

ANTONJA

Geschichte

Politik

Künstlerinnen

Frauen

Ernährung Kinder

Meinung

Kriminalität



AUS VIELEN STIMMEN EIN TISCH FREUNDSCHAFT DER VÖLKER: BLEIBEN Sophie Vallaton

Liebe Hildesheimer*innen, liebe Leser*innen, diese Worte von Sophie Vallaton erinnern mich an eine Begebenheit vor vielen Jahren. Es ging in einer Radiositzung darum, wie wir eine größere Reichweite erlangen könnten. Mein Vorschlag war, die politischen Entscheider*innen alle an einen Tisch zu holen. Da wurde ich allerdings gemaßregelt - von einer Frau, die selbst in vielen Gremien in Hildesheim vertreten ist:

„Alle an einen Tisch - geht nicht, das sind doch verschiedene Ebenen!“

Was meinen Sie, liebe Leser*innen, sollten wir uns damit zufrieden geben, dass es verschiedene Ebenen gibt? Ist es nicht gerade wichtig, dass alle auf gleicher Höhe miteinander sprechen? Schon allein, um unterschiedliche Erfahrungen auszutauschen. Wie können Entscheidungen gefällt werden, wenn jedes Mal nur eine Seite berücksichtigt wird.

Alle an einen Tisch - Europa endlich vereint?

Ist es vielleicht sogar ein Segen, dass Amerika „Goodbye“ sagt? Endlich könnte Europa zeigen was es noch kann. Die Zeit ist reif.

Nun heißt es, sich an einen Tisch zu setzen, Gegensätze zu überwinden und ernsthaft an einem erfolgreichen gemeinsamen Europa zu arbeiten, das sich verteidigen und wirtschaftlich wieder an die Spitze setzen kann.

Meiner Meinung nach gibt es viele junge Leute, die das Potenzial haben an diesem neuen Europa mitzuwirken. Sie müssen unbedingt eingebunden werden.

Und die verschiedenen Ebenen sollten wir schnellstens vergessen, auch hier in Hildesheim.

Herzlichst Rita Thönelt

Täglich ganz großes Kino... im



SeniorenKino

CATHERINE DENEUVE ANJELA RISEBOROUGH WUDIAH LAYTON
Drei Frauen
Drei Generationen
Ein Sommer der Veränderung

Funny Birds
Das Gelbe vom Ei

MI 25.03.
DO 26.03.

Sonderveranstaltung mit Kaffee- & Küchenempfang ab 14:00 Uhr

filmpalast.de **f. Impalast** Dein Kino.

filmpalast.de

Mein erster KINOESUCH
GROSSES KINO FÜR UNSERE KLEINSTEN!

Mit gedimmter Saalbeleuchtung und verringerter Lautstärke für Kinder ab 2 Jahre

Meine Freundin **Conni**
GEHEIMNIS IM MAU
Als 9. Teil im Kino

SO 15.03. | 15:00 UHR

filmpalast Dein Kino.

ladies preview
MI 11.03. | 19:45 UHR

VORPREMIERE
IM SAAL WIKINGEN
geht los!

LEER KÖRPER GIBT KEINE SPAREN

WENN ER SICH
FÜR BUNDESWEIT
VON DIR
REMEMBERS OF HIM

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

Inhalt

2 - Editorial: Alle an einen Tisch

Rita Thönelt

4 - Gedankensplitter: Karin Buri-Grimm

Eine friedliche Heimat - Europa



5 - Kohlrabischnitzel

Bärbel Behrens



6 - Elternsein heute: Wurzeln und Flügel

Renate Schenk

7 - Europa beginnt im Klassenzimmer

Claudia Maria Wendt



8 - Alleinerziehend: Wechselhafte Zeiten

Nadja Katharina Heider

9 - Der EqualPayDay 2026

10 - Die Geschichte Europas:

Elisabeth Generotzky



11 - Frauen im Norden Europas

Renate Hollemann



12 - Frauen im Süden Europas

Nadia Nischk



13 - Frauen im Osten Europas

Edeltraud Groenda Meyer



14 - Mächtige Frauen im Europaparlament:

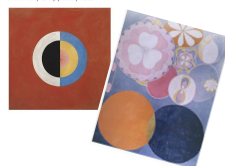
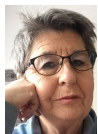
Ursula von der Leyen & Kaja Kallas

(Elisabeth Schumann & Angelika Kleideiter)



15 - Vergessene Künstlerinnen:

Berthe Morisot
Hilma af Klingt
Sofonisba Anguissola



Heide Ahrens Kretzschmar

16 - Gesunde Ernährung aus Europa: Bärbel Behrens

17 -



*Es war einmal und existiert
Bis heute: Europa- nein welt
weit bekannt:
das Schloß Marienburg*

©Nene

18 - Ehrenamt: Talentierte & engagiert: Ellen Gerdes

Klima und Natur haben kein Parteibuch!

19 - Erhard Paasch: Europol



Europol ist eine europäische Zentralstelle für die Kriminalitätsbekämpfung in Europa. Es ist das Herzstück der europäischen Sicherheitsstruktur und besteht seit 1992. Sitz in Den Haag seit 1994, offiziell funktionsfähig seit 1999.

20 + 21

- 20 Jahre Rosenlabyrinth: Heidi Linder



Fraueninitiative
Rosenlabyrinth
Hildesheim

22 - Sabine Kaufmann: Kulturelle

Kommunikationsverwirrung
in Europa.



23 - Ursula Oelbe: Equal Pay

auch im privaten Bereich



23 - Laura Elain Hoffmann:

Trennung mit Kindern



24 - Der Raub der Europa: Die Geliebte des Zeus

Renate Hollemann

25 - Computerhilfe & Hautpflege

26 - Was die Welt zusammen hält (Jo Köhler, Veranstaltung)

27 - Antoniatainment

Thema f. Impalast
HILDESHEIM

21.03.2026 - 11 Uhr Einlass - 5 €

-Ein fast perfekter Antrag-



28 - Bücher-Bücher-Bücher

Lesetipps für Kids/ Heike Altmann-Hürter

Der Buchtipps von Elisabeth Schumann

29 - Benno Thönelt : Spielpfhlung

„Zug um Zug Europa

29 - Das Silberrätsel von Helga Bruns

30 - Die Frauenredaktion von Radio Tonkuhle

Live im Studio

31 - Die Tonis: Rosenmontag

32 - Das Tonkuhle - Frauenradioprogramm



Kontakt Antonia e.V.

Tel.: 0162 292 70 59

Mail: thoeri(a)gmx.de



Europa – so heißt die Geliebte des Zeus in der griechischen Mythologie.

Doch das soll heute nicht mein Thema sein.

Sondern was mir durch den Kopf geht, wenn ich an **Europa** denke... und das wird jetzt persönlich:

Zwei für mich ganz private Beweggründe, die mich daran erinnern, mir ein friedliches **Europa** zu wünschen. Dieser nicht sofort konkrete Wunsch war irgendwie schon immer da, ist doch meine Herkunftsfamilie am Ende des 2. Weltkrieges unter dramatischen Umständen von Pommern nach Niedersachsen geflohen. Die Geschichte meiner damals 17jährigen Mutter, die mit ihrer Mutter alle Tiefen, alle Ängste, alle Bedrohungen der damaligen Zeit durchlebte, hat mich zeitlebens begleitet. Frieden, Zusammenhalt, Sicherheit, füreinander eintreten: **das** wurden meine Sehnsüchte. -

eine friedliche Heimat, ein Europa.

Mein anderer Gedankensplitter betrifft mich ganz persönlich, weil ich mich in einen Tiroler verliebte. Österreich war stets **das** Nachbarland für mich, in dem man **meine** Sprache sprach. Auch wenn ich zugeben muss, dass mir die unterschiedlichen Dialekte später einiges abringen sollten, war mir diese Kultur doch sehr nahe. Wenn ich auch einzelne Wörter nicht verstand, konnte ich aber bald den Sinn erahnen, den der ganze Satz bot.

Was eine ähnliche Landschaft und noch größere Berge hatte als wir; wo gefühlt Bayern irgendwie weiter ging..... Wo es Kaiserschmarrn, Schlipfkrapfen, Speck und Kasknödel gab, die mit der Zeit meine Leibspeisen wurden

Und dann schickte mir Amor einen Osttiroler. Einen Österreicher also, der wie ich lebte und sprach und in den ich mich schließlich verliebte. Ein europäischer Gedanke war mir zunächst nicht nahe auf meiner Wolke 7, denn alles war ja rosarot. Hier in Hildesheim aber, wo wir lebten und arbeiteten, begannen die Besonderheiten schon damit, dass mein Liebster alle 6 Monate eine Aufenthaltsgenehmigung brauchte, die dann eine Arbeitsgenehmigung ermöglichte; Österreich war ja kein EU-Land. Ohne diese Dokumente drohte sein Hierbleiben zu platzen und so war es jedes Mal eine große Sorge, diese Papiere zu bekommen. Und ich kann mich noch gut an den Druck erinnern, wenn bei nicht vorhandenen Bescheinigungen eine Abschiebung im Raum stand

Da wir uns bald sicher waren, DEN Lebensmenschen gefunden zu haben, heirateten wir. Und dann erlebte ich etwas, was noch heute unglaublich scheint: Beim Ja-Wort vor dem Standesbeamten belehrte dieser meinen frisch angetrauten Ehemann mit den Worten: Nun stünde er unter dem moralischen Schutz seiner deutschen Ehefrau. Und er erklärte weiter, wenn sich mein Mann nun rechtlich etwas zu Schulden kommen ließe, würde ich dafür ebenfalls geradestehen müssen!! Das war kein Scherz, er meinte das bitterernst.

Wir sprechen von 1977!

Doch der Traum von **Europa** wurde durch den Einsatz, das Herzblut und die Beharrlichkeit vieler kluger Menschen wahr. Bei allen politischen und praktischen Errungenschaften, kürzeren Behördenwegen, dem Zusammenhalt und der Nähe habe ich vor allem ein Gefühl von Sicherheit für das ich sehr dankbar bin.

Wie gefährdet und wie wenig stabil dieses **Europa** letztlich sein kann, hätte ich mir jedoch nicht vorstellen können. Aber auch nicht, wie sehr sich gemeinsame Werte und mühsam errungene friedliche Umgangsformen wieder zurück entwickeln würden..... Oder dass gar Brüderländer sich gegenseitig bekRIEGEN für mich unvorstellbar. In allem dachte ich, wären wir schon viel weiter. Doch weit gefehlt.

Es gibt keinen Weg zum Frieden, denn Frieden ist der Weg. (Mahatma Gandhi)

Dennoch hoffe und wünsche ich, dass besser gestern als heute Frieden einkehrt, dass sinnloses Zerstören aufhört, jeder den anderen mit Respekt behandelt und in Ruhe leben lässt – auch wenn das vielleicht ein wenig naiv erscheint, ist es doch das, was die meisten Menschen sich aus tiefstem Herzen wünschen.

Europa wächst nicht aus Verträgen, es wächst aus den Herzen seiner Bürger oder gar nicht (Klaus Kinkel)

Herzlich Ihre Karin Bury-Grimm

Kohlrabi-Schnitzel mit Süßkartoffelpommes

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Süßkartoffeln
- 10 EL Öl, Salz, Pfeffer
- 2 große Kohlrabi oder 3 kleine
- 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose (425 ml) stückige Tomaten, ein halbes Bund Basilikum
- 1 TL mildes Paprikapulver
- 50 g Mehl, 80 g Semmelbrösel, 1 Ei, Backpapier



Süßkartoffel waschen und in Stifte schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 3 EL Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen bei (E-Herd 200 C/ Umluft 180 C).

Inzwischen den Kohlrabi schälen und in ca. 1cm.dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 5 Minuten bissfest garen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

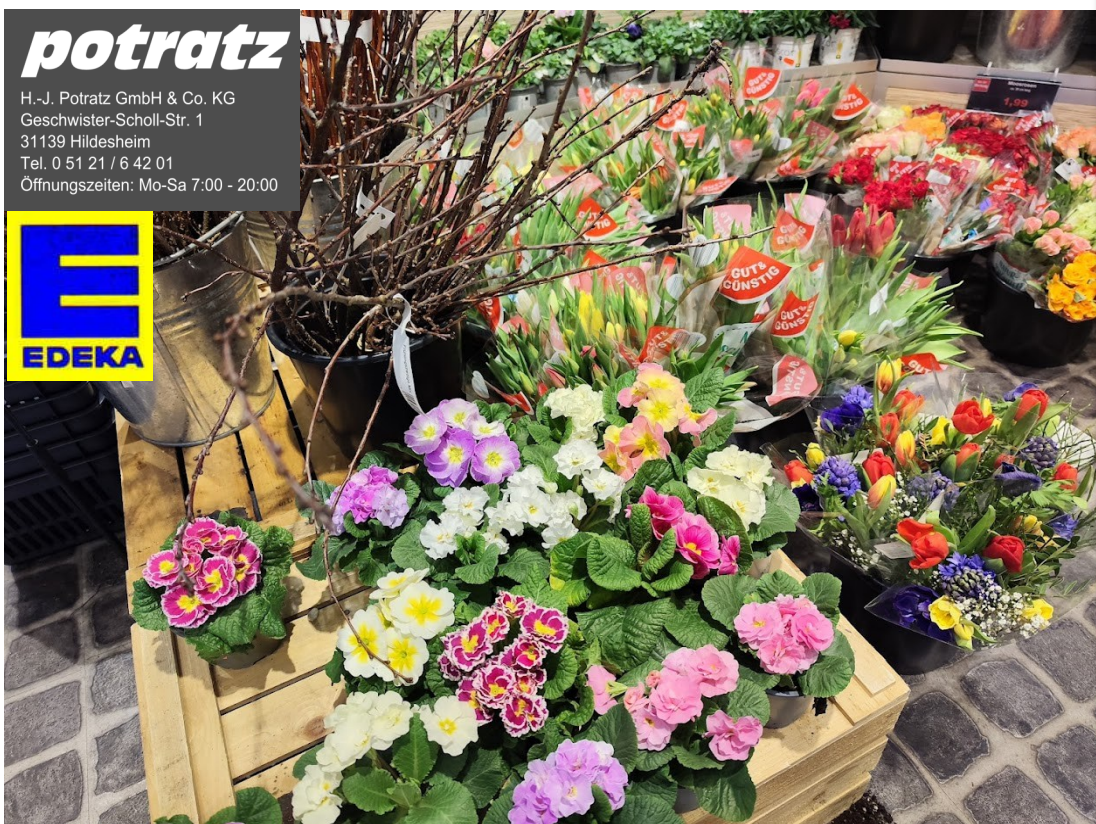
Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Stückige Tomaten und 100 ml Wasser zugeben, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Soße mit Paprika, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Frisches Basilikum kleinschneiden und hineingeben.

Ei verquirlen. Kohlrabi-Scheiben erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Semmelbröseln wenden. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kohlrabi-Scheiben darin pro Seite ca.5 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pommes aus dem Ofen nehmen und mit der Tomatensoße anrichten. Mit frischen Kräutern garnieren.



Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Kochen mal ohne Fleisch. Bei diesem Rezept werden Sie es nicht vermissen. Genießen Sie den Frühling mit allen Sinnen.

Ihre Bärbel Behrens vom DHB Hildesheim



*Vielfältig
und
bunt
ist das
Angebot
bei
Familie
Potratz*



„Zwei Dinge sollten Kinder von ihren Eltern bekommen:

WURZELN UND FLÜGEL

(Johann Wolfgang von Goethe)

Was bedeutet dieser Satz, der Goethe zugeschrieben wird? Einerseits brauchen Kinder Stabilität, Werte und Geborgenheit und andererseits Selbstständigkeit, Freiheit und Mut zur Entfaltung. Grundsätzlich ist eine Kindheit mit Geborgenheit und Fürsorge wichtig. Eine gute Grundlage für das weitere Leben haben Kinder, die sagen können: „Ich fühle mich sicher, ich habe verlässliche und gut auf meine Bedürfnisse abgestimmte Strukturen und liebevolle Menschen, die für mich sorgen und sich um mich sorgen.“



Eltern und auch all die Menschen, die Kinder begleiten – also auch pädagogische Fachkräfte - haben die immer wieder aufs Neue die schwierige Aufgabe, dem Kind einerseits so viel Spielraum zulassen, dass es selbstbestimmt immer mehr Dinge für sich entscheiden kann, aber gleichzeitig so viel Unterstützung und Rückhalt bekommt, wie es für eine gesunde Entwicklung braucht. Es geht nicht darum Kinder, alleine zu lassen, sondern ihnen die Möglichkeit zu geben, eigene Ideen zu entwickeln, ihre Potentiale zu nutzen, kreativ und selbstbewusst ins Leben zu gehen, ohne überfordert zu werden. Jedes Kind, ob jung oder schon älter, braucht das Vertrauen und die Gewissheit, dass es am Ende nicht allein dasteht, sondern jemanden an seiner Seite hat, der zu ihm steht.

Damit ein Kind mutig und selbstbewusst sein kann, muss es lernen, dass es etwas beeinflussen und bewirken kann. So wird es sich auch leichter etwas zutrauen. Dies nennt sich Selbstwirksamkeit - die Überzeugung, aufgrund der eigenen Fähigkeiten ein bestimmtes Ziel erreichen zu können. Dieses Gefühl der Selbstwirksamkeit ist einer der bedeutsamsten Schutzfaktoren.

„Kinder sollen so sein dürfen, wie sie sind.
Sie haben das Recht, ihr Leben selbst zu bestimmen.“

(Janusz Korczak)

Für Eltern heißt dies, Kindern Wachstumsmöglichkeiten zu geben und sich von eigenen Ängsten zu lösen. Es ist oft schwer - gerade aus Liebe - loszulassen und Kindern eigene Erfahrungen machen zu lassen. Das heißt nicht Kinder allzu

lassen, sondern sie gut zu begleiten. Kinder brauchen sehr viel von uns - aber weder Überbehütung noch Vernachlässigung. Sie brauchen ein ausgewogenes Maß an Liebe und Geborgenheit, an Erfahrungsräume und Mitspracherecht, Möglichkeiten zum Staunen und die eigene Neugierde auszuleben.



„Im Menschenleben ist es wie auf der Reise. Die ersten Schritte bestimmen den ganzen Weg.“

(Arthur Schopenhauer)

In diesem Satz steckt die große Aufgabe der Eltern - der Gesellschaft – im Umgang mit Kindern von Anfang an. Die Überlegung dazu sollte sein: Was geben wir Kindern heute mit?

Bekommen sie genügend Zeit, Geborgenheit, Unterstützung aber auch Schutz vor all den schwierigen Aufgaben, den Kriegen, den Existenznöten und Sorgen von Menschen – sowohl hier als auch in der ganzen Welt?

Es wäre wichtig, öfter einmal mit Kinderaugen durch die Welt gehen und schauen, was Kinder ermutigt und fördert und was sie hemmt und zurückhält.

Wie schön ist es, selbstbewusste, starke Kinder zu aufwachsen zu sehen, die wir als Eltern, als Großeltern ... zutrauen, ihr Leben gut zu bewältigen.

„Es gibt nichts, das höher, stärker, gesünder und nützlicher für das Leben wäre als eine gute Erinnerung aus der Kindheit, aus dem Elternhause.“

(Fjodor Dostojewski)

... seit 1982

richtig gutes Spielzeug
schöne Geschenke

HOLZKOPP

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



Europa beginnt im Klassenzimmer



Claudia Maria Wendt

Europa ist für Kinder in der Grundschule kein politisches Gebilde und kein geografischer Raum mit klaren Grenzen, sondern zunächst etwas Abstraktes. Umso wichtiger ist es, den europäischen Gedanken nicht über Faktenwissen oder Institutionen zu vermitteln, sondern über Erfahrungen, Beziehungen und gemeinsames Handeln.



Europa beginnt dort, wo Kinder erleben, dass sie Teil einer Gemeinschaft sind, die größer ist als die eigene Klasse, die eigene Schule oder das eigene Land. In der Grundschule wird damit ein Fundament gelegt, auf dem sich Offenheit, Zusammenhalt und demokratisches Denken entwickeln können.

Der europäische Gedanke lässt sich besonders gut im Alltag der Schule leben. Kinder entdecken Europa, wenn sie merken, dass andere Kinder in anderen Ländern ähnliche Spiele spielen, ähnliche Wünsche haben und vor ähnlichen Herausforderungen stehen. Unterschiede in Sprache, Essen oder Bräuchen werden dabei nicht als trennend, sondern als bereichernd wahrgenommen. Durch Geschichten, Lieder, Feste oder kleine Einblicke in den Alltag anderer europäischer Länder wird Europa greifbar und emotional erfahrbar. Entscheidend ist, dass der Blick dabei auf Gemeinsamkeiten gerichtet bleibt und Vielfalt als selbstverständlicher Teil des Miteinanders verstanden wird.

Ein zentrales Element des europäischen Gedankens ist das Wir-Gefühl. Dieses entsteht nicht durch Belehrung, sondern durch gemeinsames Erleben. In kooperativen Lernformen, bei

Klassenprojekten oder gemeinsamen Ritualen erfahren Kinder, dass Zusammenarbeit wichtiger ist als Konkurrenz. Wenn sie lernen, einander zuzuhören, Kompromisse zu finden und Verantwortung zu übernehmen, entwickeln sie soziale Kompetenzen, die weit über den Unterricht hinausreichen. Auf diese Weise wächst das Verständnis dafür, dass Gemeinschaft nur funktioniert, wenn alle mitwirken und Unterschiede respektiert werden.

Demokratische Strukturen im Schulalltag tragen ebenfalls dazu bei, den europäischen Gedanken zu verankern. Wenn Kinder an Entscheidungen beteiligt werden, Klassenregeln mitgestalten oder Konflikte gemeinsam lösen, erleben sie Mitbestimmung und Fairness ganz konkret. Werte wie Respekt, Solidarität und Gleichberechtigung werden nicht abstrakt vermittelt, sondern im täglichen Zusammenleben erfahrbar gemacht. Europa wird so nicht erklärt, sondern gelebt.

Kinder lernen, dass „wir Europa sind“, wenn sie sich als wirksam und zugehörig erleben. Europa wird dann nicht als etwas Fernes wahrgenommen, sondern als Gemeinschaft, die sie mitgestalten können. Die Grundschule bietet hierfür einen geschützten Raum, in dem Vielfalt selbstverständlich ist und Zusammenhalt aktiv gefördert wird. Indem Schulen Offenheit, Gemeinschaftssinn und demokratisches Handeln in den Mittelpunkt stellen, bereiten sie Kinder darauf vor, Europa nicht nur zu verstehen, sondern als Teil ihrer eigenen Identität zu begreifen.

ELKA
Hildesheim

Sprachen lernen für 50+
Für den nächsten Urlaub. Für den Kopf. Für echte Begegnungen.

- ✓ Kleine Gruppen
- ✓ Persönliche Atmosphäre
- ✓ Mit oder ohne Vorkenntnisse
- ✓ Viel Sprechen, wenig Grammatik
- ✓ Kostenfreie Probestunde buchen

Jetzt anrufen!
05121 282 473 0

www.elka-lernen.de



Mein Frausein, meine Alleinerziehung & der irre Alltagswusel Wechselhafte Zeiten Nadja Heider



Ich. Eine Frau von 46 Jahren. Alleinerziehend. Zwei wundervolle Kinder. Angestrengt. Taff. Powerfrau. Sozialpädagogin. Klavierlehrerin. Musikliebend. Warmherzig. Erschöpft. Vom Leben verwirrt. Humorvoll. Um Erwachsensein bemüht. Sonnenscheinig. Teilzeioptimistin.

Geneigte Leser:in,

eine wechselhafte Zeit erleben wir gerade in Europa; davon berichtet die Antonia in dieser Ausgabe. Europa erlebt derzeit eine Dichte an Themen, vollgefüllt mit Leistungsdruck, der Weiterentwicklung von Frauenrechten, grauenhaften Auseinandersetzungen und Vielem mehr. Wir sind empört über Menschenrechtsverletzungen, erleben politisch heikle Entwicklungen unfassbar, fühlen uns zeitweise ratlos – das sind viele Empfindungen, ein Up & Down! Inmitten meiner Vorwechseljahre weiß ich manchmal gar nicht, wie ich diese Informationen und Strömungen in meinem vernebelten Hormon-Gehirn einordnen soll, wie ich Dinge verarbeiten kann, ohne mich ohnmächtig zu fühlen.

Eine wechselhafte Zeit erwartet uns Frauen in unserer Lebensmitte. Die Vorwechsel- und Wechseljahre machen uns müde, klarsichtig, gereizt, vergesslich, schlaflos, albern, launisch, feinfühlig, manchmal aggressiv, genervt, grenzschützend, heilend, stark. Die hormonelle Umstellung von Frauen beginnt ab etwa 40 Jahren, nicht selten sogar etwas eher. „Zweite Pubertät“ wird diese Zeit gern genannt. Wir sind die „Women on Fire“ (Buch von Sheila de Liz).

Wer nun an Hitzewallungen, nassgeschwitzte Bettwäsche und starke Stimmungsschwankungen denkt, liegt für viele Frauen sicher richtig. Ergänzen wir diese Wechseljahresbeschwerden um Punkte, die ich in meinen Beratungen, meinem Umfeld oder an mir selbst gerade erlebe.

Die Tages-Energie kann massiv schwanken, da hilft auch gute Organisation nicht. Diese Energie-Schwankungen beziehen sich nicht nur auf ganze Tage. Gern verändert sich die eigene Power mehrfach am Tag, hin und her, wie das Pendel einer alten Standuhr. Ein ständiges Auf & AB, wie die Wellen am Strand.

Wie viele Tätigkeiten früher problemlos in einen einzelnen Tag gepasst haben, unglaublich! Anträge, die ich früher in 2 Stunden fertig hatte, dauern nun eine ganze Woche. Mindestens! Haushaltsaufgaben, die wir als berufstätige Frau mal so eben im Vorbeigehen erledigt haben, stressen uns tagelang im Kopf und brauchen viel mehr Zeit. Meine Güte, so Vieles wird ernst!

Und haben wir schon über den Brain-Fog gesprochen? Dieser fiese Gehirn-Nebel fühlt sich furchtbar an, weil wir uns nicht mehr auf den eigenen Geist verlassen können! Wie viele Frauen in den Wechseljahren wohl erwägen, sich einem Demenz-Test zu unterziehen? Termine – vergessen! Änderungen im Wochenplan – ein Grauen! To-Do's von der eigenen Tagesliste – nicht mehr dran gedacht, einfach weg! Die hormonellen Veränderungen lösen einen so großen Umbau in der weiblichen Physiologie aus – auch das Erinnerungsvermögen und die Gedankenstrukturen sind oft betroffen.

Viele Frauen berichten mir von depressiven Verstimmungen, sich verstärkenden Ängsten oder anderen Gemütsveränderungen, Gelenkschmerzen, Ohrenjucken, Durchschlafproblemen, Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden, sexueller Lustreduktion, brüchigen Haaren und Nägeln, häufigem Weinen, unbändiger Wut, Blasenproblemen, stärker werdenden Allergien, verringerter Belastbarkeit, Blutdruckschwankungen und Vielem mehr. Was für ein Brett sind denn bitte die Wechseljah-

re der Frauen! Welch krasse Belastung und Veränderung! Wie eine Achterbahnfahrt. Wir enttarnen heute gemeinsam erneut ein Tabuthema, liebe geneigte Leser:in, (Trommelwirbel...)

Wir Frauen suchen uns die Wechseljahre nicht aus! Wir können nichts dafür, es ist ein natürlicher Prozess!

Neben allen Beschwerden funktionieren wir oft weiter. In der Familie, in Partnerschaften, im Beruf, im Alltag. Was wir uns bisweilen zumuten, ist ganz schön gruselig, oder? Aber was tun?

Zunächst einmal gehört das Thema in unser aller Mitte. Wir Frauen selbst dürfen begreifen, recherchieren und darlegen, wie es uns mit den Wechseljahren geht. Unsere Partner:innen dürfen verstehen, was da in und mit uns als Frau passiert. Unsere Kinder können lernen, was sich bei Mama verändert, dass sie keine Schuld dafür tragen und dennoch manche Auswirkung bemerken werden. Unsere Freund:innen können verstehen, was gerade hormonell in uns vorgeht. Und dann dürfen wir alle mit einer Riesenportion Verständnis und Rücksicht reagieren. Wenn eine Frau erschöpft ist. Wenn sie sich krankmelden muss. Wenn sie aus der Haut fährt. Wenn ihr die Tränen kommen. Wenn Dinge liegenbleiben oder Treffen vergessen werden. Wenn alles zu viel wird. Wenn sie anders agieren, als wir es gewöhnt sind. Ein verständnisvolles Miteinander mit uns selbst und anderen Frauen unterstützt uns in diesen wechselhaften Zeiten. Fragen wir doch einfach mal: Womit kann ich dir helfen? Manchmal hilft es, dass jemand einfach nur fragt.

Haben die Wechseljahre auch gute Seiten? Ja! Neben aller nervigen Veränderung. Diese Zeit des Lebens ermöglicht uns eine Emanzipierung unserer eigener Bedürfnisse, die endlich Gehör finden dürfen. Diese Jahre schenken uns einen Rahmen und hormonellen Antrieb für emotionales Wachstum; raus aus alten Gedanken-Korsetts, rein in eine stärkere Selbstfürsorge. Jetzt nehme ich mir Zeit für mich. Jetzt beachte ich mich. Irgendwann brauche ich keine Verhütungsmittel mehr. Jetzt stelle ich mich nicht mehr aufopferungsvoll immer hinten an, ganz automatisch. Jetzt nehme ich mich ernst und fordere das auch von anderen ein. Jetzt setze ich gesunde Grenzen.

Die Hälfte der Bevölkerung macht das durch – aber wir leben so, als gäbe es das gar nicht. (Michelle Obama)

Ich offenbare mich Ihnen, geneigte Leser:in: Wir Frauen wissen vielleicht selbst gar nicht so genau, was uns in den Wechseljahren erwartet. Jede Frau erlebt ihre Reise durch die Wechseljahre ganz individuell. Manche möchten mit Präparaten ihre Beschwerden lindern, manche von uns möchten lernen, sich selbst Zufriedenheit zu schenken. Wir dürfen selbstmitfühlend sein. Wir dürfen ohne Scham und Schuld über unsere Wechseljahre sprechen. Sie sind ein Übergangsritual, ein Abschiedstanz unserer Hormone. Und es ist eine Trauer über den Verlust unserer Reproduktionsfähigkeit. Das sollten wir anerkennen. Lasst uns die Wechseljahre nutzen, um mutig zu sein, uns auszuruhen, unser Leben in die Hand zu nehmen und die Freiheit zu erleben, wenn wir alte Ketten sprengen.

Geneigte Leser:in, für einen unterstützenden und milden Umgang mit uns Frauen möchte ich werben. Was denken Sie, welche Freundin, Kollegin, Nachbarin oder Fremde könnten Sie heute mit einem freundlichen Wort unterstützen?

**Ihre Nadja Katharina Heider, Glücksschmiede
www.gluecksschmiede-hildesheim.de**

Der Equal pay day 2026

Wie steht es 2026 um die Gleichstellung? Und warum kehren manche Frauen freiwillig zu traditionellen Rollenbildern zurück? Diese und weitere Fragen standen im Mittelpunkt des **Equal Pay-Events 2026**, zu dem das **Equal Pay Day Bündnis Hildesheim** am **Freitag, den 27. Februar 2026**, in das **Rathaus Hildesheim** eingeladen hatte

Die Veranstaltung markierte den **Equal Pay Day**, der symbolisch auf den Tag aufmerksam macht, bis zu dem Frauen im Vergleich zu Männern unbezahlt arbeiten, wenn man den durchschnittlichen Einkommensunterschied berücksichtigt. Mit einem spannenden Programm aus Vortrag, Diskussion und praxisnahen Workshops wollte das Bündnis ein deutliches Zeichen für gleiche Chancen und faire Bezahlung setzen.

Tradwives – ein Rückschritt im neuen Gewand?

Im Zentrum des Abends stand der Vortrag „**Tradwives – harmlose Hausfrauen oder radikale Rechte?**“ von **Lynn Benda** und **Katharina Perlbach**.

Die Referentinnen zeigten, wie sich in sozialen Medien eine Bewegung etabliert hat, die traditionelle Rollen als Lifestyle inszeniert – und dabei antifeministische sowie rechtsextreme Narrative transportiert. Der Vortrag verband soziologische Analyse mit politischem Blick und fragte: Wie frei sind unsere Entscheidungen wirklich?

„Finanzielle Unabhängigkeit ist die Basis für ein selbstbestimmtes Leben.

Mit dem Fokus auf das **Tradwife**-Phänomen wollen wir zeigen, wie wichtig es ist, vermeintliche Rückschritte kritisch zu hinterfragen“, so **Silvia Scharfenberg**, die dem Equal Pay Day Bündnis in Hildesheim vorsteht.

Kurz-Workshops für mehr Handlungsspielraum wurden angeboten:

- „Liebe. Kinder. Kosten.“ – mit **Ursula Oelbe**: Was Frauen wissen sollten, bevor aus Liebe Abhängigkeit wird.
- „Mein Auftritt in der (Gehalts-)Verhandlung“ – mit **Sabine Kaufmann**: Tipps für Präsenz, Kommunikation und ein Gehalt, das der eigenen Leistung entspricht.



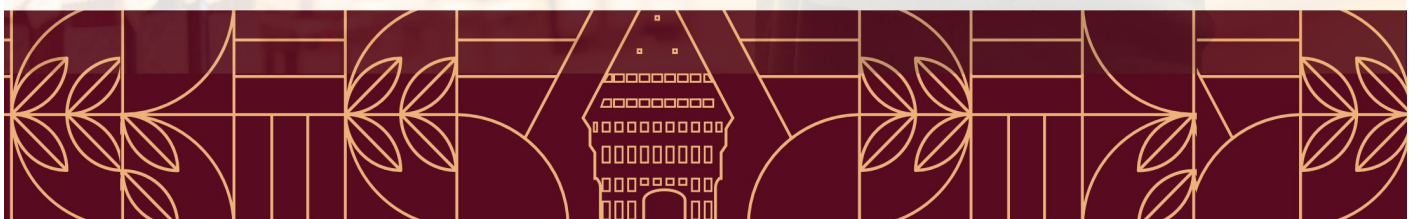
Dein Teefachgeschäft in Hildesheim

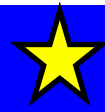
Persönliche Beratung
Umfangreiches Teezubehör
Besondere Geschenke

Besuche uns:
Platz an der Lilie
Osterstraße 59



TEEKONTOR
HILDESHEIM





Die Idee, unseren Kontinent zu vereinen und zu unterwerfen, gibt es schon sehr lange. Ich erinnere mich an Julius Cäsar, der schon von Rom aus versucht hat, den nördlichen Kontinent zu seinem Reich hinzu zu fügen.

Die Geschichten von Asterix und Obelix handeln davon, und die Geschichten um die Hermanns-Schlacht 900 nach Chr. im Teutoburger Wald berichten davon, dass die Römer hier gescheitert sind.

Wir alle kennen die Geschichten um Napoleon, der die Vision hatte, Europa zu vereinen, mit Waffengewalt, das waren die damaligen Mittel, mit viel Blutvergießen und dem Scheitern in den Steppen Russlands. Die letzte Schlacht um Waterloo 1815 war das Ende seiner Macht. Auch dazu gibt es reichlich Literatur. Napoleon wird bis heute in Frankreich verehrt, er hat nach der Revolution ein neues Gesetzeswerk verfasst, den Code Civil, von 1804, (auch Code Napoleon genannt) das teilweise bis heute die Grundlage der Französischen Rechtsprechung ist.

Die Geschichten um das dritte Reich (1933 – 1945) sind uns bekannt, auch hier war zunächst die Vision, ein vereinigtes Europa zu schaffen, dazu mussten vorher die Nachbarländer mit Waffengewalt unterworfen werden.

Die vier Siegermächte, Frankreich, England, Amerika und Russland konnten den zweiten Weltkrieg 1945 beenden. Sie teilten Deutschland in vier Gebiete auf und übernahmen die Verantwortung für diese Sektoren, wobei die drei Westmächte zusammenarbeiteten, während Russland sich absonderte und bald die Grenze dicht machte.

Mit Hilfe der Drei erholte sich Westdeutschland allmählich. Es wurden die Bundesländer gegründet, um so zu vermeiden, dass Deutschland jemals wieder so mächtig werden würde.

Es entwickelte sich ein Europäischer Wirtschaftsverband, der ab 1951 seine Arbeit aufnahm.

„Europäische Gemeinschaft für Kohle und Stahl“, abgekürzt EGKS, auch „Montan-Union“ genannt, wurde gegründet.

Konrad Adenauer und Charles DeGoulle gründeten die „Deutsch-Französische-Freundschaft“, und so begann die Entwicklung zu einem friedlichen Europa.

1957 wurde die Europäische Wirtschaftsgemeinschaft -EWG- gegründet, die „Römischen Verträge“ wurden beschlossen, das westliche Europa rückte zusammen, das östliche Europa – die Sowjetunion – distanzierte sich immer mehr. Die Phase des „Kalten Krieges“ begann, Russland machte die Grenzen immer weiter zu. 40 Jahre sollte diese Phase anhalten.

Mitgliedsländer: Deutschland, Frankreich, Italien, Die Niederlande, Belgien und Luxemburg.

Die erste Europawahl fand statt 1979, Abgeordnete wurden gewählt, die Sitzungen fanden und finden statt sowohl in Brüssel als auch in Straßburg.

Alle fünf Jahre wird nun gewählt, die nächste Wahl war 1984, danach 1989.

Am 9. November 1989 fiel die Mauer zwischen Ost- und Westdeutschland, starke Männer machten es möglich. Gorbatschow, Kennedy und andere Persönlichkeiten setzten sich dafür ein und es gelang. Wieder ein Meilenstein in der Ge-

schichte Europas, eine Grenze wurde ohne Kampf und Blutvergießen wieder geöffnet, Deutschland war wieder vereint.

Inzwischen gehören zur Europäischen Union 27 Mitgliedsstaaten, Kroatien soll das 28. Land sein, das Mitglied werden wird.

Zu Beginn der Entwicklung zur EU gab es viele skeptische Stimmen. In einer Frauenrunde 1992 setzten wir uns intensiv mit der Rolle der Frauen innerhalb der EU auseinander. Es gab viele Fragen zu dem Leben der Frau in den südlichen Ländern, die unterschiedlichen Familienstrukturen wurden diskutiert, auch die die Situation der Frauen in der ehemaligen DDR, wie war das vor der Grenzöffnung (1989) und wie ist es jetzt? Wir luden dazu auch unsere damalige Europa-Abgeordnete und andere Politikerinnen ein, die uns gut informieren konnten.

Auch die Situation der Frauen in der Politik wurde mit unseren Politikerinnen diskutiert. Wie kann das gehen, Familie, Beruf und Politik zu verbinden. Probleme, die auch heute immer wieder ein Thema sind.

Die Entwicklung in unterschiedliche Richtungen geht immer weiter. Im Jahr 2000 gab es die neue Währung, der Euro wurde eingeführt, eine gemeinsame Währung für fast alle Länder in der EU. Großbritannien hat die EU 2020 komplett verlassen. Brexit wurde das genannt.

Jetzt sind wir im Jahr 2026 angekommen, und die Welt verändert sich weiter.

Putin hat die Ukraine überfallen am 22.2.2022, seitdem ist Krieg mit unverminderter Härte. Putin will einen Teil der Ukraine haben und das mit Gewalt. Die Ukraine wehrt sich und wird von Europa und Amerika dabei unterstützt mit Material und mit Geld.

Im November 2024 wurde Donald Trump zum Präsidenten von den USA gewählt. Seitdem hat sich unsere Weltordnung verändert. Auch Donald Trump will Gebiete für Amerika beanspruchen, die ihm oder Amerika eindeutig nicht gehören.

Wiederholt sich jetzt die Geschichte, nachdem wir das erste Mal in der bekannten Geschichte tatsächlich 80 Jahre Frieden hatten?

Ist die EU in der Lage, mit diesen Herausforderungen zurecht zu kommen? Wir müssen uns wohl darauf verlassen, dass unsere Regierungen die nötigen Schritte unternehmen.



Mit Herz dabei.

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

info@ameisbuchecke.de
oder T 05121 34441

www.ameisbuchecke.de

ameis
BUHECKE

Frauen und ihr soziales Umfeld in Nordeuropa



Renate Hollemann ist seit vielen Jahren in der Radio- sowie in der Zeitschriftredaktion ehrenamtlich dabei. Ihre Beiträge bestechen durch gute Recherche, exzellente Wortwahl und wichtige Inhalte. Sie bringt es einfach auf den Punkt.

Nordeuropa (Skandinavien + Finnland + Island) gilt weltweit als Vorreiterin der Frauenpolitik mit Fokus auf hoher Frauenerwerbsquote, paritätischer politischer Teilhabe und umfassender Kinderbetreuung.

Das Frauenwahlrecht wurde in Nordeuropa früher als in anderen europäischen Staaten eingeführt. Das aktive und passive Wahlrecht wurde in Finnland bereits im Jahr 1906 verkündet, obwohl das Land damals noch unter russischer Herrschaft stand. Es folgten, Norwegen, Dänemark und Island, die 1915 das Frauenwahlrecht in ihre Verfassungen aufnahmen. Deutsche, mutige Frauen erreichten dieses Ziel erst nach Abschaffung der Monarchie im November 1918.

Die Tatsache, dass Skandinavien dabei anderen Ländern voraus war, hat auch mit strukturellen Ähnlichkeiten zu tun. Wesentlich für den Fortschritt zur Einführung des Frauenwahlrechts war eine fast völlige Alphabetisierung der Frauen um 1900.

Nordische Länder haben heute extrem hohe Frauenanteile in Parlamenten und Regierungen. In der Vergangenheit und auch jetzt werden die Länder mehrfach von Frauen angeführt. Ein starker Wohlfahrtsstaat ermöglicht durch flächendeckende, öffentliche Kinderbetreuung eine hohe Erwerbsbeteiligung von Frauen. Zur Förderung der Gleichstellung wurden

„Vätermonate“ eingeführt, die nicht auf die Mutter übertragen werden können. In Island nehmen über 80% der Väter die Möglichkeit in Anspruch.

Schweden ist das erste Land, das sich offiziell zu einer feministischen Regierung bekannte, aber die Gleichstellung steht im Mittelpunkt der Entscheidungsfindung.

Norwegen hat eine geschlechtsneutrale Wehrpflicht eingeführt, bei der Frauen gleichberechtigt zum Militärdienst eingezogen werden. Trotz dieser Fortschritte gibt es weiterhin Lohnunterschiede, denn noch immer dominieren Männer in den Führungspositionen der Privatwirtschaft.

Trotz dieser Fortschritte ist eine achtsame Verteidigung der Frauenrechte erforderlich – besonders bei den Themen häusliche Gewalt und Gleichheit am Arbeitsmarkt. Die Parlamente von Schweden und Finnland haben den internationalen Spitzenwert von 45% Frauenanteile. Island und Norwegen zählen ebenfalls zur Weltspitze. Das sind Werte, von denen Deutschland weit entfernt ist. Wir haben einen 55 % Anteil von Frauen an der Gesamtbevölkerung, aber nur ca. 23 % Frauenanteil in den Vorständen börsennotierten sowie öffentlichen Unternehmen.

Trotz der Vorteile für die Frauen in Nordeuropa gibt es auch dort ein gravierendes Lohngefälle – besonders bei Teilzeitstellen, die auch dort unter Frauen weitaus häufiger sind. Der frühe Ausbau der Sozialsysteme in Bezug auf öffentliche Kinderbetreuung und Elternzeit stellte das Wohl aller Bürger in den Mittelpunkt. Die Menschen im Norden gelten als die glücklichsten der Welt. Ihre Zufriedenheit basiert besonders auf der Sicherheit, dem Selbstwert und der Selbstachtung, die indirekt oder auch direkt durch den Wohlfahrtsstaat gefördert wird.

06. März 2026, Einlass: 16:40 Uhr, Beginn: 17:00 Uhr, Ende: 19:00 Uhr

Die Konferenz der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft Hildesheim lädt zur Frauentags Veranstaltung am 06.03.2026 im Kreishaus Hildesheim herzlich ein.

Internationaler Frauentag
06. März 2026



Teilnahme: Anmeldung unter gleichstellung@landkreishildesheim.de

In einer zusammenfassenden Auswertung der Länderstudien im Auftrag des Gunda-Werner-Instituts der Heinrich-Böll-Stiftung heißt es: „Betrachtet man die derzeitigen thematischen Schwerpunkte der Geschlechterpolitik in den EU-Mitgliedsstaaten, wird deutlich, dass in allen Ländern der Arbeitsmarkt bzw. die Erwerbstätigkeit von Frauen, als auch die Vereinbarkeit von Familie und Beruf (als Frauenthema!), eine zentrale Rolle spielen....Ein weiteres wichtiges Thema in den Mitgliedsländern, insbesondere in den baltischen Staaten und in Südeuropa, ist Häusliche Gewalt bzw. Gewalt gegen Frauen...“ Veröffentlicht von [Statista Research Department](#), 05.12.2025 Über „die“ Lage oder das **Leben der Frau in Südeuropa** zu sprechen – als ob die Lage für alle Frauen gleich wäre – ist an und für sich gewagt. Das Leben in Südeuropa ist entspannter. Die Sonne steht höher, überall liegt der Duft von Olivenöl und Meer Gelassenheit in der Luft. Die ausgewogene und gesunde Mediterrane Küche, erfreut sich allseits größter Beliebtheit und wird auch hierzulande gern als leichte und wohlschmeckende Variante des Lifestyles integriert, als könne man sich auf diese Weise „la dolce vita“ fernab anderer Möglichkeiten einverleiben. Das großartige Wetter lädt ein sich überwiegend im Freien aufzuhalten. „Ibiza Feeling“, der Charme der lebendigen, humorvollen, stilbewussten Italiener, die Leidenschaft der debattierfreudigen Spanier, der Stolz der Korsen, usw...- wir finden sie aufregend und anziehend. Uns interessiert: Wie leben die Frauen dort heute wirklich? Sie haben oft beruflich sehr gute Positionen inne, sind politisch engagiert und in sozialen Bereichen aktiv. Sie sind selbst- und modebewusst und genießen eine vielfältige und abwechslungsreiche Lebensweise. Oft hat die Emanzipation in den einzelnen Staaten längst Einzug gehalten.

„Frauen wären den Männern an dem Tag wirklich gleichgestellt, an dem sie eine inkompetente Frau in eine wichtige Position berufen würden.“ Françoise Giroud

Aber eben nicht überall. Frauen in **Spanien** z.B. kämpfen um Gleichberechtigung in der Arbeitswelt und unterliegen noch dem hartnäckigen Regime des Machismo. In **Südfrankreich** wurden am 18. September 2024 vermehrt Femizide festgestellt - alle zwei Tage wird dort eine Frau meistens von ihrem Partner oder Ex-Partner getötet. „Eine Umfrage aus dem Jahr 2021 ergab, dass 213.000 Frauen jedes Jahr körperliche oder sexuelle Gewalt erfahren. Von diesen Frauen berichteten 83.000 über sexuelle Übergriffe, einschließlich Vergewaltigung. Diese Statistiken verdeutlichen das Ausmaß der sexuellen Gewalt in Frankreich und die Notwendigkeit verstärkter Maßnahmen.“ Frauen in **Portugal** erhielten volle rechtliche Gleichstellung mit portugiesischen Männern. Dennoch, bei dem Thema Reform der Abtreibungsparagrafen ist das Abtreibungsrecht so restriktiv wie kaum anderswo. Im katholischen **Malta** hatte der Ehemann sogar noch bis 1993 rechtliche Autorität über seine Frau bis hin zur „Tötung oder Körperverletzung durch den Ehemann an der ehebrecherischen Frau und dem Ehebrecher“. Die wohl älteste Republik der Welt erfindet sich neu - der Zwergenstaat **San Merino** verändert sich rasant. Die sammarinischen Frauen teilen derzeit fast alle sozialen und politischen Rechte mit Männern.

„Der Feminismus hat noch nie jemanden umgebracht. Der Machismo tötet jeden Tag.“ Benoîte Groult

Kleine Randnotiz: Die Bezeichnung „**Latina**“ steht begriffsgeschichtlich für die ethnische Herkunft der Lateinamerikanerin, für deren kulturelle Identität und hat eine politische Dimension. Das Klischee vom „**Macho**“ hingegen ist zu Teilen wahr, denn das was allgemein mit dem Begriff ausgedrückt werden soll, ist ein sich übertrieben männlich gebender Mann, der sich selbstbewusst, rücksichtslos offensiv benimmt, eine konservative frauenverachtende Einstellung, was interessanter Weise nicht im Gegensatz zu seiner ausgeprägten Libido steht und der einen Hang zu Statussymbolen hat. Das träfe so ungefähr ebenso auf viele Mitmenschen zu, die einfach mal überall angesiedelt sind. Die Mentalität ist eher kulturellen Ursprungs. Kinder erlernen ihr Verhalten durch Gewöhnung und Nachahmung. Wer in einer lauten und temperamentvollen Umgebung aufwächst, lernt eben andere Lektionen als Andere andernorts.

Tatsächlich ist ein statischer Zusammenhang zwischen der Armut in vielen Ländern Südeuropas, insbesondere im Bereich des baltischen Raums und des teilweise sehr ausgeprägten Machismo in patriarchalen Gesellschaftsstrukturen einiger Länder wie **Albanien**, aber auch in anderen Ländern, zu erkennen. In diesem Land herrscht z.B. traditionell ein ungeschriebenes dunkles Gesetzbuch, der „Kanun“, der alle Bereiche des Lebens regelt und von den Einwohnern über das staatliche Gesetz gestellt wird. Im „Kanun“ sind Blutrache, Ehrenmorde und Misshandlungen der Frauen zur Ehrenrettung beleidigter Männer geboten. Extrem besorgniserregend ist auch der Umfang von häuslicher Gewalt in **Rumänien**, das im Gender Equality Index 2024 der EU „das geringste Maß an Gleichberechtigung aufweist“.

Beobachtung: Dort, wo der mittelalterliche Katholizismus mit seinen Ansichten über die Rolle der Frau und deren Rechte noch heute vor allem in den ärmeren Gebieten gelebt wird, unterliegen die Frauen größten freiheitlichen Einschränkungen.

„Es gibt keine Grenzen für das, was wir als Frauen erreichen können, ob in der Politik oder in anderen Bereichen“
Michelle Obama

Job in Gefahr?

Berufsrückkehr nach Auszeit?

Wunsch nach Berufswechsel?

Altersarmut vorbeugen

Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft Hildesheim

Zurück ins Leben – Zurück in den Beruf

Wir bieten Frauen:

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

Alle Erfolgskurse im neuen Programm

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

Trägerin: vhs, Volkshochschule Hildesheim, Bildung Offener Türen, RegionaleKofinanzierung, Staat Hildesheim, Kofinanziert von der Europäischen Union

Was bedeutet es eigentlich, im Osten eine Frau zu sein?

Edeltraus Goenda-Meyer



Als ich begann zum Thema *Frauen in Osteuropa* im Internet zu recherchieren, hatte ich erst `mal Schnappatmung: Mir wurden seitenweise ziemlich unseriöse Kontaktangebote gemacht: Kennen lernen für 250€, dafür gab es z.B. 20 Kontaktdaten oder für 3000€ einwöchige Gruppenreisen in z.B. die Ukraine, bei denen für Männer ein Dutzend Frauen-Datings organisiert werden sollten. Das konnte doch nicht wahr sein, in einem modernen Land wie Deutschland!?!?! Später fand ich dann endlich sachlichere Informationen.

Osteuropa – welche Länder sind das eigentlich? Das ist gar nicht so einfach zu benennen und variiert je nach geografischer, historischer oder politischer Definition. Zentrale Länder sind die Republik Moldau, (Weiß)Russland, die Ukraine und Belarus; aber auch Bulgarien, Rumänien, die Slowakai, Ungarn, Polen, Tschechien, Belarus und das Baltikum können dazugehören. - Jetzt komme ich zu den osteuropäischen *Frauen*.

Die Rolle der Frauen in den osteuropäischen Ländern ist heutzutage geprägt durch ein komplexes Spannungsfeld zwischen sozialistischem Erbe und traditionellen Werten. Die zentralen Aspekte sind dabei:

1. **Historisches Erbe:** Während des Staatssozialismus war die Gleichberechtigung offizielles Staatsziel, um Arbeitskräfte zu gewinnen. Frauen waren zahlreich im Arbeitsmarkt integriert, litten jedoch häufig unter ihrer Doppelbelastung aufgrund der Vollzeitarbeit und der alleinigen Verantwortung für Haushalt und Kinder.
2. **Arbeitsmarkt und Bildung:** Frauen in Osteuropa sind sehr gut ausgebildet, teils sogar besser als die Männer, z.B. beträgt der Frauenanteil an Hochschulen in Ungarn 54,55%. Sie sind besonders im Baltikum, Bulgarien und Rumänien in Technikberufen sowie Naturwissenschaften stark vertreten. Bei hoher Erwerbsquote fühlen sich viele Arbeiterinnen aber oft ökonomisch ausgebeutet. Sie wünschen sich mehr Zeit für die Familie.
3. **Tradition versus Moderne:** Es findet eine „Renaissance“ (erneutes Aufleben) konventioneller Leitbilder statt. In vielen Gesellschaften, z.B. Russland und Belarus, herrscht ein starker Fokus auf Weiblichkeit und familiäre Werte vor, was sich im Kleidungsstil der Frauen und den sozialen Erwartungen an sie widerspiegelt. Traditionelle Rollenbilder leben wieder auf.
4. **Politisches Engagement:** Trotz oder sogar wegen dieser konservativen Tendenzen sind Frauen vermehrt als politische Akteurinnen sichtbar. Hierfür sind die Frauenmärsche in Belarus oder die Proteste gegen die verschärften Abtreibungsverbote in Polen gute Beispiele. Ein ernstes Problem ist allerdings in einige Regionen – besonders im Kosovo - häusliche Gewalt. Auch sind Frauen im Alltag oft Diskriminierungen ausgesetzt.
5. **Stereotypen:** Frauen aus dem osteuropäischen Raum werden in Westeuropa häufig mit Klischees konfrontiert, sie seien besonders attraktiv, als Pflege- bzw. Putzkraft tätig, in Partnerbeziehungen unterwürfig oder rein auf die Familie fixiert.

Osteuropäische Frauen werden allerdings nicht nur in Mitteleuropa auf Äußerlichkeiten reduziert, sondern auch in den eigenen Ländern: Beim europäische Gender Equality Index (Gleichstellungsindex) von 2020 belegen hier fast alle Osteuropäischen Länder die letzten von 29 Plätzen: 28.Ungarn, 27.Rumänien, 26.Slowakai, 25.Polen, 24.Tschechien, 23.Litauen, 22.Zypern, 21.Kroatien, 20.Belarus, 19.Estland und 18.Lettland. Zum Vergleich:

Deutschland liegt auf Platz 13

Schweden und Dänemark belegen Platz 1 und 2

Die Journalistin Prof. Dr. Katja Artsiomenka (1983 geb. in Minsk / 2004 in die BRD ausgewandert) beantwortete obige Frage 2014 etwa so: Seit der Oktoberrevolution werde in den östlichen Ländern versucht, ein neues Frauenbild zu kreieren: eine eierlegende Wollmilchsau, die fleißig entsprechend der Produktionsziele ihre Arbeitskraft für eine lebenswerte Zukunft einbringe. Das sei nicht mehr zeitgemäß, z.B. würden Frauen wie Pussy Riot und Femen inzwischen andere Töne anschlagen. Auch habe die Journalistin bei ihren Recherchen in Osteuropa viele emanzipierte Frauen angetroffen, jedoch keine Feministinnen. Allerdings hätten sie selbst regelmäßig die gesellschaftlichen Anforderungen irritiert. Welches Frauenleben hätte sie, die sich heute besonders für die Pressefreiheit in Belarus einsetzt, wohl in ihrem Heimatland erwartet?





Ursula von der Leyen & Kaja Kallas

In der Liste der 100 mächtigsten Frauen der Welt, die das amerikanische Magazin Forbes im Jahr 2025 veröffentlichte, wird **Ursula von der Leyen** als mächtigste Frau geführt.

Wie gelang es ihr eine solche Machtposition zu erreichen, dass sie 2019 an die Spitze der EU-Kommission gewählt und 2024 für eine zweite Amtszeit bis zu den Europawahlen bestätigt wurde?

Ein wesentlicher Faktor ihres Erfolges liegt in ihrer Fähigkeit zu exzellentem Networking: Sie versteht es, zur richtigen Zeit mit den richtigen Personen die entscheidenden Worte zu wechseln. Darüber hinaus prägt sie politische Landschaften nicht nur durch Reden, sondern vor allem durch konsequentes Handeln. – Charakteristisch für ihren Politikstil ist ein leises, aber strategisch präzises Agieren.

Ihr Werdegang lässt sich nur in Grundzügen skizzieren. Ursula von der Leyen wurde 1958 in Brüssel geboren und verbrachte dort ihre Kindheit bis 1971. Als ihr Vater Ministerpräsident von Niedersachsen wurde, zog die Familie nach Hannover. Nach dem Abitur am Gymnasium in Lehrte im Jahr 1976 begann sie zunächst ein Archäologiestudium, wechselte jedoch bald zur Volkswirtschaftslehre und ging 1978 an die London School of Economics. Zwei Jahre später nahm sie ein Medizinstudium an der Medizinischen Hochschule Hannover auf, das sie 1987 mit dem Staatsexamen und der Approbation als Ärztin abschloss. Bereits ein Jahr zuvor hatte sie den Medizinprofessor und Unternehmer Heiko von der Leyen geheiratet, mit dem sie sieben Kinder hat, darunter Zwillinge.

1990 trat Ursula von der Leyen der CDU bei. Ab 1996 engagierte sie sich in Landesfachausschüssen in Niedersachsen und legte damit das Fundament für ihre politische Laufbahn auf kommunaler Ebene. Der eigentliche Einstieg in die Politik erfolgte vergleichsweise spät: 2001 wurde sie in den Stadtrat von Sehnde gewählt, später übernahm sie den Vorsitz der CDU-Fraktion und wurde Mitglied in der Regionsversammlung Hannover. 2003 errang sie ein Direktmandat im Niedersächsischen Landtag und übernahm das Amt der Ministerin für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit.

Zwei Jahre später wechselte sie ihr Landtagsmandat ab. Unter Bundeskanzlerin Angela Merkel wurde von der Leyen 2005 Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. In dieser Funktion setzte sie unter anderem das einkommensabhängige Elterngeld und das Kinderförderungsgesetz durch. Von 2009 bis 2013 war sie Bundesministerin für Arbeit und Soziales, anschließend bis 2019 Verteidigungsministerin – als erste Frau in dieser Position. Insgesamt prägte sie 14 Jahre lang die Politik der Ära Merkel. Zwischen Angela Merkel und Ursula von der Leyen entwickelte sich über die Jahre hinweg ein enges Vertrauensverhältnis, das bis heute besteht. Auf Vorschlag Merkels wurde von der Leyen 2019 zur Präsidentin der Europäischen Kommission gewählt und zog nach Brüssel.

Ihr politischer Stil ist gekennzeichnet durch ein starkes Bekenntnis zu Europa, soziale Verantwortung sowie konsequentes Engagement für Gleichstellung, Klimaschutz und die Sicherheit in der EU. In der aktuellen Lage kommt dieser Rolle eine Bedeutung zu, wie sie die Europäische Union bislang kaum erlebt hat.



Kurz gesprochen ist **Kaja Kallas** die EU-Außenbeauftragte und offiziell ausgedrückt lautet ihr Titel: Hohe Vertreterin der Europäischen Union für Außen- und Sicherheitspolitik.

Kaja Kallas ist eine estnische Politikerin und war von 2001 bis 2024 die erste weibliche Premierministerin von Estland. Seit dem 01. Dezember 2024 ist sie die EU-Außenbeauftragte und Vizepräsidentin in der Kommission von der Leyen. Kallas wurde am 18. Juni 1977 in Tallinn, Estland geboren. Sie wuchs in einer politisch orientierten Familie auf. Kallas Urgroßvater hat nach dem Ersten Weltkrieg für Estlands Unabhängigkeit gekämpft, Ihre Urgroßmutter, Großmutter und Mutter wurden 1949 nach Sibirien deportiert. Ihr Vater ist ehemaliger estnischer Ministerpräsident und EU-Kommissar. Politisch ist sie in der liberalen Estnischen Reformpartei zu verorten. Von 2014 bis 2018 war sie Mitglied des Europäischen Parlaments.

1995 legte sie ihr Abitur in der estnischen Hauptstadt Tallinn ab und studierte bis 1999 Rechtswissenschaft an der Universität in Tartu. Sie ist verheiratet und hat vier Kinder, eines aus ihrer vorherigen Ehe.

Diplomaten behaupten, Kaja Kallas sei „sehr forsch“, was bedeuten soll: zu forsch. Kallas habe nicht verstanden, dass ihre Aufgabe als Außenbeauftragte sei, die Europäer zusammenzuhalten und eine einheitliche Haltung aller 27 Mitgliedstaaten zu befördern. Kallas erwidert auf diesen Vorwurf: „Irgendjemand müsse ja anführen und anschieben, damit alle zueinanderfinden.“ Und Kritiker machen ein weiteres Fehlverhalten der Hohen Vertreterin fest: Sie sagt, was sie denkt. „Es ist diplomatisch nicht immer klug, die Wahrheit auszusprechen, auch wenn alle sie kennen, sagt ein Diplomat“ Wenn Kaja Kallas eine Bedrohung sieht, benennt sie diese auch, egal von welchem Auslöser sie kommt. Das ist diplomatisch riskant, nach meinem Politikverständnis allerdings notwendig.

Quellen: *Süddeutsche Zeitung, Langstrecke II/2025, Europas lauteste Stimme gegen Trump, S.8, Ebd. S. 10*

Niedersächsische Europa-Abgeordnete

- Mc Allister, David
- Gieseke, Jens
- Düpont, Lena CDU
- Wölken, Timo
- Lange, Bernd SPD
- Langensiepen, Katrin Grüne
- Oetjen, Jan-Christoph FDP
- Tegethoff, Kai Rasmus Volt
- Arndt, Ann Regine AfD
- Frauenanteil in der EU: 39,6%, Stand Februar 2024



Durch die Dokumentation „Lost Women Art“ auf Arte wurde ich zum ersten Mal auf das Thema aufmerksam. Demnach sind nur 3-5% weibliche Künstlerinnen in den ständigen Sammlungen in Europa und den USA vertreten. Die Künstlerin Sybille Zeh visualisiert in ihrem „Künstlerlexikon“ das massive Ungleichgewicht in der Kunstgeschichte. In einem Reclam Künstlerlexikon übermalt sie alle Artikel zu männlichen Künstlern mit weißer Farbe und lässt nur Frauen stehen. Von den 5.000 Einträgen bleiben am Ende 168 übrig und damit ein beinahe leeres Buch.

Warum ist das so? Bis tief ins 19. Jahrhundert beherrschten alleine Männer die Bewertung von Kunstkompetenz. Nach dem zeitgenössischem Künstlerbegriff konnten nur sie geniale schöpferische Leistungen vollbringen und damit künstlerische Genies sein. Künstlerinnen dagegen galten als Ausnahme und höchstens geschickt im Nachahmen. Frauen wurde jahrzehntelang der Zugang zum Studium an den Kunstakademien verweigert. Oft standen sie im Schatten ihrer Männer. Und doch gab es schon früher Frauen, die sich mit ihrem Können und ihrer kreativen Ausdrucksweise durchsetzen konnten. Allerdings bildeten die wenigen, denen der Zugang zur Kunst ermöglicht wurde, eine Ausnahme. Dazu kommt noch, dass viele Kunstwerke von Frauen einfach nicht in den männerdominierten Museen und Galerien ausgestellt wurden.

Ich möchte hier einige Künstlerinnen vorstellen, die zu ihrer Zeit anerkannt waren, dann aber lange Zeit vergessen wurden:

Sofonisba Anguissola, italienische Malerin, geb. 1532, gest. 1625. Sie war eine der wegweisenden Malerinnen der Spätrenaissance. Sie wurde durch ihre psychologisch tiefgründigen Porträts und Selbstbildnisse bekannt. Dank der Förderung ihres Vaters erhielt sie eine für Frauen ungewöhnliche Ausbildung, wurde Hofdame am spanischen Königshof. Als Hofmalerin sowie durch ihre Kunst wurde sie als eine der ersten Frauen in ganz Europa berühmt. Ihr bekanntestes Werk „Das Schachspiel (1555)“ gilt als eine der ersten Darstellungen einer Alltagsszene in der italienischen Kunst. Einige ihrer Werke wurden erstmals wieder 2019 im Museum im Prado, Madrid ausgestellt.



Sofonisba Anguissola



Der Balkon von Manet (Berthe Morisot) ist links abgebildet

Berthe Morisot, französische Impressionistin, geb. 1841, gest. 1895. Eine wichtige Wegbereiterin des Impressionismus., die sich in der männlich dominierten Kunstwelt des 19. Jahrhunderts als gleichwertige Künstlerin etablierte. Sie erhielt Privatunterricht bei Jean-Baptiste-Camille Corot, war 1874 Gründungsmitglied der Gruppe der „Unabhängigen“, und nahm an großen Impressionisten-

Ausstellungen teil. Sie unterhielt eine enge Freundschaft mit Edouard Manet, für den sie mehrfach Modell stand (z.B. in „Der Balkon“). Sie heiratete Eugene Manet, den jüngeren Bruder Edouards. Trotz ihrer Erfolge geriet sie lange Zeit in Vergessenheit. Doch Ihre berühmten Werke sind heute in renommierten Häusern wie dem Museum Barberini oder der Barnes Foundation ausgestellt und erzielen mittlerweile Rekordpreise.

Hilma af Klint, geb. 1862, gest. 1944. Eine schwedische Malerin und Pionierin der abstrakten Kunst, deren Werke erst Jahrzehnte nach ihrem Tod internationale Anerkennung fanden. Lange vor bekannten männlichen Kollegen wie Wassily Kandinsky oder Piet Mondrian schuf sie radikal ungegenständliche Werke. Sie gehörte 1882 zu den ersten Frauen, die an der Königlich Schwedischen Akademie der Künste studieren durften, wo sie ihr Diplom mit Auszeichnung erhielt. Um ihren Lebensunterhalt zu bestreiten, malte sie zunächst konventionelle Landschaften, Porträts und botanische Illustrationen. Aber ein zentrales Element ihres Lebens war der Spiritismus. Ab 1896 bildete sie mit vier anderen Frauen die Gruppe „De Fem“ (Die Fünf), die Seancen abhielt und „mediale Zeichnungen“ anfertigte. Nach dem Tod ihrer Schwester wandte sie verstärkt dem Okkultismus zu. So begann sie 1906 auf Geheiß „höherer Wesen“ an ihrem Hauptwerk, den großformatigen „Gemälden für den Tempel“ zu arbeiten. Da sie überzeugt war, dass ihre Zeitgenossen ihre abstrakte Kunst nicht verstehen würden, verfügte auf Klingt, dass ihre Werke erst 20 Jahre nach ihrem Tod öffentlich gezeigt werden durften. Ihr weltweiter Durchbruch erfolgte erst Jahrzehnte später durch die Retrospektive im Guggenheim Museum New York 2018/19, die mit über 600.000 Besuchern einen Rekord aufstellte.



Die zehn Größten, Nr. 2, Kindheit, Gruppe IV, 1907



Der Schwan, Nr. 17, Serie SUW, Oktober 1914 bis März 1915

Ich habe hier stellvertretend einige Künstlerinnen erwähnt, die nun langsam wiederentdeckt werden. Denn es herrscht Aufbruchsstimmung. Seit die Kunsthistorikerin Lina Nochlin in den 70er Jahren in ihrem Essay die Frage stellte, warum es keine bedeutenden Künstlerinnen gibt, hat sich der Blick auf die Rolle der Frau in der Kunstgeschichte gewandelt. Und da auch die Zahl der Museumsdirektorinnen und Galeristinnen wächst, werden Künstlerinnen und weibliche Perspektiven immer sichtbarer. Die Zeiten, in denen Männer allein entscheiden, was Kunst ist, sind also vorbei. Dennoch gibt es noch immer viel zu tun.

Vielleicht achten Sie bei Ihrem nächsten Museumsbesuch mal darauf, ob und wie viele Frauen dort vertreten sind.



Obst und Gemüse aus Europa, die Basis einer gesunden Ernährung.



Ein großer Teil des Obstes und des Gemüses, das in Deutschland konsumiert wird, stammt aus Europa. Die klimatischen Bedingungen in Südeuropa sind dabei entscheidend für den Anbau vieler Obst-und-Gemüsesorten.

Auch wenn sie schon lange unseren Speiseplan bereichern: Die Heimat vieler Kulturpflanzen liegt in fernen Ländern und das ist nicht nur in Mitteleuropa so. Weltweit sind durchschnittlich zwei Drittel aller angebauten und verzehrten Gemüse, Früchte und Getreide nicht heimischen Ursprungs. Das konnte ein internationales Forscherteam vor einigen Jahren im Rahmen einer Studie ermitteln.

Viele der in Europa konsumierten Obst-und-Gemüsesorten haben also ihren Ursprung in anderen Regionen der Welt.

Historisch betrachtet wurden viele Pflanzen durch Entdecker und Handelsrouten nach Europa gebracht, was zu einer großen Vielfalt an verfügbaren Sorten geführt hat.



Bärbel Behrens

Die Bedeutung von Gemüse und Obst in Europa ist vielfältig und reicht von regionalen Spezialitäten bis zu kulinarischen Traditionen. Gemüse spielt eine zentrale Rolle in der europäischen Küche. Insgesamt ist Obst und Gemüse ein wesentlicher Bestandteil europäischer Ernährung und Kultur.

Deutschland ist der größte Importeur von Obst und Gemüse in der EU. Ein Wegfall der EU-Importe würde eine massive Ernährungsumstellung erfordern. Die Grundversorgung ist durch die heimische Landwirtschaft zwar gegeben, aber nicht vollständig autark, besonders nicht für eine abwechslungsreiche Ernährung.

Beim Obst wird nur ein Fünftel des Bedarfs aus heimischen Anbau gedeckt. Obwohl in Deutschland viele Obstsorten gut gedeihen, importiert Deutschland zum Beispiel 50 Prozent der konsumierten Äpfel. Beim Gemüse ist es ähnlich.

Dazu kommt der Klimawandel als Risikofaktor. Durch extreme Wetterlagen wie Trockenheit und Überschwemmungen wächst der Druck auf die Landwirte. Die Gefahr von Missernten wächst und Schädlinge breiten sich aus. Für die zentrale Bedeutung der Ernährungssicherheit ist eine gemeinsame Agrarpolitik entscheidend. Sie unterstützt die Erzeuger und sorgt für Verfügbarkeit von Obst und Gemüse in Europa.

NATUR-CONCEPT® Gesunde Raumgestaltung und mehr

EIN GESUNDHEITSMOMENT FÜR ALLE

Das wirksame Gesundwohl Sortiment von PRIMAVERA stellt sich neu auf: im neuen Design, mit überarbeiteter Namensgebung und optimierten Rezepturen richtet sich das Sortiment zugewandter an alle: ob in der liebevollen Fürsorge für sich selbst, in der Familie oder in der professionellen Pflege.

Neu bei uns ist die vom Bio Anbaupartner BioButhan handgefertigte und komplett abbaubare Naturseife. Lemongrass Ingwer wirken erfrischend, vitalisierend und keimreduzierend.

Jedes Stück ist ein Stück Glück für Familien aus Buthan.

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



PRIMAVERA®



NEU!

...ein vierflügeliges Schloß im neugotischen Stil, welches europa-, nein weltweit bekannt ist: Schloß Marienburg.



Gelegen auf dem Marienberg, erbaut innerhalb eines ca. 1000 Jahre alten Sachsenwalles bzw. Fliehwalles und oberhalb des Ortes Nordstemmen gelegen.

Das Schloß, ein Geschenk zum 39. Geburtstag Königin Mariens, welche wiederum die Gattin Georg des V. war.

Georg V. war ein blinder König, er verlor im Alter von 10 Jahren durch eine heimtückische Krankheit sein linkes Auge und zu seinem Unglück im Alter von 14 Jahren durch einen Unfall auch noch das Rechte.

Die Zweifel an seiner Eignung als Regent führten dazu, dass sein fürsorglicher Vater, König Georg IV., mit der neuen hannoverschen Verfassung von 1840 körperliche Gebrechen als Ausschlussgrund von der Thronfolge abschaffte.

Ich las, dass der Aufenthalt des Paares, nebst 3 Kindern, in der Sommerresidenz aus vielerlei Gründen nicht von langer Dauer war. Schloß Marienburg fiel für 80 Jahre in einen Dornröschenschlaf. Isn't it romantic!?

In meinen Augen ist die Burg, so nenne ich sie unter uns, das wahre Wahrzeichen Nordstemmens, neben dem Bahnhof – dieser bildet zusammen mit dem Schloß ein Ensemble - und der Zuckerfabrik natürlich.

Zur Freude vieler Menschen dient Schloß Marienburg seit etlichen Jahren als Filmkulisse, die Ihresgleichen sucht. Sie ist u.a. der Hauptdrehort für die europa-, nein weltweit bekannte Serie "Maxton Hall".

Mir bis dato nicht bekannt, ließ ich mich seitens eines großen Fans über den mit wenigen Worten erläuterten Inhalt aufklären: Reicher junger Mann trifft im Internat - Schloß Marienburg - auf arme junge Frau. Falls Interesse an mehr besteht: Ein bekannter Streaming-Dienst bietet weitere Aufklärung an.

Des Weiteren "begegnete" mir bei der Spurensuche "Das goldene Spinnrad". Eine Volksmärchensammlung der, so

glaube ich, bei uns eher unbekanntes tschechisches Schriftstellerin & Sammlerin von Volksmärchen: Božena Němcová. Ich zitiere: "Ihr gelang es, das Märchenhafte mit dem Realen zu verknüpfen. Am interessantesten zeigt sich Božena Němcová dort, wo sie das Grimm'sche "Volksmärchen" weiterdenkt und einen neuen Märchentyp schafft. Es handelt sich dabei um Märchengeschichten, die mit sogenannten "Bildern aus dem Leben" verbunden sind und am ehesten an eine heutige Reportage oder Blog erinnern.

Mehr darüber nachzulesen unter www.maerchenstiftung.ch

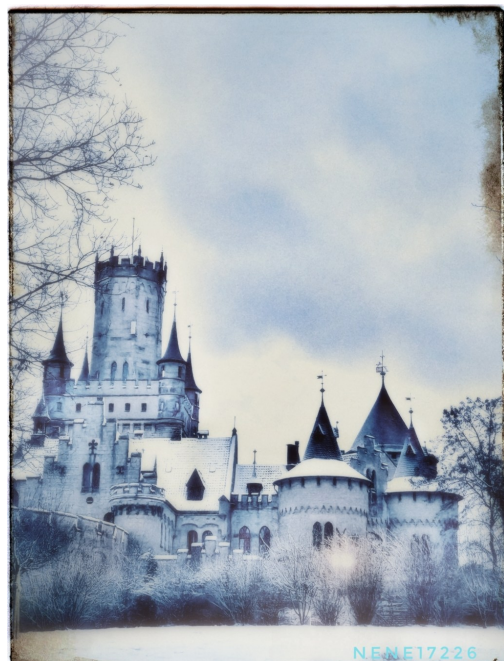
In einem Interview mit der ehemaligen Schloßführerin Carmen "begegnete" mir ein Hausmeister, der im Schloß auf 150 m² wohnte und den sie als Kind begleiten durfte, so erzählte sie mir mit leuchtenden Augen.

Das ein oder andere höchst interessante Detail, von dem ich dabei erfuhr, lasse ich außen vor, das würde wahrlich und wie immer den Rahmen hier "sprengen".

Meine Freundin Fabienne erzählte mir von ihren sonntäglichen Ausflügen in jungen Jahren. So schlurfte sie als Kind mit ihren Cousinen in den riesigen, muffigen Filzpantoffeln durch das Schloß, um dann im Anschluss - die Freude war riesengroß - (ohne Wissen der Mama) eine Bratwurst zu essen, gesponsert vom Papa und an der in der Bevölkerung bekannten und beliebten Imbissbude. Meine Freundin Angela erzählte mir, sie sei dankbar für den 360° Rundgang durch das Schloß, da sie in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sei.

Last but not least wäre da noch meine Freundin Patricia. Sie erzählte mir vom "Gülden Winkel", von dem ich bis dato nicht einmal etwas ahnte und welcher im Zusammenhang mit der Zuckerfabrik steht.

Wie dem auch sei – mir schwirrte der Kopf – wie immer, wenn ich für die Antonia auf Spurensuche gehe & das darf sein. Ich bedanke mich ganz herzlich bei allen Menschen, die mir meine Suche erleichterten und freue mich schon auf die nächste Ausgabe.



Talentiert & engagiert: Ellen Gerdes **Klima und Natur haben kein Parteibuch!**

Seit Jahren engagiert sich Ellen Gerdes für Umwelt- und Naturschutz. Schon immer hat sie die Natur geliebt und die globale Umweltzerstörung mit großer Besorgnis verfolgt. Sie hat mit eigenen Augen gesehen, wie das Korallensterben begann, wie die veränderten Regenmuster die eh arme ländliche Bevölkerung auf dem gesamten afrikanischen



Kontinent in tiefe Not stürzen, wie die Auswirkungen der Klimakrise zu Dürren, Überschwemmungen und Stürmen nie gekanntes Ausmaßes führen. Und irgendwann war für sie auch in Rössing das große Aussterben unübersehbar, wie die Landschaft immer ärmer und stiller wird, dass kaum noch Vogelgesang schallt, auf den Feldern keine Kiebitze mehr auffliegen und auch die Igel aus den Gärten verschwunden sind.

Seit 40 Jahren ist die studierte Bauingenieurin (Wasser- und Abfallwirtschaft) in der Entwicklungszusammenarbeit als selbstständige Beraterin tätig und begleitet internationale Teams bei der Umsetzung von Projekten zu Wasserwirtschaft und Anpassung an die Klimakrise, u.a. in Pakistan, Syrien, Jemen, Sudan und Ghana. So wurde sie Zeugin der bereits gravierenden Folgen der klimatischen Veränderungen. Diese Erfahrung setzte den Impuls, sich ehrenamtlich bei der internationalen Umweltschutzbewegung *Extinction Rebellion* (XR) zu engagieren und auf die Folgen der Erderhitzung und das aktuelle Massenaussterben der Arten aufmerksam zu machen. Seit 7 Jahren organisiert Ellen Gerdes Demonstrationen, Konferenzen und Vorträge im Bereich Klima- und Artenschutz.

Den Ausschlag gab die Erkenntnis, dass die Erderhitzung zu irreversiblen Schäden am gesamten Erdsystem führen kann und unsere Kinder und alle zukünftigen Generationen mit einem in weiten Teilen lebensfeindlichen Planeten zu kämpfen haben werden: „Die Klimakrise und das aktuelle Massenaussterben der Arten bedrohen meine Kinder und Enkelkinder. Ich möchte ihnen auch weiterhin in die Augen sehen und alles in meiner Macht Stehende tun, die multiple ökologische Krise aufzuhalten!“ U.a. bietet sie deshalb - für jede Gruppe, von Kirchen, Sportvereinen über Landfrauen und Schulen - einen laienverständlichen, immer aktualisierten Vortrag zum Thema „Kipppunkte im Klimasystem“ an, der auf Wissenschaftlichkeit von einem Meteorologen des Deutschen Wetterdienstes überprüft und für richtig befunden wurde. (Verlinkung suche-biete)

Doch Vorträge allein reichen nicht. Die Zivilgesellschaft muss insgesamt gestärkt werden. Deshalb setzt sich die 67-jährige neben ihrem Engagement als Klimaaktivistin bei Extinction Rebellion Hildesheim für Klimaklagen-Partnerschaften bei der Deutschen Umwelthilfe ein, bei den Grünen in Nordstemmen oder ganz praktisch in der BUND-Arbeitsgruppe zu Naturgärten. Hier trägt sie dazu bei mittels Vorträge, Besuche im zertifizierten Schaugarten oder durch Stände und Saatgutverkauf bei den Pflanzenbörsen zu den vielfältigen Möglichkeiten für Artenschutz in unseren Gärten zu informieren. Und im Mai gibt es eine öffentliche Fahrradtour in die Gärten der Umgebung (siehe Termineverlinkung). Aber auch die Kultur sollte nicht zu kurz kommen: 20 Jahre hat Ellen Gerdes mit größter Freude das Wheelbeat Festival in Rössing mitorganisiert.

Es ist mental nicht immer leicht, sich für Umwelt und Naturschutz einzusetzen: So manche Anfeindung muss weggesteckt werden, ein langer Atem wird gebraucht, auch wenn man sichtbar keine Veränderung erreicht, schon gar keine schnellen. „Aber es gilt immer noch, unsere Lebensgrundlagen zu erhalten und auch unsere Demokratie. Das braucht heute mehr denn je viele Menschen, die sich einsetzen“, sagt sich Ellen Gerdes. In der Gemeinschaft Gleichgesinnter kann sie dafür immer wieder Kraft und Zuversicht schöpfen.

Für Ellen Gerdes ist das Leben ein kostbares Gut. Für das sie dankbar ist. Dankbar, dass sie auf diesem Planeten, an diesem Ort mit ihrer Familie sein darf. Ihr Wunsch ist es, dass mehr Menschen ihren gesunden Menschenverstand nutzen und sich beteiligen und für Demokratie und Naturschutz eintreten, für die Interessen der Menschlichkeit.

Im kleinen privaten Bereich, da träumt die Frau, die gerne Grünkohl aus ihrem Garten mit Regenwurst verspeist, davon, dass auch ihr Garten ein zertifizierter Naturgarten wird, auch wenn die Hühner dann nicht mehr überall hindürfen.

Barbara Benthin

Im Newsletter „Rund ums Bürgerschaftliche Engagement in Stadt und Landkreis Hildesheim“ finden Sie online weitere Geschichten und Information .

www.landkreishildesheim.de/newsletter-bestellen



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.



EUROPOL - Europäische Sicherheitsstruktur bis in die Kommune - HI - Lagebild

Europol ist eine europäische Zentralstelle für die Kriminalitätsbekämpfung in Europa. Es ist das Herzstück der europäischen Sicherheitsstruktur und besteht seit 1992. Sitz in Den Haag seit 1994, offiziell funktionsfähig seit 1999.

Mit Stand heute konzentriert sich der Wirkungskreis auf grenzüberschreitende Schwerstkriminalitätsformen, wie beispielsweise Terrorismus, Organisierte Kriminalität, Cyberkriminalität, Drogen- und Menschenhandel sowie Geldwäsche. Alle Informationen zu Taten und Täter laufen bei internationalen Bezügen über unsere deutsche Zentralstelle beim Bundeskriminalamt (BKA) auf Europol zu und werden dort gesammelt, analysiert und in gemeinsame internationale Vorgehensweisen, Taktiken und Strategien umgesetzt.

Für die örtliche Polizei in Niedersachsen, wie Hildesheim, ist das Landeskriminalamt (LKA) die zentrale Schnittstelle für Informationen sowie operative und strategische Aufgabenbündelung. In geeigneten Fällen wird vom LKA das BKA bei schweren Kriminalitätsformen eingeschaltet, die Bundesländergrenzen überschreiten oder auch internationalen Bezug haben. Erst das BKA wiederum informiert bzw. schaltet bei der Bekämpfung schwerer und internationaler Verbindungen Europol ein.

Die Bedeutung von Europol für die örtliche Polizeiarbeit liegt vorrangig im Informationsaustausch, in der Deutung von Analysen und der Koordination von Ermittlungen bzw. im Zugriff auf Expertisen und Datenbanken. Von daher können potenzielle Bedrohungen frühzeitig erkannt und **Kriminalität vor Ort proaktiv und präventiv bekämpft** werden, was wiederum bedeutend für die lokale Sicherheit ist.

Das dargestellte Zusammenspiel zeigt auf, dass Sicherheit nicht isoliert entsteht, sondern durch abgestimmte Kooperation zwischen europäischer, bundesweiter, landesweiter und kommunaler Ebene.



Das aktuelle Kriminalitätslagebild in Hildesheim (übersichtsartig)

Das Kriminalitätsniveau ist stabil und liegt unter dem Landesdurchschnitt, mit leicht rückläufigem Gesamtaufkommen und bei hoher Aufklärungsquote (62 %).

Diebstahl (mit 33 % höchster Anteil), Gewalt- und Rohheitsdelikte bleiben die häufigsten Herausforderungen, mit vereinzelt auffälligen Einzelfällen wie Raubüberfällen oder gewaltsamen Auseinandersetzungen.

Polizei und Behörden forcieren Prävention, Netzwerkarbeit und intensive Ermittlungen, insbesondere bei Gewalt gegen Einsatzkräfte und bei häuslicher Gewalt (neueste Dunkelfeldschätzung ist 1:20, d.h. eine Tat wird nur angezeigt)!

Für das Jahr 2026 setzt die Polizei Hildesheim in Bereichen der Kriminalitätsvorbeugung und –aufklärung das umfassende lokale Sicherheitskonzept aus 2024 im Umfeld des Hauptbahnhofes aktiv fort. **Die Ziele** sind eine deutliche Reduktion von Raub, Gewaltdelikten und gefährlichen Situationen in einem Bereich, der als „gefährlicher Ort“ eingestuft wurde. Die drei Kernmaßnahmen sind:

Erhöhte Präsenz mit Schwerpunktkontrollen, die das subjektive Sicherheitsgefühl verbessern und der Gefahrenabwehr dienen.

Verdachtsunabhängig Kontrollen, Durchsuchungen und Aufenthaltsverbote, die Straften verhindern sollen.

Videoüberwachung auf dem Bahnhofsvorplatz ergänzt die Maßnahmen zur Aufklärung.

Grundsätze für mehr Sicherheit

Befragungen und Studien zum „subjektiven Sicherheitsgefühl“ (sog. Dunkelfeldstudien) zeigen auf, dass viele Menschen das Risiko von Gewalt, Raub, Einbruch oder zuletzt auch verstärkt Betrugsdelikte als hoch wahrnehmen. Von daher auch an dieser Stelle **Harrys Tipp**:

Beachten Sie für Ihre Sicherheit alle Tipps, die Ihnen die Polizei rund um den Schutz Ihrer Person, Ihrer Familie und Ihres Hauses gibt.

Nutzen Sie auch die kostenlosen persönlichen Beratungen Ihrer Polizei vor Ort oder auch alternativ unseres kommunalen Präventionsrates zu den angebotenen Zeiten. Wir sind zu allen Themen der Alltagskriminalität seit 20 Jahren als Kommunaler Präventionsrat Hildesheim mit ehrenamtlich agierenden Mitarbeitern präsent.

Viele Tipps – mit Stand heute – zu 56 Taten, Täter, Opfer und Ihrer Sicherheit sind auch online wiederzufinden unter www.praeventionsrat-hildesheim.de und dem Link: Harrys Sicherheitstipps. Besuchen Sie uns auch an einem ersten Mittwoch im Quartal im Rathaus von 10.30 – 12.00 Uhr (außer in Schulferienzeiten). Unser Beratungsangebot ist ebenfalls kostenlos und findet in ungezwungener Atmosphäre durch ehemalige Polizei- und Kriminalbeamte statt. Unser Motto: „**Präparieren statt Reparieren**“. Wir informieren Sie zu allen Fragen Ihrer Sicherheit.



Quellen: Polizeiinspektion Hildesheim – PKS 2024 sowie aktuelle Presseveröffentlichungen 2025/2026; ChatGPT nach eigenen Vorgaben, auch Symbolgrafik.

Anmerkung zum Bild: In beiden niedersächsischen Stellen war ich viele Jahre eingesetzt bei dienstlichen Kontakten zum BKA.

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



Fraueninitiative
Rosenlabyrinth
Hildesheim

20 Jahre Rosenlabyrinth

„Ein Volltreffer im Ehrlicher-Park“, titelte am 12. Juni 2006 die Hildesheimer Allgemeine Zeitung ihren Artikel über die Einweihung des Rosenlabyrinths im Ernst-Ehrlicher-Park. Es war die damalige Landrätin Ingrid Baule, die zu diesem Volltreffer gratulierte. Sie war es auch, die die Irritationen der vergangenen Monate noch einmal in Erinnerung rief. Denn zu Baubeginn hatte „das mysteriöse Erdloch“ im Park für kurzfristige Verwirrung im Rat der Stadt gesorgt.



Doch mit Beharrlichkeit und viel tatkräftiger Unterstützung durch regionale Gartenbaubetriebe sowie Kwabsos e.V. entstand ein begehbares Labyrinth. Dank der Sparkassen Stiftung, der Weinhagenstiftung und weiteren Spender*innen konnte der Gestaltungsentwurf der Schweizer Labyrinth-Künstlerin Agnes Barmettler innerhalb weniger Monate umgesetzt werden. Bei der Einweihungsfeier nahm eine weitere



engagierte Unterstützerin des Bauprojekts - Ortsbürgermeisterin und Ratsfrau Elisabeth Conrady - die Schenkungsurkunde des Rosenlabyrinths an die Stadt Hildesheim gern in Empfang.

Die Grundform ist das kretische Labyrinth, ein klassisches, antikes Symbol mit sieben Windungen. Die gepflasterte Rose in der Mitte des Labyrinths, wie auch seine fünfblättrige Umfriedung, stellen den Bezug zu der Hildesheimer Rose her. Auch sie steht für den immerwährenden Neuanfang und verbindet sich so mit der Botschaft des Labyrinths. Eine ursprünglich geplante Anpflanzung von Rosensträuchern im Randbereich des Labyrinths konnte bislang nicht realisiert werden.

Seit 20 Jahren ist das Rosenlabyrinth ein viel besuchter Kultur- und Begegnungsort im grünen Herzen der Stadt. Ein Ort der viele Geschichten erzählen kann. Kinder erobern sich laufend, rennend die 600 m lange Wegstrecke, Schülerinnen und Schüler nahe gelegener Schulen lernen die symbolischen Bedeutung des Labyrinths im Selbstversuch kennen. Auf dem labyrinthischen Weg mit seinen Windungen und Pendelbewegungen, im Gehen zur Mitte und wieder zurück, können Veränderungen, Entwicklungen und Umbrüche auf dem eigenen Lebensweg nachvollzogen oder Glaubensfragen vertieft werden.

Auch bei den zahlreichen Veranstaltungen, die die Fraueninitiative Rosenlabyrinth Hildesheim regelmäßig anbietet, offen-

bart sich der eigentliche Sinn des Labyrinths. Wer sich selbst auf den Weg macht, sei es tanzend mit anderen, meditierend oder im Schein vieler Kerzen beim alljährlichen Lichterlabyrinth im Herbst, findet Parallelen zum eigenen Lebensweg. Bei jedem Schritt ändert sich die Perspektive. Besucher*innen achten auf den sich ändernden Wegverlauf und auf diejenigen, die vor und hinter ihnen gehen. Es entsteht eine Verbundenheit zwischen Mensch und Natur.



„Wir wünschen uns, dass das Rosenlabyrinth für alle ein Begegnungsort ist oder wird, an dem sie Ruhe, Inspiration und Kraft finden für ein Zusammenleben in Frieden, Freiheit und gegenseitiger Fürsorge“, sagte Regina Viereck, ehemalige Stadtführerin und Labyrinth-Mitinitiatorin, anlässlich der Wiedereröffnung des Ehrlicher-Parks im Mai 2025. Die bei der Sanierung entstandene neue Wegeführung rund um das Labyrinth, die helle neue Tragschicht des Labyrinthwegs, sowie die zusätzlich gepflanzten Bäume und die neuen, historisch anmutenden Bänke sind eine gelungene Aufwertung für diesen besonderen Begegnungsort.

Die Fraueninitiative führt in enger Abstimmung mit der Stadt Hildesheim, seit 2022 ehrenamtlich die Arbeit des Vereins „Frauen-Labyrinth-Projekt Region Hildesheim e.V.“ weiter. Kooperationspartnerinnen sind die Gleichstellungsstelle der Stadt Hildesheim, der FrauenKirchOrt St. Magdalenen sowie der Verein „Lied der Erde e.V./Hönnersum. Impulsgeberinnen für den 2005 gegründeten Verein waren die Frankfurter Tanzpädagogin Dagmar von Garnier und Agnes Barmettler, Labyrinth-Künstlerin aus der Schweiz. Das von ihnen geschaffenen „Frauen-Gedenk-Labyrinth“, zu Ehren großer Frauen der Geschichte, war Vorbild für die zahlreichen Aktivitäten und Projekte des neu entstandenen Vereins hier in Hildesheim. Hierzu zählen auch der frauenORT Elise Bartels sowie die Bücher

„Töchter der Zeit-Hildesheimer Frauengeschichte aus sechs Jahrhunderten“

Band I und II. Die Autorinnen stellen 42 Frauen vor und öffnen Einblicke in eine beeindruckende Fülle möglicher weiblicher Lebensentwürfe. Die Bücher sind im Handel leider nicht



mehr erhältlich, können aber in der Stadtbibliothek Hildesheim ausgeliehen werden. Einige dieser historischen Frauen können Interessierte im Rahmen einer Stadtführung der Hildesheimer Kostümführer kennenlernen.

„Neue Töchter der Zeit“

Ein Projekt für Mädchen, im Kinder- und Jugendhaus Nordstadt /KJN



Das Kooperationsprojekt ist anlässlich des Labyrinth-Jubiläums entstanden und wird mit einer Spende vom Hildesheimer Club Soroptimist International unterstützt. Im Mittelpunkt stehen die Zukunftsvisionen von Mädchen im Alter von 8 bis 15 Jahren. Zum Einstieg in die Thematik werden sich die Mädchen im Februar und März auf eine Art Zeitreise begeben und sehr unterschiedliche Frauengeschichten und -orte aus und in Hildesheim kennenlernen. In den Osterferien schaffe das KJN Räume, für einen geschützten Austausch. Die Mädchen werden dazu ermutigt sich mit ihrer Herkunft (Vergangenheit), ihrem Wesen (Gegenwart) und ihren Wünschen und Zielen (Zukunft) zu befassen. Der eigenen, vielfältigen Geschichte, dem Erlebten aber vor allem der hoffnungsvollen Zukunft wird dabei eine große Aufmerksamkeit geschenkt.



Soroptimist International
CLUB HILDESHEIM
Eine weltweite Stimme für Frauen

Dieser Prozess im Projekt und die Ergebnisse sollen künstlerisch aufgefangen und bei der Jubiläumsfeier, am 14. Juni im Ernst-Ehrlich-Park präsentiert werden.

Jahresprogramm 2026

Ausführliche Veranstaltungsinformationen unter:
www.rosenlabyrinth-hildesheim.de

März bis Oktober

(fast) immer am 1. Freitag i.M., ab 15:30 Uhr

Plauderbank am Rosenlabyrinth

Gedankenaustausch und Infos rund ums Labyrinth

So. 14. Juni, ab 11 Uhr Fest der Begegnung

Feiern Sie mit uns den 20. Labyrinth-Geburtstag!

Fr. 08. August, 15:30 Uhr

Das „musikalische Labyrinth“

eine musikalische Entdeckungsreise, mit dem Musikpädagogen und Klangkünstler Bruno Euen

Sa. 11. September, 17-19 Uhr

Geomantischer Park-Spaziergang

mit Mara Woldt, Gartengestalterin und Geomantie-Beraterin

Fr. 09. Oktober, ab 17:30 Uhr

Lichterlabyrinth und Märchen für Erwachsene

17:30 Uhr, Vorprogramm für Familien
ab ca. 18:30 Uhr, Lichterlabyrinth, begleitet von Kristina Osmers, Märchenerzählerin

Labyrinth überall

Labyrinth gab und gibt es in vielen Kulturen. Die ältesten Labyrinth fand man im Mittelmeerraum, in Nordgriechenland, etwa aus der Zeit um 1200 vor Christus. Labyrinth gelten in den Kulturen aller Kontinente als Orte mit hoher, zum Teil spiritueller Symbolkraft und tauchen in bronzezeitlichen Höhlenzeichnungen ebenso auf wie beispielsweise in der griechischen, römischen oder keltischen Mythologie und in allen Weltreligionen. Das wohl bekannteste Labyrinth ist das Labyrinth in der Kathedrale von Chartres/F. Deutschlandweit gibt es über 300 Labyrinthplätze, so z.B. das Baltische Rad im Eilenrieder Forst in Hannover, seit 2023 das Lavendel-Labyrinth in Duderstadt oder die Labyrinth im Kloster Marienrode sowie im Kloster Wennigsen.



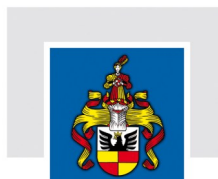
Zitate anlässlich der Labyrinthöffnung 2006

„Es macht mir Freude mit engagierte Frauen an einem Projekt zu arbeiten, das langfristig eine Bereicherung für uns und die Stadt Hildesheim ist und sein wird.“

Melsene Meyer (1935-2022),
Historikerin und Stadtführerin

Der Labyrinthweg gibt uns die Möglichkeit, unterschiedliche Schrittmaße zu akzeptieren. Wir können einander begegnen mit Achtung, Freude und Vertrauen.“

Gudrun Wille (1943-2025),
Historikerin und Buchhändlerin



Stadt Hildesheim



Kontakt:

Fraueninitiative Rosenlabyrinth Hildesheim

www.rosenlabyrinth-hildesheim.de

Heidi Linder - E-Mail: rosenlabyrinth-hi@gmx.de,

Kulturelle Kommunikationsverwirrung in Europa



Europa ist ein Kontinent der Nähe. Wir arbeiten grenzüberschreitend, reisen schnell, kooperieren selbstverständlich international. Und dennoch bleibt nach vielen Gesprächen ein seltsames Gefühl zurück. Etwas war nicht ganz stimmig. Nicht falsch, nicht konflikthaft, eher irritierend. Wir haben uns ausgetauscht, aber nicht wirklich verstanden, oder doch?

Das ist kein Randphänomen. Und es hat wenig mit mangelnder Kompetenz oder fehlender Höflichkeit zu tun. Im Gegenteil. Gerade dort, wo Menschen reflektiert, engagiert und wohlmeinend miteinander sprechen, entstehen feine kommunikative Verschiebungen.

Kultur wirkt im Unterton

Kulturelle Unterschiede zeigen sich subtil. Sie kommen leise daher. In Tonlagen, Pausen, Selbstverständlichkeiten. In der Frage, wie direkt man sein darf, wann Zurückhaltung als Stärke gilt und was eigentlich als Zustimmung verstanden wird.

Ein klassisches Beispiel: Ein Meeting endet ohne Widerspruch. Alle nicken, das Thema scheint erledigt. In manchen Kommunikationskulturen ist das ein klares Zeichen von Einigkeit. In anderen bedeutet es lediglich: Ich habe zugehört. Oder: Das kläre ich später. Oder: Hier ist nicht der richtige Ort für Einwände.

Das Ergebnis ist bekannt. Nach dem Meeting beginnt die eigentliche Diskussion. Per Mail, in Einzelgesprächen oder im inneren Rückzug. Das Missverständnis liegt nicht im Verhalten, sondern in der Deutung.

Direkt oder rücksichtslos. Zurückhaltend oder unklar

Ein weiterer Klassiker ist die Frage der Direktheit.

Jemand sagt sachlich: Das funktioniert so nicht. Kurz. Präzise. Inhaltlich sauber.

Die Reaktionen darauf sind erstaunlich unterschiedlich. Die einen hören Klarheit und Effizienz. Die anderen hören Kritik oder Abwertung. Wieder andere empfinden den Ton als unnötig hart.

Direktheit ist kein universeller Wert. Sie ist ein Kommunikationsstil. Und Stile wirken je nach Kontext sehr verschieden. Wer das übersieht, diskutiert plötzlich nicht mehr über Inhalte, sondern über Umgangsformen und wundert sich, warum Gespräche emotional werden, obwohl doch alles sachlich gemeint war.

Das berühmte „Interesting“

Internationale Runden haben ihre eigenen kleinen Rituale. Eines davon ist das berühmte „Interesting“.

Gesagt mit freundlichem Lächeln kann es heißen: Spannend, lass uns weiterdenken.

Es kann aber auch bedeuten: Zur Kenntnis genommen.

Oder: Wir sollten elegant das Thema wechseln.

Wer hier automatisch Zustimmung hört, baut Erwartungen auf. Wer automatisch Ablehnung hört, schaltet zu früh ab. In Wahrheit hilft weder das eine noch das andere. Was hilft, ist Nachfrage. Und ein wenig Gelassenheit im Umgang mit Mehrdeutigkeit.

Sprache als stiller Regisseur

Besonders heikel wird es dort, wo eine gemeinsame Verkehrssprache genutzt wird. Meist Englisch. Alle sprechen es. Manche fließend, manche sorgfältig, manche mit innerer Übersetzungsarbeit.

Was dann passiert, ist gut erforscht und im Alltag leicht zu beobachten. Die sprachlich Schnellen wirken souverän. Die Bedachten wirken zögerlich. Die Leisen werden leicht übersehen. Nicht, weil sie weniger beizutragen hätten, sondern weil sprachliche Gewandtheit unbewusst mit Kompetenz verwechselt wird.

Sprache verteilt Aufmerksamkeit. Und damit Einfluss. Nicht absichtlich, aber zuverlässig.

Warum wir dann bei uns selbst suchen

Wenn Kommunikation holpert, beginnen viele Menschen, sich selbst zu hinterfragen. War ich zu deutlich. Zu vorsichtig. Zu sachlich. Zu emotional.

Dabei liegt das Problem häufig nicht in der Person, sondern im Zusammenspiel. Unterschiedliche Erwartungen an Nähe, Hierarchie, Klarheit oder Harmonie treffen aufeinander. Wer das nicht erkennt, trägt Verantwortung, die eigentlich geteilt gehört.

Die Lösung ist überraschend unspektakulär

Es braucht keine kulturellen Schubladen und keine Tabellen mit nationalen Eigenheiten. Was hilft, sind kleine, kluge Verschiebungen im Gespräch. Nicht fragen: Haben wir uns verstanden, sondern: Was ist für dich jetzt klar? Nicht annehmen: Dann sind wir uns einig, sondern: Woran merken wir, dass wir es sind? Nicht interpretieren: So ist er eben, sondern: Wie meinst du das genau? Diese Fragen sind nicht naiv. Sie sind professionell. Sie holen Bedeutung an die Oberfläche und entlasten Beziehungen, bevor Missverständnisse sich festsetzen.

Wenn Kommunikation gelingt

Wo Kommunikation bewusst gestaltet wird, verändert sich der Alltag fast unmerklich. Gespräche werden klarer. Meetings kürzer. Konflikte früher benennbar und dadurch weniger belastend. Unterschiedlichkeit verliert ihren Störfaktor und wird zur Ressource.

Europa lebt von Vielfalt. Diese Vielfalt verlangt keine Vereinheitlichung, sondern Aufmerksamkeit. Sie lädt dazu ein, genauer hinzuhören und Bedeutungen nicht vorschnell festzulegen.

Vielleicht beginnt genau dort Verständigung. In dem Moment, in dem man innehält und bemerkt, dass etwas anders gemeint war, als es zunächst klang. Nicht falsch. Nicht richtig. Einfach anders.

„Anders ist anders, nicht besser oder schlechter.“ (Sabine Kaufmann)

Und vielleicht fällt Dir beim Lesen eine Situation ein, in der Dir genau das aufgegangen ist. Ein Gespräch, das irritierte, ohne zu verletzen. Ein Missverständnis, das sich erst im Nachhinein zeigte. Manchmal reicht dieses Erinnern bereits, um beim nächsten Mal genauer hinzuhören.

Ihre Beraterin Sabine Kaufmann

Training und Beratung

Kommunikation Systeme Kontext

www.kommunikation-systeme.de



Kommunikation Konflikte · Stress

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

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

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



Ursula Oelbe

Versicherung & Finanzmaklerin



Equal Pay auch im Privaten Bereich

Am 27. Februar war Equal Pay Day. Ein symbolisches Datum, das sichtbar macht, wie groß die Lohnlücke zwischen Frauen und Männern noch immer ist. Doch wer meint, das sei ein rein nationales Thema, irrt. Die Frage nach fairer Bezahlung ist längst eine europäische.

In der Europäischen Union verdienen Frauen im Durchschnitt rund 13 Prozent weniger pro Stunde als Männer. Die Unterschiede zwischen den Mitgliedstaaten sind deutlich – und genau darin liegt die Aussagekraft des europäischen Vergleichs. Deutschland liegt mit einem Gender Pay Gap von rund 18 Prozent weiterhin über dem EU-Durchschnitt. Länder wie Italien oder Rumänien weisen statistisch geringere Unterschiede auf, während andere Staaten ähnlich hohe oder sogar höhere Werte verzeichnen. Wichtig ist jedoch: Eine geringe Lohnlücke bedeutet nicht automatisch echte Gleichstellung. In manchen Ländern arbeiten weniger Frauen in hochbezahlten Positionen oder sind seltener in Vollzeit beschäftigt – das relativiert die Zahlen. Der europäische Blick zeigt also nicht nur Unterschiede, sondern auch strukturelle Gemeinsamkeiten.

Europa setzt Impulse – der Alltag entscheidet

Mit der EU-Entgelttransparenzrichtlinie hat die Europäische Union einen wichtigen Schritt getan. Unternehmen werden verpflichtet, Gehaltsstrukturen offenzulegen und Ungleichheiten zu beseitigen. Lohngerechtigkeit wird damit verbindlicher – nicht freiwillig. Doch Gesetze verändern noch keine Lebensrealität. Die Folgen der Lohnlücke zeigen sich im Privaten – in allen europäischen Ländern. Wer weniger verdient, reduziert häufiger Arbeitszeit, übernimmt mehr Sorgearbeit und trägt langfristig höhere finanzielle Risiken. Besonders bei Trennung oder im Alter wird sichtbar, was über Jahre stillschweigend akzeptiert wurde.

Gleichberechtigung beginnt zu Hause

Europa kann Rahmen setzen. Aber Gleichstellung wird im Alltag gelebt – am Küchentisch, bei der Planung von Elternzeit, bei der Entscheidung für oder gegen Teilzeit.

Wer trägt welche finanziellen Lasten?

Wie werden Karrierepausen bewertet?

Wie sichern sich beide Partner eigenständig ab?

Diese Fragen sind unbequem – aber entscheidend für echte Augenhöhe.

Ein europäischer Wert mit privater Verantwortung

Gleichberechtigung gehört zu den Grundwerten Europas. Doch sie bleibt abstrakt, wenn sie nicht im eigenen Leben konkret wird. Finanzielle Eigenständigkeit, Transparenz in Partnerschaften und faire Aufteilung von Erwerbs- und Sorgearbeit sind keine ideologischen Debatten – sie sind praktische Umsetzung europäischer Werte. Der Equal Pay Day erinnert uns daran. Europa gibt den Rahmen vor. Aber umgesetzt wird Gleichstellung dort, wo Lebensentscheidungen getroffen werden: im Privaten. Gleichberechtigung braucht gute Gespräche – und kluge finanzielle Lösungen. In meiner Beratung zum Nachteilsausgleich unterstütze ich dabei, strukturelle Nachteile konkret auszugleichen.



Faire Beratung zu:

Ethischen/Ökologischen Geldanlagen
Altersvorsorge und Pflegeabsicherung

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

Der Rechtstipp §§§
von RAI
Laura Elaine Hoffmann



**Trennung mit minderjährigen Kindern:
Wie Eltern rechtlich und emotional richtig handeln**

Trennung stellt für alle Familienmitglieder eine erhebliche emotionale Herausforderung dar, für minderjährige Kinder jedoch in besonderem Maße. Wenn Eltern beschließen, getrennte Wege zu gehen, muss das Kindeswohl stets oberste Priorität haben. Kinder benötigen in dieser Phase Orientierung, Schutz und Verlässlichkeit, um die Veränderungen verarbeiten zu können. Eltern tragen die Verantwortung, diesen Übergang so stabil und respektvoll wie möglich zu gestalten. Häufig nehmen Kinder Spannungen bereits wahr, bevor die Trennung offiziell ausgesprochen wird. Daher ist es ratsam, sie rechtzeitig und sensibel über die bevorstehenden Veränderungen zu informieren. Die Kommunikation sollte ehrlich, zugleich aber altersgerecht und behutsam erfolgen. Es ist nicht sinnvoll, Konflikte im Detail zu erläutern oder Schuldfragen zu thematisieren. Entscheidend ist vielmehr, den Kindern Sicherheit zu vermitteln und klarzustellen, dass sie weiterhin von beiden Elternteilen geliebt und unterstützt werden.

Aus rechtlicher Sicht bleibt das gemeinsame Sorgerecht auch nach einer Trennung i. d. R. bestehen. Dieses Modell ermöglicht es beiden Elternteilen, weiterhin gemeinsam über wesentliche Angelegenheiten wie schulische Entscheidungen, medizinische Behandlungen oder andere grundlegende Lebensfragen zu bestimmen. Voraussetzung hierfür ist eine sachliche und respektvolle Zusammenarbeit. Ein kooperativer Umgang der Eltern fördert nicht nur rechtliche Klarheit, sondern stärkt auch das Sicherheitsgefühl der Kinder.

Kinder erleben eine Trennung oder Scheidung häufig als Verlust vertrauter Lebensumstände, was Unsicherheit, Ängste und emotionale Belastungen auslösen kann. In manchen Fällen kann es sinnvoll sein, fachkundige Unterstützung durch Kinderpsychologen oder Familientherapeuten in Anspruch zu nehmen, um eine gesunde Verarbeitung der neuen Situation zu ermöglichen. Es ist von zentraler Bedeutung, dass Kinder nicht zum Bestandteil elterlicher Konflikte werden. Streitigkeiten sollten konsequent außerhalb ihrer Wahrnehmung stattfinden. Abwertende Äußerungen über den anderen Elternteil können die emotionale Stabilität der Kinder erheblich beeinträchtigen und Loyalitätskonflikte hervorrufen. Sie haben im Übrigen auch mit Blick auf das Wohlverhaltensgebot eine rechtliche Relevanz.

Nach deutschem Familienrecht besitzen Kinder ausdrücklich das Recht auf Umgang mit beiden Elternteilen. Dieses Umgangsrecht dient in erster Linie dem Wohl des Kindes und soll eine kontinuierliche Beziehung zu beiden Eltern sichern. Die konkrete Ausgestaltung sollte sich an den Bedürfnissen des Kindes orientieren und zuverlässig eingehalten werden. Kommt es zu Unstimmigkeiten zwischen den Eltern, kann das Familiengericht eine verbindliche Regelung treffen und damit für Klarheit und Stabilität sorgen.

Auch wenn eine Trennung bzw. Scheidung einen tiefgreifenden Einschnitt darstellt, bleibt die gemeinsame Verantwortung für die Kinder bestehen. Eltern sollten daher versuchen, eine respektvolle und konstruktive Kommunikation aufrechtzuerhalten; notfalls mithilfe Dritter. Eine funktionierende Elternbeziehung wirkt sich nachhaltig positiv auf die Entwicklung und das Wohlbefinden der Kinder aus. Letztlich profitieren Kinder am meisten davon, wenn beide Eltern trotz persönlicher Differenzen bereit sind, im Sinne ihrer gemeinsamen Verantwortung zusammenzuarbeiten und Stabilität zu gewährleisten.

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

Rechtsanwältin
Laura Elaine Hoffmann

Osterstraße 41-44
31134 Hildesheim

Fachanwältin für Familienrecht
Fachanwältin für Sozialrecht

Tel. 05121 208090

Opferrecht und Nebenklage
Migrationsrecht

info@hammer-rechtsanwaelte.de

www.hammer-rechtsanwaelte.de



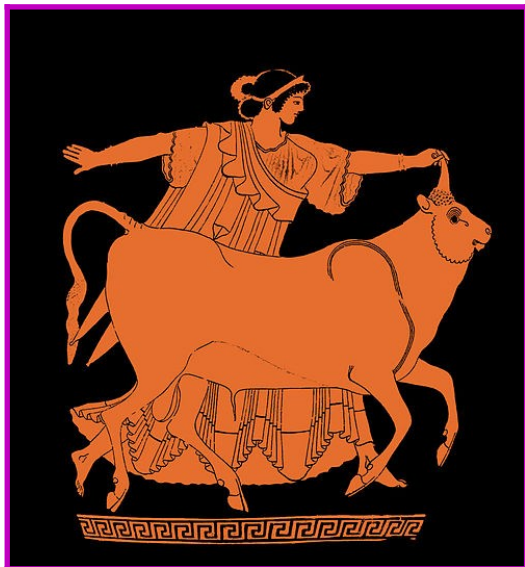
Hammer
Rechtsanwälte

Besprechungen und Korrespondenz auch in
Englisch

Europa, die Geliebte des Göttervaters Zeus

Renate Hollemann

Eine wichtige Frage an unsere Leser/innen:
Wer oder was ist EUROPA?



Der Name unseres Kontinents stammt aus dem griechischen Mythos von Europa, der Geliebten des Göttervaters Zeus. Die Sage wurde genau wie die Geschichte selbst im Laufe der Zeit immer wieder neu gedeutet. Sie gilt als Urmutter unseres Kontinents. In der Antike war es die Erklärung dafür, warum der Erdteil westlich von Kleinasien ihren Namen trägt. Auch heute sind es diese Errungenschaften und Traditionen, die Europa im weitesten Sinne ausmachen.

Europa war ursprünglich keine Göttin, sondern eine Prinzessin aus Phönizien – dem heutigen Libanon. Weil der griechische Gott Zeus in sie und ihre Schönheit verliebt war, entführte er sie. Er wusste, dass die Prinzessin Tiere liebte. Damit sein Plan einer Entführung gelingen konnte, verwandelte er sich in einen zahmen, weißen Stier, um sich ihr zu nähern, ohne den Zorn seiner eifersüchtigen Gattin Hera zu wecken. Europa bewunderte dieses besondere Tier und näherte sich ihm vertrauensvoll. Am Strand von Sidon stieg Europa auf den Rücken des zutraulichen Tieres und schwamm mit ihm über das Meer bis zur Insel Kreta. An Land angekommen wunderte sich die erstaunte Prinzessin, dass sich Zeus wieder zurück in seinen göttlichen Ursprung verwandelte. Er zeigte ihr den Platz, an dem er in Zukunft mit ihr leben wollte. Aus ihrer Verbindung gingen drei Söhne hervor: Minos, der spätere König von Kreta, Rhadamanthys und Sarpedon.

Die Erzählung vom Raub der Europa hat tiefe Spuren in der europäischen Kulturgeschichte hinterlassen. Bereits seit den Zeiten des antiken Griechenlandes und des Römischen Reiches waren die Europäer bestrebt, die Welt zu erforschen und zu kartieren. Die Entdeckung des Seeweges nach Amerika im 15. Jahrhundert revolutionierte nicht nur die Vorstellung der Europäer von den ihnen bereits bekannten Teilen der Welt, sondern auch das Bild des Kontinents von sich selbst.

Der Mythos vom „Raub der Europa“ steht bis heute in der Kunst und Literatur als Symbol für Liebe, aber auch für Gewalt. Daneben befinden sich in Verbindung mit diesem ungleichen Paar Interpretationen zu Freiheit und Demokratieverständnis. Diese Werte gelten als zentrales Symbol für europäische Identität und befinden sich unter anderem auf der griechischen 2-Euro-Münze und als Skulptur vor dem Europäischen Parlament. Europa, ihre Vorfahren und ihre Nachkommen bezeugen die Verbindung unterschiedlicher Völker als von Vielfalt geprägte kulturelle Einheit. Genau dieses Ziel wird seit der Gründung der Europäischen Union unter veränderten politischen Verhältnissen mit dem Europa-Gedanken angestrebt.

kfd KATHOLISCHE FRAUENGEMEINSCHAFT DEUTSCHLANDS
Diözesanverband Hildesheim

KINO ZUM WELTFRAUENTAG
08.03.2026 um 19.00 Uhr
Gronauer Lichtspiele

ACHTUNDZWANZIG
DER WEG ENTSTEHT IM GEHEN

EIN FILM VON
CORNELIA GRÜNBERG

2008 waren Lisa, Fabienne, Laura und Steffi gerade mal 14. Und schwanger. Sie sagten: „Wir kriegen das hin.“ Und brachten Leyla, Valentin, Stella Luna und Jason zur Welt. 15 Jahre später: Ihre Kids sind jetzt genauso alt wie sie damals. Zeit, zurückzublicken – und nach vorn. Ein Film über 15 Jahre Leben, über Mut, Familie, Zusammenhalt und Entscheidungen, die alles verändern.

In Kooperation mit der kfd Diözesanverband Hildesheim begrüßt der KulturKreis Gronau alle herzlich zum Weltfrauentag, zu einem besonderen Kinoabend mit Sekt-empfang, einer Verlosung und einem ganz wunderbaren Dokumentarfilm auf der großen Leinwand.

Gronauer Lichtspiele | Bahnhofstraße 11,
31028 Gronau (Leine)
Tickets unter: www.kulturkreisgronau.de

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 über sichtlich zu erledigen.“

Mein Angebot für Sie:

- Smartphone & Tablet sicher bedienen – Anrufe,
- 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!

" Wirkstoffampullen

- hochkonzentrierte Pflege
für jedes Hautbedürfnis."

Ampullen sind kleine versiegelte Glas- oder Kunststoffbehälter in denen Flüssigkeiten sicher aufbewahrt werden können. Kosmetische Wirkstoffampullen enthalten „Powerpacks“, die hochkonzentrierte Wirkstoffe direkt in die Haut einbringen.

Hyaluronsäure spendet z. B. intensiv Feuchtigkeit und polstert die Haut auf. Vitamin C wirkt aufhellend, regt die Kollagenproduktion an und schützt vor freien Radikalen. Retinol fördert die Zellerneuerung, reduziert Falten und macht die Haut feiner. Aloe Vera beruhigt, reduziert Rötungen und verbessert das Hautbild.

Jede Ampulle bietet also eine maßgeschneiderte Intensivbehandlung, die je nach Bedarf eingesetzt werden kann. Eine Wirkstoff-Ampullenkur dauert üblicherweise 7 – 14 Tage bei täglicher Anwendung und bringt bereits nach kurzer Zeit sichtbare Ergebnisse.

Je nach Bedarf kann die Kur auch wiederholt werden, um die Haut weiter zu stärken und zu revitalisieren.

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in den Frühling.

Ihre Rosemarie Zorn



Kosmetikstudio

Rose Zorn

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



HILDEGARD
BRAUKMANN



Was die Welt zusammenhält!

Auf vielfachen Wunsch setzen wir nun die Lesereihe im Söhrer Forsthaus fort und haben für Sie in 2026 folgende hochspannende Persönlichkeiten für eine Lesung im Sinne von Begegnung gewonnen.

Stille Gewalt

12.03.26 19 Uhr



Gewalt gegen Frauen ist eines der drängendsten Probleme unserer Zeit.

Asha Hedayati ist Anwältin für Familienrecht und macht immer wieder die Erfahrung, dass die staatlichen Strukturen Frauen nicht nur unzureichend vor Gewalt schützen, sondern sogar selbst Teil eines gewaltvollen Systems sind. Neben der Arbeit als Anwältin, bildet sie Sozialarbeiter*innen von Frauenhäusern und Frauenberatungsstellen im gesamten Bundesgebiet aus und ist Gastdozentin für Familienrecht und Kinder- und Jugendhilferecht.

Asha Hedayati

Es ist unser Land...

23.04.26 19 Uhr



Rechtes Gedankengut, das salonfähig geworden ist, eine heillos zerstrittene bürgerliche Mitte - Bestsellerautor und Fernsehmoderator Michel Abdollahi durchleuchtet die Abgründe der deutschen Gegenwart. Der Autor geht dahin, wo es wehtut und benennt Missstände deutlich und pointiert. Zugleich zeigt er auf, wie eine Wende gelingen kann hin zu einem friedvollen und vielfältigen Miteinander ohne Rassismus und Populismus.

Michel Abdollahi

Was Demokratie ausmacht und wie sie aus der Krise kommt

20.05.26 19 Uhr



Eigentlich ist klar, was Demokratien westlicher Prägung definiert: Rechtsstaatlichkeit unveräußerliche Grundrechte und Gewaltenteilung. Sie stützen sich auf gewählte Volksparteien und auf die vernunftgeleitete Teilhabe des Volkes. Doch immer mehr Menschen zweifeln an diesen Grundlagen – befeuert vom Diskurs, aber auch von der Politik selbst.

Der Autor legt eine fundierte Analyse der Demokratie vor – woher sie kommt, was sie ist, was sie bedroht und wie wir sie schützen können.

Gefördert von der Roland Loge Hildesheim!

Prof. Dr. Dr. H.C. Julian Nida Rümelin, Staatsminister, aD

Spannungsfelder, Leben in Deutschland

20.05.26



Wie können Staat und Gesellschaft reagieren? Welche Wege gibt es, sich von Stereotypen zu befreien und die Perspektiven der anderen Seite differenziert zu betrachten?

Der Islamismus-Experte zeigt die Versäumnisse der Politik und fordert von ihr, endlich zu handeln und entschieden für die Werte unserer Gesellschaft einzutreten. Seine Arbeit und seine Bücher sind ein engagiertes und mutiges Plädoyer für eine säkulare Zukunft.

Ahmad Mansour, ist arabischer Israeli und Diplompsychologe. Seit 2004 arbeitet er in Deutschland für Projekte gegen den Extremismus.

Veranstalter: Jo Köhler, Kulturinitiator und Literaturvermittler, www.forum-literatur.de

Veranstaltungsort: Söhrer Forsthaus

Eintritt:

Karten für alle Veranstaltungen unter: <https://app.resmio.com/t/6sz>

Christophorus-Apotheke

Apotheker Ulrich Dormeier



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

Das Beste
für Ihre Gesundheit!

www.c-apo.com



Genießen
Sie das
italienische
Original!

Steinofen PIZZERIA

05121 – 30 33 614

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

www.steinofenpizzeria.com

Antoniatainment



im *Thega* f. Impalast
HEIDENHOF

21.03.2026
11 Uhr Einlass
- mit Sektempfang -
5 € Eintritt



Der mürrische Witwer Walter Adler verbringt seine Tage in [Regensburg](#) mit Restaurantbewertungen und seinem treuen Hund. Doch als er seine Jugendliebe Alice Olsen wiedertrifft, nimmt sein Leben eine unerwartete Wendung. 40 Jahre nachdem er ihr erfolglos einen Heiratsantrag gemacht hatte, eröffnet sich eine zweite Chance auf die Liebe. Um Alice, die als Kunstprofessorin an der [Universität Regensburg](#) lehrt, endlich für sich zu gewinnen, schreibt er sich als Gaststudent in ihrem Seminar ein. In der Folge wird er nicht nur von Alice herausgefordert, sondern auch von einer Generation von Studierenden, mit denen er scheinbar nichts mehr gemein hat.

Antonia im Mai - Liebe in Text und Lied!

Bei Elisabeth Schumann und Heide Ahrens-Kretzschmar geht es dieses Mal um die Liebe. Es werden Texte aus Büchern, kleine Geschichten und Gedichte vorgetragen. Bei einem Getränk oder einer Vorspeisenplatte wird der Abend im „Place to be“ zu einer gemütlichen Veranstaltung. Die Liebeslieder dazu liefert Rita Thönelt.



21.05.25 -17 Uhr - Scheelenstraße 9



Lese-Tipps für Kids

Otto fährt los

Heike Altmann-Hürter

"Otto fährt los" ist eine Bilderbuchreihe für große und kleine Campingabenteurer und Naturliebhaber. Im März erscheint bereits das fünfte Abenteuer mit Otto, dem Camping- und Zauberbuss. Seine Reisen führten ihn und die Ferienfamilien nun schon nach Schweden, Italien, durch die Bergwelt Deutschlands, Österreichs und der Schweiz, nach Finnland und nun wird er demnächst nach England aufbrechen.



Zusammen mit Stefanie Reich, die die wunderbaren Illustrationen beisteuert, gelingt es der Autorin Madlen Ottenschläger durch ihre stimmungsvolle Erzählweise die Leserschaft in Reiselaune zu bringen.

Und in jedem Band (die nicht in Reihenfolge gelesen werden müssen) erfahren wir LeserInnen auch immer etwas über Sehenswürdigkeiten und Kultur des jeweiligen Urlaubslandes.

Im ersten Band geht die Reise nach Schweden. Juli und ihre Familie haben Otto für die Ferien gemietet und machen sich mit ihm auf den Weg von Malmö bis Stockholm, erleben die Natur Schwedens, baden in klaren Seen und feiern ausgelassen Midsommer. Und immer, wenn mal etwas schwierig wird, dann ist Otto sofort zur Stelle. Überhaupt ist Otto ein sehr

aufmerksamer Reisebegleiter, mal schaukelt er seine Gäste sanft in den Schlaf, mal baut er mit seinem Feriengästen Sandburgen. Beim Lesen und Betrachten der Abenteuer dürfen die Kinder immer wieder Fragen beantworten oder entdecken die vielen kleinen Details, die sich in den Bildern verstecken.

"Otto fährt los" wird für LeserInnen ab 4 Jahren empfohlen und ist im Verlag Ars Editionen erschienen zum Preis von 16 Euro je Band.

(Otto fährt los - Ein Sommer in Schweden, 9783845852713)



Der Buchtipp von Elisabeth Schumann



Tanja Kinkel: Im Wind der Freiheit

Im letzten Sommer ist von der Bestsellerautorin Tanja Kinkel ein neues Buch erschienen mit dem Titel „Im Wind der Freiheit“.

Der Roman handelt vom Ringen um die Demokratie in den Revolutionsjahren 1848/49 und nimmt insbesondere den Kampf um Frauenrechte in den Blick. Dafür steht die Person der frühen Feministin Louise Otto und ihr Einsatz für diese Rechte.

Louise Otto wurde im März 1819 geboren, im März 1895 starb sie. Otto war eine sozialkritische Schriftstellerin, Demokratin und Frauenrechtlerin. Sie wuchs in einem wohlhabenden Haushalt der Eltern in Meißen auf, wurde mit 16 Jahren aber Vollwaise. Diese junge Frau bestritt, und das ist für die damalige Zeit bemerkenswert, ihren Lebensunterhalt selbst aus der Erbschaft und ihren schriftstellerischen, später auch publizistischen Tätigkeiten, die sie unter dem Namen „Otto Stern“ veröffentlichte. Louise Otto lernte schon früh die bedrückenden Lebensverhältnisse der Arbeiterfamilien und insbesondere der Frauen kennen und prangerte diese in ihren Büchern und weiteren Veröffentlichungen in Zeitungen an.

Ich muss gestehen, dass ich die Frauenrechtlerin nicht kannte und auch die Zeit des großen Aufbegehrens gegen die Gewalt- und Willkürherrschaft der damaligen Zeit waren nicht mehr so präsent. Der Roman von Tanja Kinkel gibt das Geschehen vor, während und nach der Revolution 1848/49 sehr gut wieder. Die Menschen erheben sich gegen die Macht der Fürsten und und der seit Jahrzehnten strikten Zensur. Oppositionelle werden ins Exil getrieben. Hinzu kommt ein immer größer werdendes Elend bei Arbeitern und Bauern. Im März 1848 scheint dann alles möglich: Menschenrechte für jedermann, ein einiges Deutschland. Doch dann zerstreuen sich die demokratischen Kräfte, die Autokraten werden immer mächtiger. In dieser Zeit, wo Deutschland die „Morgendämmerung der Demokratie“ erlebt, finden zwei Frauen zueinander, die unterschiedlicher nicht sein können. Da ist die mutige Schriftstellerin und unbeirrbar Demokratin Louise Otto, die sich früh darüber empört, dass sie als Frau zeitlebens weitgehend rechtlos dem Manne untertan sein soll. Ihr Gegenpol ist die junge Frau Susanne Grabasch, die aus elenden Verhältnissen kommt, früh Missbrauch kennengelernt hat und die Ausbeutung in einer sächsischen Webfabrik. Diese Frau, die Tanja Kinkel erfunden hat, kämpft desillusioniert ums Überleben und hält von Taten mehr als von den schönen Worten der Schriftstellerin Otto. So sagt Susanne einmal zu Louise: „Prinzipien muss man sich leisten können.“ Die Autorin Kinkel beschreibt das Leben ihrer zweiten Protagonistin sehr glaubhaft, ihr Schuffen als Kind und Jugendliche in der Webfabrik, später das Arbeiten als Prostituierte auf der Straße, um sich und die Mutter ernähren zu können. All dies hat Spuren auf der Seele der jungen Frau hinterlassen. Dann lässt sich Susanne auf einen gefährlichen Auftrag ein. Sie lässt sich von dem berüchtigten Mainzer Informationsbüro anwerben, um als Hausangestellte in den fortschrittlichen Kreisen um Louise Otto zu spionieren. Damit wird sie zur Verräterin an einer guten Sache.



Tanja Kinkel hat mit ihrer Geschichte rund um die Figuren Louise Otto und Susanne Grabasch einen Roman geschrieben, dessen historischen Ereignisse sehr gut recherchiert sind. Ich habe den Roman mit großem Interesse gelesen und konnte das Buch nicht aus der Hand legen. Sollten Sie sich für die Geschichte unseres Landes interessieren, kann ich Ihnen dieses Buch sehr empfehlen.

„Zug um Zug Europa – Eine kleine Europareise auf dem Spielbrett“



Du sitzt am Tisch, Karten in der Hand, vor dir liegt Europa – und dein Ziel ist klar: Bahnstrecken bauen und Städte verbinden. „Zug um zu Europe“ von Alan R. Moon macht genau das möglich. Auf den ersten Blick wirkt es wie Rommé: Karten auslegen, Sets bilden, clever kombinieren. Doch jeder Zug ist wie ein kleiner Schritt auf einer echten Europareise. Du startest in Paris, legst deine erste Strecke und überlegst: Direkt nach Rom oder lieber über Zürich? Plötzlich baut dein Mitspieler eine Verbindung nach Wien, und deine Strategie muss sich anpassen. Jede Entscheidung zählt, jede Route bringt Spannung und kleine Überraschungen. Während die Karten auf dem Tisch ihre Bahnen ziehen, entdeckt man Städte wie Rom, Paris oder Wien – ohne Flugzeuge oder Koffer. Das Spiel verbindet Strategie mit spielerischem Lernen und macht Familienabende oder Runden mit Freunden zu einer kleinen, unterhaltsamen Reise. Wer clever plant, erlebt Europa, ohne aufzustehen – und hat gleichzeitig jede Menge Spaß.

...Und falls du Lust auf mehr Varianten hast: Neben der klassischen Europa-Edition gibt es unterschiedliche Ausgaben aus der Zug um Zug / Ticket to Ride Reihe – etwa die **Märklin Edition** mit besonderem Fokus auf die berühmte Eisenbahnmarke, eine **Nordic Countries Version** (Skandinavien), die **Deutschland Version** mit eigener Karte, sowie diverse Jubiläumsausgaben und weitere Karteneditionen wie **Europa 1912** oder kompaktere Städte Varianten.



Benno Thönelt Grafik- und Spieledesigner, Mehr Infos auf SPIELREICH.FUN



Das Silbenrätsel von Helga Bruns

Aus den 45 Silben werden 14 Begriffe gebildet, deren 4. Buchstaben, von oben nach unten gelesen, ein Weltnaturerbe in Norwegen ergeben.

- in welchem Land steht das Atomium
- beliebte Ferieninsel auf den Kanaren
- kleinster Staat in Europa
- Meerenge in Europa
- Europahymne (4 W)
- eines der nördlichsten Länder Europas
- serbische Hauptstadt
- südlichstes Land Europas
- ehem. promi. Ministerpräsident aus GB
- großer Maler aus Italien
- Region im Festland Dänemarks
- bekanntes Weltkulturerbe in Süd Europa
- bekanntes Weltkulturerbe in Paris (2 W)
- Nachbarstaat Deutschlands



ak – an – bel – bel – bral – chen – chill – chur – dame – de – de – die – der – el – en – fa – fa – finn – freu – gi – gi – grad – grie – jüt – kan – lan – land – land – land – lis – ne – nie – not – ode – ost – po – raf – re – rif– ro – staat – tar – ti – te – va

Radio Tonkuhle auf 105,3

Die Frauenredaktion Antonia live

Frauen, die sich trauen

Du willst Dein Thema vorstellen? Kontakt für ein Interview bei Radio Tonkuhle: Rita Thönelt: 0162 29 27 059



R. Thönelt, K. Hinze-Melching, R. Hollemann, S. Meyer, H. Ahrens-Kretzschmar, E. Schumann,

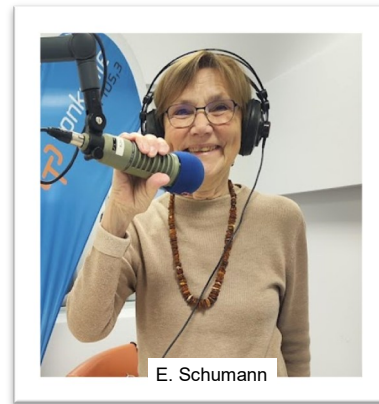
2025 war die Frauenredaktion mal wieder auf dem Weihnachtsmarkt, also die, die zeitlich konnten. Im Knochenhaueramtshaus ging es dann um Gedächtnis und Wissen bei mehreren Rate-Runden professionell mit einem Buzzer. Es gab schon einige Lücken, aber jede hatte so ihr Spezialgebiet. Es hat viel Spaß gemacht!

Die Antonia Sendung im Februar stand ganz unter dem Motto: Frauen haben Macht. Christine Lagarde, Ursula von der Leyen und Kleopatra wurden vorgestellt und nebenher unterhielten wir uns über die Möglichkeiten, wie Frauen an die Macht kommen könnten.



R. Hollemann, H. Ahrens-Kretzschmar, E. Schumann, A. Kleideiter

Elisabeth Schumann und Heide Ahrens-Kretzschmar stellen in der Sendung 'Frauen, die sich trauen' Barbara Schöneberger und Colette vor.



E. Schumann



H. Ahrens-Kretzschmar & R. Thönelt



Andrea Held

Im Februar führte ich ein Gespräch mit der Physiotherapeutin Andrea Held. Es ging um Parkinson. Am 11. April ist der Parkinsontag. Da wird die Sendung wiederholt.

Alle Interviews zum Nachhören als Podcast bei **spotify, apple, amazon musik** unter „Rita´s Sprechstunde“ Interviews aus Hildesheim oder auf www.antonia-hildesheim.de



2026

Der Antonia Verein



Dagmar & Iris



Maria

Helga ist nun schon 90 Jahre jung und eine immer freundliche Bereicherung der Tonirunde.

Rosenmontag im 'place to be', die Tanzfläche war auch gut gefüllt nachdem



Happy Birthday

der Nostagiefilm der Tonis gezeigt wurde.

Eine schöne Karnevalsfeier, -kein Altenachmittag. Mit Gulaschsuppe und Cocktails in gemütlicher Atmosphäre kamen alle 25 Tonis auf ihre Kosten.



Christa, Monika, Helga, Siegrid, Doris, Helga



Edeltraud



Andreas, Thomas, Sibylle und Hannelore



11.12.2025 Buchvorstellungen im Place to be Elisabeth Schumann und Heide Ahrens-Kretzschmar vom Antonia e.V. waren in ihrem Element.



E. Schumann

Joachim Schröder sorgte für die passende Musik. Ein harmonischer Abend mit interessiertem Publikum.

Und es geht weiter am 21. Mai mit Büchern, Geschichten und Musik im „place to be“ s. S. 27



R. Thönelt



H. Ahrens-Kretzschmar



Bürgermeister Erhard Paasch kam auch vorbei.



R.T.

März 2026

- 01.03.26 - 09.00 Uhr **Antonia um neun: Brigitte Bardot** (Dagmar Fischer)
08.03.26 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück: Marianne Faithful** (Petra Siegel)
08.03.26 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)
15.03.26 - 12.00 Uhr **Antonia: Das Ei** (Frauenredaktion)
22.03.26 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n: Frauen in der Wissenschaft** (Redaktion)

April 2026

- 02.04.26 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim: Rund um den Hund** (Cora Kästner)
05.04.26 - 09.00 Uhr **Antonia um neun: Katrin Sass** (Dagmar Fischer)
12.04.26 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück: Sarah Connor** (Petra Siegel)
12.04.26 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)
19.04.26 - 12.00 Uhr **Antonia: Mut** (Frauenredaktion)
26.04.26 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n: Corinna Harfouch** (H. Ahrens-Kretzschmar)

Mai 2026

- 01.05.26 - 09.00 Uhr **Antonia um neun: Agatha Christie** (Dagmar Fischer)
05.05.26 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim: Sauberkeit in der City** (Mathias Mehler)
15.05.26 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück: Jackson Browne** (Petra Siegel)
15.05.26 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)
17.05.26 - 12.00 Uhr **Antonia: Bedeutende Liebespaare** (Frauenredaktion)
18.05.26 - 10.00 Uhr **20 Jahre Rosenlabyrinth**
28.05.26 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n: Rebecca Horn** (Rita Thönelt)

**Jeden Montag nach den Weltnachrichten um 10⁰⁰ Uhr
die Frauenpowerzeit auf 105,3 MHz oder Kabel 97,85
Live-Stream: www.tonkuehle.de
Telefon ins Tonkühle – 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, Benno Thönelt,
Heide Ahrens-Kretzschmar,
, Harry Paasch, Anja Schildner,
Renate Hollemann, Nadia Nischk, 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: Sattler Media

Bildnachweis: Walburga Eishauer,
andere Fotos in dieser Ausgabe sind
lizenzfrei, mit den abgebildeten Personen
abgestimmt

Kontakt:

R. Thönelt, Louise-Wippert-Ring 5,
31137 Hildesheim
Tel.: 0162-2927059
E-Mail: [thoeri\[a\]gmx.de](mailto:thoeri[a]gmx.de)
Anzeigen: Rita Thönelt,
Es gilt die Anzeigenpreisliste 2020
Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck nur mit Genehmigung der
Redaktion.

**Die nächste Antonia erscheint im
Juni 2026**

Redaktionsschluss 30. April

Kontakt Antonia e.V.

Tel.: 0162 29 27 0 59

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

SB-WASCHSALON

Goschenstr. 80
Hildesheim

SMART LAUNDRY
bloomest

Einzigartiger professioneller Waschsalon
Profi Maschinenteknik von Miele

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

Powered by 

<http://hildesheim.bloomest.de>



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