



© Foto: Pixabay



## Go for Gender Justice

**Steh' auf für Geschlechtergerechtigkeit  
Miteinander auf Pilgerwanderung**



## Liebe Frauen, liebe Leser\*innen,



© Go for Gender Justice

**wir rufen Sie auf, beteiligen Sie sich an der Pilgerinitiative „Go for Gender Justice“- Gehen Sie, stehen Sie auf für Geschlechtergerechtigkeit.**

Der Ökumenische Rat der Kirchen (ÖRK) hat seine Mitgliedskirchen zu einem Pilgerweg der Gerechtigkeit und des Friedens eingeladen. Die Eröffnung der Kampagne fand am 01. Februar 2022 statt – Ziel ist Erfahrungen und Erkenntnisse in die Vollversammlung des ÖRK im September 2022 in Karlsruhe einzubringen. Gerechtigkeit und Frieden sind tragende Werte in unserem Miteinander und doch ringen wir auf allen Ebenen des menschlichen Daseins mit deren guter

Verwirklichung. Gerechtigkeit und Frieden bewegt uns im Verhältnis zwischen einzelnen Staaten, wie auch in Familien, zwischen Generationen, in der Arbeitswelt und im Umgang und Zuschreibungen zu Geschlechtern.

Die Konferenz der Genderreferate und Gleichstellungsstellen in den Gliedkirchen der EKD hat die Pilgerinitiative unter die Überschrift „Go for Gender Justice“ gestellt. Mit ihr sollen Schmerz- und Hoffnungspunkte bezüglich ungleicher Chancen und fehlender Gerechtigkeit im Verhältnis der Geschlechter in den Blick genommen werden.

Die Pilgerinitiative will dazu beitragen:

- Abwertung und Gewalt zu überwinden,
- Vielfalt in aller Schönheit anzuerkennen und
- Arbeit, Macht und Einfluss fair zu teilen.

Diese drei Themenfelder sollen zwischen Menschen mit ihren Erfahrungen gefüllt, bedacht und besprochen werden. Weitere Informationen: [www.go-for-gender-justice.de](http://www.go-for-gender-justice.de)

Der Landesverband Ev. Frauen in Hessen und Nassau e.V. ruft seine Mitglieder\*innen auf, nehmen Sie die Aufforderung wahr und beteiligen Sie sich an der Pilgerinitiative mit einem selbst gestalteten Pilgerweg.

Weltweit sind Menschen mit eben diesen Themen unterwegs. Sie thematisieren Gerechtigkeit und Frieden, so wie sie diese in ihrer Lebenswirklichkeit erfahren oder aber auch, wo sie diese nicht erleben dürfen.

Pilgern auch Sie und erleben Sie, dass es immer wieder neue und aktuelle Informationen gibt, dass Austausch und Diskussion dazu ermutigen und bereichern und dass spirituelle Verbundenheit uns erstarcken und Gemeinschaft erleben lässt.



©Foto: Kristin Bergmann, Go for Gender Justice

Für Ihre Dekanatsarbeit, für die Planung in Ihrer Gruppe stellen wir Ihnen einen Vorschlag für eine Pilgerwanderung zur Verfügung. Bei der Zusammenstellung haben wir uns an den von der Initiative vorgeschlagenen Materialien (Lieder, Gebete, Segen...) orientiert. Siehe: [Pilgerweg selbst gestalten - G4GJ \(go-for-gender-justice.de\)](#). Auch die dort abgelegten Pilgerregeln geben Ihnen einen Einblick in den Geist der Veranstaltung: [Pilgerregeln.docx \(live.com\)](#)

Vor Ihnen liegt der Entwurf einer Pilgerwanderung mit Informations- und Diskussionsstationen und besinnlichen Orten, so dass jedes Team aus Gemeinde oder Dekanat schauen kann, wie sie einzelne Teile in der eigenen Wanderung/Spaziergang nutzen oder ergänzen möchte. Nicht jede Moderation ist ausgearbeitet, hier sollten Sie Ihre Erfahrungen und Möglichkeiten nutzen und eigene Worte finden oder Expert\*innen sprechen lassen.

Bitte teilen Sie uns Datum und Ausschreibung Ihrer Wanderung mit, damit sie in unserem **Veranstaltungskalender** veröffentlicht werden. Aber bitte tragen Sie diese auch auf der Webseite der Pilgerinitiative, in die Deutschlandkarte, ein. So wird sichtbar, wie sich die Pilgerwege durch ganz Deutschland ziehen werden. Vielen Dank!

Viel Freude bei Ihrer Planung. Über Rückmeldungen zu Ihren Erfahrungen freuen wir uns!

Sollten Sie Fragen zur Nutzung der Materialien haben, melden Sie sich gerne.

Mit freundlichen Grüßen,



Ulrike Lang, Referentin Frauenarbeit

## Steh' auf für Geschlechtergerechtigkeit

### Pilgerwanderung mit besinnlichen Stationen

Mögliche Termine: an einem Freitag, z.B. von 16.00 Uhr – ca. 20.30 Uhr, oder an einem Sonntagnachmittag.

Draußen gehend/wandernd unterwegs zu sein, vermittelt sowohl einen anderen Blick auf den Alltag als auch innere Inspiration und Gemeinschaft. Wir wollen versuchen, bestimmte Erfahrungen und Themen, die mit Geschlechtergerechtigkeit zu tun haben, zu vertiefen und uns für neue Gedanken zu öffnen. Im gemeinsamen Gehen erleben wir uns stärker als Geschöpfe Gottes, spüren wir, wie wir eingebunden sind in der Natur und fühlen uns letztendlich beschenkt mit stärkender Gemeinschaft. Trotzdem wir schmerzende Themen und Ungerechtigkeiten ansprechen, öffnen wir uns für Visionen und Hoffnungen auf Veränderung und ein gelingendes Miteinander in der Gesellschaft und zwischen uns Menschen.

Dabei wollen wir uns Räume eröffnen und spirituelle Erfahrungen zulassen.

Im Gehen begegnen wir uns selbst, den anderen und Gott: Körper, Seele und Geist werden angesprochen. Stille ist der Türöffner zur Seele, so wollen wir in den Phasen der Stille und des Schweigens in uns hineinlauschen. Durch die ausgewählten Texte, Lieder und Gebete sollen sich unsere Erlebnisse und Gespräche vertiefen.

### Vorüberlegung zur Durchführung

Ein Weg, der auch Raum für spirituelle Erfahrungen eröffnen soll, braucht eine gute inhaltliche Vorbereitung.

- Suchen Sie eine geeignete **Wegstrecke** in Ihrer Region und passen Sie die Vorlage entsprechend an.
- Beachten Sie auch, dass es entweder ein Rundweg sein muss oder dass die Rückkehr der Wander\*innen organisiert ist.
- Bedenken Sie die Länge (4-5 km oder auch länger) des Weges genau und laufen Sie selbst die Strecke zur Vorbereitung ab.
- Die Wegführung sollte abwechslungsreich sein und die Sinne ansprechen.

- Wenn Sie die Wegführung so einrichten können, dass Menschen aus den unterschiedlichsten Gründen später noch hinzukommen können, ist das bestimmt sehr ansprechend. Wenn Sie dies bei der Einladung deutlich machen, werden Menschen, die körperlich eingeschränkt sind, das Angebot leichter wahrnehmen.
- Schön ist, wenn am Abschlussort neben dem Abschluss-Segen noch **Zeit** ist, dass das Gehen „ausplätschern“ kann, dass ausgetauscht und angeschaut werden kann, was jede/jeder gefunden hat.
- Ein **gemeinschaftlich organisiertes Mahl** aus den Rucksäcken trägt zum Zusammenfinden der Gruppe und zum Gemeinschaftsgefühl bei. Dies kann während der Wanderung sein oder aber auch der Schlusspunkt.
- Ein so gestalteter gemeinsamer Weg schafft Begegnungen zwischen Jung und Alt, zwischen Menschen aus unterschiedlichen Berufsgruppen, zwischen Alleinstehenden und in Gemeinschaft lebenden Leuten und zwischen Menschen, die sich nahekomen wollen oder denen, die zum Schnuppern dabei sind.
- Einladungen, die sich im Schneeball-System verbreiten, haben meist neben der gewünschten Öffentlichkeitsarbeit auch einen größeren Verbreitungsgrad.
- In der **Ausarbeitung des Vorschlags** sind die Regieanweisungen in Klammer und in kursiver Schrift gesetzt. Text-Beiträge in kursiv können Sie durch Erfahrungsberichte von Personen aus Ihrer Region ersetzen.

**Material:** Fotokopien der Lieder und Texte zu den jeweiligen Stationen in einem Liedblatt für jede Teilnehmer\*in

Eine Kopiervorlage können Sie auf Anfrage bekommen.

Karte mit dem Gedicht: Was ich dir wünsche, siehe Material Go for Gender Justice

Karten bzw. Papiere in A6 zum Beschriften in den Farben: Rot, Weiß, Blau und Gelb

Stifte

Merci-Schokolade: für jede Teilnehmer\*in ein Stäbchen

Pinwand oder Anschlagfläche, Kleber und Nadeln

Kopien der Positionen des Deutschen Frauenrates

## **STATION 1: Möglichst in der Kirche oder am vereinbarten Startplatz**

**Ankommen:** *Falls nötig, eine Teilnehmer\*innenliste unterschreiben lassen*

**Begrüßung:** *Motto aufnehmen, Vorstellen der mitwirkenden Frauen, organisatorische Hinweise (Zeit, Rückfahrt, ggf. Verpflegung, etc.), Klärung von offenen Fragen*

### **Kurze Vorstellungsrunde (je nach Größe in der Runde oder in wechselnden Kleingruppen)**

#### **Wir machen uns bereit, wir stimmen uns ein: Übung „Wir sind da - wir sind bereit“**

Spüren Sie Ihre Fußsohlen, spüren Sie die Fläche, auf der Sie stehen.

Trampeln Sie nun lustvoll mit Ihren Füßen auf den Boden. Verlangsamen Sie das Tempo, nehmen Sie die Arme dazu, so als ob Sie joggen würden und bringen Ihren ganzen Körper auf der Stelle in Bewegung. Lassen Sie Ihre Körperbewegungen ausklingen. Richten Sie sich von Ihren Füßen her über Ihre Wirbelsäule auf und spüren Sie sich zwischen Erde und Himmel. Nehmen Sie Ihre Hände zur Schale vor den Körper. Atmen Sie einige Male ein und aus. Öffnen Sie Herz und Gedanken für ein Gebet.

#### **Gebet:**

Gott, Freundin des Lebens,

wir versammeln uns hier vor dir.

Zusammen gehen und zusammen erleben wir deine Fülle, Gott.

Gemeinsam und doch auch jede für sich sind wir auf dem Weg.

So sind wir hier, vor dir Gott, Freundin des Lebens.

Öffne uns,

bewege uns,

fülle uns,

deine göttliche Weisheit und deine Lebenskraft

durchströme uns. Amen

**Einführung: Stichworte: „Go for Gender Justice“ erklären, auf die 3 Themenfelder hinweisen und die heutigen Themen benennen. Aufforderung, auf den Weg, auf sich und die Mitlaufenden zu achten – und danach schauen, was sie an den angesprochenen Themen bewegt, wo sich neue Informationen erschließen.**

#### **Segen zum Aufbruch**

Du, Gott des Aufbruchs segne uns,

wenn wir in Gemeinschaft unterwegs sind,

wenn wir wachsen zu einer Bewegung,

wenn dein Geist uns leitet.

Du, Gott des Aufbruchs stärke uns,

wenn wir Orientierung suchen,

wenn wir nach Gerechtigkeit fragen.

Du, Gott des Aufbruchs bewahre uns,  
wenn wir hinausgehen und ankommen,  
wenn wir in deinem Frieden unterwegs sind. Amen

©Carola Ritter, Ev. Zentrum Frauen und Männer

### **Lied:**

Steh auf, bewege dich, denn schon ein erster Schritt...

Text: Thomas Laubach, Musik Thomas Quast

Zu finden in: Lieder zwischen Himmel und Erde, 312, tvd-verlag Düsseldorf

[LIED: Steh auf, bewege dich \(Kanon\) \(evangeliums.net\)](https://www.evangeliums.net)

### **Aufbruch**

Singend oder summend verlassen wir diesen Ort. Gehen Sie hinaus in Luft und Sonne, entdecken Sie die Weite und die Mitwandernden um Sie herum.

### **STATION 2: Eventuell auf einer Anhöhe mit Blick auf das Dorf, die Stadt oder einer Tafel mit einem Orts-/Stadtplan.**

Wir sammeln uns und singen ein Lied.

**Lied:** Gott gab uns Atem, EG 432

### **Ein Blick auf die Realität**

Schauen wir uns um. Was sehen wir? Wir sehen Häuser, große, kleine, Eigentums – und Mietshäuser, viele Gebäude mit öffentlichen Einrichtungen, Krankenhaus, Sozialstation, Pflegeeinrichtungen, Kulturstätten, Parks und natürlich zwischen all diesen die Verbindungswege.

Hier überall leben Menschen in Vielfalt, mit unterschiedlichen Anforderungen und verschiedene Generationen zusammen. Ihr Zusammenleben wird von den Verhältnissen bestimmt. Diese sind nicht gleich und nicht gerecht.

Frauen und Männer sehen sich ungleichen Verwirklichungschancen in ihrem Leben gegenüber. Sie haben unterschiedliche Möglichkeiten, sich am gesellschaftlichen Leben, an wirtschaftlichem Auskommen und am politischen Leben zu beteiligen. Wir wissen, dass Menschen aufgrund ihrer geschlechtlichen oder sexuellen Identität unterschiedliche Lebensentwürfe haben und mit unterschiedlichen Herausforderungen zu kämpfen haben. Aber auch durch strukturelle Benachteiligungen oder fast unsichtbare Verhaltensmuster werden Menschen in bestimmte Bahnen gedrängt und es werden für sie Hindernisse aufgebaut.

### **Nun ein paar Fakten:**

#### **Aus der Wirtschaft**

Im Jahr 2020 waren in Deutschland 77% der Frauen im Alter von 20 bis 64 Jahren erwerbstätig, so das Statistische Bundesamt (Destatis). Der Anteil erwerbstätiger Frauen ist zwischen 2008 und 2018 um 8 Prozentpunkte gestiegen. Auch beim Anteil der erwerbstätigen Frauen, die in Teilzeit arbeiteten, lag Deutschland im EU-Vergleich an dritter Stelle. Fast die Hälfte der erwerbstätigen Frauen (47%) arbeiteten 2018 in Teilzeit, bei den Männern war es knapp jeder Elfte (9%).

Aber nach den Berechnungen des Gender-Pay-Gaps, der 2021 bei 18% Verdienstunterschied lag, gibt es keinen einzigen Wirtschaftszweig, in welchem Frauen im Durchschnitt mehr verdienen als Männer.

Frauen sind nach wie vor auf den Führungsebenen unterrepräsentiert. So finden sich nur 13.4% Frauen in den Dax-Vorständen, 33% Frauen gibt es in den Aufsichtsräten.

## **In der Politik**

Im 2021 gewählten Bundestag sind 34% der Abgeordneten Frauen. Auch auf Länderebene sind die Anteile ähnlich niedrig. Es gibt keinen Landtag, in dem die Parität erreicht wäre. Auf der kommunalen Ebene ist der Frauenanteil noch einmal deutlich geringer.

## **Im Kulturbetrieb**

Frauen sind im kulturellen Bereich noch weit von der Gleichstellung entfernt. Sie sind weniger sichtbar, werden seltener ausgezeichnet und sind auf der Führungsebene stark unterrepräsentiert. 2014 lag deren Gehalt um 30% niedriger.

## **Aber: Beim Thema Sorgearbeit**

Für diesen Bereich wurde von der Bundesregierung ebenfalls eine Berechnung in Auftrag gegeben. Der Gender-Care-Gap beträgt 52,4 Prozent. Das heißt, Frauen leisten täglich 52,4 Prozent mehr unbezahlte Sorgearbeit als Männer. Dies entspricht einem Zeitaufwand von täglich einer Stunde und 27 Minuten mehr.

Schauen wir uns um – wir sehen uns. Sehen wir uns bitte bewusst an. Hier stehen wir als Personen mit der uns innewohnenden Individualität, und den uns vielfältigen Erscheinungsweisen. Wir sind viele, wir sind verschieden, wir sind bunt, wir sind Alt und Jung. Wir alle haben Lebenserfahrungen gemacht, manche eine ähnliche, andere nicht. Vielleicht haben Sie in den genannten Bereichen eigene Erfahrungen. Darüber wollen wir nachdenken.

## **Ansage des Weges und Aufgabe zum Weg**

Gehen Sie nun einige Minuten allein und beschäftigen Sie sich mit der Frage, dann nehmen Sie Kontakt auf und tauschen sich aus über Ihre gleichen und unterschiedlichen Erfahrungen.

**Frage: Tauschen Sie sich aus, über das, was Sie eben gehört haben. Waren Ihnen diese Fakten bekannt? Haben Sie ähnliche Erfahrungen gemacht?**

## **Station 3: Möglicherweise sind sie jetzt an einem Bürogebäude, einer Dienstleistungsstelle ihrer Kommune, eines Bauernhofs oder am Rand eines landwirtschaftlich betriebenen Feldes.**

**Gebet:** Gott, Du siehst all unsere Wege und kennst unser Herz. Hilf uns loszulassen, was nicht zu halten ist, und weite unseren Blick für neue Möglichkeiten. Sei bei uns, wenn wir unseren eigenen Weg suchen, und lass uns mutig genug sein, diesen zu gehen. Umgib uns von allen Seiten und halte deine Hand über uns.

Amen

Wir sammeln uns und singen das

**Lied:** Wo ein Mensch Vertrauen gibt, Durch Hohes und Tiefes, Nr. 347 oder Gott gab uns Atem, EG 432

**Unser Thema an diesem Stopp soll der Alltag in jungen Familien, in den Familien unserer Kinder oder Enkeln, heute sein.**

## **Fakten**

Frauen und Männer haben heutzutage eine ähnlich gute Ausbildung beim Start ins Berufsleben.

Die internationale **Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung** (OECD) hat herausgefunden, dass Frauen in Deutschland ca. 164 Minuten am Tag in die Familienarbeit investieren. Das heißt dies Zeit verwenden sie für: Putzen, Kochen, Bügeln, Kindern bei den Hausaufgaben helfen, Rasenmähen, usw. Männer tun dies nur für ca. 90 Minuten. Die Zahlen belegen, dass damit die Frauen im Berufsleben Nachteile in Kauf nehmen, ihre Karriere kann von ihnen nicht geradlinig weiterverfolgt werden.

Die meisten Frauen sind Mütter und Berufstätige, nämlich fast 70 Prozent. Gravierend ist, dass die Vollzeitbeschäftigung stark zurückgeht. 40 Prozent von ihnen arbeiten in Teilzeit mit durchschnittlich 20 Wochenstunden.

Die Teilzeitquote unter Müttern liegt laut OECD-Vergleich aus dem Jahre 2014 nur in den Niederlanden und in Österreich höher. Aber in der gleichen Studie ergibt sich, dass deutsche Mütter gerade einmal 23 Prozent zum Familieneinkommen beisteuern. Das ist so wenig wie in keinem anderen OECD-Land!

Dafür übernehmen Frauen zwei Drittel der Hausarbeit und der Betreuung von Kindern und Angehörigen. (Quelle: Drei von vier Frauen in Deutschland sind erwerbstätig – dritthöchster Wert in der EU - Statistisches Bundesamt (destatis.de))

Wir erleben sehr häufig, dass Frauen sich stark mehrfach fühlen belastet. Wie kommt es dazu? Man könnte doch denken, dass die Mütter von heute alle Arbeitsbelastungen um Haushalt und Familie gerecht mit ihren Partnern aufteilen.

Viele junge Paare wollen das auch so verwirklichen. Ein Bericht des Familienministeriums besagt, dass vor der Geburt des ersten Kindes 60 Prozent sagen, dass sie die Arbeit in Kindererziehung und Haushalt zu gleichen Teilen neben der Erwerbstätigkeit verteilen wollen. Doch wenn das erste Kind geboren wurde, sieht die Wirklichkeit ganz anders aus. Gerade 14 Prozent der Eltern gelingt es, Arbeit und Kindererziehung tatsächlich hälftig zu teilen, so das Familienministerium. Auch bei modernen, aufgeklärten Paaren greifen sehr schnell die alten Rollenmodelle wieder. Plötzlich übernehmen Frauen, die vor der Geburt in Vollzeit gearbeitet hatten und sich selbst als gut ausgebildet bezeichnen, wieder 80% der Hausarbeit und einen großen Teil der Kindererziehung.

Die jungen Frauen befinden sich in einem Dilemma, sie wollen gleichberechtigt leben, sehen sich aber plötzlich wieder traditionellen Erwartungen der Gesellschaft gegenüber, wie eine Mutter zu sein hat.

#### **Zum Vorlesen oder Sie lassen eine junge Frau selbst zu Wort kommen:**

*Ein persönlicher Erfahrungsbericht: "Ich habe Betriebswirtschaft mit Schwerpunkt Controlling studiert und hatte eine leitende Position in unserer Abteilung. Ich verdiente vor der Schwangerschaft genauso viel wie mein Mann, der dasselbe studiert hat wie ich. Eigentlich hielt ich mich immer für emanzipiert und ich wollte nie ein Heimchen am Herd sein. Aber als ich meine Tochter im Arm hielt, warf ich alle guten Vorsätze über Bord und es wurde mir in dem Jahr Elternzeit klar, dass ich auf keinen Fall Vollzeit einsteigen kann und das vor allem nicht möchte. Ich hätte es nicht übers Herz gebracht, sie acht Stunden in der Krippe zu lassen. Ich will doch etwas von meinem Kind haben! Heute arbeite ich vier Stunden am Tag und habe natürlich nicht mehr meine alte Position wieder einnehmen können. Ich verdiene weniger als mein Mann und da ich mehr Zeit zuhause bin als er, bleibt auch die Hausarbeit an mir hängen. Das wollte ich eigentlich nie und irgendwie kam es dann doch dazu. Und obwohl ich die Teilzeit selbst gewählt habe, muss ich zugeben, es belastet mich sehr. Ich fühle mich von meinen Kollegen nicht ernst genommen – und ich merke auch, dass mein Mann viel selbstverständlicher alles im Haushalt liegen lässt. Ich kann es dann wegräumen, schließlich habe ich ja so viel Freizeit, heißt es dann ..." (Quelle: Die Kunst, keine perfekte Mutter zu sein, Nathalia Klüver, Trias-Verlag)*

**Lassen Sie uns darüber fantasieren, Visionen entwickeln: Was könnte anders sein? Was bräuchte eine junge Frau, eine junge Familie? Bilden Sie kleine Gruppen für den Austausch. Schreiben Sie ein paar Stichworte auf. Hier gibt es weiße Karten und Stifte. Danach gehen wir weiter.**

(Beispiele: Ehrenamts-Netzwerke, Oma-und-Opa-Dienste, Babysitter-Dienste, Eltern-Kind-Treffen, gute Kinderbetreuungs-Einrichtungen, Gleichgesinnten-Treffs, ...)

#### **Station 4: Einrichtung der Altenpflege, Bank im Park oder der Landschaft, an einer Brücke, ...**

**Lied:** Nehmt einander an der Hand, Durch Hohes und Tiefes, Nr. 346

#### **Care-Arbeit in der Familie – Pflegende Angehörige**

**Fakten:** Die Zahl der pflegebedürftigen Personen steigt kontinuierlich an. So gab es im Jahr 2013 nur 2,63 Millionen Pflegebedürftige, 2019 waren es 4,13 Millionen. Neben dem demografischen Wandel ist für den starken



Anstieg die Einführung eines neuen, weiter gefassten Pflegebedürftigkeitsbegriffes zum 1. Januar 2017 verantwortlich.

Die absolute Zahl der vollstationär betreuten Menschen ist auf ca. 818.000 angestiegen. Bewohnerinnen und Bewohner in Pflegeheimen machen rund ein Fünftel der pflegebedürftigen Menschen in Deutschland aus. Dazu kommt, dass uns allen klar ist, wie schwierig es zur Zeit in der Altenpflege ist, Stellen optimal zu besetzen.

Etwa ein Drittel der Pflegebedürftigen insgesamt ist hochbetagt und der Frauenanteil überwiegt.

Darüber hinaus werden aber rund 80% der Pflegebedürftigen zu Hause betreut, das sind etwas über 3,3 Millionen Menschen. Meist erfolgt die Pflege durch Angehörige, häufig in Zusammenarbeit mit einem ambulanten Pflegedienst. (Quellen: [Pflege in Zahlen 2021 \(caritas.de\)](#); [Pflege: Pflegebedürftige in Deutschland - Statistisches Bundesamt \(destatis.de\)](#))

### **An dieser Stelle kann stattdessen auch eine Person aus eigener Erfahrung berichten:**

*Pflegende fühlen sich oft gestresst oder ausgebrannt. Es ist schwer, die Anforderungen und Belastungen mit dem eigenen Bedürfnis nach Freizeit und Privatleben in Einklang zu bringen. Pflege ist fast immer mit hohen körperlichen Anforderungen durch Heben oder Tragen und hohem zeitlichen Aufwand verbunden. Trotzdem wollen viele Menschen unbedingt für ihre Angehörigen da sein. Es ist ihnen eine Herzensangelegenheit. Dieser selbstlose Einsatz stößt aber dann an seine Grenzen, wenn der Pflegeeinsatz die eigene seelische und körperliche Gesundheit gefährdet.*

*Wenn es dazu kommt, dass die Personen keine Zeit mehr für sich finden, ihre Familie und ihr soziales Umfeld vernachlässigen, sogar sich selbst nur noch hintenanstellen, an sich zu zweifeln beginnen und zu verzweifeln drohen, dann ist eine Veränderung unumgänglich. Dann ist Hilfe nicht nur ratsam, sondern dringend geboten. Dann geht es darum, eigene Belange wieder wahrzunehmen und die eigenen gesundheitlichen und seelischen Ressourcen aufrechtzuerhalten.*

Es kann so gut sein, sich einfache Alltagshilfen vor Augen zu führen, die ein klein wenig Auflockerung und Erleichterung in den Pflegealltag bringen. Leider ist es oft gerade in diesen Situationen schwer, sich daran zu erinnern. Aber denken Sie mal an die beiden Slogans: Haben Sie heute schon gelacht? Mit Humor geht alles leichter.

Ein Lachen wirkt sich positiv auf die Gesundheit und das soziale Miteinander aus. Humor kann so zu einer wertvollen Kraftquelle für Patienten\*innen und Pflegenden werden, zu einem wirkungsvollen Gegengewicht gegen all den Stress, Schmerz und die Schwierigkeiten des Pflegealltags.

**Lassen Sie uns fantasieren, Visionen entwickeln: Gehen Sie zu zweit. Eine spricht in der Rolle der pflegenden Angehörigen, die andere in der Rolle der Pflegebedürftigen. Gehen Sie in einen Dialog zu dem, was beide sich idealerweise wünschen würden. Entwerfen Sie bunte lebendige Bilder.**

**Welche Qualitäten, welche Faktoren waren Ihnen die wichtigsten? Bitte notieren Sie einige auf den blauen Karten. Und tauschen Sie gerne die Rollen!**

Für die Wegstrecke bekommen Sie als Stärkung jetzt Merci-Schokoladen ausgeteilt.

### **Station 5: an einem weiten Feld, an einem unbebauten Platz, Parkplatz ....**

Lied: Wo Menschen sich vergessen, EG+ 75

#### **Einsamkeit**

Mit Einsamkeit verbinden sich oft nur negative Vorstellungen – ein Gefühl, das keiner haben will. Wer sich einsam fühlt, schämt sich oft dafür, versteht sich als Versager und zieht sich noch weiter zurück. Doch Einsamkeit ist nicht nur ein individuelles, sondern ein gesellschaftliches Problem, das alle angeht. Das haben Regierungen inzwischen erkannt. In Großbritannien gibt es bereits ein Einsamkeitsministerium und auch hierzulande hat die Diskussion über drohende Vereinsamung begonnen. Seit neuestem gibt es ein Kompetenz-

Netzwerk Einsamkeit, das man online anklicken kann und dann Weiteres erfährt. Eine gute Schaltstelle für Information und Beratung.



Emotionen: Einsamkeit - Psychologie - Gesellschaft - Planet Wissen ([planet-wissen.de](http://planet-wissen.de))

Die Forscher Maike Luhmann und Louise Hawkey befragten 2013 16.000 Personen. Sie stellten fest:

In der Altersgruppe zwischen 26 und 35 Jahren tritt Einsamkeit relativ häufig auf – bei 14,8 Prozent und das komme daher, dass in diesem Alter Freundschaften und Beziehungen oft nicht stabil und verlässlich sind.

In den Jahren zwischen 66 und 75 Jahren fühlten sich die Menschen am wenigsten einsam. Das soziale Netzwerk scheint stabil, im Ruhestand bleibt Zeit, sich eigenen Interessen zu widmen. Das festigt den Bekannten- und Freundeskreis oder erweitert ihn sogar.

Deutlich einsam fühlten sich 20% der Befragten erst ab dem Alter von 86 Jahren, dann kamen durch ein Leben ohne Partner oder Partnerin, durch gesundheitliche Einschränkungen und eingeschränkte Mobilität Faktoren zusammen, die den Aufbau neuer Beziehungen erschweren.

Einsamkeit ist ein ernst zu nehmender Risikofaktor für die Gesundheit. Das haben wissenschaftliche Auswertungen von Statistiken gezeigt. Wer sich sozial isoliert fühlt, hat ein viel größeres Risiko, einen Schlaganfall zu bekommen oder an Krebs zu erkranken. Auch die Wahrscheinlichkeit für einen Herzinfarkt ist erhöht sowie das Risiko, vorzeitig zu sterben.

Schon mal von EASE gehört? Also EASE ist ein wissenschaftlich geprüftes Mittel gegen Einsamkeit. Denn gegen Einsamkeit kann jede und jeder aktiv werden. In Großbritannien bekommt man es auf Rezept.

**E** steht für die **Erweiterung** des Aktionsradius, mal raus aus dem gewohnten.

**A** steht für **Aktivität**, wie wäre es mit einem Kochkurs oder einer Wandergruppe?

**S** steht für das **Selektieren** von Kontakten, welche Beziehung bedeuteten einem wirklich etwas.

**E** steht für: **Erwarten Sie das Beste!**

Ich könnte auch sagen: Es geht darum, über den Tellerrand zu schauen, den inneren Schweinehund zu besiegen, sich aus dem Gewohnten herauszubewegen und etwas Neues zu machen. (Quelle: Emotionen: Einsamkeit - Psychologie - Gesellschaft - Planet Wissen ([planet-wissen.de](http://planet-wissen.de)))

**Verteilen Sie jetzt eine Karte mit dem Text des Gedichts von Birgit Weber. Es stammt aus dem Material der Pilgerinitiative „Go for Gender Justice“. Benutzen Sie diese Worte als Erinnerung, als Gedanken-Anker für das „Rezept“. Zu Hause steht es auf Ihrem Sideboard, es klebt sichtbar am Spiegel, es macht überall im Blickfeld eine gute Figur.**

Bitten Sie eine Person der Gruppe das Gedicht zu lesen.

Was ich Dir wünsche!  
komm in Gang  
sammle Erfahrungen  
lass Schweres los  
finde Lebensfreude  
verzichte leicht  
schöpfe Kraft  
gib Altes frei  
lass Heilung zu  
wende Dinge zum Guten  
nimm Güte an  
weite den Blick  
übe denken und danken  
sei gesegnet auf all Deinen Wegen  
©Birgit Weber | Evangelische Frauen in Baden

### **Gemeinsam singen wir**

**Lied:** Steht auf, steht zusammen aus: WGT Kuba, 2016

Mit diesem Lied gehen wir los, wir singen es fünfmal und finden uns dann in 2er- oder 3er-Gruppen zum Reden und Gehen.

**Lassen Sie uns darüber phantasieren, Visionen entwickeln: Stellen Sie sich ein Rezept aus!**

**Welche Beispiele würde ich mir bei der Erweiterung des Aktionsradius und Aktivitäten bei mir vorstellen? Von welchen guten Beispielen habe ich schon gehört? Schreiben Sie Ihr Rezept auf die rote Karte.**

### **Station 6: an einem Haus, einem Garten, einer Schrebergartenhütte, einem Wohnblock, einem Campingplatz, einer blühenden Wiese, ...**

**Lied:** Ich sing dir mein Lied, EG+ 96

### **Lebensformen – in Vielfalt**

#### **Fakten:**

Fast die Hälfte der Bevölkerung in Deutschland lebt in Familien mit Kindern, nämlich 49%. 22% der Deutschen sind alleinstehend. 29% leben als Paare ohne Kinder. Die Ehe ist die mit Abstand häufigste Lebensform.

Bei den Lebensformen gibt es deutliche Unterschiede zwischen ländlichen und städtischen Regionen. So ist der Anteil der Alleinlebenden umso höher, je größer der Wohnort ist. In Großstädten mit mehr als 500 000

Einwohnern leben 27 Prozent der Bevölkerung allein im Haushalt, während der Anteil in Gemeinden mit unter 5.000 Einwohnern nur halb so hoch ist. Zudem gibt es in Großstädten mehr Alleinerziehende als auf dem Land. Familien mit Kindern im Haushalt leben generell häufiger in kleineren Gemeinden, wo das Leben ruhiger ist, mehr Platz ist und die Mieten beziehungsweise Immobilienpreise oft günstiger sind. (Quelle: Demografieportal - Fakten - Lebensformen (demografie-portal.de))

**Lassen Sie uns darüber fantasieren, Visionen entwickeln: Wie möchte ich leben? Welche Wohn- und Lebensformen, von denen ich schon gehört habe, gefallen mir gut? Verteilen Sie sich an diesem Ort etwas und bilden Sie kleine Gesprächsgruppen. Machen Sie sich zu der Frage Notizen auf den gelben Karten.**

### **Station 7: ein Versammlungsort, Kirche, Gemeindehaus.**

Eine sehr große Pinnwand, Anschlagtafel oder Wandfläche zum Befestigen der Karten wird benötigt.

**Lied: Wenn eine(r) alleine träumt**, Gesangbuch Durch Hohes und Tiefes, Nr. 385

[LIED: Wenn eine\(r\) alleine träumt \(Kanon\) \(evangeliums.net\)](http://evangeliums.net)

### **Hoffnungen und Visionen sind Vorbilder der Ermutigung**

Auf unserem Weg haben wir über unsere Einschätzungen und Haltungen zu diesen lebensbegleitenden Themen gesprochen, wir haben unsere Wünsche formuliert und uns von hoffnungsvollen Beispielen erzählt.

Diese Beispiele sind mit optimistischen und positiven Vorstellungen von Zukunftsgestaltung verbunden. Die Beschäftigung mit diesen Hoffnungsbildern wecken Kräfte und geben Menschen mit ähnlichen Zielen Zusammenhalt.

Wir brauchen Hoffnung, damit unser Leben Sinn ergibt. Hoffnung ist in unserem Leben eine feste Säule, denn die Hoffnung darauf, dass sich etwas ändern kann, dass wir Vertrauen in die Zukunft, auch in die nächste Generation haben können, ist ermutigend und stärkend.

**Wir haben diese Gedanken auf die farbigen Karten notiert. Lassen Sie uns nun diesen Schatz sichtbar machen.**

**Hängen Sie bitte Ihre Karten an die vorbereitete Wand. (Die Wand ist farblich gekennzeichnet, um die Karten entsprechend zu hängen und auf der Wand wurden schon in Großbuchstaben die Positionen des Deutschen Frauenrates angebracht. siehe Anlage)**

**Die weißen Karten zu den Weißen, die blauen Karten zu den Blauen und so weiter. Wenn das getan ist, versammeln wir uns bitte wieder im Kreis und stimmen ein Lied an.**

Wir kommen wieder zusammen und singen: **Lied:** Vorbei sind die Tränen, EG\* 28

**Gleich haben Sie Gelegenheit, sich alle Ergebnisse ausführlich anzuschauen und danach bei unserem gemeinsamen Picknick darüber ins Gespräch zu kommen. Neben all Ihren Stichworten stehen die Positionen des Deutschen Frauenrates. Nehmen Sie auch diese in Ihre Gespräche auf.**

**Im Miteinander ergeben sich vielleicht Anregungen für die konkrete Alltagsgestaltung oder Sie haben einfach ein gutes Gespräch. Das wünsche ich Ihnen.**

**Umrahmen wollen wir diese Station nun mit einem gemeinsamen Gebet.**

Gott, du Quelle des Lebens,

du lässt uns träumen von einer neuen Welt.

*Hier können Sie einige konkrete Beispiele von den Karten erwähnen.*

Dort wird das Wasser des Lebens fließen,

dort werden Bäume grüne Blätter tragen

und Völker werden Heilung finden.

Auf dieses Bild der Hoffnung verlassen wir uns.

Du gibst uns den Mut,  
schon jetzt aus dir,  
der Quelle des Lebens, Kraft zu schöpfen,  
Gott von Ewigkeit zu Ewigkeit.

(Evangelisches Gottesdienstbuch 1999) <https://archiv.ekd.de/frieden/texte.html>

**Lied:** Möge die Straße uns zusammenführen, EG+ 37

**Möglichkeit: Verteilen der „guten Gedanken-Broschüren“ des Landesverbands Ev. Frauen in Hessen und Nassau e.V.** Zu bestellen bei: Mechthild Köhl., E-Mail: [mechthild.koehl@evangelischefrauen.de](mailto:mechthild.koehl@evangelischefrauen.de)

### **Anlage:**

#### **Positionen des deutschen Frauenrates (13. November 2020)**

Frauen und Männer müssen in allen Lebenslagen Erwerbs- und Sorgearbeit verbinden können. Daher fordert er Maßnahmen für eine Umverteilung und Aufwertung von Sorgearbeit:

#### **ÖFFENTLICHE ZUSCHÜSSE FÜR HAUSHALTSNAHE DIENSTLEISTUNGEN**

Der Deutsche Frauenrat setzt sich für öffentliche Zuschüsse zur Förderung legaler und transparenter Angebote für haushaltsnahe Dienstleistungen ein. Frauen übernehmen mehr Arbeit im Haushalt als Männer und gleichzeitig wird ihre Erwerbstätigkeit politisch gewollt, gefördert und verlangt. Wer die eigenständige Existenzsicherung von Frauen bis hin zur Rente will, muss ihre Verhandlungsposition in den Familien stärken und damit eine wichtige Voraussetzung für die gleichberechtigte Arbeitsteilung schaffen.

#### **ENTGELTERSATZLEISTUNG FÜR PFLEGEZEITEN**

Der Deutsche Frauenrat fordert die Einführung einer Entgeltersatzleistung für Pflegezeiten, damit pflegende Frauen besser abgesichert und Männer ermutigt werden, Pflegeaufgaben zu übernehmen.

#### **GESETZLICHE VERPFLICHTUNG FÜR LEBENSPHASENORIENTIERTE ARBEITSZEITEN**

Der Deutsche Frauenrat setzt sich für die Einführung lebensphasenorientierter Arbeitszeiten ein. Eine gerechte Verteilung der bezahlten Erwerbs- und unbezahlten Reproduktionsarbeit zwischen den Geschlechtern wird damit erleichtert. Beschäftigte müssen das Recht erhalten, Dauer und Verteilung der vertraglichen Arbeitszeit zu verändern sowie ihren Arbeitsort zu wählen, sofern keine dringenden betrieblichen oder dienstlichen Gründe entgegenstehen.

#### **BEZAHLTE FREISTELLUNG FÜR VÄTER UND CO-MÜTTER NACH DER GEBURT**

Der Deutsche Frauenrat fordert die Einführung einer bezahlten Freistellung für Väter und Co-Mütter.

Entwurf von Ulrike Lang, Referentin Frauenarbeit Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V.,  
Februar 2022, Tel: 06151- 6690 157, E-Mail: [ulrike.lang@evangelischefrauen.de](mailto:ulrike.lang@evangelischefrauen.de)