



## Dekanatsfrauennachmittag

70 Jahre Elly-Heuss-Knapp-Stiftung –  
Deutsches Müttergenesungswerk

*Frauen- und Familiengesundheit: Frauen stärken*

## Liebe Frauen,

vor 70 Jahren wurde mit der Gründung der Elly-Heuss-Knapp-Stiftung - Deutsches Müttergenesungswerk (MGW) der Grundstein für eine Erfolgsgeschichte gelegt. Die schon bestehende Evangelische Müttererholung und die Erholungsmaßnahme anderer Wohlfahrtsverbände wurden durch die Stiftung gebündelt und auf neue Füße gestellt. Die Elly-Heuss-Knapp-Stiftung, meist Müttergenesungswerk genannt, ist Vorkämpferin und Schrittmacherin für Familien- und Frauengesundheit und gendersensible Kuren.

Als gemeinnützige Stiftung setzt sich das MGW für die Gesunderhaltung und gesundheitliche Wiederherstellung von Müttern ein. Darüber hinaus wurde die Arbeit mit der „Zustiftung Sorgearbeit“ auch auf Väter und Pflegende ausgeweitet. Bundesweit bieten rund 1.200 Beratungsstellen zu allen Fragen rund um die Kurmaßnahme eine kostenlose Beratung an. Fünf Mütter- und 69 Mutter-Kind-Kliniken, die vom MGW anerkannt sind, stehen für Kurmaßnahmen zur Verfügung. In ausgewählten Kliniken werden auch Kurmaßnahmen für Väter und pflegende Angehörige angeboten. Über vier Millionen Mütter profitierten seither von Kuren und gesetzlichen Rahmenbedingungen. Diese respektable Erfolgsgeschichte wollen wir im 70igsten Jubiläumsjahr würdigen.

Auch unser Frauenverband war und ist ein Teil dieser Geschichte. Der Verband Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V. hat über lange Jahre mit eigenen Kurhäusern, eigener Beratung und hessenweiter Sachbearbeitung in Hessen-Nassau die zentrale Rolle gespielt. Heute hat der Verband einen Sitz im Vorstand der Arbeitsgemeinschaft Frauen- und Familiengesundheit/Müttergenesung (AGFFM) in der Diakonie Hessen inne.

Für Ihre Dekanatsarbeit zur Würdigung dieses Jubiläums und zur inhaltlichen Weiterführung haben wir zwei Veranstaltungsformate vorbereitet, die Sie einzeln oder in Kombination anbieten können.

- einen Dekanatsfrauennachmittag
- eine spirituelle Wanderung

Vor Ihnen liegt der Entwurf eines Dekanatsfrauennachmittags, so dass jedes Team aus Gemeinde oder Dekanat schauen kann, wie sie einzelne Teile in der eigenen Veranstaltung nutzen oder ergänzen möchte. Nicht jede Moderation ist ausgearbeitet, hier sollten Sie Ihre Erfahrungen und Möglichkeiten nutzen und eigene Worte finden. Das Liedblatt und die Power Point Präsentation bekommen Sie auf Anfrage zugesandt.

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

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

Mit freundlichen Grüßen



Ulrike Lang, Referentin Frauenarbeit

## Dekanatsfrauennachmittag

### Frauen- und Familiengesundheit: Frauen stärken

- Begrüßung:
- Lied: Ich sing dir mein Lied, EG+ 96
- Drei Frauen erzählen von eigenen Erfahrungen
- Grußworte unter der Fragestellung: Wie habe ich die Müttergenesung bisher wahrgenommen?
- Beginn einer Power-Point-Präsentation  
Der Blick zurück: Von der Evangelischen Müttererholung zur Gründung des Deutschen Müttergenesungswerks
- Lied: Du bist da, wo Menschen leben, EG 623
- Die Gründerin erzählt aus ihrem Leben im Dialog mit Dr. Antonie Nopitsch
- Dazwischen die Lieder:
- Lied: Komm Heiliger Geist, EG+ 34
- Lied: Da wohnt ein Sehnen, EG+ 102
- Tischrunde: An was erinnere ich mich im Zusammenhang mit dem MGW?
- Die Situation im MGW heute
- Gründe für Kur- und Reha- Maßnahmen
- Therapeutische Kette und Beratungssituation
- Lied: Da berühren sich Himmel und Erde, EG+ 75
- Tischrunde: Würfelspiel „Auf dem Weg zur Kur“
- Input: Frauengesundheit und Wohlbefinden
- Gesprächsrunde: Was Frauen guttut
- Lied: Du bist mein Zufluchtsort, EG+ 101
- Zusammenbinden – Abschluss – Gebet und Segen
- Lied: Dass Erde und Himmel dir blühen oder Wie ein Lächeln, wie ein Vogelflug

## Bausteine

- **Bild 1:** Titelbild
- **Begrüßung** – hier finden Sie eigene, passende Worte. Stichworte: Eigene Erfahrung, Bedeutung von Gesundheit, Kuren als ein Mittel auf dem Weg zur Verbesserung von Lebensqualität. Frauen, Kinder und Väter profitieren von einer modernen Maßnahme in der Gesundheitsförderung.
- **Lied:** Ich sing dir mein Lied, EG+ 96
- **Bild 2:** Jubiläumslogo

- **Drei Frauen erzählen von eigenen Erfahrungen**

**Mutter mit Laptop:** *Sitzt am Tisch, Bücherstapel und Handy liegen bereit. Sie tippt und hält gleichzeitig das Handy am Ohr.*

Ja, vielen Dank, ich werde mich gleich um Ihre Reklamation kümmern. Ich rufe Sie dann zurück. Auf Wiederhören. - Hoffentlich bleibt das Handy jetzt mal eine Weile still. Homeoffice und Familie managen ist gar nicht so einfach. Tausend Dinge gleichzeitig denken und machen, immer freundlich und gut drauf und dann auch noch perfekt und kreativ sein. Ha, das nenne ich eine Managerin eines kleinen und erfolgreichen Familienunternehmens zu sein. Ja, wenn es doch so einfach wäre wie in der Werbung. Nach dem das erste Kind haben sich unsere Rollen im Haushalt geändert. Der Anteil meines Mannes an der Hausarbeit ist merklich zurückgegangen. Er verdient ja auch mehr als ich und seine Karriere braucht seinen steten Einsatz. Aber der Spagat zwischen Hausarbeit, Kinder, Lebenspartner und Beruf bringt viel Arbeit und wenig Lob. In „Neudeutsch“ würde ich sagen: „Ich muss mal was für meine Work-Life-Balance tun. So kann es nicht mehr weiter gehen, sonst bin ich völlig ausgelaugt und kann gar nicht mehr.“ Also, eine erfolgreiche Familienmanagerin zu sein, heißt auch mal auf sich zu achten. Ich werde mir jetzt mal die Homepage des Müttergenesungswerks anschauen. Eine Kur- und Reha- Maßnahme würde mir bestimmt helfen. Ich würde Kraft tanken und auch einiges für mich lernen. Endlich mal nicht perfekt sein zu wollen, endlich mal loslassen und Vertrauen finden, dass auch mal jemand anderer Aufgaben in der Familie anpackt.

- **Mutter mit Kinderwagen:** *Oh je schon wieder zu spät! Immer dieses Gehetze und eingekauft habe ich auch noch nicht. Wendet sich ans Publikum.* Können Sie sich auch noch daran erinnern, wie es war den Familienalltag mit drei kleinen Kindern zu meistern. Alles läuft gnadenlos im Takt. Die Organisation der Familie, die Abläufe im Beruf und mein eigenes Funktionieren. Nur keine Abweichungen, keine Erkältungen bitte, keine nächtlichen Hustenattacken, keine ausfallenden Schulstunden, kein Verschlafen, keine Müdigkeit; kein Kind, das heute mal mehr Mama-Zuwendung braucht. All diese kleinen und großen Herausforderungen zerran an meinen Nerven und meiner Gesundheit. Ich will doch, dass es meinen Kindern und meiner Familie gut geht. Ja, so ist das. Manchmal bin ich völlig erschöpft, mein Kopf ist zum Bersten gefüllt und mein Körper reagiert mit Schmerzen. Aber wie soll ich es selbst schaffen gesund und ausgeglichen zu bleiben? *Handy klingelt.* Hallo Kinder, ja ich bin schon unterwegs, gleich bin ich für euch da! *Geht ab.*

- **Eine Frau mit einer zweiten Dame, am Arm führend und spazieren gehend:**

Na, Annegret, heute geht es gut mit dem Laufen. Die frische Luft und die Sonne werden dir gut tun. Komm, noch ein paar Schritte bis zur Bank. *(Beide setzen sich)*

Voriges Jahr sah das mit mir alles ganz anders aus. Ich war völlig erschöpft. Die Rundum-Betreuung und tägliche Pflege waren zermürend. Ständig war irgendetwas, ständig wurde ich gerufen, ständig das Klagen und Jammern. Und der eigene Haushalt wollte ja auch noch erledigt werden. Mir ist alles über den Kopf gewachsen. Ich fühlte mich total erschöpft, müde und richtig am Ende und manchmal auch ungeduldig und aggressiv. Zum Glück habe ich den Rat einer professionellen Begleiterin ernst genommen, die mir gesagt hat: „Machen Sie doch mal eine Kur“. Mein schlechtes Gewissen plagt mich jetzt nicht mehr. Heute bin ich zufrieden.

Ich bin ausgeruht und habe viel gelernt. Die Einzelgespräche und der Austausch mit anderen Frauen in der gleichen Pflegesituation und die vielen praktischen Tipps haben mir sehr geholfen. Ich habe gelernt, Aufgaben zu verteilen und Dinge abzugeben. Liebe Annegret, jetzt kann ich mich auch wieder mit dir zusammen an der schönen Natur freuen, hörst du die Vögel? Gott sei Dank, dass ich das erleben durfte.

- **Grußworte** unter der Fragestellung: Wie habe ich die Müttergenesung bisher wahrgenommen?
- **Bild 3:** Sammelbüchse und Plakat
- **Der Blick zurück:** Von der evangelischen Müttererholung zur Gründung des Deutschen Müttergenesungswerks.

Sprecherin: „Vom Ersten Deutschen Kirchentag 1924 in Bethel erging an alle Frauen in den Gemeinden ein Aufruf, sich in der sozialen Arbeit besonders einzusetzen. In der langen Geschichte der evangelischen Müttererholung haben sich auch im Frauenverband Ev. Frauen in Hessen und Nassau e.V. Frauenhilfegruppen gerne dafür engagiert und sich untereinander bei der Alltagsbewältigung unterstützt. Frauen sprangen bei der Versorgung der Familien ein, kochten und machten Besuche. Schon 1928 wurden die Mütterheime Trautheim und Eppstein in Betrieb genommen. Der Mütterpfenning, die Löffelspende und die Zimmerspende zeugen vom Engagement der Frauengruppen. Neben unserem Frauenverband war der Bayerische Mütterdienst mit Sitz in Stein eine besonders wegweisende Frauenarbeit auf diesem Gebiet. Seine Gründerin Dr. Antonie Nopitsch und Elly Heuss-Knapp werden die beiden prominenten Gesichter der kommenden Zeit.

- **Lied:** Du bist da, wo Menschen leben, EG 623
- **Bild 4:** Elly Heuss-Knapp, Porträt
- Die **Gründerin** erzählt aus ihrem Leben: im Dialog mit Dr. Antonie Nopitsch  
*Elly Heuss-Knapp tritt mit Handtasche, Hütchen und Mantel auf, Antonie Nopitsch im Kostüm; sie legt ihre Aktentasche ab auf dem Tisch ab, holt einen Aktendeckel heraus. Beide setzen sich. Auf dem Tisch stehen zwei Gläschen Eierlikör.*

**Elly Heuss-Knapp:** Guten Tag Frau Doktorin. Ich darf Sie doch so nennen?

Meine Herzerkrankung macht mir heute wieder zu schaffen, aber ich glaube, dass ich hier in Stein beim Bayerischen Mütterdienst mit Ihnen etwas auf die Beine stellen kann. Ich habe ja schon mein ganzes Leben unterrichtet, vor Menschen gesprochen und Dinge auf den Weg gebracht. Als ich 1881 auf die Welt kam, war es fast unmöglich, dass Mädchen eine gute Schulbildung bekamen. Zum Glück war mein Vater Professor, er unterrichtete meine Schwester und mich und wir konnten auch auf eine Mädchenschule gehen. Mein Elternhaus hat mich sehr geprägt, die soziale Frage und eine christliche Einstellung haben mich bewogen, Lehrerin zu werden. Ich habe sogar 1902 eine eigene Mädchenschule gegründet. Stellen Sie sich das mal vor. Später habe ich noch Volkswirtschaft studiert.

- **Dr. Antonie Nopitsch:** Ach Frau Heuss-Knapp, 1902 da wurde ich gerade geboren und auch ich habe Volkswirtschaft studiert und habe mit 24 Jahren den Dokortitel erworben. Ich glaube, wir haben einiges gemeinsam. 1933 habe ich mit den evangelischen Frauenverbänden den Bayerischen Mütterdienst gegründet. Wir wollten uns für die Gesundheit von Frauen, von belasteten Müttern und Flüchtlingsfrauen einsetzen und ihnen eine frauenorientierte und stärkende Spiritualität schenken.

- **Elly Heuss-Knapp:** Wissen Sie, die Zeit als junge Ehefrau hat mich schon ordentlich gefordert. Als ich den Redakteur Dr. Theodor Heuss heiratete und unseren Sohn bekam, habe ich Prioritäten gesetzt: „Haushalt und Kinderbetreuung so viel wie nötig – Erwerbstätigkeit und soziales Engagement so intensiv wie möglich.“ Natürlich folgte ich meinem Mann nach Heilbronn und später wieder zurück nach Berlin. Aber immer blieb ich meiner politischen Vortragstätigkeit und meinem Einsatz in der sozialen Frauenfrage treu. Die Einführung von Tarifverträgen und ein Mindestlohn für Frauen waren mir sehr wichtig. 1918 habe ich für das Frauenwahlrecht geworben. Mein Slogan hieß: „Frauen werbt und wählt, jede Stimme zählt, jede Stimme wiegt, Frauenwille siegt.“ Ich habe mich sogar zur Wahl gestellt, aber leider habe ich das Mandat knapp verfehlt. Aber daran merken Sie schon, ich hatte eine Gabe fürs Reden und Texte schreiben. Das kam mir später sehr zu Gute. 1933 büßten Theodor und ich alle unsere bisherigen Aufträge, Anstellungen und die Möglichkeiten für Veröffentlichungen ein. Unsere wirtschaftliche Basis war dahin und ich war zu der Zeit schon 52 Jahre alt.
- **Lied:** Komm Heilger Geist, EG+ 34
- **Dr. Antonie Nopitsch:** Die Kriegsjahre waren auch für mich sehr hart. Weil ich mit dem Mütterdienst die Frauen in den Mittelpunkt stellte, versuchte die NSDAP mich immer wieder für ihre NS-Mütterarbeit zu gewinnen. Doch ich blieb standhaft und lehnte ab. Mir war klar, dass unsere Arbeit dann keinen christlichen Charakter mehr gehabt hätte. Ich versuchte der zunehmenden politischen Instrumentalisierung der Mütterlichkeit durch die Nationalsozialisten entgegenzuwirken, indem ich unsere Arbeit zu mehr Kirchlichkeit und stärker zu religiösen Themen und Inhalten ausrichtete. So kam der Bayerische Mütterdienst mit einigen Blessuren durch die Zeit. Und wie haben Sie weiter gemacht?
- **Elly Heuss-Knapp:** Mir tat sich eine neue Chance auf. Ein Vetter verschaffte mir Aufträge in der Rundfunk- und Kinowerbung, zuerst für Hustenpillen. Ich startete eine neue Karriere. Eigentlich entwickelte ich die Radiowerbung neu. Ich erfand den Jingle! Na, das kennen Sie doch Frau Nopitsch. Eine Erkennungsmelodie wird zum Markenzeichen für ein Produkt oder eine Firma. Das habe ich mir patentieren lassen und so kam ich an große Firmen wie Nivea und zum Beispiel Persil. Auf diese Weise habe ich bis etwa 1941 so viel verdient, dass ich die Familie ernährte, das Studium des Sohns finanzierte und es schaffte, uns ein Wohnhaus zu kaufen.  
Nur meine Gesundheit war schon seit meinem ersten schweren Herzanfall 1933 stark belastet. In all den Jahren folgten weitere Herzbeschwerden und bis heute habe ich damit zu tun.
- **Bild 5:** Die First Lady und die Doktorin
- **Dr. Antonie Nopitsch:** Ich freue mich sehr, dass Sie heute hier sind und wir auf die Gründung des Deutschen Müttergenesungswerks, das Ihren Namen trägt, anstoßen können. Mittlerweile bin ich seine Geschäftsführerin geworden. Durch ihre Prominenz haben sich die beiden konfessionellen und die drei freien Wohlfahrtsverbände unter einem Dach vereinigen lassen. Das war der Beginn, um unser Ziel, Frauengesundheit und Familien durch Kurmaßnahmen zu stärken in der Gesellschaft zu verankern. Sie sagten damals: „Ich schenke das neue Werk meinem Mann zum Geburtstag“ und so haben Sie als First Lady die Stiftung mit Ihrer Rundfunkrede werbewirksam bekannt gemacht. Auf den Pressefotos lächelt ihr Mann

minutenlang in die Kameras und wirft eine Münze in Sammelbüchse. Das Bild geht durch fast alle Zeitungen.

- **Bild 6:** Theodor Heuss und Elly Heuss-Knapp mit der Sammelbüchse
- **Elly Heuss-Knapp:** Entscheidend für die Zukunft und die Finanzierung unserer Aktivitäten aber war das Stiftungskapital von 20.000 Mark und die Erlöse aus den ersten Straßensammlungen. Flüchtlingsfrauen aus dem bayrischen Wald hatten Stoffblumen gefertigt, die den Spendern geschenkt wurden. Erinnern Sie sich an die berühmte MGW-Blume?  
Ich setzte mein Know-how aus der Werbung ein, ließ Plakate gestalten, hielt Reden und schrieb Presseberichte, auch andere prominente Persönlichkeiten wie Konrad Adenauer habe ich in einem Radiogespräch für die Stiftung eingespannt. Ich verfasste einen Brief an alle Schulkinder mit der Bitte, am Muttertag für das Müttergenesungswerk zu sammeln. Und nicht wenige haben sich über Jahre an den Straßensammlungen beteiligt. Schulen haben später meinen Namen bekommen. Ja, es ist schon viel geschehen damals.
- **Bild:7 und 8:** Aufruf zur Sammlung und Plakatauswahl
- **Dr. Antonie Nopitsch:** Die Gründung war eine Erfolgsgeschichte. Kuren zur Vorsorge und Rehabilitation für Mütter und Väter gibt es nur in Deutschland und das ist ein Verdienst der jahrzehntelangen fachlichen und politischen Arbeit des Müttergenesungswerks.  
Danke für Ihr Engagement. Stoßen wir an auf eine gute Zukunft für Frauen und Familien. Prost!
- **Bild 9:** Plakate aus den letzten Jahren
- **Lied:** Da wohnt ein Sehnen, EG+ 102
  
- **Bild 10:** Mütter mit Kindern im Alltag
- **Tischrunde (10 Minuten):** An was erinnere ich mich im Zusammenhang mit dem MGW
  
- **Bild 11:** Drei Angebote
- **Sprecherin: Die Situation im MGW heute**  
Der Anspruch auf eine gesundheitliche Maßnahme ist in Deutschland politisch im Jahr 1989 im Sozialgesetzbuch (SGB V.) verankert worden. 2002 gelingt es dem MGW, dass Krankenkassen gesetzlich verpflichtet werden, Mütter- und Mutter-Kind-Maßnahmen voll zu finanzieren. Leider sanken in diesem Zuge die Bewilligungen der Krankenkassen bis 2006 um rund 40 Prozent. Mit der Gesundheitsreform 2007 werden Vorsorge- und RehaMaßnahmen zu Pflichtleistungen der Krankenkassen. Die Ablehnungsquote lag dann 2015 nur noch bei 11 Prozent.  
2013 wird die „Zustiftung Sorgearbeit“ gebildet, somit kann die Arbeit auf Väter und pflegende Angehörige ausgeweitet werden. Einkommensschwache Mütter und Väter erhalten immer noch für anfallende Kurnebenkosten sowie Taschengelder usw. Zuschüsse aus den Spendenmitteln der jährlichen Sammlungswoche im Mai. In über 70 Kurkliniken nehmen zurzeit jedes Jahr fast 50.000 Mütter, knapp 2.000 Väter und mehr als 70.000 Kinder an einer Kurmaßnahme des MGW teil.
- **Bild 12 und 13:** Gründe für die Kur- und Reha-Maßnahmen: Gesundheitliche Störungen und Belastungen
- **Sprecherin: Den Belastungen des Alltags etwas entgegensetzen:** Die Realität von Müttern und Vätern hat sich in den letzten Jahren stark gewandelt, besonders aber die Lebensbe-

dingungen von Frauen. Der Beruf ist zu einer gesellschaftlichen Selbstverständlichkeit geworden. Eine berufliche Absicherung ist heute eine unbedingte Notwendigkeit auch im Hinblick auf die Lebensplanung des Alters. Im Alltag heißt das, dass der Besuch beim Kinderarzt, die Termine der Kinder für Sport und musische Bildung, der stressige Job, der Haushalt oder die Pflege von Angehörigen mit der Berufstätigkeit unter einen Hut gebracht werden müssen. Mehrheitlich sind es weiterhin die Frauen, die für Familienkultur und die Organisation des Familienalltags die Verantwortung übernehmen. Mütter sind Alleinerziehende, Arbeiterinnen, sind junge Frauen in der Ausbildung, Akademikerinnen, leben in Partnerschaft, sind Zugezogene, sind Frauen mit Behinderung, sind Patchwork-Familienfrauen, leben in binationalen Ehen und in vielen weiteren Gruppierungen, die alle ihre spezifischen Belastungen mit sich bringen.

Die Familienstrukturen verändern sich und verlangen Müttern hohe Leistungen ab. Erkrankungen und Erschöpfungszustände sind nicht Zeichen eines individuellen Versagens, sie resultieren aus den gesellschaftlichen Bedingungen. Unsicherheiten im Lebenslauf, eine ungleiche Arbeitsverteilung, die Überlastung durch traditionelle Rollenerwartungen, Gewalt in der Familie, Armutserfahrungen und Alltagsrassismus und die Verantwortung für den Bildungserfolg der Kinder werden in einer Studie des Müttergenesungswerkes als Gesundheitsrisiken benannt.

- **Bild 14:** Die Therapeutische Kette
- **Ein Erfolgsmoment: Die Therapeutische Kette**

**Sprecherin:** Ein besonderes Merkmal war von Anfang an ganzheitliche Kuren - medizinisch, physiotherapeutisch und psychosozial ausgerichtet. Die stationären Maßnahmen sind einbettet in die „Therapeutische Kette“. Die Therapeutische Kette beinhaltet die Kurvorbereitung, also das klärende Gespräch, die Antragstellung und Vermittlung in der Beratungsstelle, die stationäre Maßnahme und die Kurmacherarbeit. Durch diese Therapeutische Kette werden Effektivität und Effizienz der stationären Maßnahme deutlich gesteigert und Nachhaltigkeit im weiteren Alltag unterstützt.

Die Finanzierung der Beratungsarbeit in den Regionen wird zunehmend schwerer, sie ist bis heute nicht gesichert. Es gibt hierfür keine öffentliche Förderung. In Folge weist die Landkarte in Hessen immer größere weiße Flecken auf. Das Müttergenesungswerk fordert daher den gesetzlichen Anspruch auf vor- und nachstationäre Kurberatung und Begleitung.

- **Bild 15:** Kur buchstabiert

**Sprechern:** Hier sehen Sie, was Frauen aus dem ehemaligen Mütterkurhaus in Baden-Baden über die Bedeutung der Müttergenesungskur für sie formulierten:

M wie Müdigkeit und Ü wie Überforderung, da ist eine Therapie notwendig! Mit Thermalbad, Erholung und Ruhe. Mit der Möglichkeit, Gemeinschaft zu erleben, und in Einzelgesprächen zu sich zu finden. Neue Kräfte schöpfen, Entspannung spüren, bei Spaziergängen die Natur erleben und Ungewohntes auszuprobieren, Zeit sich einen Nachmittagschlaf zu gönnen, durch Gymnastik in Bewegung kommen, selbst etwas zu unternehmen – einfach das Kurleben genießen: um eine Umorientierung für den Alltag zu finden, richtig gesund zu werden, die eigene Person wieder wichtig zu nehmen und neue Wege zu wagen.

- **Bild 16:** MGW Postkarte Danke



- **Lied:** Da berühren sich Himmel und Erde, EG+ 75
- **Tischrunde:** Würfelspiel „Auf dem Weg zur Kur“
- **Kaffeepause**
- **Input: Frauengesundheit und Wohlbefinden**

**Sprecherin:** Gesundheit und gute körperliche Verfassung sind mehr wert als alles Gold, und ein klarer Geist ist mehr wert als unermesslicher Reichtum. Kein Reichtum ist mehr wert als ein gesunder Leib. Sirach 30,15

Dieser Vers begleitet uns in der nun folgenden Beschäftigung mit unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden, wenn wir uns fragen, was uns guttut.

Heike S., eine 54-jährige Verwaltungsangestellte sagt so:

„Ich Sorge mich um mich. Zum einen auf der körperlichen Ebene, dass ich keine Schmerzen habe und weiß, es ist alles in Ordnung. Sorgen heißt auch, dass ich ein bisschen Sport mache, dass ich Dinge esse, von denen ich meine, dass es gute, wertvolle Sachen sind. Und ich achte darauf, dass ich mich ausreichend mit Vitaminen versorge, und dass ich Entspannung habe. Damit es mir psychisch gut geht, hole ich mir immer mal wieder Beratung, und da sind Freundschaften für mich sehr wichtig.“

Jede von Ihnen weiß, dass alles im Leben nicht nach den eigenen Wünschen gestaltbar ist, doch es gibt viele Gebiete, in denen der Mensch Möglichkeiten hat, Vorsorge zu treffen, sich gesundheitsbewusst zu verhalten und für sein Wohlbefinden, für Lebensqualität und Vitalität zu sorgen.

Gesundheit ist daher eine Fähigkeit, sich mit seiner persönlichen Situation auseinanderzusetzen und zu persönlichen befriedigenden Lösungen zu kommen, die getragen sind von der Vorstellung über den Sinn des Lebens, von den Erwartungen ans Leben und einer Haltung der Akzeptanz. Je mehr eine Frau mit ihren Lebensumständen zufrieden ist und mit ihren Wünschen und Bedürfnissen in Einklang lebt, desto günstiger wirkt sich das auf ihr Wohlbefinden aus. Wohlbefinden lässt sich nicht erzwingen, noch festschreiben. Der bewusste Wunsch nach aktivem Wohlbefinden erwächst häufig aus tiefen Gefühlen und Wünschen nach Gestaltung der eigenen Perspektive und möglicherweise auch aus schmerzhaften Erfahrungen.

Um Wohlbefinden zu erreichen bedarf es einer persönlichen Betrachtung seiner Lebenssituation. Es ist wichtig, sich Faktoren wie die Vereinbarkeit von Beruf und Familie, den Tagesablauf, die eigene Persönlichkeit mit ihren Stärken und Schwächen, das Umfeld und alle Umstände in den Blick zu nehmen und abzuwägen. Das Erreichen eines Gleichgewichts bedarf persönlicher Auseinandersetzung und manchmal auch Mühe. Eventuell sind auch schmerzhafteste Durchsetzungsprozesse vonnöten. Persönliches Wachstum geht damit einher. Manche Gewohnheit und manches lieb gewonnene Verhalten hat viele Jahre gebraucht, um sich zu verfestigen und im Körper einzuprägen. Wille, Energie, Zeit und auch Unterstützung durch andere Menschen sind nötig, um Veränderungen oder neue Wege einzuschlagen.

Von der einzelnen Frau verlangt dies eine aktive Auseinandersetzung, ein Wissen um die eigene Haltung und eine eigenverantwortliche Entscheidung. Persönliche Wünsche, Ziele, Hoffnungen und Sehnsüchte können ein Antrieb zum Handeln sein, damit sich ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele einpendelt.

Das bedeutet:

- sich selbst Wert zu schätzen, - „Ich bin mir was Wert“ d.h. nicht „Ich bin egoistisch“,
- aufmerksam mit seinem Körper umzugehen und seine Signale zu achten,
- sich über eigene Stärken und Ressourcen bewusst werden,
- darüber nachzudenken, was mich gesund erhält.

Wohlbefinden stellt sich dann ein, wenn Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht kommen. Wohlbefinden wirkt sich positiv auf das gesamte körperliche Befinden aus. Das drückt sich auf der körperlichen Ebene darin aus, dass die Atmung ruhiger, die Muskulatur lockerer wird, das Immunsystem gestärkt wird und die Konzentration dichter wird. In andauernden Stress-situationen erleben Sie genau das Gegenteil dieser Anzeichen.

**Unterstützend für ein persönliches Wohlbefinden können bestimmte Techniken bzw. Rituale sein. Wichtige Bereiche, die in Ihrer Hand liegen, sind unter anderem:**

- **Lebenseinstellung** bedenken und für eine persönliche Auseinandersetzung mit Stärken und Problemen offen sein. Konfliktfähigkeit erlangen, für Verbesserungen in der Umwelt eintreten und auf sinnvolle Arbeitsbedingungen Wert legen. Zu einer positiven Lebenseinstellung finden und die Kraft zu nutzen, die aus der eigenen Lebenserfahrung erwächst. Nehmen Sie die Signale Ihres Körpers wahr und spüren Sie, ob Sie etwas verändern sollten.
- Wohlwollende **Beziehungen** zu Ihren Mitmenschen pflegen und die eigene Sexualität leben (Freundschaften pflegen, mit Kindern Erlebnisse teilen, soziales Netz aufbauen ...)
- Mit dem **Körper** Freundschaft schließen – ihm Aufmerksamkeit schenken, auf die innere Stimme zu hören, Balance zu finden, mit seinen Kräften zu haushalten.
- Sorge für den eigenen Körper übernehmen in Form von gesunder **Ernährung**, verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol und Tabak
- Aktiv sein ohne Stress – in **Bewegung** bleiben,  
Die körperliche Betätigung im Rahmen der eigenen Möglichkeiten ist eine absolute Notwendigkeit. Mindestens 4 Stunden die Woche sollten es sein. Das kann spazieren gehen sein, Gartenarbeit, Seniorensport, Übungen zu Hause usw.
- **Entspannungsmöglichkeiten** nutzen und Orte der Ruhe finden, wie z.B. stille Zeit und Gebet im Tagesablauf fest verankern.
- Damit einher geht Struktur und **Rhythmus** in den Alltag bringen und Pausen machen.
- **Geistige Fitness** üben - Geistig rege und aktiv sein können Sie, indem Sie neugierig sind Neues zu lernen, Interesse an der Umwelt zeigen, kommunizieren und diskutieren. Auch Methoden wie Tagebuch schreiben, tanzen und musizieren, Kreuzworträtsel oder Gedächtnisübungen unterstützen Sie darin.
- **Freudvolle und Vergnügen** bereitende Aktivitäten und Genuss in den Alltag einbauen, denn Genuss ist das Verhalten schlechthin, das zu Wohlbefinden führt. Das Genießen ist von mehreren psychologischen Faktoren bestimmt:  
Genuss ist ein sinnliches Verhalten, auf das man sich einlässt und das man bewusst erlebt.  
Genuss ist oft verknüpft mit lautmalenden Äußerungen, bestimmten Gesten, einem

entsprechenden Gesichtsausdruck. Genuss hat immer etwas mit Auswählen und Bewerten zu tun, also mit dem bewussten Wahrnehmen und Wissen um eine Situation. Beim Verhaltensmuster „Genuss“ ist immer ein Maß an Distanz und Eigensteuerung dabei. Die Genießerin ist sich über ihre Genussfreude im Klaren. Sie ist Herrin ihrer Sinne und nimmt ihre Gefühle ganz bewusst wahr. Im Unterschied zu einer Lust, die nahe an eine Sucht gebunden ist, denn da muss eine sofortige und unmittelbare Befriedigung herbeigeführt werden.

Abschließen möchte ich ebenfalls mit einem Vers aus Sirach, Kapitel 14 Vers 14:

**Genieße einen guten Tag und an der Lust, die dir zusteht, geh nicht vorbei.**

- **Gesprächsrunde: Was Frauen guttut. Anmerkungen der Teilnehmerinnen**

Achtung, Frauen im Publikum brauchen ein Mikrofon, um verstanden zu werden!

- **Lied:** Du bist mein Zufluchtsort, EG+ 101

- Zusammenbinden – Abschluss – Gebet und Segen

*Schließen Sie hier eine Zusammenfassung an und enden mit Gebet und Segen.*

- **Gebetsteil:**

Formulieren Sie den Dank für den gemeinsamen Nachmittag, für Impulse und Gespräche. Nennen Sie eigene Anliegen.

Lassen Sie uns miteinander beten:

Gütiger Gott, du schenkst mir mein Leben immer wieder neu.

Ich danke dir, dass ich so wunderbar gemacht bin. Oftmals nehme ich das gar nicht wahr.

Jetzt will ich es in Stille bedenken, es annehmen und mich darüber freuen.

Halten Sie einen Moment inne für eigene Gedanken - Stille

Gott, hilf mir, dass ich mit anderen und mit mir selbst achtsam und verständnisvoll umgehe.

Gott, Freundin des Lebens, ich danke dir, dass ich all meine Sorgen, meine Schmerzen, aber auch meine Hoffnungen und Träume vor dich bringen darf

Ich darf darauf vertrauen, dass du mich annimmst wie ich bin, du mich liebst und du deine Hand über mir hältst.

Gott ich danke dir, dass du alles wunderbar geschaffen hast. Amen

**Segen:**

Wir bitten am Ende dieses Nachmittags um Gottes Segen und stehen dazu auf. Bitte nehmen Sie eine empfangende und aufrechte Haltung ein. Fassen Sie, wenn möglich, Ihre rechte Nachbarin an der Hand, mit der linken Hand machen Sie eine empfangende Geste der offenen Hand.

Gott segne euch.

Gott fülle euer Herz mit Freude,

eure Füße mit Tanz,

euren Arm mit Kraft,

eure Hände mit Zärtlichkeit,

eure Augen mit Lachen,

eure Ohren mit Musik,

euren Mund mit Jubel.

So segne euch die Lebendige.

Amen

Irischer Segen

- **Lied:** Dass Erde und Himmel dir blühen, Seite 227,  
Durch Hohes und Tiefes, Gesangbuch der Ev. Studierendengemeinden in Deutschland  
oder Wie ein Lachen wie ein Vogelflug, 297, ebenso

Entwurf von Ulrike Lang, Referentin Frauenarbeit Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V., April 2020  
Tel: 06151- 6690 157, E-Mail: [Ulrike.Lang@EvangelischeFrauen.de](mailto:Ulrike.Lang@EvangelischeFrauen.de)