum Wir

Karin Bury-Grimm

5 - SCHWEINERÜCKEN MIT HAGEBUTTENSOßE

Bärbel Behrens



6 - Elternsein heute: Empathie bei Kindern

Renate Schenk



7 - Die Kinderwelt im Knochenhauer

8 - Empathie in der Schule:

Claudia Maria Wendt



9 - Alleinerziehend

Nadja Katharina Heider



10 - 40 Jahre Frauenhaus

Gewaltschutz und Umgangsrecht

11 - Narzissmus

Cornelia Shama Beck

11 - Was ich gelernt habe

Anni Gembus

12 - Heide Ahrens-Kretzschmar stellt vor:

Maria Montessori



13 - Antonias Veranstaltungen

11.12.2025 - 17 Uhr

Büchervorstellungen im „Place to Be“

mit Elisabeth Schumann & Heide-Ahrens Kretzschmar
Musikalische Begleitung: Joachim Schröder

Antoniatainment
Thega filmpalast
HILDESHEIM

25.01.2026 - 11 Uhr Einlass - 5 €

14 Der Geschmack von Apfelkernen

- Mit Hannah Herzsprung

Ge-



fühle anderer
Menschen
verstehen

Bärbel Behrens



DHB

15 - Gemeinsinn - neu denken

Angelika Kleideiter



16 - Die Tonis on Tour

Chorprobe in Rössing & lecker Grünkohl zum Jahresabschluss



Nur ich denk an mich?!

Elisabeth Generotzky



18 - Talentiert und engagiert

Ingrid Igelmann

18 - Grüne Socken Aktion

Stricken für einen guten Zweck

19 - Der Sicherheitstipp von Erhardt Paasch

20 - 21 Ein schöner Ort: Wittenburg

©Nene



22 - Empathie in Aktion

Sabine Kaufmann (Beraterin)



Ein Geschenk, das mitwächst

Ursula Oelbe (Finanzberaterin)



23 - Der Rechtstipp von Rain Laura E. Hoffmann

Wer übernimmt welche Rolle

24 - Die Geschichte der Schreibwerkstatt

25 - Kompetente Hilfe beim Computer

Anja Schildner

25 - Erholung für unsere Haut im Schlaf

Rose Zorn

26 - Die Kulturbetriebsgesellschaft Bad Salzdetfurth

27 - Ist die Empathie müde geworden? Catharina S. Meyer

28 - **Bücher-Bücher-Bücher**

Lesetipps für Kids/ Heike Altmann-Hürter

Der Buchtipp von Elisabeth Schumann



29 - „Memoarr“

Benno Thönelt

Es muss nicht immer Memory sein

29 - Das Silbenrätsel von Helga Bruns

30 - Die Frauenredaktion von Radio Tonkuhle

Live im Studio

31 - Das Zauberwort Edeltraud Groenda Meyer

COOL!



32 - Das Tonkuhle - Frauenradioprogramm

Kontakt Antonia e.V.

Tel.: 0162 292 70 59

Mail: thoeri(a)gmx.de



Titelbild: www.Judithriemer.art

Empathie – Wege zum Wir

Gedankensplitter von Karin Bury-Grimm



In einer Sylvester-Nacht – ich war wohl so zehn Jahre – durfte ich aufbleiben und mit Mama und Papa nach unten auf die Straße gehen um das Neue Jahr mit dem Feuerwerk zu begrüßen. Alle, die um uns herum wohnten, waren ebenfalls da und neben uns standen unsere Nachbarn mit ihrem Pudel, der wohl so etwas wie Kind-Ersatz für die beiden war. Natürlich war der kleine Vierbeiner sehr aufgeregt und ängstlich und haute dann auch in dem Gedränge ab. Mir taten die um ihr Haustier so sehr besorgten Eheleute leid, weil sie in großer Angst um ihren Struppi waren und ihn begannen, überall zu suchen.

Und weil mir das so ans Herz ging, lief ich sogleich mit, um ihnen zu helfen. Der arme kleine Hund – was ihm alles passieren könnten.....Schwups, waren wir schon in dieser besonderen Nacht mit den vielen Menschen um uns herum, verschwunden.

An meine Eltern habe ich in diesem Moment überhaupt nicht gedacht, denn die sind vor Sorge fast umgekommen. Ich wollte nur helfen, weil ich so sehr die Angst der Hundeeltern spürte und mich mit ihnen sorgte.

Wie oft hat meine Mutter später zu mir gesagt: Du warst schon als kleines Mädchen so....!

empathisch? Denn es folgten noch viele solcher Geschichten. Ich gebe zu, dass mein Verhalten früher selten überlegt war, meistens aus dem Bauch herauskam und ich stets den Kummer der anderen fast körperlich spürte, ja nahezu in sie hineinschlüpfte. Ob es der Verlust eines lieben Menschen war, den Freunde durchlitten oder Unfälle, die sie aushalten mussten, ob es falsche Entscheidungen waren, die sie bereuten oder ob sie unter Fehlern von anderen zu leiden hatten, ich war dabei!

Freute mich mit ihnen in Hoch-Zeiten, litt aber auch mit ihnen, wenn es schlecht lief und teilte die schlaflosen Nächte.

Den Kummer anderer zog ich an, wann immer ich ihn spürte oder wenn sie mich um Hilfe bat. Ich hörte zu, versuchte zu unterstützen, beizustehen, aber nie konnte ich mein Herz abkoppeln. Und wenn dieses mir heute manchmal Probleme macht, denke ich immer: Ich mein Herz ganz schön strapaziert! Jedoch auch mit den positiven Gefühlen, denn wenn ich z.B. verliebt war, dann sowas von. Oder wenn ich dankbar bin oder mich freue, dann ebenfalls sowas von.

Wikipedia bezeichnet Empathie als die Fähigkeit und Bereitschaft, die

die Empfindungen, Emotionen, Gedanken, Motive und Persönlichkeitsmerkmale eines anderen Lebewesens zu erkennen, zu verstehen und nachzuempfinden.

Früher haben wir von Einfühlungsvermögen gesprochen.

Nebenbei bemerkt sind Wissenschaftler davon überzeugt, dass Empathie ein Schlüssel auch für beruflichen Erfolg ist. Eine Bonner Studie um Gerhard Blickle hat herausgefunden: Wer sich gut in die Gefühle anderer hineinversetzen kann, steigt im Beruf schneller auf.

Als dann mein sechstes Lebensjahrzehnt begann, also mit ganz schön viel Lebenserfahrung im Rucksack, dem Aushalten von vielen Höhen und Tiefen, ereilte mich der Auftrag, Menschen in ihrem Abschied zu begleiten, Trauerfeiern zu halten und ihre Angehörigen zu beerdigen. Pfhhh! Kann ich das? Weine ich nicht gleich mit? Doch weil mir andere das zutrauten, ließ ich mich schließlich darauf ein und spürte bald, wie mich diese Aufgabe gefunden hatte. Und wie gut das tat, was da zurück kam.

Natürlich steckt man das nicht einfach so weg, auch gibt es dafür kein Rezept für eine wachsende Hornhaut auf der Seele. Doch merkte ich bald, dass ich die Kraft bekam, all den Kummer, der mir nun begegnete, irgendwie auszuhalten. Gott hatte mir schon das Rüstzeug für diese Arbeit gegeben und er gab mir auch die Gaben, die es brauchte, um darunter nicht zusammen zu brechen. ER gab mir diese Empathie, mit anderen mitzufühlen. Aber auch seinen Beistand zum gemeinsamen Durchstehen von Durststrecken.

Nun beginnen die Adventswochen, die Zeit der Erwartung. Bei all den schrecklichen Nachrichten aber dürfen wir Christen die Ankunft des Hoffnungsträgers feiern. Und ich freue mich – auch nach so vielen Weihnachtsfesten – wieder darauf, mich in die Zeit von damals hinein zu versetzen, mir empathisch vorzustellen, wie die Geschichte von Jesu Geburt einst begonnen hat.

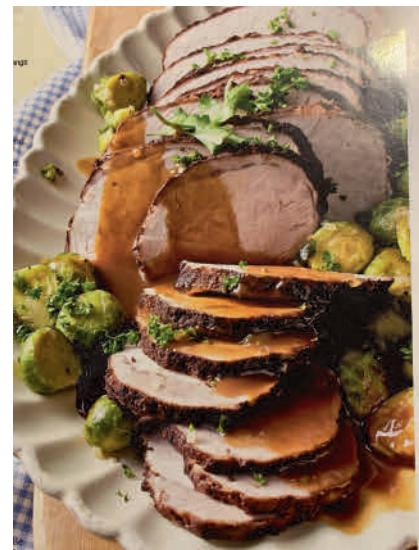
Ihnen wünsche ich ein gesegnetes, liebevolles und achtsames Weihnachtsfest mit guten Begegnungen, Entspannung und dem Genuss für Leib und Seele. Möge das Neue Jahr 2026 uns allen den ersehnten Frieden in der Welt bringen,

Herzlich Ihre Karin Bury-Grimm

SCHWEINERÜCKEN MIT HAGEBUTTENSOßE

Zutaten für 6-8 Personen

3 große Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer
2 halbweich getrocknete Pflaumen
2 kg ausgelöster Schweinerücken
Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika
½ L trockener Rotwein, abgeriebene Schale und Saft einer Bio Orange
2 TL Pfefferkörner, 6 Wacholderbeeren, 2 Lorbeerblätter
4 Möhren, Zimt, 2 EL Butterschmalz, 200 g Hagebuttenkonfitüre
200g Schlagsahne, 1 großer Gefrierbeutel



2 Tage vorher

2 Zwiebeln schälen und vierteln. Knoblauch und Ingwer schälen und grob würfeln. Pflaumen grob hacken. Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Alles in einen großen Gefrierbeutel geben. Beutel fest verschließen und 2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

2 Tage später

1 Zwiebel schälen und vierteln. Möhren schälen, waschen und grob würfeln. Fleisch abtropfen lassen. Marinade abseihen. Fleisch mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Butterschmalz im Bräter erhitzen. Fleisch darin kräftig anbraten. Zwiebeln und Möhren kurz mitbraten. Mit Hälfte der Marinade ablöschen und zugedeckt im Ofen bei 180° Grad auf der unteren Schiene ca. 1 ½ Stunden schmoren. Nach 45 Min übrige Marinade zugießen.

Braten aus dem Fond nehmen und warm stellen. Fond durch ein Sieb in einen Topf gießen und aufkochen. Konfitüre und Orangenschale einröhren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Offen ca. 5 Min köcheln lassen. Sahne halbsteif anschlagen und unterheben. Braten aufschneiden und mit der Soße anrichten. Dazu Salzkartoffeln und Rosenkohl.

Ich wünsche Ihnen Gutes Gelingen Ihres Weihnachtsbratens außerdem eine schöne Weihnachtszeit und einen gesunden, glücklichen Start in das neue Jahr 2026 - Ihre Bärbel Behrens vom DHB Hildesheim



potratz
H.-J. Potratz GmbH & Co. KG
Geschwister-Scholl-Str. 1
31139 Hildesheim
Tel.: 05 21 / 6 42 01
Öffnungszeiten: Mo-Sa 7:00 - 20:00

EDEKA

Kekse

Familie Potratz wünscht allen eine besinnliche Zeit!



Elternsein heute: Empathie bei Kindern

Renate Schenk, Dipl. Päd., Mediatorin



„Menschen zu finden, die mit uns fühlen und empfinden, ist wohl das schönste Glück auf Erden.“
(Carl Spitteler)

Empathie ist eine wichtige soziale Kompetenz, die bedeutet, dass wir die Fähigkeit und den Willen besitzen, uns den Emotionen, Empfindungen und Gedanken eines anderen Menschen bewusst zu werden, sie nachzufühlen – in der Lage sind, uns in eine Person hineinzusetzen.

Dabei gibt es darum, wahrzunehmen, wie es dem anderen geht, warum das so ist, wie die weiteren Reaktionen sein können und wie man selbst dann darauf reagieren kann. Es ist also eine Fähigkeit, die für unser gesamtes Leben eine wichtige Bedeutung hat.

Kinder entwickeln Empathie nach und nach. Bereits mit etwa 1,5 bis 2 Jahren zeigen sie erste Anzeichen von Mitgefühl, indem sie beispielsweise versuchen, einen traurigen Freund/ eine Freundin zu trösten, auch wenn sie die Situation noch nicht ganz verstehen. Ab etwa vier Jahren entwickelt sich die Fähigkeit, die Perspektive anderer bewusst wahrzunehmen und das Denken und Fühlen anderer zu verstehen, was ein wichtiger Schritt zur vollwertigen Empathie ist.

Die wichtigste Voraussetzung für die Erziehung des Kindes zu einem empathischen Menschen ist es, selbst als Erwachsener empathisch zu sein und den Kindern dieses Verhalten näher zu bringen. Dabei ist eine Grundlage, sich selbst gegenüber wertschätzend und liebevoll zu sein, aber auch gegenüber allen anderen Menschen. Es ist wichtig, schon ganz frühzeitig über Gefühle und Emotionsregulation mit Kinder zu sprechen und sie dabei zu begleiten. Emotionskarten und Geschichten können dabei helfen, Gefühle zu benennen und mir ihnen umzugehen. Gerade der Umgang mit Gefühlen fällt vielen Kindern schwer und die Bedeutung der emotional-sozialen Kompetenz ist ein Aspekt für die Einschulung von Kindern.

Durch positive Beobachtungen und Imitation lernen Kinder besser und leichter als durch bloße Worte und Belehrungen.

Altersgerechte Bücher, Filme und Kinderlieder unterstützen Kinder darin, sich auch in fremde Personen beziehungsweise fiktive Charaktere einzufühlen oder auch den Mut zu entwickeln, für andere einzustehen. Natürlich gehört dazu auch, sich mit den Kindern in einen Dialog zu besprechen und sie ernst zu nehmen...

**„Empathie bedeutet:
mit den Augen des Anderen zu sehen,
mit den Ohren des Anderen zu hören,
mit dem Herzen des Anderen zu fühlen.“**

Also noch einmal kurz zusammengefasst:
Einflussfaktoren für die Entwicklung von Empathie sind:
Feinfühlige Bezugspersonen:

Eine empathische und feinfühlige Erziehung, in der die Gefühle des Kindes anerkannt und reguliert werden, ist entscheidend für die Entwicklung von Empathie.
Soziale Interaktionen:

Der Austausch mit anderen, das Teilen und die Auseinandersetzung mit sozialen Regeln fördern die Entwicklung von Empathie.

Eigenwahrnehmung:

Die Fähigkeit, die eigenen Emotionen wahrzunehmen und zu regulieren, ist eine wichtige Grundlage, um die Gefühle anderer besser deuten zu können.

Aus dem bisher Geschriebenen wird klar, wie wichtig auch bei diesem Thema das gelebte Vorbild von Bezugspersonen ist. Hier sind auch gerade Eltern, Großeltern und diejenigen gefordert, die Kinder begleiten.

Und wann gibt es dazu eine bessere Zeit als die Winter- und Weihnachtszeit.

Besonders, wenn Kindern Empathie schwerfällt, sie Schwierigkeiten haben, die Emotionen anderer zu erkennen, dann ist es besonders wichtig, die Entwicklung ihrer emotionalen Kompetenz gezielt zu fördern. Dazu eignen sich z.B. auch viele Spiele (z. B. Spiele ohne Gewinner und Verlierer oder Teamsport...), die die Entwicklung eines feinfühligen Umgangs miteinander unterstützen und sensibilisieren für das Erkennen und den Umgang mit den eigenen Gefühlen und denen von anderen Menschen.

Also auf zum gemeinsamen Spielen – mit Freude und für die Unterstützung von empathischen Verhalten.

„Die Grundlage des Weltfriedens ist das Mitgefühl.“
(Dalai Lama)

... seit 1982

**richtig gutes Spielzeug
schöne Geschenke**

HOLZKOPP

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

Kinderwelt Hildesheim



Ein magischer Ort für kleine Kinder – mitten im Herzen unserer Stadt

Im historischen Knochenhaueramtshaus, direkt in der Hildesheimer Innenstadt, wartet ein besonderer Ort auf euch: die Kinderwelt Hildesheim – ein sehr liebevoll gestaltetes Kindercafé und eine fantasievolle Spielstätte für Jungs und Mädchen von etwa 1 bis 6 Jahren. Bunt, warm und voller Fantasie – perfekt für die gemütliche Jahreszeit und für alle, die gemeinsam mit ihren Kindern schöne Erlebnisse suchen.

Ein Ort voller Fantasie & gemeinsamer Zeit

In der Kinderwelt warten liebevoll gestaltete Themenräume darauf, von kleinen Abenteurerinnen und Abenteurern entdeckt zu werden – vom märchenhaften Wald über den kleinen Marktplatz bis hin zu Feuerwehr, Polizei und der neuen Baustellenwelt.

Für die Allerkleinsten gibt es dazu eine gemütliche Baby-lounge. Während die Kinder spielen, können Eltern und Großeltern ganz in der Nähe bleiben, selbst mitmachen oder einfach gemeinsam einen warmen Kaffee und ein Stück Kuchen genießen. Die Kinderwelt eignet sich außerdem wunderbar für Kindergeburtstage, besondere Anlässe und schöne gemeinsame Nachmittage – fröhlich und voller strahlender Momente.

Reservierung empfohlen

Damit ihr sicher einen Platz bekommt, empfehlen wir euch eine Online-Reservierung über unsere Website – das geht am einfachsten.

Telefonische Anfragen sind ebenfalls möglich; wir rufen zuverlässig zurück, sobald wir können.

Telefonisch sind wir unter **05121 / 606 97 85** zu erreichen.



Taucht ein in unsere Regenbogenwelt – wir freuen uns auf euch und viele glückliche Gesichter!



Weitere Infos_
finden ihr hier:



www.gameperfect.de/kinderwelt

Kochenhaueramtshaus - 2. Etage | Markt 7 | 31134 Hildesheim

Barrierefreier Eingang durch das KA7 Restaurant



Empathie in der Schule:

Warum das leise Verstehen stärker wirkt als jede Pausenklingel

Claudia Maria Wendt



Empathie hat keinen Platz im Stundenplan, doch sie prägt den Schulalltag wie ein Grundton, der jedes Gespräch begleitet. Während Matheformeln und Grammatikregeln klar definierbar sind, lebt Empathie von Zwischentönen: Ein Blick, der sagt Ich sehe dich, ein kurzer Moment des Innehaltens, bevor ein Konflikt eskaliert, ein Wort, das Mut statt Druck hinterlässt. In einem Umfeld, in dem Jugendliche täglich zwischen Identitätssuche, Leistungsansprüchen und sozialen Erwartungen balancieren, wird Empathie zum tragenden Geländer.

Wie Empathie Atmosphäre formt

In Klassen, in denen empathisches Verhalten spürbar ist, entsteht oft eine besondere Art von Wachheit. Schüler merken, dass ihre Gefühle nicht als Störung betrachtet werden, sondern als Information für ein gemeinsames Lernen. Wenn sich ein Kind im Unterricht zurückzieht, verursacht das nicht sofort Sanktionen, sondern eine Nachfrage, die Raum für Erklärung lässt. Dadurch entsteht ein Klima, in dem es leichter wird, aufeinander zuzugehen.

Auch die Architektur des Alltags spielt hinein. Eine Klasse, die Rituale der Begegnung pflegt, etwa kurze Stimmungsrunden oder Gesprächsinseln nach Gruppenarbeiten, baut mit jeder Wiederholung kleine Brücken. Solche Momente wirken unscheinbar, doch sie verändern Lernumgebungen nachhaltig. Sie reduzieren die Zahl der Konflikte, stärken Teamfähigkeit und machen es vielen Kindern leichter, ihre eigene Stimme zu finden.

Empathie will gelernt werden

Kinder und Jugendliche bewegen sich oft im Nebel ihrer wachsenden Gefühlslandschaft. Empathie ist dabei nicht einfach eine angeborene Fähigkeit, sondern ein Muskel, der Übung braucht. Schulen können diesen Muskel stärken, indem sie Möglichkeiten schaffen, über Emotionen zu sprechen, Perspektiven zu wechseln und Konflikte konstruktiv auszuhandeln.

Rollenspiele, kurze Reflexionsphasen, „Gefühlsbarometer“ oder gezielte Partnergespräche wirken hier wie Werkzeuge, die das Unsagbare greifbarer machen. Wer lernt, die eigene Gefühlslage zu erkennen, kann auch die des Gegenübers besser einordnen. Das klingt simpel, entfaltet aber enorme Wirkung: Plötzlich verliert der Klassenclown seine Rolle als Störenfried und wird zu einem Jugendlichen, der Aufmerksamkeit sucht; die vermeintlich launische Schülerin entpuppt sich als jemand, der Verantwortung zuhause trägt; der stille Schüler bringt sich eher ein, weil er sich nicht mehr für seine Zurückhaltung rechtfertigen muss.

Die Rolle der Lehrkräfte

Lehrkräfte sind dabei zentrale Taktgeber. Ihr Umgang mit schwierigen Situationen prägt, wie Schüler mit Unsicherheiten und Konflikten umgehen. Eine Lehrerin, die Wut nicht als Widerstand, sondern als Signal für Überforderung erkennt, vermittelt ein anderes Weltbild, als ein Lehrer, der allein auf Disziplin setzt. Empathisches Handeln bedeutet nicht, jede Regel zu relativieren. Es bedeutet, den Menschen hinter dem Verhalten wahrzunehmen.

Viele Lehrkräfte berichten, dass empathische Haltung nicht Zeit kostet, sondern Zeit gewinnt. Eine Klasse, die sich wertgeschätzt fühlt, arbeitet konzentrierter, respektiert Grenzen eher und zeigt im Durchschnitt weniger eskalierende Situationen. Empathie wirkt damit wie ein leiser Katalysator für Lernruhe.

Ein Geschenk für die Zukunft

In einer Welt, die von sozialer Komplexität, digitaler Reizüberflutung und globalen Herausforderungen geprägt ist, gehören Empathie und soziale Sensibilität längst zu den Schlüsselfähigkeiten eines selbstbestimmten Lebens. Schulen, die diese Fähigkeiten fördern, hinterlassen etwas, das über Abschlüsse hinausreicht: eine innere Orientierung.

Wenn Jugendliche lernen, sich selbst und andere zu lesen, entwickeln sie Resilienz und Verantwortungsgefühl. Empathie unterstützt sie darin, Beziehungen zu gestalten, Konflikte zu entschärfen und Räume zu schaffen, in denen Kooperation statt Konkurrenz wächst. In solchen Momenten wird Schule zu mehr als einer Bildungseinrichtung. Sie wird zum Labor für ein respektvolles Miteinander.

Am Ende zeigt sich: Empathie ist kein weiches Extra. Sie ist ein Kraftstoff, der Gemeinschaft entstehen lässt. Wenn Schulen ihr bewusst Raum geben, verändert sich der Alltag nicht durch große Revolutionen, sondern durch viele kleine Begegnungen, die leuchten.

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



Mein Frausein, meine Alleinerziehung & der irre Alltagswusel

Empathie im Umgang mit Kindern & Teenagern

Nadja Heider

Geneigte Leser:in,

müde, gerade erst die Augen aufgeklappt, zerwuschelt, mit dem dringenden Bedürfnis nach 2-Minuten-Pipi-Box für mich allein und schon rast er – zack! - um die Ecke: Der ganz normale Wahnsinn am Morgen. Mama, wo ist mein Schlüssel? Mama, spielst du was mit mir? Das Handy dudelt einen Erinnerungston. Mama, ich hab Hunger! Mama, wo ist mein blauer Pullover? Ich schlurfe matt Richtung Badezimmer. Die Wäsche ruft: Wasch mich! Der Boden mahnt: Feg mich! Der Körper meint: Ruh dich aus. Der Kopf sagt: Noch 60 Minuten bis zum ersten Termin. Der Kalender brüllt: Friseurtermin machen, Elternsprechtag einplanen, Geburtstagsgeschenk für meine Tochter überlegen, an die Videokonferenz denken, einkaufen, Fahrrad muss in die Werkstatt. Eins meiner Kinder kommt mir mit dem Vorwurf entgegen, das Frühstück sei ja immer noch nicht fertig!

Wow! Ich werfe ein freundliches „Guten Morgen“ in die Runde, und dann erstmal sortieren, Prioritäten setzen, eins nach dem anderen... Etwas später starten wir alle zufrieden, angezogen, frisiert, gefrühstückt, geknuddelt und bereit für den Tag mit einer Love-you-Verabschiedung und flattern los in die Welt.

Ein empathisches Miteinander erlaubt uns, in der Familie liebevoll zu bleiben, auch wenn Stress aufkommt. Ruhig zu bleiben, auch wenn ein anderer gerade etwas aus sich rausmeckern muss. Empathie rät mir, nicht einfach zurückzubrummeln. Auf den Vorwurf mit dem Frühstück könnte ich sagen: „Klar mein Schatz, du hast Hunger, versteh ich total, wir machen Frühstück“. Statt eines „Keine Ahnung, wo du deinen Schlüssel schon wieder hast“, mag ein „Schauen wir mal in der Jackentasche“ deeskalierend wirken. Weil ich verstehen darf, dass mein Kind nur einen Gegenstand sucht und dabei Hilfe braucht. Statt eines elterlichen „Siehst du nicht, dass ich gestresst bin!“ kann ich ausprobieren „Sobald ich im Bad war und richtig wach bin, komme ich gleich zu dir, Hase. Gib mir 3 Minuten“. Empathie macht uns milder, hilft uns, in einer liebevollen Bindung zu bleiben und unseren Kindern und Teenagern mit Respekt zu begegnen. Wir enttarnen heute gemeinsam erneut ein Tabuthema, liebe geneigte Leser:in, (Trommelwirbel...)

Unsere Empathie für Kinder & Teenager ist nicht selten Mangelware!

Kinder & Teenager lernen empathisches Denken und Handeln nicht durch Mahnungen und Gereiztheit. Sondern, indem wir selbst mit ihnen empathisch umgehen, ihnen darin also ein Vorbild sind. Wir Eltern können unseren Kids in Stressmomenten Zuwendung und Verständnis schenken mit Sätzen wie „Ich sehe, du bist gerade gestresst“ oder „Entschuldige, ich habe dir gerade nicht richtig zugehört. Jetzt nehme ich mir Zeit für dich“. Wenn der Teenie nach der Schule Rucksack und Schuhe in die Ecke schmeißt, könnte ich mich aufregen und motzen, das wegzuräumen. Oder ich versuche ein „Ich lass dich mal 'nen Stündchen in Ruhe, war bestimmt anstrengend, dein Schultag - komm erstmal an“. Lassen wir die Kids und Teens nach Kita oder Schule doch erstmal ohne Hinweise, ohne Appelle, ohne etwas von ihnen zu wollen, ankommen, damit der Druck von Anpassung, Leistung und Funktionieren von ihnen abfallen kann. Kommen wir nicht selbst gern in Ruhe zu Hause an?

Die große Gabe des Menschen ist, dass wir die Kraft der Empathie haben. (Meryl Streep)

Ich offenbare mich Ihnen, geneigte Leser:in: Fordern wir mehr, als wir beitragen? Empathie ist keine Einbahnstraße! Wir können sie uns überall schenken: Beim Einkaufen, in der Schule, beim Sport, an der Bushaltestelle und im Büro. Zeigen wir Empathie für andere, steigern wir damit die Wahrscheinlichkeit, dass wir empathische Reaktionen zurückerhalten. Wie lohnenswert!

Empathie bedeutet nicht, dass andere immer kriegen, was sie wollen oder dass man selbst zurückstecken muss. Es bedeutet, dass wir uns gegenseitig verstehen, uns gesehen und gehört fühlen. Statt im vollen Bus zu motzen „Diese Jugend heutzutage!“ wirkt es sympathisch, wenn eine ältere Person zu einer jüngeren sagt: „Du hattest bestimmt einen anstrengenden Schultag und bist geschafft. Da ich aber so schlecht im wackligen Bus stehen kann: Meinst du wir können uns zusammen auf den Sitzplatz quetschen?“ Mit dieser respektvollen Frage geben jüngere ihren Sitzplatz gern an ältere Menschen.

Empathie ist eine wichtige Säule unserer Mitmenschlichkeit.

Sicherlich können viele von uns mehr empathisches Miteinander gut brauchen. Um gesund durch die dunkle Jahreszeit zu kommen, sich verstanden zu fühlen, Stress zu senken, weniger einsam zu sein, um die Wechseljahre gut zu verkraften, mit schwierigen Situationen umzugehen und insgesamt zufriedener zu sein. Empathie kann für uns Menschen sehr heilsam sein. Aus Empathie wachsen Gerechtigkeit, Fairness und Selbstsicherheit. Empathie bedeutet auch Selbstmitgefühl. Für uns Frauen. Für uns Mütter und Väter. Für uns Berufstätige. Für uns selbst, ohne dass wir etwas leisten müssen. Das Mitgefühl, das wir Freund:innen entgegenbringen, dürfen wir uns auch selbst schenken. **Denn Empathie ist Selbstfürsorge.** Ich darf milde und wohlwollend mit mir selbst sein.

Geneigte Leser:in, Für einen empathischen Umgang mit den Jüngsten unserer Gesellschaft, unseren Kindern und Teenagern, möchte ich ganz besonders werben. Jene lernen noch, sind mitten im Wachstum, üben ein Gespür für das Miteinander und brauchen leuchtende Vorbilder. Lassen Sie uns ihnen Empathie vorleben. Mit glasklarem Blick können wir die Kraft des Mitgefühls erkennen und in unsere Gesellschaft, zu unseren Mitmenschen und zu uns selbst tragen.

Was denken Sie, kann sich Empathie anfühlen, wie eine warme Umarmung





Gewaltschutz und Umgangsrecht Teil 4

Die Trennung von einem gewalttätigen Partner ist für Frauen oft ein gefährlicher Schritt – besonders, wenn Kinder mitbetroffen sind. Viele Täter nutzen die Trennung, um Kontrolle und Macht zurückzugewinnen, und setzen dabei auf Nachtrennungsgewalt: ständige Kontaktanfrage, Bedrohungen, Gerichtsverfahren, psychische oder sogar körperliche Gewalt bei der Übergabe der Kinder.

Frauen, die Schutz in einem Frauenhaus suchen oder das Gewaltschutzgesetz in Anspruch nehmen, können trotzdem weiterhin der Gewalt des Partners ausgesetzt sein. Denn Jugendämter und Familiengerichte trennen oft künstlich zwischen Partner- und Elternebene und geben dem Recht des Vaters auf Umgang Vorrang vor dem Schutz der Mutter. Das Ergebnis: Viele Frauen und Kinder bleiben in einer gefährlichen, belastenden Situation gefangen, obwohl eigentlich klar sein sollte, dass Schutz und Sicherheit oberste Priorität haben müssen.

Gewalt gegen die Mutter kann nicht isoliert betrachtet werden, sondern wirkt sich stets auf das gesamte Familien-system aus. Kinder sind – unabhängig davon, ob sie selbst unmittelbar betroffen oder „nur“ Zeug:innen der Gewalt sind – in hohem Maße mitbetroffen. Partnerschaftsgewalt verändert die Dynamik in der Familie, erschüttert Sicherheit, Vertrauen und emotionale Stabilität.

Die **Auswirkungen auf die Kinder** hängen von zahlreichen Faktoren ab: von der **Dauer und Intensität der Gewalt**, vom **Alter der Kinder** während der Gewalterfahrungen, von der **Art der Beziehung zur gewaltbetroffenen Mutter**, von **tragfähigen Bindungen zu anderen Bezugspersonen** sowie von der **Unterstützung**, die sie nach der Trennung erfahren.

Für viele Kinder stellt die Gewalt gegen die Mutter eine **erhebliche Kindeswohlgefährdung** dar. Sie kann zu tiefgreifenden psychischen und emotionalen Belastungen führen – etwa zu Angst, Schuldgefühlen, Loyalitätskonflikten oder Traumafolgestörungen. In solchen Fällen ist ein unreflektierter oder erzwungener Kontakt zum gewaltausübenden Elternteil hochproblematisch und kann die Traumatisierung fortsetzen oder vertiefen.

Gleichzeitig ist ein differenzierter Blick erforderlich: Kinder reagieren sehr unterschiedlich auf Gewalt in der Familie. Unter bestimmten Voraussetzungen – etwa, wenn die Gewalt frühzeitig beendet wird, das Kind verlässliche und sichere Bezugspersonen hat und der gewaltausübende Elternteil Verantwortung übernimmt und sich nachhaltig verändert – kann ein behutsamer Kontakt nach der Trennung möglich und sogar förderlich sein.

Es ist von zentraler Bedeutung, dass jede Regelung zu Umgang und Kontakt auf einer gründlichen Einschätzung der Gewalt- und Schuttlage basiert. Der Schutz des Kindes und der gewaltbetroffenen Mutter sollte dabei stets Vorrang vor abstrakten Elternrechten haben.

Die Istanbul-Konvention betont klar, dass der Schutz von Frauen und Kindern vor Gewalt oberste Priorität hat. Entscheidungen über das Umgangsrecht eines Elternteils müssen deshalb **risikoorientiert** getroffen werden: Wenn Gefahr für Mutter oder Kind besteht, darf der Kontakt eingeschränkt oder nur unter sicheren Bedingungen erfolgen. Das Recht eines gewalttätigen Elternteils auf Umgang steht danach also nicht

über dem Schutz der Opfer.

In der Praxis ist der Schutz vor Nachtrennungsgewalt aber oft unzureichend: Äußerungen über Gewalterlebnisse werden unterschätzt, manchmal sogar angezweifelt. Zudem fehlt es an ausreichend sichere Orte und geschulten Fachkräften. Das belastet Frauen und Kinder stark.

In unserer täglichen Arbeit begegnen wir immer wieder der problematischen Tendenz, dass Frauen die Verantwortung für das Scheitern oder Gelingen von Umgangskontakten zugeschrieben wird. Häufig wird ihnen vorgeworfen, sie würden ihre Ängste vor dem gewalttätigen Partner auf die Kinder übertragen und dadurch dazu beitragen, dass diese nicht mehr zum Vater gehen möchten. Damit wird die Verantwortung für den Schutz der Kinder und die Aufrechterhaltung des Kontakts an jene Frauen delegiert, die selbst von Gewalt betroffen sind und sich vor dem Täter zu Recht fürchten. Diese Schuldumkehr verkennt die tatsächlichen Macht- und Gewaltverhältnisse und trägt dazu bei, dass Betroffene zusätzlich belastet und in ihrer Schatzsuche behindert werden.

Wichtig ist an dieser Stelle, die Väter in die Verantwortung zu nehmen, die Umgangskontakte so zu gestalten, dass weder ihre Kinder noch ihre Ex-Partnerinnen Angst haben müssen. Es braucht eine klare Erwartungshaltung, dass auch sie aktiv zu einem sicheren und respektvollen Ablauf beitragen. Dabei sollten z.B. Fragen gestellt werden wie: Was unternimmt der Vater, um sicherzustellen, dass die Übergaben friedlich verlaufen? Wie kann gewährleistet werden, dass er die Kinder weder gegen die Mutter aufbringt noch sie über die Mutter ausfragt? Welche Konsequenzen folgen, wenn er wiederholt Termine nicht einhält oder die Kinder verspätet zurückbringt? Nur wenn väterliches Verhalten konsequent reflektiert und Verantwortung tatsächlich eingefordert wird, kann ein Umgangskontakt entstehen, der das Wohl der Kinder und die Sicherheit der Mütter gleichermaßen schützt.

In dieser schwierigen Übergangszeit braucht es vor allem ausreichend Kapazitäten für betreute Übergaben in geschützten Räumen, eine engere und besser abgestimmte Zusammenarbeit zwischen Familiengerichten, Jugendämtern und Gewaltschutzstellen sowie Fachkräfte, die über fundiertes Wissen zu den Dynamiken häuslicher Gewalt verfügen und entsprechend handeln können.

Wir Mitarbeiterinnen des Frauenhauses setzen uns seit vielen Jahren dafür ein, dass Frauen und Kinder, die von häuslicher Gewalt betroffen sind, Gehör finden und auf ihrem Weg in ein sicheres, gewaltfreies Leben begleitet werden. Wir ermutigen die Frauen, ihre Gewalterfahrungen gegenüber Jugendämtern und Familiengerichten offen anzusprechen – ein mutiger und oft schmerzhafter Schritt, um sich selbst und ihre Kinder zu schützen. Doch immer wieder stoßen wir dabei an Grenzen.

Viele Betroffene tragen zusätzlich eine schwere Last aus Schuldgefühlen – genährt von der tief verankerten Überzeugung, dass Kinder Vater und Mutter gleichermaßen brauchen, um gut aufzuwachsen. Umso wichtiger ist es, ihnen zu zeigen: Nicht das formale Familienbild, sondern ein sicheres, liebevolles und gewaltfreies Umfeld ist die beste Grundlage dafür, dass Kinder gesund, stark und zuversichtlich groß werden können.

Empathie und Narzissmus

Cornelia Shama Beck

Hier nun, liebe Leserinnen und Leser, eine neue Kolumne zum Thema Narzissmus.

Empathie und Narzissmus, wie geht das zusammen und wenn ja, wie können wir uns das vorstellen? Zunächst einige Worte zu dem Begriff „Empathie“ im gesunden Kontext. Empathie bezeichnet eine Fähigkeit, sich emotional einzulassen, mit dem Anderen mitfühlen, die Perspektive der anderen Person einzunehmen und aufrichtig berührt zu sein und dies auch kommunizieren zu können.

Eine narzisstische Person hingegen nutzt Empathie, um eigene Wünsche und Bedürfnisse durchzusetzen und zu erreichen! Viele Narzissten haben eine gut ausgeprägte kognitive Empathie, was bedeutet, die Gedanken anderer zu verstehen. Sie haben allerdings in der Regel einen Mangel an emotionaler Empathie, sodass echtes Mitfühlen kaum möglich ist oder nur geringfügig gelingt. Ein mögliches Szenario wäre z.B.:

Eine narzisstische Persönlichkeit begegnet einem Menschen, für den sie sich interessiert, den sie beeindrucken und für sich einnehmen möchte. Sie eröffnet sozusagen die Bühne, um ihre Möglichkeiten auszuspielen. Das heißt, sie wendet sich zu, zeigt sich interessiert und empathisch. Erkennt sie, was das Gegenüber gerne hören würde, womit sie ihm schmeicheln und es für sich einnehmen kann, so würde sie ihm genau das geben! Sie benutzt gut ausgewählte Worte, zeigt eine entsprechende Haltung mit dem passenden Gesichtsausdruck und zeigt sich charismatisch und geistreich.

Der Narzisst umgarnt, er spielt! Er gibt Lob und Bewunderung, er blendet! Auf diese Weise gewinnt er das Vertrauen des Gegegnübers, welches sich nun öffnen kann und ihnen Informationen über sich liefert. Diese Informationen werden ihm später dienen und ihm die Möglichkeit eröffnen, es zu manipulieren, zu kontrollieren, zu destabilisieren. Und an einem bestimmten Punkt wird er seine Aufmerksamkeit wieder entziehen und sich nicht mehr empathisch zeigen. So gibt es ein Auf und Ab und eine neue Runde wird eingeleitet. Das Gegenüber fühlt sich irritiert, unsicher und bemüht sich um den Narzissten in einer Weise, die es schwächt. Es möchte den alten Zustand wieder herstellen.

Fazit: Der narzisstische Kreislauf hat begonnen. Wir können klar erkennen, Empathie dient dem Narzisten zur Manipulation, sie ist ein strategisches Werkzeug. Er benutzt dieses Werkzeug und viele weitere, um sich aufzuwerten, stark zu fühlen, Macht zu fühlen. Ein kleiner Einblick in den narzisstischen Alltag. Narzissten können auf vielerlei „Art“ äußert manipulativ sein, was sie in der Regel erfolgreich verbergen können. Zumdest für einen gewissen Zeitraum, der jedoch schon ausreichen kann, um den Betroffenen zu schaden!

Sollten Sie Unterstützung brauchen, weitere Informationen benötigen, so können Sie sich mit uns unter :

Laufschuh53@web.de in Verbindung setzen

Empathie in Beziehungen

– was ich gelernt habe

von Anni Gembus



Früher dachte ich, das Empathie bedeutet, alles zu verstehen, zu akzeptieren und zu verzeihen. Selbst das, was mir weh tut und meine Grenzen verletzt.

Ich hatte zu viel Verständnis und habe mich dadurch selbst verloren. Für mich bedeutete Liebe alles auszuhalten. Heute weiß ich Liebe braucht Grenzen.

Empathie ist nicht den Schmerz anderer zu tragen, sondern ihn zu sehen, ohne sich selbst darin zu verlieren. Wir können mitfühlen, ohne alles zu entschuldigen. Empathie ohne Selbstrespekt wird schnell zu Selbstaufgabe. Echte Empathie bedeutet, präsent zu bleiben. Offen, mitfühlend und verständnisvoll, aber klar. Grenzen zu ziehen ist Selbstschutz. Mitgefühl ist für mich etwas anderes als Mitleid: Mitgefühl hat Kraft, Mitleid schwächt.

Ich weiß inzwischen, wie wichtig emotionale Sicherheit ist. Früher wollte ich geliebt werden. Heute will ich gesund lieben. Dafür muss ich lernen, dass Empathie bei mir selbst beginnt. Ich darf mir die gleiche Sanfttheit geben, die ich anderen schenke. Geprägt hat mich der Satz von RuPaul: „Wenn du dich selbst nicht lieben kannst – wie willst du dann jemand anderen lieben?“ Verstanden habe ich erst jetzt, dass Selbstliebe die Grundlage für jede Form von Liebe ist. Ich bin nicht egoistisch, sondern muss mich selbst annehmen, meine Grenzen kennen und Mitgefühl mit mir selbst haben.

Empathie ist die Fähigkeit mit sich selbst und dem Partner verbunden zu bleiben. Empathie heißt: ich sehe dich. Und ich sehe mich. Sie ist kein Schmerz, den man teilt, sondern eine Kraft, mit der man heilt. Ich glaube, dass Verletzlichkeit und Grenzen sich nicht ausschließen, sondern sich gegenseitig schützen. Empathie zwischen Partnern ist die Kunst, bei sich zu bleiben, während man für den anderen da ist.



Maria Montessori

Heide Ahrens– Kretzschmar



Die italienische Ärztin, Pädagogin und Feministin Maria Montessori ist am 31. August 1870 in Chiravalle bei Ancona geboren. Als Einzelkind einer liberal religiösen Familie wächst sie gut behütet auf.

Sie wechselt nach der öffentlichen Volksschule auf eine technisch-naturwissenschaftliche Schule mit dem Ziel, Medizin zu studieren. Doch nach ihrer Matura wird Maria Montessori aufgrund ihres Geschlechts an der Universität abgewiesen. Deshalb studiert sie zunächst gegen den Willen ihrer Eltern Ingenieurwesen und Mathematik. Nach ihrem Hochschulabschluss gelingt es Maria nun doch, als erste Frau Italiens unter großen Schwierigkeiten Medizin zu studieren. So muss sie sich z.B. nachts im Anatomiesaal einschließen lassen, weil ihr die gemeinsame Arbeit mit männlichen Studenten nicht erlaubt wird. Auch darf sie erst den Hörsaal betreten, wenn „die Herren Studenten“ sitzen. Trotz aller Widerstände schließt Montessori 1898 ihr Medizinstudium mit der Promotion ab. Sie ist die erste Frau Italiens, die einen Doktortitel der Medizin erlangt.

1896 bis 1898 bekommt sie eine Anstellung als Assistenzärztin in der römischen Universitätsklinik, Abteilung Kinderpsychiatrie. Sie findet die kleinen geistig behinderten Kinder in einem würdelosen und verwahrlosten Zustand vor. Tief bewegt von diesen Eindrücken entscheidet sich Maria Montessori, dass sich etwas ändern muss. Sie erkennt den Tätigkeitsdrang und Eigenantrieb, den alle Kinder haben. So entwickelt sie erste Lernmaterialien. In den folgenden Jahren entstehen die Grundzüge der Pädagogik, die heute nach ihr benannt und weltweit anerkannt ist.

Maria Montessori arbeitet von 1898 bis 1900 als Dozentin an der Lehrerbildungsanstalt und als Direktorin eines heilpädagogischen Instituts in Rom.

1898 wird Maria Montessoris einziges Kind, Mario, geboren. Da ein uneheliches Kind oder aber eine Heirat das Ende ihrer beruflichen Karriere bedeutet hätte, verschweigt sie die Geburt und gibt ihren Sohn in eine Pflegefamilie. Sie verlässt Rom und studiert Anthropologie und Psychologie. 1904 kehrt sie nach Rom zurück und wird Professorin für Anthropologie.

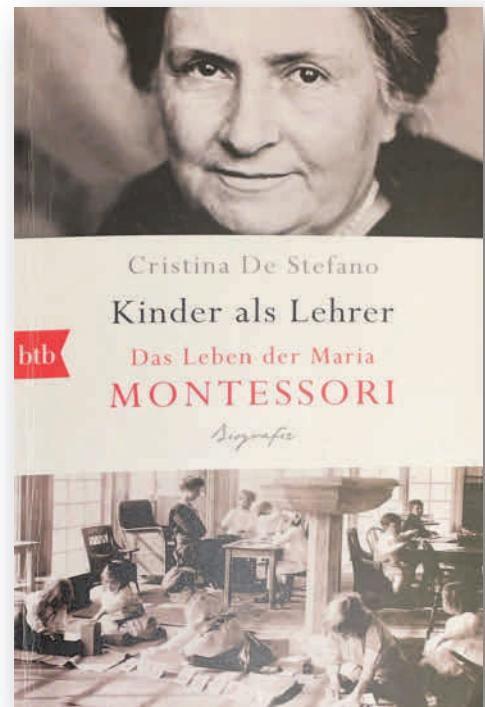
1907 wird Maria Montessori von der italienischen Regierung beauftragt, das erste Kinderhaus in San Lorenzo, einem Vorort von Rom, zu „beaufsichtigen“. Sie wendet auch dort das Lernmaterial an, das sie bei ihrer Arbeit mit den behinderten Kindern entwickelt hat. Das Kinderhaus-Konzept mit den Montessori-Materialien spricht sich nicht nur in Rom herum, da die Kinder ungeahnte Fortschritte und Erfolge erzielen.

1909 veröffentlicht sie ihr Hauptwerk „Il metodo“, in dem sie die Eckpfeiler ihrer Pädagogik darlegt. Wesentlicher Punkt ist die beobachtende Distanz der Erzieher. Sie soll einen störenden Einfluss auf den Lernprozess der Kinder verhindern. Nach dem Leitsatz: „Hilf mir es selbst zu tun“. Die Basis ihres pädagogischen Systems ist demnach der Selbstaufbau des Kindes in einer vorbereiteten Umgebung.

Ab 1913 reist Maria Montessori in Begleitung ihres Sohnes durch Europa, Amerika und Indien. Sie hält Vorträge über die von ihr konzipierte Pädagogik. In diesem Jahr beginnt auch der erste internationale Lehrgang zur Ausbildung von Lehrkräften, die nach Montessori-Prinzipien unterrichten. In Europa und Amerika entstehen zahlreiche Montessori-Schulen. Erst das Aufkommen der totalitären Regime stoppt die Verbreitung der Montessori-Schulen. Der Faschismus in Italien treibt Maria Montessori 1934 erst nach Barcelona, dann in die Niederlanden und schließlich nach Indien. Nach dem Ende des zweiten Weltkriegs kehrt sie nach Europa zurück. Sie bekennt sich jetzt offiziell zu ihrem Sohn Mario und setzt ihn als Erben ein. Bis zu ihrem Tod am 6. Mai 1952 lebt Maria Montessori in Nordwijk aan Zee in den Niederlanden.

Quelle: „Kinder als Lehrer. Das Leben der Maria Montessori“

von Christina De Stefano



Antoniasainment

Thega filmpalast
HILDESHEIM

25.01.2026 - 11 Uhr Einlass - 5 € Eintritt



Als Berta stirbt, kommt die ganze Familie in der Heimat Boots-haven zusammen, darunter ihre einzige noch lebende Enkelin Iris. Sie soll das Haus der Familie erben, allerdings weiß sie nicht, ob sie es behalten möchte. Zu viele schmerzliche Erinne-rungen sind mit diesem Ort verbunden. Bei der Testamentsver-lesung ist auch Max Ohmstedt anwesend, der Bruder von Iris' ehemaliger Jugendfreundin Mira. Iris bleibt zunächst für eine Woche und erinnert sich an früher, als ihre Cousine Rosmarie noch lebte und sie zusammen mit Mira spielten und dem armen Max zusetzten. Eines Abends kommt der alte Herr Lexow zu Besuch und bringt Iris etwas zu essen. Während des Ge-sprächs offenbart Herr Lexow Iris, dass er glaubt, der Vater von Inga zu sein, der zweitältesten Tochter von Berta.

Die Hauptrolle der Iris verkörpert Hannah Herzsprung.

Am 8. Mai 2012 fiel die erste Klappe für die Dreharbeiten von Der Geschmack von Apfelkernen. Die Dreharbeiten fanden auf dem Gut Stendorf zwischen Lübeck und Kiel in Schleswig-Holstein statt und wurden Ende Juni zunächst in Hamburg, dann in Frankfurt und Marburg fortgesetzt. Nach insgesamt 44 Drehtagen und mit einem Budget von 5 Millionen Euro war der Film abgedreht.

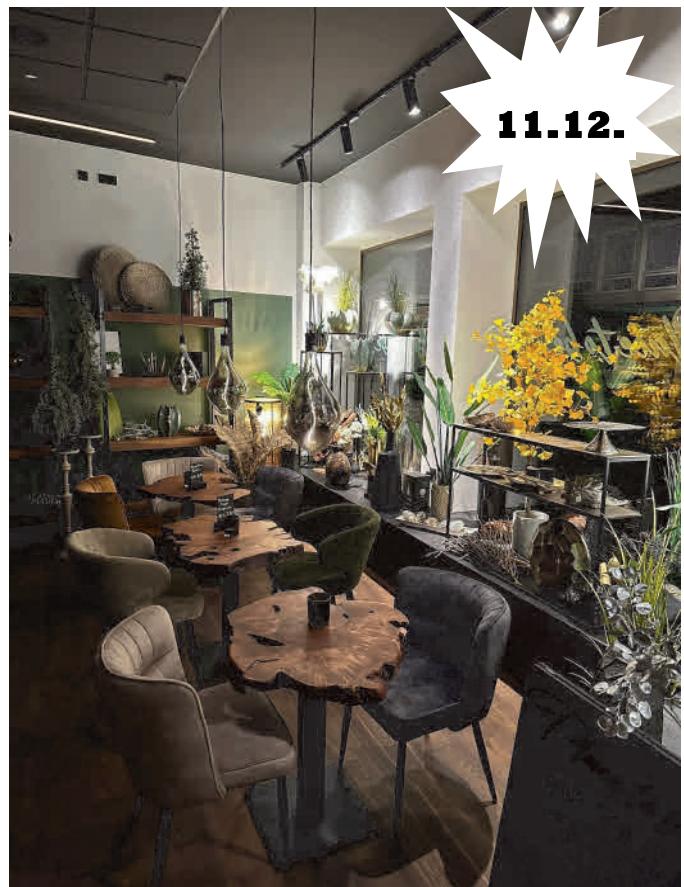
Antonias Buchvorstellungen zu Weihnachten immer ein MUSS!

Elisabeth Schumann und Heide Ahrens-Kretzschmar sind darin schon geübt. Sie sind sehr belesen, und stellen wieder Lieblingsbücher vor. Wir hoffen natürlich, dass für alle etwas dabei ist. Noch dazu kommt das schöne Ambiente des „Place to be“. Bei einem Getränk oder einer Vorspeisenplatte wird der Abend zu einer gemütlichen Veranstaltung.

Für den musikalischen Rahmen sorgt wieder Joachim Schröder mit seinem Akkordeon.

Place to be
by ANSICHTSSACHE wohnen und mehr

11.12.25 -17 Uhr - Scheelenstraße 9



EMPATHIE - DIE GEFÜHLE ANDERER MENSCHEN ZU VERSTEHEN.

Mitgefühl ist die Grundlage allen menschlichen Handelns

Bärbel Behrens



Warum sind manche Menschen so empfänglich für den Schmerz, die Freude, die Angst ihrer Mitmenschen. Warum spüren manche Menschen die Emotionen anderer, warum fühlen sie körperlich mit. Gefühle stecken an - wie stark, das ist von Mensch zu Mensch verschieden. Wir lassen uns vom Lachen mitreißen und spüren gereizte Stimmungen.

Empathische Menschen können sich gut in andere Personen hineinversetzen, selbst wenn diese anders sind als sie. Die Fähigkeit dazu ist teilweise genetisch bedingt, aber auch Erziehung spielt eine Rolle.

Für das menschliche Zusammenleben ist es wichtig anderen zu helfen und nicht nur die eigenen Bedürfnisse zu sehen. Das zeichnet den Menschen als soziales Wesen aus. Hilfsbereite Menschen genießen Vertrauen. Zuhören, Menschen beobachten, Gefühle erahnen, sich in andere hineinversetzen. Nicht sofort urteilen, geduldig sein.

Im Alltag vor allem im Job, sei es als Polizist oder Polizistin die vorausschauend Situationen und Absichten unbekannter Menschen im Notfall erkennen müssen. In allen sozialen Berufen ist Empathie wünschenswert um richtig handeln zu können. In der Wirtschaft um für ein gutes Betriebsklima zu sorgen. Empathie fördert den Teamgeist und die Motivation, da sich Mitarbeiter besser verstanden fühlen.

Aber zu viel Empathie kann auch krank machen. Wenn man sich ständig für andere aufreibt können psychische Probleme eine Folge sein, wie Burnout oder Depressionen. Dafür ist es wichtig, das Einfühlungsvermögen auch für sich selbst aufzubringen. Freundlich und nett zu sich selbst zu sein, statt sich ständig viel zu viel abzuverlangen. Man muss wissen, jeder Mensch macht Fehler. Aber an diesen kann er wachsen und sich weiterentwickeln. Denn in schwierigen Situationen müssen wir uns selbst helfen können. Für das eigene Wohlbefinden sollte man bei allem Mitgefühl daher in der Lage sein, auch Grenzen zu ziehen.

Der Dalei Lama sagt: die Liebe und das Mitgefühl sind die Grundlage für den Weltfrieden.

Der Sinn des menschlichen Lebens liegt darin zu dienen und dass mit einem warmen Herzen und einem Lächeln.

Wir

Ich bin ich und du bist du;
Wenn ich rede hörst du zu
Wenn du sprichst, bin ich still,
weil ich dich verstehen will.
Wenn du fällst, helf ich dir auf
und fängst mich auf, wenn ich es brauch.
Wenn du lachst, dann freu ich mich
hast du Kummer, tröste ich dich.
Allein kann keiner diese Sachen
Aber zusammen können wir vieles machen.
Das sind wir.

The advertisement features a photo of an elderly couple smiling. The man has a white beard and wears glasses, while the woman wears a red and black plaid hat and glasses. The ELKA logo is at the top left, followed by the text "Sprachen lernen für 50+". Below it, a list of benefits includes: Kleine Gruppen, Persönliche Atmosphäre, Mit oder ohne Vorkenntnisse, Viel Sprechen, wenig Grammatik, and Kostenfreie Probestunde buchen. A blue call-to-action bubble says "Jetzt anrufen! 05121 282 473 0". The website "www.elka-lernen.de" is also mentioned.

Gemeinsinn – neu denken

Angelika Kleideiter



Im Brockhaus finde ich folgenden Hinweis zu Gemeinsinn: „lat. Sensus communis, 1) der Commonense. 2) Zusammengehörigkeitsgefühl einer Gruppe (Familie, Gemeinde, Staat), das sich als Handlungsbereitschaft zugunsten des Gemeinwohls äußert.“

Mit dem Wort Gemeinsinn, so verstehe ich es, geht man von den Voraussetzungen der Einzelnen aus, die etwas einbringen. Diese Bewegung muss von den Menschen selbst aufgebaut werden. Beim Gemeinsinn werden Einzelinteressen zurückgestellt und der Blick wird auf etwas Übergreifendes gerichtet. „Gemeinsinn bedeutet nicht vordringlich, sich ein- und unterzuordnen, sondern den Anderen einzubeziehen. Er ist nicht das Gegenteil von Individualismus, sondern von Egoismus und fordert zu einem Denken in größeren Zusammenhängen und Bindungen auf.“

Es geht also um die Notwendigkeit, andere Menschen mit einzubeziehen. Ohne ein Gegenüber kommen wir nicht aus der Egozentriertheit. Nicht ich, sondern wir – geht es darum? Unsere westliche Marktgesellschaft hat Egoismus und Wettbewerb stark gemacht. Inzwischen können wir alle gut den Egoismus de Nationen beobachten: „America first“. In Europa und in Deutschland hat der Nationalismus inzwischen aggressive Züge angenommen und völkische Parolen werden zunehmend lauter. Mich schaudert! Ich glaube, dass es nicht reicht, über Spaltung und Hass zu sprechen. Wir müssen besonders darüber nachdenken, wie wir Gemeinsinn wieder herstellen können. Und das auf allen Ebenen, auf der Ebene der EU, der Nationen, der Städte und der Schulen.

Gemeinsam mit anderen wirksam handeln, klingt simpel, ist manchmal aber nicht einfach. Es kommt auf den individuellen Beitrag an und die Absprachen mit meinem Gegenüber.

Die Corona-Pandemie hob das knappe Gut Gemeinsinn besonders hervor: Alleingänge waren nicht hilfreich, weil alle jederzeit auf die Unterstützung anderer angewiesen sein konnte. Auch die Gesten des Abgrenzens haben in diesen Ansteckungszeiten Gemeinsinn hervorgehoben. Masken dienten nicht feindlicher Abwehr, sondern dem gegenseitigen Schutz. Abstandthalten wurde zum Zeichen sozialer Solidarität.

Was wir heute brauchen, ist Arbeit an den Real-Utopien des Guten. Ganz praktische Arbeit gemäß Erich-Kästner „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“ Fragen wir uns und unser Gegenüber also: Was wollen wir von der gegenwärtigen Gesellschaft beibehalten und was wollen wir verändern? Und dann müssen wir gemeinsam anfangen, das umzusetzen.

Das ist Gemeinsinn, der unsere Demokratie stärkt.

Brockhaus; Achter Band; Mannheim 1997
Bundesverband Deutscher Stiftungen, Lasst uns über Gemeinsinn neu nachdenken, Impuls, 15.06.2020

NATUR-CONCEPT®
Gesunde Raumgestaltung und mehr

HERZENSWÄRME

Wenn wir uns für die Welt um uns herum öffnen, fühlen wir uns selbst lebendig, erfüllt, sind positiv gestimmt und verströmen unsere Herzenswärme.

Gerade diese Zeit hilft uns dabei, dass andere sich wohlig und geborgen in unserer Gegenwart fühlen – und wir uns selbst auch.

Vielleicht suchen Sie eine Kleinigkeit für einen lieben Menschen oder wollen Zeit miteinander verbringen – dann kommen Sie zu uns und genießen die Ruhe, die Lichter, die besondere Atmosphäre, die unsere Räume zu einem besonderen Erlebnis machen.

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

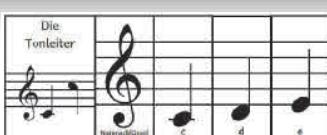


Die Tonis on Tour

DIE TONIS ON TOUR



Am 1. September wurde die Chorprobe der Tonis kurzerhand nach Rössing verlegt. Die Sänger*innen standen auf der Schlossstreppe und sangen bei schönstem Wetter die bekannten Volkslieder. Einige Rössingerinnen gesellten sich dazu und anschließend wurde gemeinsam gespeist im Gasthaus 'Alt Rössing', direkt am Schloss.



Auch im nächsten Jahr werden sich die Tonis wieder treffen, um Deutsche Volkslieder und andere schöne Weisen zu singen. Das Treffen ist am Montag ab 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr im Gemeindesaal der Andreas Gemeinde mitten in der Stadt. Nichtmitglieder zahlen pro Abend 2 €. Mitglieder des Vereins Antonia e.V. zahlen 1 € pro Abend. Wir beginnen wieder am 12.01.2026

RT

Empathie-Wege zum wir

Elisabeth Generotzky



„Die Menschen sind schlecht, sie denken an sich, nur ich denk an mich“ heißt es in einem Kanon, den wir schon als Jugendliche gern gesungen haben, ohne besonders darüber nachzudenken, was der Text bedeutet. Google: „**Empathie ist die Fähigkeit, die Gefühle, Gedanken und Motive anderer Menschen zu erkennen, zu verstehen und nachzuempfinden**“. Empathie spielt für uns alle eine Rolle. Aber eher unbewusst. Wenn mir das immer klar wäre in meinem Alltag, könnte ich nicht mehr funktionieren. Im Alltag, im Supermarkt an der Kasse, zuhause mit der Familie, am Arbeitsplatz, im Bus, agieren und reagieren wir spontan und aus dem Bauch heraus. Wir sind ständig in Kontakt mit Menschen, die wir nicht kennen und mit Menschen, die wir mehr oder weniger gut kennen. So lange wir ohne große Konflikte durch unseren Alltag kommen, ist der Gedanke an Empathie nicht nötig. Obwohl wir uns wahrscheinlich im Umgang mit unseren Mitmenschen empathisch verhalten. Und unsere Mitmenschen mit uns. Erst wenn wir unsere Komfortzone verlassen und uns auf neue Situationen einlassen, ist es sinnvoll, unsere Fähigkeit zur Empathie bewusst einzusetzen. Unsere Toni-Singgruppe ist ein gutes Beispiel. Wenn wir uns zum Singen treffen, lassen wir uns nicht nur auf das Singen und die Musik ein. Wir freuen uns auf die Gemeinschaft, auf die Menschen. Wir versuchen, im Rahmen unserer Möglichkeiten, uns auf die Gefühle und Motive unserer Mitsängerinnen einzustellen. Wir erkundigen uns, wie es geht, erzählen, wie es uns geht und für die Dauer der Veranstaltung fühlen wir uns verbunden. Wobei die Musik, das Singen und die Freude daran ein wichtiger Faktor ist. Und am Ende verabschieden wir uns und freuen uns auf das nächste Mal, wenn wieder Singgruppe ist. Das Mitmachen in Chören oder Singgruppen, in Yogagruppen, in Vereinen, Seniorenenkreisen tut uns gut, weil wir uns zwar persönlich einbringen, aber uns gleichzeitig als ein Teil der Gemeinschaft fühlen können. Empathie-Wege zum wir – wir sind soziale Wesen, das heißt, wir sind darauf angewiesen, mit anderen Menschen zusammen zu sein, Kontakte zu pflegen, aber auch das Gefühl, dass wir nicht allein sind.

Am Steine 1–2, 31134 Hildesheim
rpmuseum.de

Gegründet von
Hermann Roemer und Wilhelm Pelizaeus

Ägypten wartet auf dich!

Die neue Dauerausstellung zum Staunen und Entdecken

Dank freundlicher Unterstützung durch: Stadt Hildesheim, Schafhausen Stiftung, Stiftung Niedersachsen, Niedersächsische Sparkassenstiftung, Sparkasse Hildesheim Goslar Peine, VGH Stiftung, Freundeskreis Ägyptisches Museum Wilhelm Pelizaeus Hildesheim e.V., Friede Springer Stiftung, Landschaftsverband Hildesheim e.V., Hildesheimer Museumsverein e.V., Lebenshilfe Peine-Burgdorf, Aktion Mensch

Talentiert und engagiert
Ingrid Igelmann



„Mach es jetzt“

Kontakte knüpfen, freudige Menschen um sich haben und neue Anregungen bekommen, das ist die Erfahrung der 65jährigen in Bezug auf ihr Engagement.

Gestartet ist Sie als Jugendliche auf dem Dorf in der Kirche. Mit und für andere etwas tun hat Sie motiviert und Sie hat eine Jugendgruppenleiterausbildung gemacht und Kinder- und Jugendfreizeiten begleitet und vieles mehr drum herum. Später in der Familienphase war es die Dorfgemeinschaft, in der Sie sich engagiert hat, wo gestaltet wurde, Bänke aufgestellt und im Dorfausschuss Dinge in Bewegung kamen.

Mit ihrem schwerbehinderten Sohn im Tandem lernte Sie die Special special olympics kennen und half bei den Vorbereitungen in verschiedensten deutschen Städten.

Beruflich verschlug es Sie in die Soziale Arbeit und Sie lernte viele unterschiedliche ehrenamtliche Talente kennen und für Sie war klar, wenn du mal in Rente bist, dann machst du auch etwas sinnstiftendes, was auch noch Spaß macht.

Eins ihrer Talente ist, dass Sie Menschen begeistern kann. Sie schätzt auch die Menschen in ihrer Vielschichtigkeit und Vielseitigkeit. Auch bei unterschiedlichen Meinungen im Gespräch bleiben und Zusammenfinden, das entspricht ihrem Demokratieverständnis.

Also ist es kein Wunder, das Sie schnell Mitstreiter*innen fand und ein tolles Team einmal im Monat einen „Suppentag“ im SOFA in Algermissen anbietet, der von 4 Gästen schnell auf 40 Suppenfreunde angewachsen ist.

Der 4x im Jahr stattfindende Bingoabend ist ein lockeres Angebot, den Sie schon lange begleitet. Damit es nicht langweilig wird, sind auch immer auch immer wieder neue Regeln hinzukommen, z.B. wer ein Gedicht aufsagt, darf eine Zahl durchstreichen. Neben dem vielen Spaß werden die kleinen Gewinne nebensächlich.

Seit einem halben Jahr ist Sie jetzt in Rente, hat mehr Zeit für die Zwillingenkelkinder und Familie. Sie hat beim Senioren- und Pflegestützpunkt eine Ausbildung als ehrenamtliche Wohnberaterin absolviert und steht nun zur Verfügung, wenn Menschen überlegen Türen zu erneuern, die dann barrierefrei sind oder Umbauten in Bad oder anderen Räumen.

Auch überlegt Sie noch, was Sie noch lockt und herausfordert und in welchem Bereich Sie sich noch engagieren könnte. Eine Idee, dass Frauen mit ihren unterschiedlichsten Lebensläufen sich treffen und daraus Neues erwachsen kann, schwelt ihr schon vor, oder etwas ganz anderes oder beides?

2026 wird Ingrid Igelmann, die gerne italienisch isst und deren Reisewunsch ist einmal die Seychellen gesehen zu haben, noch etwas Neues starten, getreu ihrem Motto mache es jetzt, denn das Leben ist endlich und es ist so schön zu erleben, wenn Menschen sich begegnen, sich freuen und einen und das Angebot auch ein Stück weit ins Herz schließen.

Barbara Benthin, Bürgerschaftliches Engagement, Landkreis Hildesheim
Im Newsletter "Rund ums Bürgerschaftliche Engagement in Stadt und Landkreis Hildesheim" finden Sie online weitere Geschichten und Information.
www.landkreishildesheim.de/newsletter-bestellen



Gemeinsam Wärme & Mut spenden, das ist ganz einfach und verbindet. Fleißige Stricker*innen fertigen dafür wunderbare wärmende, grüne Socken an. Die AKTION:GRÜNE SOCKE ist die Verbindung zwischen Pati-entinnen, die an Unterleibskrebs erkrankt sind und dem

Verein für Gynäkologische Krebserkrankungen Deutschland e.V./ Schwerpunkt Eierstockkrebs.

Der Verein gibt über viele gynäkologische Stationen/ Palliativ Stationen, Rehakliniken und vielen weiteren helfenden Behandlern-grüne Hoffnungssocken weiter. Nach dem Motto:

Bei uns bekommt ihr keine kalten Füße, sondern viel Hilfe und Information über das Thema Unterleibskrebs!

Hier in Hildesheim hat Sabine Frakstein-Herold das Thema aufgegriffen und so besuchte ich einige Frauen am 18. Oktober in im 'Kunstvoll' mitten in Hildesheim, die gemütlich beisammen saßen und Socken strickten . Bis zum 6.12.2025 werden dort noch Socken gestrickt. Socken grün/bunt, grüne Sockenwolle, aber auch Geld und Sachspenden werden gerne entgegengenommen.



Mehr Informationen auf: www.aktiongruenesocke.de

Fassen Sie sich ein Herz auf heimatherzen.de

Gutes tun für unsere Heimat.

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

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



Weil's um mehr als Geld geht.

Harrys Sicherheitstipp von Erhard Paasch

Kriminaloberrat a.D. und Moderator der Arbeitsgruppe „55 plus Sicherheit“



Empathie von Straftätern – Tätertypen – Prävention

Empathie bedeutet die Fähigkeit, sich in die Gedanken, Gefühle und Perspektiven anderer hineinzuversetzen (kognitive Empathie) und Mitgefühl zu zeigen (emotionale Empathie). Von Straftätern wird insgesamt oft eine moralische Verantwortung geleugnet und die Schuld wird auf den anderen (meist das Opfer) geschoben. Von daher sind bei Straftätern empathische Fähigkeiten oft eingeschränkt oder zumindest verzerrt.

Grundsätzlich kann man sagen, dass viele Täter eine gestörte oder selektive Empathie zeigen; diese aber nicht grundsätzlich abwesend ist. Das heißt: Sie verstehen oft sehr genau, was das Opfer fühlt – aber fühlen das Leid nicht oder unterdrücken/verdrängen ein mögliches Mitgefühl bzw. rechtfertigen ihr Verhalten mit unterschiedlichsten Rechtfertigungs- oder Neutralisationstechniken. Da wir nicht den so genannten Einheitsmenschen haben (was gut so ist!), haben wir es zwangsläufig auch im Bereich der Straftäter mit unterschiedlichen Tätertypen zu tun, bei denen auch die jeweiligen Formen der Empathie je nach Tätertypen unterschiedlich ausgeprägt sind.

Beispielhaft und konkret dargestellt ist es nachvollziehbar, dass ein **Täter im Bereich des Raubes oder Betruges** eine hohe kognitive, jedoch eine geringe emotionale Empathie hat, da er die Opferreaktionen versteht, um sie für seine Taten auszunutzen. **Ein Sexuältäter** hat eher eine verzerrte Empathie und rationalisiert oder verharmlost das Opferleid („es wollte es auch“). **Der psychopathische Täter** (oft auch Serientäter) hat eher eine sehr geringe oder keine emotionale Empathie und handelt weitgehend gewissenlos. Bei ihm gilt kalte Berechnung, er hat kein Mitgefühl, aber ein hohes Verständnis für Emotionen anderer.

Es gibt natürlich auch noch differenzierte psychologische Erklärungsansätze für Tätertypen, auf die ich hier nicht eingehen kann.

Tätertypen – grob skizziert –

Geringe emotionale, jedoch hohe kognitive Empathie haben weitgehend die Gruppe der **Intensiv- oder Mehrfachtäter-täter**, der vorrangig in den Bereichen der „Organisierter Kriminalität“ oder der „Bandenkriminalität“ agiert. Ein Intensivtäter begeht wiederholt Straftaten, häufig schon seit früher Jugend. Sein Verhalten verfestigt sich über die Zeit zu einem kriminellen Muster. Taten sind meist geplant, zielorientiert, rücksichtslos oder mit hoher Intensität. Sie zeigen damit eine hohe kriminelle Energie.

Das Rückfallrisiko ist hoch. Sie machen ca. 10 % aller Täter aus, verursachen jedoch einen großen Teil der Gesamtkriminalität mit einem hohen Schaden. Deutlich abgestuft ist die kriminelle Energie bei den **Gelegenheits- bzw. Situations-tätern**, die kurzzeitig empathielos handeln – meist situativ oder impulsiv. Er handelt weitgehend spontan, wenn sich günstige Gelegenheiten bieten. Die Tat ist ungeplant, meist einmalig und entsteht aus einem Momentimpuls. Nach der Tat kehrt er in seinen normalen Alltag zurück und zeigt selten Wiederholungstendenzen. Der Anteil an der gesamten

Täterschaft liegt etwa bis zu 80 %.

Ausnahme: Der drogenabhängige Täter wird je nach Tatverhalten und Suchtintensität der einen oder anderen Kategorie zugeordnet.

Sind die Täter verloren?

Ist ein Präventionsansatz möglich?

Da Empathie nicht angeboren oder verloren ist und als Fähigkeit wachsen kann, wenn man lernt, Verantwortung zu übernehmen, gibt es umfangreiche wissenschaftliche, gesellschaftliche und juristische Therapierformen im Sinne einer Rückfallprävention und gesellschaftlicher Wiedereingliederung.

Die Tätertypologie zeigt, dass Prävention und Resozialisierung gezielt anzusetzen ist; wobei Gelegenheitstäter von situativer Prävention profitieren (z.B. Sozialprogramme). Aufklärung der Opfer und bessere Objektsicherung und Verhaltensprävention stoppt zudem die Aktivitäten der Tätergruppe.

Intensivtäter benötigen spezifische sozialtherapeutische Maßnahmen und langfristige Kontrolle, da sie ein hohes Rückfallrisiko aufweisen.

Was bietet die Arbeitsgruppe „AG Plus Sicherheit“ (vorher „AG 55 plus Sicherheit“) im kommunalen Präventionsrat Hildesheim an:

Zu den Themen Tat, Täter sowie Objekt- und Verhaltensprävention niederschwelliger und verständlicher Art ist die AG unterwegs. Präparieren Sie sich vorzeitig und kommen Sie jeden ersten Mittwoch im Quartal in der Zeit von 10.30 – 12.00 Uhr ins Hildesheimer Rathaus, 2. Etage, Raum 204, Didrik-Pining-Sitzungssaal, zur kostenlosen Beratung durch erfahrene ehemalige Polizei- und Kriminalbeamte. Vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. **Der nächste Termin ist Mittwoch, der 07. Januar 2026.**

Sie finden auch im Internet in Sachen Tat, Täter und dem Thema Ihrer „Sicherheit“ unter www.praeventionsrat-hildesheim/Harrys Sicherheitstipps weiter Empfehlungen und wichtige Tipps.

Quellen: Bundeskriminalamt (o.J): Kriminalprävention – Grundlagen, Maßnahmen und Programme; H.-J. Kerner Kriminologie Lexikon; ChatGPT, OpenAI, Abfrage 14.11.2025



**KÜHN
SICHERHEIT**

Haus für Sicherheit®
Osterstraße 40
Hildesheim

Sicherheits-Beratung

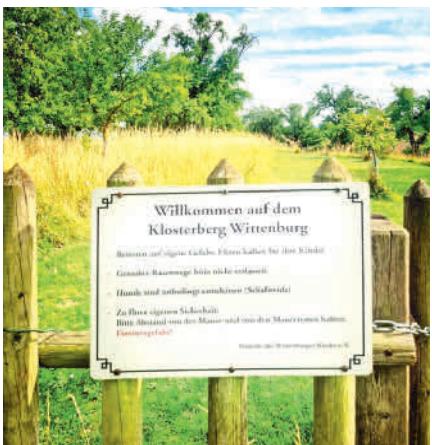
Nutzen Sie den kostenlosen und unverbindlichen Sicherheits-Check.
Direkt bei Ihnen vor Ort – zuhause oder in Ihrem Unternehmen: 05121 930930
www.kuehn-sicherheit.de

Ein sehr besonderer ORT : Die Klosterkirche Wittenburg

... Es war einmal vor nicht allzu langer Zeit, anno 2024,
da zog es mich sozusagen nach Elze.



Seitdem befahre ich sehr oft die alten Handelswegen B1 und B3, welche mich auch zur ehemaligen Klosterkirche Wittenburg führten. Meine Wissbegierigkeit ist euch vielleicht bekannt?! Wie dem auch sei, ich folgte ihr und war angenehm überrascht dieses architektonische sowie kulturelle Juwel vorzufinden.



Gelegen auf einem Hügel - der sogenannten Finie - ein Höhenzug mit einer beeindruckenden Länge von 44 Metern nordwestlich von Elze. Bekannt ist, dass an dieser Stelle ursprünglich die sogenannte "Witte Burg" thronte, über deren Erbauung eher wenig bekannt ist.



Ende des 12. Jahrhunderts, soviel ist überliefert, wurde die Burg nebst Ländereien seitens der verwitweten Besitzerin Adelheid von Wassel dem Domkapitel Hildesheim geschenkt, es wurde still um die Kirche, bis sie im Jahre 2000 wieder zu neuem Leben erweckt wurde. Eine informative Broschüre, herausgegeben vom VEREIN FREUNDE DER WITTENBURGER KIRCHE e.V. klärt interessierte Menschen über den gesamten Zeitraum seitdem auf.

Herr Janßen, seines Zeichens eines der Gründungs- und Vorstandsmitglieder, klärte mich freundlicherweise und umfassend in einem Interview über die "materialisierte Vergangenheit" der Klosterkirche auf. Den Begriff "materialisierte Vergangenheit" erläuterte er mir folgendermaßen:



„Im Gegensatz zu Tieren, deren Erfahrungen mit der Umwelt nach deren Ableben verloren gehen, geht unser Wissen nach dem Unsirigen nicht verloren. Die Menschen welche uns nachfolgen können auf diesen Erfahrungen aufbauen und etwas hinzutun - verschmitzt fügte er hinzu, so sie etwas Vernünftiges gemacht haben.“



Zudem sei es immer wieder faszinierend in die Geschichte zu gehen, zu sehen, wie haben die Menschen früher gelebt, was waren ihre Sorgen, ihre Nöte. Daraus dann die Linie zu ziehen, wie hat sich das entwickelt, was wir heute ERLEBEN. „Denkmale müssen mit Leben gefüllt werden“, so seine Worte und dies gelingt m.E. in und um die Wittenburger Klosterkirche vorbildlich. Anno 2000 gründete sich der o.g. Verein, ins Leben gerufen von Bürger*innen der umliegenden Dörfer. Deren Anliegen war und ist es, die Kirche zu einem Ort der Begegnung zu machen, welches m. E. wahrhaftig und mit Erfolg gelingt.



Die historischen, architektonischen und kulturellen Aspekte sind jedoch nicht der einzige Grund, weshalb ich mich von diesem sehr besonderen ORT angezogen fühle, sondern auch das Umfeld der Kirche fasziniert mich mit seinem Charme und der immensen Weitsicht.

Walburga Eishauer in Wittenburg

Die Sichtachsen nach Süden und Osten wurden in harter Arbeit freigelegt. Zu sehen sind nun nahe bei u.a. die Marienburg nebst Zuckerfabrik, in weiterer Ferne und bei klarer



Sicht die Kirchturmspitze der Andreaskirche in Hildesheim, der Hildesheimer Wald, der Brocken u. v. m., ich war und bin zutiefst beeindruckt.



Der dazugehörige Streuobstgarten - naschen ist erwünscht - vom Verein selbst und der ISO-ELEKTRA Heinrich-Piepho-Stiftung erworben, wurde für Besucher*innen in harter Arbeit wieder zugänglich gemacht und zu meiner Freude sind angeleinte Hunde ebenfalls willkommen.

Erwähnenswert ist auch die eindrucksvolle Außenbeleuchtung der Klosterkirche, welche in Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Lighting Design der HAWK Hildesheim/Holzminden/Göttingen entstand und an den Wochenenden zu sehen ist.



Ein weiteres umfassendes, amüsantes und sehr informatives Interview gab mir Herr Lehnhoff, seines Zeichens Landwirt i. R.

Ich hatte ihn vorgewarnt, dass mein Rahmen begrenzt sei hier bei der Antonia, ich womöglich und bedauernswertweise seine umfangreichen Informationen nicht mit aufnehmen kann. Für Fragen zum Dorf stehen wir jedoch gern zur Verfügung!



Seine Familie lebt seit Generationen in dem kleinen zauberhaften Ort Wittenburg, welcher anno 1974 der Stadt Elze eingegliedert wurde und der kleinste Stadtteil Elzes ist.



Dieser ist laut Wikipedia Heimat, Stand 31.12.2024, von 97 Einwohner*innen bewohnt und wirklich sehenswert. Zwei-einhalb Stunden verbrachte ich bei meiner ersten Recherche dort, zum Erstaunen einiger Einwohner. Ich empfehle einen Abstecher ins Dorf, denn es ist erstaunlich, was es dort zu sehen gibt.



©Nene

Sehr geehrter Herr Janßen, Herr Lehnhoff und Herr Enthof, an dieser Stelle möchte ich mich nochmal ganz herzlich für die Zeit bedanken, welche Sie mir und den Leser*innen unserer Antonia geschenkt haben.

Kommunikation in der Praxis

Sabine Kaufmann

Empathie in Aktion. Der Gamechanger in der Kommunikation

Empathie wird im Arbeitsalltag häufig eingefordert, aber selten präzise beschrieben. Zwischen gut gemeintem Zuhören und professioneller Gesprächsführung liegt ein wesentlicher Unterschied. Empathie ist kein weicher Zusatz, sondern eine kommunikative Kernkompetenz, besonders in Situationen mit hoher emotionaler Dichte, divergierenden Interessen oder unter Zeitdruck. Sie verändert nicht nur den Ton eines Gesprächs, sondern oft auch dessen Verlauf und Ergebnis.

Psychologisch betrachtet unterscheidet die Forschung zwischen affektiver und kognitiver Empathie. Affektive Empathie meint das emotionale Mitfühlen, also die Fähigkeit, sich in die Gefühle eines anderen einzustimmen. Kognitive Empathie hingegen bezeichnet die bewusste Fähigkeit, die Gedanken, Bedürfnisse oder Sichtweisen des Gegenübers nachzuvollziehen, ohne selbst emotional mitzugehen. Diese Differenzierung ist im beruflichen Kontext hoch relevant. Während affektive Empathie bei Dauerbelastung zu Erschöpfung führen kann, wirkt kognitive Empathie stabilisierend und unterstützend.



Neuere Studien zeigen, dass Menschen mit stark ausgeprägter affektiver Empathie, ein höheres Risiko für emotionale Erschöpfung tragen. Personen mit kognitiver Empathiefähigkeit hingegen zeigen eine höhere Resilienz, mehr Beziehungsqualität und eine präzisere Gesprächsführung (Valette d'Osia et al., 2024).

Empathie bedeutet nicht Zustimmung, nicht Nachgiebigkeit und nicht Harmoniesucht. Sie bedeutet, sich in andere hineinzu denken, Ambivalenzen zuzulassen und differenzierte Kommunikationsräume zu eröffnen. Empathische Gesprächsführung verlangt vor allem vier Fähigkeiten: Präsenz, Selbstführung, Perspektivübernahme und sprachliche Klarheit. Wer empathisch spricht, ist nicht netter, sondern genauer mit dem Gegenüber im Hier und Jetzt.

Diese Form der Kommunikation schützt sowohl die Beziehung als auch die Position. Sie ermöglicht einen Dialog, der nicht auf Durchsetzung, sondern auf Verstehen basiert, ohne an Klarheit zu verlieren. Gerade in hybriden Settings, interdisziplinären Teams oder konfliktgeladenen Führungssituationen wird Empathie zum strategischen Faktor. Sie entschärft, bevor etwas eskaliert. Sie verbindet, ohne gleichzumachen. Und sie erhöht die Qualität der Zusammenarbeit messbar.

Empathie ist nicht das Gegenteil von Sachlichkeit. Sie ist ihre Voraussetzung.

Bei Aufträgen, Zielvorgaben oder der Übermittlung negativer Nachrichten wird häufig zu direkt und ohne Einfühlungsvermögen kommuniziert. Dabei wirkt Empathie hier als echter Gamechanger. Wer sich die Zeit nimmt, von den Mitarbeitenden zu erfahren, wie die Situation für sie ist, Raum für Irritationen, Frust oder Enttäuschung gibt, ohne sofort zu relativieren, emotionale Reaktionen in einem angemessenen Ausmaß als zulässig anerkennt, gleichzeitig den Rahmen stabil hält, in Beziehung bleibt, ohne in die Rechtfertigung zu rutschen, der nutzt den Gamechanger Empathie wirkungsvoll.

Empathie in der Kommunikation bedeutet, Menschen durch Prozesse hindurch zu begleiten und bei Ihnen zu bleiben, auch wenn es unbequem wird.

Ihre Beraterin
Sabine Kaufmann
Training und Beratung
Kommunikation Systeme Kontext
www.kommunikation-systeme.de

Training & Beratung
Kommunikation | Systeme | Kontext



Kommunikation
Konflikte · Stress

Lösungsorientierte professionelle Beratung in den Bereichen Kommunikation, Konfliktmanagement, Selbst- und Zeitmanagement, Auftrittscoaching, 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 Algersissen
www.kommunikation-systeme.de



HAVENING
TECHNIQUES®



Ursula Oelbe

Versicherung & Finanzmaklerin



Ein Geschenk, das mitwächst

Das Kinder-Depot als sinnvolles Präsent

Spielzeug ist schnell vergessen – aber finanzielle Sicherheit bleibt. Immer mehr Großeltern, Eltern und Paten entscheiden sich deshalb, ein Kinder-Depot mit monatlichem Sparplan zu verschenken. Schon kleine Beträge können dabei Großes bewirken.

Warum ein Kinder-Depot so sinnvoll ist:

- **Langfristiger Vermögensaufbau:** Schon 25 € im Monat können – über viele Jahre – zu einem beachtlichen Betrag anwachsen. So entsteht Schritt für Schritt ein finanzielles Fundament für Ausbildung, Führerschein oder den Start ins Erwachsenenleben.
- **Zeit ist der größte Hebel:** Je früher begonnen wird, desto stärker wirkt der Zinseszinseffekt. Gerade Kinder haben diesen entscheidenden Vorteil: viel Zeit bis zum Entnahmepunkt.
- **Sinnvoller als Konsumgeschenke:** Statt Spielsachen oder Kleidung, die bald vergessen sind, bleibt ein Kinder-Depot als wertvolles, bleibendes Geschenk – mit echter Bedeutung.
- **Individuell und flexibel:** Die Anlage kann an das Alter und die Lebensphase angepasst werden. Einmalzahlungen zu Geburtstagen oder Weihnachten sind jederzeit möglich.
- **Lernen mit Geld umzugehen:** Kinder und Jugendliche können – altersgerecht begleitet – sehen, wie ihr Geld arbeitet. So entsteht früh ein Bewusstsein für Sparen, Rendite und Verantwortung.

• Beispielrechnung

Ein monatlicher Sparplan von 25 € über 18 Jahre ergibt – je Rendite – folgendes Kapital:

Durchschnittliche jährliche Rendite	Endkapital nach 18 Jahren*
4 % p. a.	ca. 8.200 €
6 % p. a.	ca. 9.700 €
8 % p. a.	ca. 11.700 €

• Annahme:

gleichbleibende monatliche Rate von 25 €, keine Gebühren, keine Steuern berücksichtigt. Diese Renditen spiegeln die historische Entwicklung breit gestreuter Aktienfonds wider – und zeigen eindrucksvoll, wie Zeit und Geduld Vermögen wachsen lassen.

Fazit: Ein Kinder-Depot ist mehr als ein Geschenk. Es ist ein Stück Zukunft, das zeigt: „Ich denke an dich – heute und für morgen.“ Gerade zu Weihnachten oder zum Geburtstag ist es eine wunderbare Möglichkeit, etwas Sinnvolles, Nachhaltiges und Persönl-

Der Rechtstipp §§§ von RAin Laura Elaine Hoffmann



Beteiligte in einem gerichtlichen Kindschaftsverfahren:
Wer übernimmt welche Rolle?

Kindschaftsverfahren gehören zu den sensibelsten Bereichen des Familienrechts. Sie betreffen Fragen zum Sorgerecht, Umgang und anderen Aspekten des Kindeswohls. Damit das Gericht objektiv und am Wohl des Kindes orientiert entscheiden kann, wirken verschiedene Beteiligte mit. Ein Verständnis ihrer Rollen hilft Eltern, das Verfahren besser einzuordnen.

Im Mittelpunkt steht das **Kind bzw. die Kinder**. Ab einem gewissen Alter wird es persönlich angehört, um seine Wünsche und sein Erleben der familiären Situation zu erfassen. Seine Aussagen sind ein wichtiger Teil der Gesamtbewertung. Je älter das Kind ist, umso stärker ist der ausdrücklich geäußerte Wille zu berücksichtigen, wenn er nicht dem Kindeswohl widerspricht.

Auch die **Eltern** sind zentrale Beteiligte. Als Antragsteller oder Antragsgegner schildern sie ihre Vorstellungen und sollen konstruktiv an einer kindgerechten Lösung mitwirken. Das Gericht prüft dabei, ob sie bereit und in der Lage sind, Verantwortung gemeinsam zu tragen.

Der **Verfahrensbeistand** – auch genannt „Anwalt des Kindes“ – stellt sicher, dass die Interessen des Kindes unabhängig von denen der Eltern berücksichtigt werden. Diese Person spricht mit dem Kind, bewertet dessen Bedürfnisse und gibt dem Gericht eine neutrale Einschätzung. Sie kann Anträge stellen und an Anhörungen teilnehmen.

Das **Jugendamt** ist in jedem Verfahren einzubeziehen. Es unterstützt das Gericht fachlich, führt Gespräche mit Eltern und Kind, stellt Hilfsangebote vor und gibt eine Stellungnahme ab. Oft vermittelt es bereits im Vorfeld, um einvernehmliche Lösungen zu fördern. In besonders gravierenden Fällen, wenn bspw. das Kindeswohl gefährdet ist, wird das Jugendamt von Amts wegen tätig und leitet ein familiengerichtliches Verfahren ein.

Bei komplexen Situationen kann das Gericht einen **Sachverständigen** beauftragen. Dies erfolgt oft auf psychologischem Gebiet. Dessen Gutachten zu Bindungen, Erziehungsfähigkeit und familiären Verhältnissen hat erhebliches Gewicht, da es die fachliche Grundlage für die Entscheidung liefert. Darüber hinaus ergeben sich häufig auch gutachterliche Empfehlungen für bestimmte Hilfemaßnahmen oder Ansätze.

Das **Familiengericht** führt das Verfahren, hört alle Beteiligten an und entscheidet auf Basis des Kindeswohls. Es kann auch Maßnahmen anordnen, etwa Beratung oder zeitweise Einschränkungen des Umgangs, wenn dies erforderlich ist.

Eltern können sich anwaltlich vertreten lassen. **Anwälte** unterstützen sie dabei, rechtliche Möglichkeiten auszuschöpfen und ihre Sicht strukturiert darzustellen – idealerweise, ohne das Verfahren unnötig zu verschärfen.

Kindschaftsverfahren sind emotional und rechtlich anspruchsvoll.

Das Zusammenspiel der Beteiligten soll sicherstellen, dass die Entscheidung umfassend und am Kindeswohl orientiert ausfällt. Wer die Rollen kennt, kann besser verstehen, was im Verfahren auf ihn zu kommt und wie er konstruktiv mitwirken kann.



Faire Beratung zu:
Ethischen/Ökologischen Geldanlagen
Altersvorsorge und Pflegeabsicherung

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

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

Osterstraße 41-44
31134 Hildesheim

Tel. 05121 208090

info@hammer-rechtsanwaelte.de

www.hammer-rechtsanwaelte.de



Hammer
Rechtsanwälte

Besprechungen und Korrespondenz auch in Englisch

Die Geschichte der Schreibwerkstatt

Punkt für Punkt zum eigenen Text:

Christa Bachstein



Regenbogenstrauß (geschrieben in Corona-Zeiten)

Ein Regenbogen! Dieser Ruf treibt alle vor die Haustür, in den Garten, zum Fenster auf dem Dachboden, denn allein will man nicht staunen und glücklich sein über das Farbwunder. So zauberhaft, so unwirklich, so ein Geschenk der Natur, der Physik, der Schöpfung.

Und nun, in Coronazeiten, plötzlich Regenbögen an Fensterscheiben! Überall leuchten sie mir entgegen: groß, klein, farbenfroh, kindlich, gekonnt, mit Fingerfarben aufgetragen, aus Papier geschnitten.

Ich gehe oft allein spazieren, mache alle Wege am liebsten zu Fuß, um der häuslichen Stille zu entkommen. Ich denke über die seltsamen Zeiten nach, bin ratlos und voller Angst und Sorgen. Und dabei lachen mich die Regenbögen aus vielen Fenstern an und vertreiben meine trüben Gedanken. Ich komme sozusagen mit ihnen ins Gespräch. Sie sind ein Zeichen. Eine Botschaft. Der Regenbogen erzählt etwas. Er soll etwas in mir, in uns allen, die ihn sehen, bewegen.

Tut er das?

Ich bin erst skeptisch und vermute nur eine kreative Lust dahinter oder eine fröhliche Gemeinschaftsaktion, eine Modeerscheinung. Ganz zeitgemäß und chic. Dann sträubt sich mein Gefieder. Ich bin in Abwehr und voll kritischer Gedanken.

Andererseits will er aber auch sagen: „He, du da draußen, du Vorübergehende, verbinde dich damit, verbinde dich mit uns.“ Dann bin ich berührt und in mir wächst beim Weitergehen neben Erstaunen die Erkenntnis: Das eint uns. Das macht uns zu Menschen, die sich verständigen, die sich mit Regenbögen zurufen: „Wir haben eine Gemeinsamkeit. Du gehst da allein, aber wir sind trotzdem verbunden.“

Das ist ein starkes Band und ein großer Trost.

Und so betrachte ich die Regenbögen an den Fenstern der Privathäuser, der Schulen und Kitas, der Uni, der Apotheken, der Kirchen, der Büros als Regenbogenstrauß, der uns wie ein buntes Geschenk des Lebens erzählt, dass wir zusammengehören.

Ich komme froher zurück,
ermutigt
und irgendwie getröstet.



www.ameisbuchecke.de

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

ameis
BUHECKE



Genießen
Sie das
italienische
Original!

Steinofen
PIZZERIA
05121 - 30 33 614

Himmelsthürer Straße 61 a,
Hl-Bockfeld
Kleines Restaurant und
Außenhausverkauf.

www.steinofenpizzeria.com

**Smartphone verstehen,
Arztrechnungen einreichen** *Ich helfe Ihnen!*

Benötigen Sie Hilfe mit Ihrem
Computer, Smartphone, Tablet ?

Einzelunterricht

Für Beruf und Privat



Anja Schildner



www.ComputerMitFreude.de

0152 - 129 31 571

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.

Die Realität sieht 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
- Arztrechnungen einreichen & verwalten
- Dokumente strukturiert organisieren
- Individueller Unterricht – in Ihrem Tempo

Hilfe vor Ort in Hildesheim & Hannover oder deutschlandweit per Fernzugriff. 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!

Erholung für die Haut im Schlaf

Nachtcremes und Seren sind wahre Pflegewunder. Sie wurden speziell dafür entwickelt die Haut während der nächtlichen Ruhephase zu unterstützen.

Während wir schlafen arbeitet die Haut auf Hochtouren. Sie kann sich durch nährende Inhaltsstoffe wie Hyaluronsäure, Collagen, Vitaminen und Retinol regenerieren, reparieren und erneuern.

Sie spenden Feuchtigkeit, fördern die Hautelastizität und bekämpfen erste Zeichen der Hautalterung.

Je nach Hauttyp gibt es unterschiedliche Nachtcremes.

Fettige Haut profitiert von mattierenden und porenverfeinernden Produkten.

Für trockene Haut eignen sich reichhaltige, feuchtigkeitsspendende und nährende Cremes.

Empfindliche Haut sollte mit sanften, hypoallergenen und beruhigenden Inhaltsstoffen wie Aloe Vera und Panthenol gepflegt werden.

Insgesamt sind Nachtcremes und Seren ein unverzichtbarer Bestandteil der hautpflegenden Routine.

Fazit ist, durch eine routinierte abendliche Pflege ihrer Haut mit hochwirksamen Produkten wie Reinigungsmittel, Serum und Nachtcreme sorgen sie für ein glattes, erfrischtes Hautbild am Morgen.

Ich wünsche Ihnen eine harmonische Weihnachtszeit.

Herzliche Grüße

Ihre Rosemarie Zorn



Kosmetikstudio

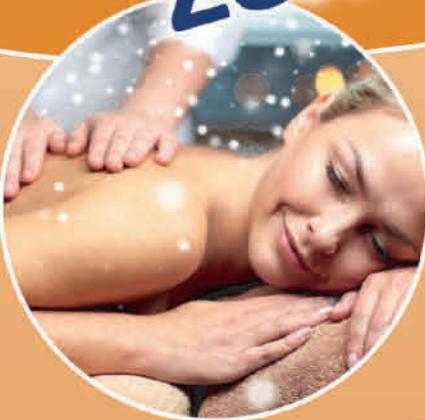
Rose Zorn

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



Zeit für ...

Wasser und
Wärme



Wo Empathie den Unterschied macht!

Die Kurbetriebsgesellschaft Bad Salzdetfurth ist seit vielen Jahren ein renommierter Anbieter von Gesundheitsdienstleistungen.

Mit einem großem Portfolio neben dem weit über die Region bekannten **Solebad**, dem wunderschönen Kurpark und den historischen Gradierwerken, bildet das **Therapiezentrum** einen weiteren wichtigen Pfeiler dieses Unternehmens – **ein Ort, an dem medizinische Kompetenz auf menschliche Nähe trifft.**

Das Therapiezentrum hält für die Gäste und Patient:innen ein großes Angebot bereit. Es bietet neben Wellnessangeboten wie Ganzkörper-, Hot Stone-, Aromaöl-, Fußreflexzonenmassagen und Moorpackungen etc. selbstverständlich als Schwerpunkt ein breites Spektrum mit Spezialgebieten der Physiotherapie: sei es die manuelle Therapie mit Behandlungsformen bei Funktionsstörungen des Bewegungsapparates, die krankengymnastischen Übungen an Trainingsgeräten, Kiefergelenksbeschwerden, sowie atemtherapeutische Maßnahmen zur Verbesserung bzw. Unterstützung der Lungenfunktion.

Im Therapiezentrum arbeitet ein erfahrenes und engagiertes Team von Therapeut:innen, die ein tiefes Verständnis für den Menschen hinter der Erkrankung haben.

Eine weitere Spezialisierung ist hervorzuheben: das Therapieangebot auf neurophysiologischer Grundlage, u.a. für die Bedürfnisse von Menschen mit Schlaganfall oder Morbus Parkinson. Durch ein gezieltes Konzept werden dabei die Patient:innen ganzheitlich unterstützt, um Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität möglichst lange zu erhalten.

Beim Umgang mit den Gästen und Patient:innen ist es von entscheidender Bedeutung, empathisch zu sein. Und Empathie ist dabei für alle Beschäftigten der Kurbetriebsgesellschaft weit mehr als nur ein Schlagwort – sie ist gelebte Haltung und zentraler Bestandteil im täglichen Umgang mit den Gästen und Patient:innen.

Empathie bedeutet insbesondere im therapeutischen Bereich: den Menschen zu sehen, seine Sorgen zu verstehen, wechselseitig die Grenzen zu respektieren und gemeinsam Wege zur Heilung zu finden. Sie schafft Vertrauen, gibt Sicherheit und fördert die Offenheit, die für eine erfolgreiche Therapie unerlässlich ist.

Zahlreiche Studien belegen, dass empathisches Handeln zu besseren Behandlungsergebnissen führt. Im Therapiezentrum in Bad Salzdetfurth wird dies aktiv zwischen Patient:innen und den Beschäftigten als tägliche Realität gelebt. Hier wird spürbar, dass Heilung nicht nur durch fachliche Kompetenz, sondern vor allem durch Menschlichkeit entsteht.

Der Geschäftsführer der Kurbetriebsgesellschaft, Frank Hasse, betont abschließend:

„Die Kurbetriebsgesellschaft Bad Salzdetfurth ist weit mehr als ein Gesundheitsbetrieb. Sie ist ein Ort an dem Empathie gelebt, Vertrauen aufgebaut und Gesundheit sowie Wohlbefinden ganzheitlich gefördert wird – für Körper, Geist und Seele.“



Sole Moor
Der Kurbetrieb Bad Salzdetfurth



www.soleundmoor.de

Ist die Empathie müde geworden?

Catharina S. Meyer

Als ich in unserer letzten Redaktionssitzung das Thema unserer nächsten Ausgabe hörte, musste ich erstmal einige Zeit darüber nachdenken. Was mir allerdings direkt dazu einfiel waren weitere Begriffe wie aufmerksam sein, mitfühlend oder auch einführend. In meiner Recherche zu diesem Begriff traf ich auf viele interessante Beschreibungen und Definitionen, doch ich möchte Sie hier in meinem relativ kleinen Beitrag nicht mit wissenschaftlichen Theorien konfrontieren oder Details von Definitionen. Jeder von Ihnen hat sicherlich schon einmal von der sozialen, emotionalen oder auch kognitiven Empathie gehört oder darüber gelesen. Auch über die Epathie, der Gegenspieler der Empathie sozusagen, habe ich einiges erfahren.

An einem Wort blieb ich allerdings hängen, das hieß „Mitgefühlsmüdigkeit“! Das dämpft das Wort Empathie um einiges, denn Empathie klingt m.E. doch erst einmal nach etwas Positivem, Runden und Angenehmen. Obwohl die Empathie auch genutzt werden kann, um Menschen negativ zu beeinflussen, zu manipulieren.

Die Mitgefühlsmüdigkeit mag es schon immer gegeben haben, doch ich selbst beobachte mit zunehmendem Alter in der Öffentlichkeit immer mehr, dass Menschen auf der Straße immer weniger aufmerksam sind. Ich beobachte dies in alltäglichen Situationen. Da kommen mir Menschen entgegen in Dreierreihe oder auch mehr und weichen nicht einen Zentimeter aus oder gehen für einen Moment hintereinander. Ich denke dabei oft an noch ältere und evtl. auch kleinere Menschen, die durch ein solches Verhalten regelrecht vom Wege abgedrängt werden.

Auch sausen heutzutage ja unzählige motorisierte Vehikel durch unsere Straßen, die dadurch wesentlich schneller fahren als muskelangetriebene Roller oder auch Fahrräder. Zum Teil rasen diese Vehikel mit sehr hoher Geschwindigkeit sehr dicht an Passanten vorbe, sodass einem regelrecht die Haare durch den starken Fahrtwind flattern.

Das betrachte ich durchaus als eine Entwicklung und daher der Gedanke, ob die Empathie, das Mitgefühl und das Sich auf andere Menschen einstimmen und einfühlen können, im Laufe der letzten Jahre und Generationen abgeschwächt hat. Jeder möchte schnell vorankommen, in jeglicher Hinsicht! Das fängt somit schon auf dem Geh- und Radweg an. Ich pauschalisiere nicht und ich wälze an dieser Stelle auch keine Generationsunterschiede oder gar -konflikte. Jedoch steht meistens ein Teeny, ein Twen oder eben ein jüngerer Mensch auf diesen Rollern und die, deren Haare flattern oder gar zur Seite schrecken sind viel ältere Menschen.

Weihnachtsangebote

10er-Karte Solebad

statt 130,00 € nur 117,00 €

10er-Karte Sauna

statt 170,00 € nur 153,00 €

10er-Karte Solebad & Saunen

statt 195,00 € nur 175,50 €



Nutzen Sie unsere Angebote für
die kühlernen Tage – warm und wohlig.

Verkaufszeitraum 15.11. – 23.12.2025

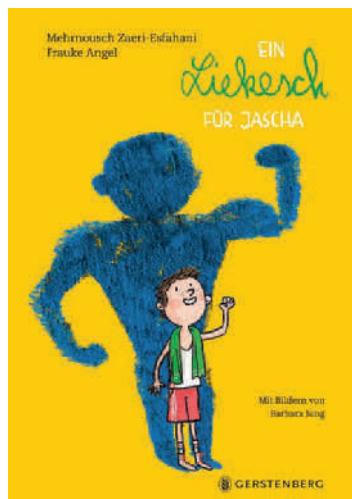
Sole Moor
Der Kurbetrieb Bad Salzdetfurth



www.soleundmoor.de

Lese-Tipps für Kids

„Ein Liekesch für Jascha“



Im Gerstenberg Verlag ist für junge LeserInnen ab 8 Jahre ein kleines, ganz wunderbares Buch erschienen, was es ganz zu Recht auf die Shortlist für den Deutschen Kinderbuchpreis 2025 geschafft hat.

Die beiden Autorinnen Mehrnousch Zaeri-Esfahani und Frauke Angel erzählen feinfühlig die Geschichte von

Jascha, der mit seiner Familie von Bosnien nach Heidelberg gekommen ist und in Frank, dem Sportladenbesitzer einen neuen Freund findet.

Frank hilft Jascha bei der Suche nach einem Liekesch und beim Ankommen in der neuen Stadt.

Die Autorinnen schreiben gekonnt von Integration und Miteinander, vom füreinander Dasein. Die kurzen Kapitel eignen sich sehr gut für LeseanfängerInnen und die farbigen Illustrationen von Barbara Jung unterstreichen "Ein Liekesch für Jascha", den feinen Humor der Geschichte.

Heike Altmann-Hürter



Mehrnousch Zaeri-Esfahani, Frauke Angel,
Gerstenberg Verlag, ISBN 9783836962469,
15,00 Euro



Der Leseladen



tel. 05121 / 1775482
info@derleseladen.com
derleseladen.com

Frohe Weihnachten und
ein gutes neues Jahr

Der Buchtipps von Elisabeth Schumann

Die Wut, die bleibt

Mareike Fallwickl



„Die Wut, die bleibt“ ist nach der Corona - Zeit 2022 erschienen, aber immer noch hoch aktuell.

Es handelt von der Gefühlslage der Frauen und ist eine wunderbare Mischung aus Liebesgeschichte, Trennungsgeschichte, aus einer Geschichte die anfängt: „Ich bin einsam ...“.



Es gibt Sätze, an denen einfach alles falsch ist. Sätze, in denen so viel unterdrückte Aggressivität steckt und so viel Gedankenlosigkeit. „Haben wir kein Salz?“ Diesen Satz sagt Johannes beim Abendessen, genau so. Er sagt ihn noch nicht einmal in Helenes Richtung, aber sie hört darin die versteckte Anklage: „Hast du es vergessen? Steh doch bitte einmal auf und hol es!“ Gerade Männer in einer heterosexuellen Paarbeziehung sind Meister in dieser Art der Kommunikation. Und Frauen, die Familienverantwortung tragen, fühlen sich dann auch noch zuständig, darauf zu reagieren. Eben weil sie sich immer kümmern, denn eine muss es ja tun. Essen einkaufen und zubereiten, Streit unter den Geschwistern schlichten, waschen, an Oma und Opa denken, Arzttermine nicht vergessen, die Sportsachen packen und, und, und... Dann ist da noch die eigene Arbeit. Was ist aber, wenn der Kindergarten geschlossen hat oder - wie im Corona-Lockdown - auch noch die Schulen schließen und die Kinder zu Hause sind? Wer stemmt dann alles? Die Frauen. Eine solche Frau ist Helene, dreifache Mutter und Ehefrau. Helene ist so matt und müde, jeder will etwas von ihr. Da ist Lola, die im Salat herumstochert, missmutig mit dem neuen Teenagergesicht, und Max, das Kindergartenkind. Er schiebt ein Kartoffelstück mit den Fingern in den Mund, statt die Gabel zu benutzen und Lucius, das Kleinkind, wirft beinahe das Wasserglas um. Alle sind laut, unfassbar laut, den ganzen Tag, streiten, fordern, brüllen. Helene ist einfach nur erschöpft, soll funktionieren, kann aber nicht mehr. Und dann geschieht das Unfassbare: sie steht auf, öffnet die Balkontür, schaut nicht zurück und stürzt sich vom Balkon. Die Familie steht unter Schock. Plötzlich fehlt ihnen alles, was sie bisher zusammengehalten hat: Liebe, Fürsorge, Sicherheit, Geborgenheit. Wie soll es nun weitergehen? Da ist Sarah, Helenes beste Freundin, die keine Familie hat und Helene deshalb beneidet aber auch bemitleidet hat. Sie möchte helfen und den völlig überforderten Vater Johannes unterstützen, aber nur so lange, bis alle wieder festen Boden unter den Füßen haben. So denkt Sarah zunächst, doch die Monate verstreichen und nichts tut sich in der Familie. Johannes setzt nach kurzer Zeit sein Leben so fort wie gehabt. Da ist ja Sarah, die alles im Griff hat, nur das ihr Eigenleben nun völlig in den Hintergrund tritt. In Sarah beginnt es zu brodeln, Wut steigt auf, aber noch stärker fühlt Lola, der Teenager, die Wut in sich, die sich gegen das patriarchale System richtet, das sie für den Tod der Mutter verantwortlich macht. Lola sucht nach Wegen, mit ihren Emotionen umzugehen.

Es geht in dem Roman von Mareike Fallwickl um diese drei Frauen: Helene, die den Druck nicht mehr aushält und vom Balkon springt, ihre Tochter Lola, die nach dem Suizid der Mutter ihrer Wut auf das Patriarchat freien Lauf lässt und um Sarah, Helenes bester Freundin, die die Familienrolle übernimmt und da weitermacht, wo Helene aufgehört hat. Für den Ehemann und Vater bleibt im Grunde alles beim Alten.

„Die Wut, die bleibt“ ist ein sehr kraftvolles, mutiges Buch, das die Herausforderungen des Frauseins in der heutigen Gesellschaft thematisiert und den Leser zum Nachdenken anregt. Der Autorin ist es gelungen, die Kämpfe und Gefühle ihrer Protagonistinnen authentisch darzustellen. Das Buch ist als Taschenbuch im Rowohlt Verlag erschienen, 374 Seiten stark und kostet 14,00 €.



Benno Thönel
Grafik- und
Spieldesigner,

Mehr Infos auf
SPIELREICH.FUN

Es muss nicht immer Memory sein – Memoarrr!

In Memoarrr! versuchen 2 bis 4 Spieler*innen, sich die Positionen von 25 verdeckten Karten zu merken. Jede Karte zeigt eine Kombination aus einem Tier und einer Landschaft – wie Krabben, Schildkröten, Robben oder Vulkane, Strände und Dschungel. Wer am Zug ist, deckt eine Karte auf, die entweder dasselbe Tier oder dieselbe Landschaft zeigt wie die zuvor aufgedeckte Karte. Wer falsch liegt, scheidet aus – der oder die Letzte gewinnt eine Schatzkarte. Nach sieben Runden gewinnt, wer die meisten Rubine gesammelt hat.



Bei uns ist *Memoarrr!* längst ein Familienliebling. Meine Kinder lieben es, weil



sie die einfachen Regeln sofort verstehen und mit den bunten Tiermotiven richtig mitfeiern. Ich mag, dass man es in etwa fünfzehn Minuten spielen kann – ideal für eine schnelle Runde zwischen-durch. Die Illustrationen sind farbenfroh und einfach witzig, das Spiel schafft eine schöne Mischung aus Glück, Gedächtnis und Spannung. Mittlerweile gibt es auch eine Strand-Edition, die das Prinzip in sommerlicher Optik neu aufgreift – perfekt für den Urlaub oder entspannte Nachmittage im Garten.

Das Silbenrätsel von Helga Bruns

Aus den 24 Silben werden 9 Begriffe gebildet, deren 1. und 4. Buchstaben, jeweils von oben nach unten gelesen, das Thema dieses Frauenmagazins ergeben (4 Wörter). (Umlaute werden ausgeschrieben: ä=ae.....)

amt-ari-di-eh-etui-gel-hor-irr-kat-kleid-mon-mueg-mung-na-neh -prae-rei-

ren-se-see-traum-wahr-weg-zo

bürgerschaftliches Engagement

See in Hildesheim

Satzglied

Bundesstaat in den USA

Fantasiereise

körpereigener Wirkstoff

„Holzweg“

wbl. Kleidungsstück

Empfindung



Radio Tonkuhle auf 105,3

Besuch bei Radio Tonkuhle:



Ehemalige Messdiener vom Dom und deren Frauen interessierten sich für das Hildesheimer Bürgerradio. Rita Thönelt führte durch den Sender und informierte über die Möglichkeiten eines Bürgerradios. Natürlich gab es auch viele Informationen über die Frauenredaktion Antonia zu berichten.



ON AIR • 21 JAHRE ON AIR • 21 JAHRE



LOKAL
ZUGANGSÖFFEN
NICHTKOMMERZIELL

Die Frauenredaktion Antonia live

Frauen, die sich trauen



Frau Hauptbootsmann Jasmin besuchte Radio Tonkuhle in der Frauenpowerzeit am Montag den 27.10.2025. Es war ein aufschlussreiches Gespräch. Sehr viel Neues haben wir erfahren. Die Sendung wird am 28.12.2025 um 9 Uhr erneut gesendet.

Josefine Lekon hat ihr Herz an die Feuerwehr verloren. Sie erzählte am 3.11.2025 von ihrem Arbeitsalltag. Wer diese Sendung verpasst hat für den wird die Sendung am 8.1.2026 um 10 Uhr wiederholt



Die Frauenredaktion traf sich am 10 November wieder für eine Livesendung. Im schönen neuen Studio ging es dieses Mal um die Wohnungssuche. Es gab auch kritische Anmerkungen, denn es wundert uns sehr, dass so viele Wohnungen in Hildesheim leer stehen. Aber die Sendung war bunt gemischt. Wo wohnen die Tiere? Worauf kommt es an, wenn ich eine Wohnung suche? Wohnungssuche in den 60zigern! Und es gibt viel wohnungslose Frauen in Deutschland, woher kommt das?

Alle Diese Beiträge wurden von Angelika Kleideiter, Elisabeth Schumann, Heide Ahrens - Kretzschmar, Nadja Heider und nicht auf dem Foto, Renate Hollemann, recherchiert und vorgetragen.



Zum Nachhören der Interviews geht auf



Edeltraud Groenda - Meyer
EDELTRAUD GROENDA MEYER

Das Zauberwort



Wir kennen alle die erzieherische Funktion der Frage: „Wie heißt das Zauberwort? in einer Situation, in der ein Kind etwas geschenkt bekommt und vor lauter Begeisterung vergisst, sich zu bedanken. Oder? Die Reaktion des z.B. Geburtstagskindes ist im Allgemeinen ein freudiges nachgereichtes „Dankeschön!“, oft verbunden mit einem strahlenden Gesichtsausdruck

Nun denken Sie, liebe Leserinnen und Leser, mal an das Wörtchen **COOL**... Nun? Welche Erfahrungen verbinden Sie damit? Erinnert Sie das vielleicht an eine nette Begebenheit? Und müssen Sie dabei vielleicht auch lächeln? Ertrapt! Dieses Wort *cool* ist ein universelles: Es wird in vielfältigen Situationen von großen und von kleinen Leuten verwendet, was einzigartig für ein Adjektiv (Steigerungen: cooler, am coolsten) ist. Die weltweite Verbreitung dieses Wortes ist ein Phänomen: Sogar in Frankreich und Japan setzte sich *cool* durch, wenn etwas *eindrucks-voll* oder *stylish* war; im Arabischen und Hindi sagt man *cool*, auf Chinesisch *ku*, Spanisch *chulo*, in Mexiko aber *cool*. Wussten Sie, dass der Duden (seit 1980) 70 Synonyme, also gleichbedeutende Wörter vorschlägt? Ich nenne mal einige: besonnen, gleichmütig, kühl, brillant, prima, klasse, toll, affengieß, krass, usw. Gemeinsam ist fast allen Wörtern, dass sie eine sogenannte positive Verstärkung beinhalten, was für unsere Kommunikation nicht unwichtig ist, wenn sie gelingen soll. Eine gute Stimmung ist immer förderlich für ein ausgeglichenes Miteinander.

Forschen wir weiter: Nach *cool* stehen im Duden *Cool-down*, *Coolheit*, *Cool Jazz* und *Coolness*. *Cool Jazz* – im Gegensatz zu *Hot Jazz* – ist interessant und verweist auf die Herkunft dieses Wortes: Jazz eines bestimmten Stils der 50er-Jahre. Hätten Sie das gewusst? *Cool* war, wer sein Instrument und seine Gefühle souverän unter Kontrolle hatte und nicht zu Gefühlsausbrüchen neigte, was damals unter Jazzmusikern öfter vorkam. Bei einer Schlägerei ca. 1943 soll der Saxofonist Lester Young diese mit den Worten: >*Cool, it man. Just cool.*< befriedet haben. Hier soll der Ursprung für die Anwendung des Wortes liegen. Aber *cool* gab es schon 1935 in der Umgangssprache der Südstaaten, lt. Ethnologin Zora Neale. Der Kunsthistoriker R. F. Thompson folgte dieser Spur bis zum westafrikanischen Wort *itútu*, was etwa *mystische Coolness* bedeutet, also innere Ruhe, Anmut, Gelassenheit unter Druck – und die Fähigkeit Konflikte zu entschärfen, sich nicht vereinnahmen zu lassen. Den versklavten Afrikanern könnte diese Lebenseinstellung als Überlebensstrategie gedient haben.

Die Bedeutung dieses Wortes ist über viele Kulturen hinweg ungewöhnlich stabil. Das hat auch die Werbeindustrie aufmerksam werden lassen, die Trends – also was *cool* ist – regelrecht ausspähen lässt, um dann Werbekampagnen zu starten. So wurde 1980 mit Hilfe von *Cool hunting* aus dem biederem Sportartikelhersteller Nike eine Modemarken, bis 2020.



COOL!

Dezember 2025

- 04.12.25 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim:** Zwischen Safari & Solidarität (K. Ruppel)
 07.12.25 - 09.00 Uhr **Antonia um neun:** **Jane Goodall** (Dagmar Fischer)
 14.12.25 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück:** **Sting** (Petra Siegel)
 14.12.25 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)
 21.12.25 - 12.00 Uhr **Antonia:** **Empathie** (Frauenredaktion)
 28.12.25 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n:** Frau Hauptbootsmann Jasmin (Rita Thönelt)

Januar 2026

- 04.01.26 - 09.00 Uhr **Antonia um neun:** **Katrin Sass** (Dagmar Fischer)
 08.01.26 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim:** **Feuerwehr:** Im Gespräch mit Josefine Lekon
 11.01.26 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück:** **Paul Simon** (Petra Siegel)
 11.01.26 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)
 18.01.26 - 12.00 Uhr **Antonia:** **Es geht los – aber wie?** (Frauenredaktion)
 25.01.26 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n:** Colette (Heide Ahrens-Kretzschmar)

Februar 2026

- 01.02.26 - 09.00 Uhr **Antonia um neun:** **Maria Callas:** (Dagmar Fischer)
 05.02.26 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim:** **Parkinson:** Im Gespräch mit Andrea Held
 15.02.26 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück:** **Paul Mc Cartney** (Petra Siegel)
 15.02.26 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)
 22.02.26 - 12.00 Uhr **Antonia:** **Frauen haben Macht** (Frauenredaktion)
 28.02.26 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich traun:** **Barbara Schöneberger** (E. Schumann)

Jeden Montag nach den Weltnachrichten um 10°° 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, Rose
 Zorn, Edeltraud Groenda - Meyer,
 Cornelia Shama - Beck, Benno Thönelt,
 Heide Ahrens-Kretzschmar, Christa
 Bachstein, Harry Paasch, Anni Gembus,
 Anja Schildner, Catharina S. Meyer 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: Walburga Eishauer,
 andere Fotos in dieser Ausgabe sind
 lizenziert, mit den abgebildeten Personen
 abgestimmt

Kontakt:

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

Tel.: 0162-2927059

E-Mail: thoeri@qmx.de

Anzeigen: Rita Thönelt,

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2020

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck nur mit Genehmigung der

Redaktion.

Auch unter: www.antonia-hildesheim.de

Die nächste Antonia erscheint im
 März 2026

Redaktionsschluss 30. Oktober

Kontakt Antonia e.V.

Tel.: 0162 29 27 0 59

Email: thoeri@qmx.de



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

Powered by **Miele**

<http://hildesheim.bloomest.de>