EVANGELISCHE
FRAUEN
IN HESSEN UND NASSAU E.V.

überMut

2 | 2024

Journal nicht nur für evangelische Frauen

Fühl ich!

Wut im Bauch und Mut im Herzen

Die Hoffnung hat zwei schöne Töchter 30

Liebe Angst, ich weiß, du meinst es gut 6

Freude – Queer Joy 20

BASLER FASNACHT
NICHTS ZUM LACHEN?!
09. - 12.03.2025

LAGO MAGGIORE
06. – 13.04.2025

FRAUENWOCHENENDE:
HELDINNEN WIE WIR
08. – 11.05.2025

TRAUERREISE NACH OBERSTDORF
10. – 17.05.2025

Schöne Erinnerungen sammeln

Nehmen Sie an einer Frauenreise teil und erleben Sie neue Menschen, faszinierende Landschaften und spirituelle Momente! Zum Beispiel beim Winterwandern im Allgäu, auf der Baseler Fasnacht oder an den Oasentagen. Genießen Sie das Dolce Vita am Lago Maggiore oder tanken Sie neue Kraft, wenn Sie einen lieben Menschen verloren haben.

Auf unserer Internetseite
www.evangelischefrauen.de/reisen/
finden Sie alle Reisebeschreibungen 2025.

Anmeldung und Kontakt:
Mechthild Köhl, Telefon 06151 62706–26 oder
frauenreisen@evangelischefrauen.de

**Sie suchen noch ein Weihnachtsgeschenk?
Warum nicht eine Frauenreise verschenken?**

Liebe Leser*innen!

überMut – über Mut und andere Gefühle.

Raus mit den Gefühlen! Den Kopf unter die Bettdecke stecken hilft nicht. Emotionen sind herausfordernd, aber das sind die Zeiten gerade auch.

Die Wahlen in den Vereinigten Staaten sind vorüber. Erneut wurde, wie bereits 2016, der sexistische, rassistische und wahrscheinlich faschistische Donald Trump deren Präsident. Sein Wahlkampf verband Falschaussagen mit emotionalen Thesen und einer Ansammlung von Lügen. Die sogenannte Ampel-Koalition ist zerbrochen und Deutschland steht vor Neuwahlen. Eine Situation, die vielen Menschen Angst macht. Doch hat unsere Verfassung ein sehr strukturiertes Verfahren für den jetzt anstehenden Prozess vorgesehen und wir können trotzdem sachlich bleiben. Hoffentlich auch im jetzt beginnenden Wahlkampf, in dem extreme Parteien eine immer größere Rolle spielen werden.

Wie in kaum einer anderen Zeit spielen heutzutage Emotionen und Gefühle politisch eine wichtige Rolle.

Wir schauen in unserem Journal nicht von ungefähr auf eine Vielzahl unterschiedlicher Gefühle: Wir stellen uns Freude, Angst, Reue, Mut und Wut, aber auch den Wechselbädern von Gefühlen gerade bei Lebensumbrüchen und in der Menopause. Dabei wir wollen unbedingt vermeiden, dass Frauen sich ständig beherrschen (lassen), zusammenreißen und Gefühle unterdrücken. Also: Raus mit den Gefühlen, angucken und nach Wegen suchen, damit konstruktiv umzugehen. Die Autorinnen benennen ihre Gefühle klar und manchmal schockierend ehrlich. Vielen Dank für diese Offenheit.

Gefühle sind herausfordernd, aber so sind auch gerade die Zeiten. Verdrängen nützt nichts, es macht krank. Es hilft auch nicht, den Kopf in den Sand oder unter die Bettdecke zu stecken; Flucht macht die anderen noch mächtiger. Gehen Sie stattdessen ins Gespräch mit Freund*innen oder im nächsten Generationentalk. Geben Sie uns Rückmeldungen, was Sie an- oder aufgeregt hat: info@evangelischefrauen.de.

In diesem Magazin werden Bilder verwendet, die durch KI-gestützte Tools (Midjourney, Ideogram) erstellt wurden. Sämtliche KI-generierten Bilder sind mit diesem Zeichen markiert.

Wichtiges in Sachen des Verbands: Wir können 2025 wieder zur Mitgliederstruktur zurückkehren! Das heißt: Jedes Mitglied ist gebeten, sich wieder direkt an den Verbandsentscheidungen zu beteiligen. Deshalb unbedingt den 14. Juni 2025 vormerken; zur nächsten Jahreshauptversammlung sind wieder alle Mitglieder eingeladen. Entscheiden Sie mit, wie es weitergeht.

Uschi Schmidt
Vorsitzende
Evangelische Frauen in Hessen und Nassau

Anja Schwier-Weinrich
Geschäftsführende Pfarrerin
Evangelische Frauen in Hessen und Nassau

Fotos: Birgit Geimer, Hotel Beau Rivage, Birgit Geimer, Familie Krebs (v.l.n.r.)

Reiß dich mal zusammen!

WUT UND MUT – Frauen, die ihrer Wut freien Lauf lassen, haben schnell einen schlechten Ruf. Doch diese Wut kann eine mächtige Waffe gegen persönliche und politische Unterdrückung sein. Wann waren Sie das letzte Mal richtig wütend?

Seite 11

Alte Frau, was nun?

SELBSTREFLEXION – Unsere Autorin bekommt seit Kurzem Rente und ist damit offiziell alt. Was genau soll das heißen? Hier geht sie ihren Gedanken und Gefühlen nach.

Seite 13

Menopause am Arbeitsplatz

GEMISCHTE GEFÜHLE – Die Wechseljahre betreffen jede Frau. Eigentlich klar, dass wir darüber so viel wie möglich wissen sollten. Komisch, dass trotzdem niemand mit uns darüber redet.

Seite 23

Inhalt

Fühl ich! Wut im Bauch und Mut im Herzen

Angst Liebe Angst, ich weiß, du meinst es gut 6

Reue Ich hätte lieber keine Kinder bekommen 8

Wut Reiß dich doch zusammen! 11

Selbstreflexion Alte Frau, was nun? 13

Freude Queer Joy 20

Gemischte Gefühle Menopause am Arbeitsplatz 23

Beherrschung Emotionsregulierung im Feminismus 26

Weitergedacht Podcast-, Buch- und Filmtipp 29

Hoffnung Die Hoffnung hat zwei schöne Töchter. Sie heißen Wut und Mut. 30

Evangelische Frauen – Was uns bewegt

Nachrichten Resolution gendersensible Sprache und Katharina-Zell-Preis 34

Maybe Baby Auftakt-Talk, Lesung und Workshops 36

Weltgebetstag Wunderbar geschaffen: WGT 2025 von den Cookinseln 40

Katharina-Zell-Stiftung Zustifter*innen gesucht 46

Gottesdienst am 2. Advent Der ganze Weg zum Himmel ist Himmel 47

Frauenreisen Programm 2025 2

Aus der EKKW Lookimus 48

Termine im Landesverband 50

weiter hören

PODCAST – Das Leben ist kompliziert genug. Wir reden über unsere persönlichen Struggles. Miteinander und mit Menschen, die weiterhelfen können. Und fragen uns, was Theologie und Spiritualität zu Mental Health zu sagen haben. Podcast mit Janna Horstmann.

Seite 29

IMPRESSUM

Herausgeberin:
Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e. V.
V. i. S. d. P.: Anja Schwier-Weinrich

Redaktion & Satz:
Mareike Rückziegel und Rebekka Degott/Degott Design

Konzept:
Atelier Löwentor, Darmstadt,

Druck:
typographics, Darmstadt

Foto Cover:
KI-Generiert mit Midjourney von Rebekka Degott

www.evangelischefrauen.de

Fotos: hanserblau/Arne Hube, KI-Generiert mit Midjourney von Rebekka Degott, Eva Münstermann, RefLab (v.l.n.r.)

Liebe Angst, ich weiß, du meinst es gut!

ANGST – habe ich selten. Was ich hingegen oft habe, ist ein Ängstli: ein Gedanke, der sich plötzlich in meine Hirnwindungen quetscht und die Notbremse zieht …

Mein Gehirn hat gelernt, diesem Ängstli beschwichtigend auf die Schulter zu klopfen: Doch, doch. Ich habe die Sicherung rausgenommen, bevor ich die Lampe ausgepackt habe. Oder nicht? Egal. Klar, ein Bremskabel ist gerissen. Aber ich habe ja noch ein zweites. Das wird schon reichen. Vorsorgeuntersuchung? Das mache ich dann irgendwann, wenn ich Zeit habe … Es ging immer gut. Bisher. Wenn am Horizont eine Gefahr auftaucht, findet mein Gehirn immer einen Weg, mich zu beruhigen. Bisher behielt es auch Recht. Es ging immer gut. Außer vielleicht damals, als es mir sagte: Die anderen sind auch von der Klippe gesprungen – was soll schon passieren? Der Aufprall auf der Wasseroberfläche zertrümmerte meinen Rückenwirbel. Oder als es mir gut zuredete: Natürlich kannst du einen großen Transporter fahren, obwohl du nur alle zwei Jahre einmal hinter dem Steuer sitzt. Schon nach den ersten Metern zertrümmerte ich einen Seitenspiegel. Oder als ich meinen Vortrag kaum vorbereitete – schließlich hast du schon so oft vor Leuten gesprochen! – und die verwirrten Blicke aus dem Publikum mein Selbstvertrauen zertrümmerten. Mein Gehirn ist sehr gut darin, mich zu beschützen. Nicht unbedingt vor Unfällen – aber vor Angst.

Ehrlich gesagt bin ich meistens froh darüber. Denn wenn sich ein Ängstli in Angst verwandelt, wird es unangenehm. Angst verhält sich wie eine verwirrte Chirurgin, die an meinen Organen herumexperimentiert: Sie betäubt meine Hirnwindungen, so dass ich keinen klaren Gedanken mehr fassen kann, während sie meinem Bauch alle zukünftig erwartbaren Schmerzen zu spüren gibt. Zu meinem Puls könnte man Hardstyle-Techno tanzen, obwohl sich mein Herz anfühlt, als wäre es auf Ketamin. Wenn ich Angst habe, werden meine Augen blind. Sie sehen nicht Dunkelheit. Sie sehen Nichts.

Traurigkeit ist ok

Von den sogenannten „negativen Gefühlen“ mag ich die Angst am wenigsten. Traurigkeit ist ok. An einem nebligen Regentag das süße Ziehen im Herzen spüren. Die leidende Poetin. Mit diesem Selbstbild kann ich leben. Wut mag ich manchmal auch: Mikroexplosionen setzen Energie frei, mit denen ich Hindernisse aus dem Weg räumen kann. Die wütende Aktivistin – auch das funktioniert. Aber Angst, die mag ich nie. Ängstlich sind Omas bei Glatteis oder Kinder, die im Supermarkt verlorengehen. Menschen, die mitten im Leben stehen, haben keine Angst.

Ok, vielleicht nicht keine Angst. Aber selten. Glaube ich. Vielleicht versteckt sie sich auch einfach sehr gut – das würde ja zu ihr passen. Sie traut sich nur dann ans Licht zu kommen,

Foto: Bearbeitet von Rebekka Degott mit einem Foto von Austin Neill auf Unsplash/Foto: Anna Näf privat

wenn ich mir selbst liebevoll und ehrlich in die Augen schaue. Dann tritt sie zuerst vorsichtig hinter den kleinen Entscheidungen hervor: Sie stand hinter meiner Outfit-Wahl, dem Löschen meines Insta-Posts und dem aufgesetzten Lächeln, um mich vor Ablehnung zu schützen.

Wieso manipulierst du mich?

Wenn ich sie dann nicht verurteile, sondern weiter ermutige hervorzukommen, sehe ich sie plötzlich an jeder Weggabelung, die ich in meinem Leben schon durchwandert habe. Sie winkt hinter meinem Studiumsentscheid, meinem Jobwechsel und meinen ersten Schritten als Texterin hervor, als sie versuchte, mich vor dem Gefühl der Bedeutungslosigkeit zu bewahren. Wenn sie dann so schüchtern vor mir steht, habe ich fast Mitleid mit ihr. Deshalb versuche ich, nicht allzu harsch zu klingen, wenn ich sage: Liebe Angst, ich weiss, dass du es gut meinst. Aber musst du mich so manipulieren? Du machst ein Casting für rationale Abwägungen, Ratschläge von Vertrauenspersonen und bereits gesammelte Erfahrungen, die du fein säuberlich auswählst und dann auf die Bühne meiner Wahrnehmung schickst. Dort präsentieren sie ein leidenschaftliches Theater mit Gastauftritten von so ziemlich jeder Emotion – außer der Angst. Du selbst stehst nicht auf der Bühne. Du führst Regie und weißt genau, wie du die Storyline gestalten musst, damit ich am Ende die richtige Entscheidung treffe: Deine Entscheidung.

Jetzt, als ich die Angst auf die Bühne geholt habe, ist sie nicht mehr schüchtern. Die Worte fließen aus ihr heraus, als hätten sie sich über Jahre angestaut: Meinst du, es gefällt mir, dich zu manipulieren? Ich würde dir ja gerne ehrlich und direkt sagen, von welchen Menschen und Gedanken du Abstand halten solltest. Aber du hörst mir ja nie zu! Sobald du spürst, dass ich um die Ecke komme, rennst du davon und dröhnst dich zu mit Comfort-Food und Netflix. Wenn du mir immer ausweichst, muss ich halt andere Gefühle und Gedanken vorschicken, um dich zu überzeugen. Ich will dich nicht manipulieren. Du musst mir auch nicht immer Recht geben. Ich möchte nur, dass du mir zuhörst.

Während sie spricht, wird sie immer kleiner. Ich spüre, dass sie Recht hat: Je mehr ich dem Angstgefühl ausweiche, desto stärker wird sie zur grauen Eminenz, die im Hintergrund Regie führt. Die Lösung dafür klingt kontraintuitiv: Ich müsste die Angst zulassen, um ihr die Macht zu nehmen. Warum fällt mir das so schwer?

Weil ich befürchte, dass die Angst nicht mehr aufhört, wenn ich ihr erst einmal die Tür geöffnet habe. Dass sie mich mitreißt wie ein Fluss bei Hochwasser. Dass ich in ein tiefes Loch hinabgezogen werde, wo selbst fröhliche Gedanken ihre Farbe verlieren und ich deshalb den Weg nach Draußen nie wieder finden werde.

Du bist nicht allein!

Auch wenn die Bibel teilweise ein seltsames Verhältnis zur Angst hat, enthält sie einen Satz, der meiner Angst vor der Angst etwas entgegenhält: „Wahre Liebe vertreibt jede Angst." (1. Johannes 4,18). Das sollte nicht missverstanden werden als ein Versuch, die Angst zum Schweigen zu bringen. Diese bleibt weiterhin berechtigt und soll gehört werden. Liebe schützte mich nicht vor einem Rückenwirbelbruch. Aber als ich mit schmerzverzerrtem Gesicht und angstverzerrtem Herzen im kroatischen Meer lag, flüsterte mir die göttliche Liebe zu: Egal, was kommt: Du bist nicht allein. Auch wenn sich deine schlimmste Angst bestätigt, und du jetzt im Rollstuhl landest, kommt es gut. Denn es gibt Menschen, die dich lieben. Und schlussendlich ist Liebe alles, was zählt – das sagte sowohl John Lennon als auch Jesus. Mindestens einem von beiden kannst du glauben.

Anna Näf

Anna Näf

Anna Näf hat in Zürich und Tübingen Theologie studiert und wurde im Sommer 2021 zur reformierten Pfarrerin ordiniert. Weil sie gerne junge Menschen auf ihrem Glaubensweg begleitet, ist Anna Näf seit Januar 2022 in der Stadtkirche Winterthur als Jugendarbeiterin tätig. Mit ihrem Engagement bei Christian Climate Action und ihrer RefLab-Kolumne «Planet A» bemüht sie sich darum, eine christliche Hoffnungsperspektive in den Klima-Diskurs einzubringen: Hoffnung, die zum Handeln aktiviert.

Regretting Motherhood

Ich hätte lieber keine Kinder bekommen

REUE – Ich liebe meine Kinder – bin aber nicht gern Mutter. Es hat Jahre gedauert, mir das einzugestehen. Und ich wünschte, ich würde nicht so fühlen. Wie wir als Familie trotzdem glücklich sind.

Ich bereue meine Mutterschaft.
Ein Satz, der fast alle entsetzt, die ihn zum ersten Mal hören. Das liegt vermutlich daran, dass wir Mutterschaft untrennbar mit den Kindern verbunden haben – und wir dadurch annehmen, dass eine Mutter, die ihre Mutterschaft bereut, auch ihre Kinder bereut. Doch das tue ich nicht. Diese beiden kleinen Leute, die bei mir leben, sind die coolsten Menschen, die ich jemals kennenlernen durfte. Ich würde mein Leben für sie geben. Und dennoch verstehe ich diesen Knoten im Kopf. Ich selbst habe Jahre gebraucht, ihn für mich zu lösen.

Wir müssen verstehen, dass eine Mutter nicht nur ein Kind bekommt. Sie bekommt eine lebenslange Aufgabe. Mit dieser zu hadern, sie nicht in letzter Konsequenz ausüben zu wollen, sich in ihr nicht wiederzufinden, in ihr unterzugehen und sich selbst dabei zu verlieren – das muss besprochen werden dürfen. Denn nur so können Frauen verstehen, was es bedeutet, in dieser Gesellschaft Mutter zu sein. Nur so

können sie sich (hoffentlich) frei und individuell für oder gegen Kinder entscheiden.

„Meine Tochter geht nie wieder weg!“

Vor rund zehn Jahren wurde ich Mutter eines absoluten Wunschkindes. Als mich damals die volle Wucht der Mutterschaft traf, hat das ganz tief in mir drin nicht nur pures Glück ausgelöst, sondern auch ein tiefes Verlustgefühl und Angst.

Ich erinnere mich an diesen einen Moment im Badezimmer nach einer mal wieder durchwachten Nacht: Ich schaue in mein müdes, eingefallenes Gesicht und in meinem Kopf ist nur dieser eine beängstigende Gedanke: „Meine Tochter geht nie wieder weg!“ Natürlich habe ich mich in der Sekunde für diesen Gedanken und die damit verbundenen Gefühle geschämt. Welche Mutter empfindet so gegenüber ihrem Baby!

Ganz offensichtlich war ich nicht ganz „normal“. Ich „strengte mich nicht genug an“ in diesem Mutterding. Alle andere schafften und vor allem liebten (!) es doch auch. Ich muss mich folglich „einfach nur noch ein wenig mehr bemühen“, dann wachse ich da schon rein. So erklärte ich mir meine Gefühle damals. Eine andere Begründung kannte ich nicht. Spoiler: Ich wuchs nicht rein. Ich wurde nur richtig gut im Verdrängen meiner Gefühle. Im Lächeln, obwohl ich weinen wollte. Im Muttersein, ohne das Muttersein wirklich zu fühlen. Ich gab für mein Kind alles – und mich auf.

Meine Einstellung zu Mutterschaft begann sich erst durch meine Arbeit im feministischen Kontext zu ändern. Ich lernte Begriffe wie Care-Arbeit, Mental Load und #Momguilt (das ewige Schuldgefühl als Mutter, wenn man den gesellschaftlichen Anforderungen nicht entspricht). Trotzdem war ich noch nicht bereit, mir meine starken Gefühle einzugestehen. Und so kam ein zweites Wunschkind (Hey, ich wachse da schon noch rein!! Oder? Oder!!).

2020 wurde unser Sohn geboren

2020 brach von jetzt auf gleich aufgrund von Corona jegliche Unterstützung weg. Das drängte mich voll und ganz in die Rolle der Mutter.

Nach vielen Jahren ehrlicher, knallharter Reflexion meiner Gefühle kann ich heute sagen: Ich bin nicht gern Mutter! Ich bereue es, diesen für mich aus heutiger Sicht naiven Schritt gegangen zu sein. Ich bereue es, nicht aufgeklärter gewesen zu sein. Ich bereue es, mir blindlings verliebt eine Märchenmutterschaft ausgemalt zu haben. Im Nachhinein wäre ich lieber kinderlos geblieben. Sich das einzugestehen ist hart, tut weh. Ich wünschte, ich würde nicht so fühlen.

Mutterschaft macht mich entgegen aller Annahmen und Versprechungen nicht glücklich. Mehr noch: So wie die Gesellschaft Mutterschaft einfordert, macht sie mich sogar unglücklich. Ich hatte das Gefühl, immer und als Einzige für meine Kinder da sein zu müssen. Und für jeden meiner Schritte be- und verurteilt zu werden: Du gibst dein Kind zu früh in die Kita, du arbeitest zu viel, du nimmst dir zu viel Zeit für dich, du kochst nicht frisch genug, du erlaubst zu viel Fernsehen.

Dabei gibt es ja nicht mal einen Mutterinstinkt (wie gern hätte ich das vor zehn Jahren schon gewusst!), und nicht jede Frau ist die geborene Kümmerin. Auch dann nicht, wenn wir alles dafür tun, weiblich gelesene Kinder so zu sozialisieren: Wir drücken Mädchen Puppen in die Hand und kaufen ihnen Spielküchen. Wir erzählen ihnen vom Traumprinzen, der sie eines Tages heiraten wird. Wir empfehlen jungen Mädchen, sich Geld als Babysitterin zu verdienen.

„Ich lernte Begriffe wie Care-Arbeit, Mental Load und #Momguilt.“

Und so kommt es, dass wir als Frauen nicht einfach sagen können, dass wir keine Kinder bekommen wollen. In unserem Leben geht es darum, wann wir Kinder bekommen, wie viele Kinder wir haben – oder warum wir keine Kinder möchten. Unser Wert als Frau ist ultimativ an Mutterschaft gekoppelt.

Bilder: Generiert mit Künstlicher Intelligenz (Midjourney) von Rebekka Degott

Auch der Muttertag ist ein gesellschaftliches Konstrukt (seine Herkunft darüber hinaus schwierig, aber das ist ein anderes Thema). Er soll uns daran erinnern, wie wundervoll es ist, Mutter zu sein. An diesem Tag feiern wir Frauen dafür, dass sie ihrer „natürlichen Aufgabe", ihrer Bestimmung nachgehen. Wir feiern sie für ihren Dienst an der Gesellschaft, für ihre Aufopferung in allen Belangen. Wir feiern sie dafür, dass sie ihre eigenen Kompetenzen, Erfahrungen, Wünsche und Bedürfnisse vermeintlich freiwillig verkümmern lassen.

Ich überschütte meine Kinder mit Liebe

Seit Jahrzehnten vergraben wir unter einem Berg von Pralinen und Blumensträußen, dass Frauen der Gesellschaft ihre Arbeitskraft als Mutter kostenlos zur Verfügung stellen, ihre Karrieren opfern und sich noch viel zu oft von Männern abhängig machen – und sie dadurch spätestens im Alter von Armut betroffen sein werden. Was sollten wir auch sonst noch wollen? Wir haben mit den Kindern schließlich unser ganz eigenes Lebensglück geboren.

Mittlerweile habe ich die Mutterrolle schon seit einigen Jahren übernommen, meine für mich gewonnene Erkenntnis, dass ich nicht in sie passe, ist hingegen in Relation dazu noch recht neu – aber meine Kinder sind nun mal da. Selbstverständlich kann ich die Zeit nicht zurückdrehen, sondern nur das Bestmögliche aus unserem gemeinsamen Leben herausholen. Wie mir das gelingt? Ich überschütte meine Kinder mit Liebe. Und ich erarbeite mit ihnen zusammen für uns neue Strategien, die es uns ermöglichen sollen, dass wir als Familie „trotzdem" glücklich sind. Auch ich. Dazu gehört, dass ich mir den Freiraum nehme, den ich brauche, indem mein Mann für die Kinder da ist. Oder sie eben auch mal länger im Kindergarten und Schule bleiben. Auch die ewige Einschlafbegleitung, die mir viel meiner Autonomie nach einem langen Tag genommen hat, haben wir beendet. Denn wir haben herausgefunden, wie wir zur Ruhe kommen, ohne dass ich stundenlang im Dunkeln neben den Kindern liegen muss.

Ich weiß um meine Verantwortung für meine Kinder und erkenne sie kompromisslos an. Auch und ganz besonders dadurch, dass ich sie in ihrem ganz eigenen Menschsein, mit all ihren Gefühlen, Wünschen und Ängsten wahr- und ernst nehme. So wie ich auch mich wahr- und ernst nehme. In unserer Familie muss niemand einem angeblichen Idealbild entsprechen.

Ob ich mich am Muttertag trotzdem feiern lasse? Ganz unbedingt. Weil meine Kinder mich feiern und ihre bedingungslose Liebe zu mir ausdrücken wollen. Und das ist ein Geschenk, das ich niemals zurückweisen würde.

Wiebke Schenter

Fotos: Marie Menz, hanserblau/Arne Hube (v.l.n.r.)

Wiebke Schenter

Wiebke Schenter (Jahrgang 1983) lebt in Wien, ist Content Creatorin, Kolumnistin, Ehefrau - und Mutter zweier Kinder. Der Spagat zwischen ihrer Liebe zu ihren Kindern und dem Nicht-Ausfüllen-Wollen der Mutterrolle ist das Hauptthema auf ihrem Kanal „Piepmadame". Damit gibt sie dem Tabu „Regretting Motherhood" ein Gesicht und schafft für andere Betroffene Raum für Austausch.

Reiß dich doch zusammen!

WUT – Frauen, die ihrer Wut freien Lauf lassen, haben schnell einen schlechten Ruf. Doch diese Wut kann eine mächtige Waffe gegen persönliche und politische Unterdrückung sein. Wann waren Sie das letzte Mal richtig wütend?

Trauer – mit ihr konnte ich viel leichter umgehen. Sie war beruhigend, fast sanft, während Wut anstrengend, chaotisch und überwältigend wirkte. Statt meine Empörung zu zeigen, griff ich lieber zum Taschentuch als zum Protestplakat. Schon als Kind lernte ich, dass Frauen weiterkommen, wenn sie freundlich bleiben, anstatt ihre Wut offen auszuleben. Es dauerte Jahre, bis ich verstand: In unserer Gesellschaft haben jene Macht, die wütend sein dürfen, ohne dafür bestraft zu werden – wer seine Wut unterdrücken muss, wird kontrolliert.

Der Zorn hat generell ein schlechtes Image. Er wird häufig als ein Synonym für Zerstörung und Destruktivität verwendet. Dabei ist Wut ein Alarmsignal. Ein innerer Kompass, der uns warnt, schützt und auf Ungerechtigkeiten aufmerksam macht. Sie setzt ein, sobald ein Bedürfnis nicht erfüllt wurde.

Ich wollte nicht wütend sein. Wenn ich es dann doch war, nahm mich niemand ernst. Dann bin ich verklemmt, unangenehm, peinlich oder ich bin selbst an meiner Wut schuld, habe zu wenig geschlafen, gegessen, hatte zu wenig Sex oder bin gestresst – reiß dich doch mal zusammen!

Männliche Wut hat einen Grund. Einen, den wir breit analysieren. Diese Mechanismen sorgen dafür, dass wir die Wut von Frauen nicht ernstnehmen. Mit Frauen und Männern geht es nicht um die eine Frau oder den einen Mann, sondern viel mehr um das soziale Konstrukt dahinter. Die heteronormativen Vorstellungen von ihnen. Unsere soziokulturelle Vorstellung, wie eine Frau sich zu verhalten hat. Das ist im Prinzip der Kern des Problems. Erwartungen. Geschlechterrollen. Hirngespinste. Es geht darum, dass es ein gesellschaftliches Bild von Frauen gibt mit der Botschaft, dass sie sanft und fürsorglich sein sollen. Wenn sie sich nicht an dieses Protokoll halten, werden sie schnell als irrational oder hysterisch bezeichnet. Bei diesem Prozess nehmen wir ihnen die Souveränität, Protest in eigener Sache äußern zu können.

Ich rede hier nicht von der Wut darüber, dass jemand einer den Parkplatz wegnimmt oder über den Frust, wenn die Menschen, mit denen wir uns einen Haushalt teilen, vergessen haben abzuwaschen. Nein: Ich rede über politische Wut. Die, die den Wandel hervorruft. Denn diese Emotion ist eine essentielle Ingredienz

„Sind Frauen im Kollektiv wütend, können sie Berge versetzen.“

für gesellschaftliche Veränderung. Ohne diese Emotion könnten Frauen heute nicht wählen oder hätten ein eigenes Bankkonto. Dank Gewerkschaftsprotesten gibt es einen Arbeitnehmer*innenschutz. Es ist das Erkennen von Ungerechtigkeit, das Erspüren von Grenzen und die notwendige Kraft, um über Mauern zu springen und Brücken zu schlagen.

Unsere kulturellen Erwartungen an Geschlechterrollen hält Mädchen und Frauen weltweit davon ab, ihre Wut auszudrücken. Dabei ist Wut eine Kraft, die sozialen Wandel hervorrufen kann. Eine aus biologischer, psychologischer und philosophischer Perspektive essentielle Emotion, die, wenn sie nicht ausgelebt wird, in ernsthaften psychischen und gesundheitlichen Problemen endet. Wut ist unangenehm. Mir war sie peinlich. Sobald sie wellenartig in mir aufstieg, drückte ich sie jahrelang mit inbrünstiger Kraft herunter. Das machte mich müde. So sehr, dass ich die gesellschaftlichen Probleme gar nicht sah. Ich war so sehr damit beschäftigt, meine heile Welt zu erschaffen, auf meiner kleinen Insel der Happiness-Isolation zu versanden, statt gemeinsam mit anderen Menschen auf die Straße zu gehen und gegen Ungerechtigkeit vorzugehen.

Denn unterdrückte Wut isoliert. Sie sorgt dafür, dass ich bei meinen Problemchen bleibe, obwohl diese nicht immer individualistisch, sondern ein kollektives Erleben sein können. Ich wollte nicht als zickig, schwierig, laut, emotional oder unprofessionell wahrgenommen werden. Dabei gibt es verdammt viele Gründe so richtig wütend zu sein.

Frauen leiden häufiger unter Erschöpfung, verdienen weniger als Männer, erleben seltener Orgasmen bei heterosexuellem Sex und werden bei gleichen Symptomen schlechter medizinisch behandelt. Zudem ist jede dritte Frau in Deutschland von physischer oder sexualisierter Gewalt betroffen, unabhängig von ihrer sozialen Schicht.

Es gibt viele Gründe wütend zu sein, deshalb stellt sich die Frage, warum es ein strukturelles Verlangen gibt, Frauen Wut abzusprechen? Wie lautet die Lage unserer Gesellschaft, wenn es keinen Raum für die Wut von Frauen gibt? Gibt es eine tiefe kulturelle Angst davor? Eine Frau, die keine Wut empfindet, wird auch nicht zur Gefahr, sie kann nichts an der eigenen, ungerechten Realität ändern. Dabei fühlen Frauen Wut genauso häufig wie Männer. Sie schlucken sie nur hinunter, weil unsere Gesellschaft eine lächelnde und sanfte Frau belohnt.

Die Lösung ist nun nicht, dass alle Frauen – alleine – ihrer Wut freien Lauf lassen, wie Mini-Hulks durch die Gegend stampfen und dann ist alles erledigt. Ganz im Gegenteil: Wer öffentlich ausrastet, gilt als charakterschwach. Die eigene Erkenntnis reicht nicht aus. Wütende Frauen werden von Männern sowie von anderen Frauen nicht ernst genommen. Es geht somit nicht nur darum, überhaupt zu begreifen, dass es eine systematische Trennung zwischen Wut und Weiblichkeit gibt. Wir brauchen einen gesamtgesellschaftlichen Wandel. Schon von Kindesbeinen an sollten Mädchen überhaupt den Raum erhalten, ihre Wut auszuleben, sie zu verstehen, statt sie zu belohnen, sobald sie diese herunterschlucken. Gleichzeitig müssen wir auch Jungs zeigen, dass auch sie die Wut von Mädchen anerkennen. Wir alle empfinden Wut, nur lernen wir im Laufe unserer Sozialisierung differenziert damit umzugehen. Das ist mit der Kern des Problems.

Wenn Frauen allein wütend sind, werden sie nicht ernst genommen. Sind sie es im Kollektiv, können sie Berge versetzen. Packen Männer mit an, ist Gleichberechtigung keine Theorie mehr, sondern Alltag. Wut kann, wenn sie richtig kanalisiert wird, die Welt verändern. Sie kann ein Katalysator sein, ein Motor. Warum also nutzen wir diese Kraft nicht?

Ciana-Sophia Hoeder

Ciana-Sophia Hoeder

Wer wütend ist, der hat sich nicht im Griff! Mit dieser banalen Aussage ist die Autorin und Journalistin Ciani-Sophia Hoeder in ihre Recherche zu „Wut & Böse“ gestartet und hat einige Erkenntnisse gesammelt, die sie so richtig wütend gemacht haben. Die Berlinerin schreibt nicht nur über gegenderte Wut, sondern auch in ihrem aktuellen Buch „Vom Tellerwäscher zum Tellerwäscher“ über Klasse. Sie schreibt Analysen für die Zeit, das SZ-Magazin und die Vogue, moderiert für die ARD und das ZDF, vor allem geht sie am liebsten mit ihren zwei Hunden im Wald spazieren.

Alte Frau, was nun?

SELBSTREFLEXION – Unsere Autorin bekommt seit Kurzem Rente und ist damit offiziell alt. Das weckt viele Assoziationen und Emotionen in ihr: Was genau soll das heißen? Was bedeutet das für ihren Alltag, ihre Gesundheit, ihre Ehe? Hier geht sie ihren Gedanken und Gefühlen nach – Maria hilf!

Das Telefon klingelt. Ein Blick auf das Display. Endlich der Anruf, auf den ich seit Tagen gewartet habe. Hastig setze ich das Headset auf, ich höre eine Frauenstimme. „Guten Tag, Hoger mein Name." Irgendwo in Norddeutschland sitzt Frau Hoger im Homeoffice und sieht auf ihrem Bildschirm einen dürren Lebenslauf von mir, meine Erwerbsbiografie. „Sie beantragen eine Rente? Eine volle Altersrente?" Volle Altersrente – diesen Begriff habe ich noch nicht gehört, aber ja, das ist es, was jetzt ansteht und was ich will. Zeile um Zeile sieht Frau Hoger als Beraterin der Deutschen Rentenversicherung auf den beiden Seiten meines Versicherungsverlaufs, wann ich gejobbt und studiert habe, ins Berufsleben eingestiegen bin und gearbeitet und wie viel oder wenig ich verdient habe. Davon hängt die Höhe meiner Rente im Wesentlichen ab. Aber Rente bekommt man nicht automatisch, ich muss sie im Voraus beantragen.

Es ist Mitte März und seit Tagen mühe ich mich damit ab, den Antrag im Netz zu stellen, mit Beitrags-, Beschäftigungs- und Anrechnungszeiten und einer komplizierten Zwei-Faktor-Authentifizierung, die nicht funktioniert; vermutlich, weil mein Handy dafür zu alt ist. „Ich mach das für Sie", sagt Frau Hoger, „Ihren Rentenantrag schicke ich jetzt gleich ab." Ich atme auf. „Ende Juni kommt dann die erste Rentenzahlung." Zum Abschied wünscht sie: „Schönes Wochenende, machen Sie's gut!"

Ein schöner Wunsch – aber wie mache ich das, wie mache ich's gut? Ende Mai bin ich 66 Jahre alt geworden. Und damit, weil 1958 geboren, ins Rentenalter eingetreten.

Ren-ten-al-ter – ich lasse mir das Wort auf der Zunge zergehen. Dabei kommen in mir innere Bilder und Assoziationen hoch von Frauen,

Fotos: privat, pixabay (v.l.n.r.)

die morgens schon auf Parkbänken sitzen und laut, weil schwerhörig, über Krankheiten sprechen. Oder im Café sitzen, ihren Becher Kaffee in beiden Händen halten, sich zulächeln und sich über die ach so lebhaften Enkel und die Vorzüge des Reisens mit dem Wohnmobil unterhalten.

Werde ich auch so eine alte Frau?

Werde ich mit dem Empfang der vol-len Al-ters-ren-te auch so eine alte Frau? Oder tauchen diese Bilder in mir auf, weil sie mir kurzfristig psychische Entlastung gewähren? Denn von solchen Vorstellungen kann ich mich schnell distanzieren. Nein, so nicht, ich doch nicht, spricht es dann in mir. Aber die Beruhigung verfliegt schnell. Was weiß ich denn schon? Vielleicht sind die alten Frauen auf den Parkbänken und in den Cafés viel besser drauf als ich. Ich bin unsicher, was mit dem Ren-ten-ein-tritts-al-ter auf mich zukommt. Wenn die Altersrente da ist, kann ich mir nicht mehr selbst in die Tasche lügen. Jetzt ist klar: Ich gehöre zu den Alten.

Wie kann ich gut alt sein und wie gut noch älter werden? Nach dem Familien- und Berufsleben geht es jetzt darum, einen neuen Lebensabschnitt zu erkunden und ihn erfüllt zu gestalten. Und das angesichts der Unwägbarkeiten, die das Alter in sich birgt, angesichts der Verluste, die kommen werden. Da ist es gut für mich zu wissen: Ich bin nicht alleine alt, da sind Freundinnen und noch viele Frauen mehr. In Deutschland leben mehr als 13 Millionen Frauen, die 60 Jahre und älter sind. Fast ein Drittel aller Frauen hierzulande gehört zu dieser Altersgruppe.

Als alte Frauen sind wir also richtig viele. Mit mir sind zum ersten Mal auch viele Frauen in Rente, die von der Neuen Frauenbewegung geprägt und beeinflusst wurden und die Erfahrung damit haben, feste Rollenstereotype aufzuknacken. Wie können wir neue Bilder von alten Frauen erschaffen und vielfältige, interessante Lebensentwürfe für sie Wirklichkeit werden lassen? Wie können wir als Frauen gut alt sein – was können wir dafür tun und was können wir dafür lassen?

Dabei ist klar, dass es dieses „Wir“ als eine homogene Gruppe, die gleiche Lebenssituationen, Chancen und Ziele hat, nicht gibt. Denn „wir“ mehr als 13 Millionen Frauen leben unterschiedlich: mit viel oder wenig Geld, in der Stadt oder auf dem Dorf, noch recht gesund oder krank, sozial eingebunden oder einsam, in West- oder Ostdeutschland, als Deutsche mit oder ohne Migrationsgeschichte. Gemeinsam ist alten Frauen, dass sie ein schlechtes Image haben, besonders mit Blick auf ihren Körper. Dabei werden sie in den westlichen Gesellschaften ständig mit jungen Frauen verglichen und vergleichen sich auch selbst oft mit ihnen.

Während die Körper junger Frauen Anziehungskraft, Lebenslust und Freiheit verheißen, scheinen alte Frauen in unserer Gesellschaft die Vergänglichkeit und den Verlust all dieser Freuden zu verkörpern. Alte Frauen bekommen die Schablonen unattraktiv, uninteressant, grau, blass und langweilig verpasst. Natürlich wird darüber nicht offen gesprochen, deshalb hält es sich zäh. Der gesellschaftliche Code lautet: Frauen haben an ihrem Körper und ihrem Erscheinungsbild zu arbeiten, die Spuren des Alters zu kontrollieren und möglichst zu kaschieren.

Ich will diesen Code knacken

Gerne würde ich diesen Code knacken. Aber das ist schwer, es gibt mancherlei Hindernisse auf dem Weg dorthin. So wie neulich auf meinem Weg nach Hause. Gut gelaunt sitze ich auf meinem Fahrrad, ich komme vom Sportverein, freue mich schon aufs Abendbrot. Kräftig trete ich in die Pedale, biege um eine Kurve. Da

Bild: Generiert mit Künstlicher Intelligenz (Midjourney) von Rebekka Degott

kommt, direkt auf Augenhöhe, mir übergroß ein Bauch entgegen. Wohlgeformt, wohltrainiert, makellos – so klebt er auf einer Litfaßsäule. Ich fahre direkt darauf zu, ich muss da hinschauen. Und erkenne: Ach ja … das ist der Bauch von Heidi Klum. Sie modelt für Unterwäsche, trägt cremefarbenen BH und Slip mit Spitzen. Dabei schaut sie nach unten, zu ihrem Bauch. Sie bespiegelt und kontrolliert sich selbst.

Obwohl mir das Business von und mit Heidi Klum zuwider ist, weil es junge Frauen manipuliert und alte Frauen unter Stress setzt, geht jetzt das Vergleichen in mir los. Wie sieht ihr Bauch aus – wie sieht mein Bauch aus? Wie ihre Haut – wie meine Haut? Wie alt wirkt sie – wie alt wirke ich? Dieses Vergleichen sitzt tief in mir. Schon früh habe ich es von meiner Mutter gelernt und die Werbebranche setzt ständig neue Trigger. Schnell will ich jetzt an etwas anderes denken. Ich radle weiter. Aber meine gute Laune ist futsch.

Warum vergleiche ich mich überhaupt mit Heidi Klum? Sie ist 51, fünfzehn Jahre jünger als ich. Bei Vergleichen mit Jüngeren, vor allem mit Models, schneide ich als alte Frau doch immer schlecht ab, da bin ich abgehängt. Diese Einsicht ist ernüchternd, aber erfreulicherweise macht sie es einfacher für mich, inneren Abstand zu gewinnen.

Ich bin im Wesentlichen auch zufrieden mit meinem Aussehen. Auch nach der Menopause fällt es mir leicht, schlank zu bleiben. Mein Stoffwechsel funktioniert so, dass ich kaum Fett ansetze. Das ist ein Erbstück von meiner Mutter, die auch immer schlank blieb. Aber andere Erbstücke sind nicht so leicht. Ich schaue auf meine Beine. Ein dunkelblaues und lilafarbenes Adergeflecht durchzieht sie wie ein Netz, vor allem an den Oberschenkeln, um die Kniekehlen und an den Fußknöcheln.

Ich habe Besenreiser. Das sind Aussackungen der Wände von winzigen Hautvenen, Zeichen einer vererbten Bindegewebsschwäche. Früher waren meine Beine glatt, lang, wohlgeformt – und jetzt das. Auch an heißen Sommertagen trage ich seit ein paar Jahren nur noch Hosen, die mindestens die Knie bedecken. Besenreiser sind nicht gefährlich. Sie sind nur ein kosmetisches Problem und ich habe mich entschieden, keine OP oder Laserbehandlung dagegen machen zu lassen.

Schmerzen im linken Bein

Andere Alterserscheinungen sind nicht zu sehen, aber wiegen viel schwerer. Seit über einem Jahr bekomme ich erhebliche Schmerzen im linken Bein und Fuß, wenn ich längere Zeit stehe oder gehe. In der Natur unterwegs sein, ihre Vielfalt und Schönheit zu entdecken und zu bestaunen, macht mich glücklich. Aber längere Ausflüge oder gar Wanderurlaube sind jetzt gestrichen, sonst habe ich Tag und Nacht Schmerzen. Ein großer Verlust, der mich traurig macht.

Aber dann kommen meine beiden Schwestern mich besuchen. Mit Floskeln und umständlichem Gerede halten sie sich nicht auf, nicht bei mir, denn ich bin die Jüngste. „Waaas, du bist jetzt 66 und du willst dich beklagen, dass du alt bist, Falten und Besenreiser bekommst, die Beine wehtun und was sonst noch alles nicht mehr so gut läuft? Äh, wie seltsam ist das denn?“ Iris ist sechs Jahre älter als ich, hat einen Hang zur Strenge und macht keinen Hehl daraus, dass ich, egal wie alt ich bin, die kleine Schwester bleibe. „Wenn du mich anschaust …“, sie zieht ihre Stirn in steile Falten, „… ich wäre froh, wenn ich’s mal so erlebt hätte.“ Dann presst sie die Lippen zusammen und schweigt. Da ist auch Rona, zweieinhalb Jahre älter als ich. Sie hat dunkle Augen, dunkles, volles Haar, spricht melodiös und doch ruhig. „Als ich Manuel kennenlernte und ich mich zum ersten Mal wirklich geliebt fühlte … da wollte ich Kinder – und noch viel mehr. Da dachte ich, jetzt könnte das Leben anfangen, aber dann, du weißt ja …“ Ihre Stimme bricht ab.

Der gesellschaftliche Code lautet: Frauen haben die Spuren des Alters zu kontrollieren und möglichst zu kaschieren.

Mir kommen die Tränen. Unweigerlich, wenn ich sie so höre. Denn die Dialoge mit meinen Schwestern finden nur noch in meinem Innern statt. Beide starben an Brustkrebs, Rona mit 38, Iris mit 61 Jahren. Als Jüngste bin ich jetzt die Älteste, ich alleine bin jetzt 66 Jahre alt und erreiche das Rentenalter. Ronas Tod liegt mittlerweile dreißig, Iris‘ Tod zehn Jahre zurück, aber sie fehlen mir immer noch. Der frühe Tod meiner Schwestern ist eine große Mahnung an mich: Klage nicht über dein Alter! Sei dankbar, dass du es erreicht hast! Rona und Iris haben um ihr Leben lange gekämpft und sind gestorben, ich dagegen darf leben.

Auch wenn es sich erst mal nicht so anfühlt – Altwerden, es ist ein Privileg. Auch wenn ich auf die Lage von Frauen in anderen Ländern blicke. Als Frau im wohlhabenden Deutschland habe ich eine höhere Lebensqualität und kann damit rechnen, dreißig Jahre länger zu leben als eine Frau in Nigeria, wo die durchschnittliche

Bild: Generiert mit Künstlicher Intelligenz (Midjourney) von Rebekka Degott

Lebenserwartung 2022 nur 54 Jahre betragen hat. Das ist sehr ungerecht und vermutlich ist die Ungerechtigkeit in Wirklichkeit noch krasser.

Arme Frauen zählen nicht

In schlecht entwickelten Staaten oder „failed states“ werden Sterbefälle oft nicht systematisch erfasst und arme Frauen, ob sie leben oder sterben, zählen da kaum. Für Indien gibt die UN-Sterbestatistik an, dass Frauen ein Alter von 69,4 Jahren erreichen. Diese Zahl halte ich für zu schön, um wahr zu sein. Denn in diesem patriarchal organisierten Land mit seinem frauenverachtenden Mitgiftsystem werden Mädchen in armen Familien schlecht ernährt, erhalten kaum Bildung, müssen früh heiraten, hart schuften und bekommen nur unzureichende medizinische Versorgung.

Es ist eine politische Frage, wie alt Frauen werden: Reicht das Einkommen, um sich gut zu ernähren? Ist das Trinkwasser sauber oder schmutzig und verseucht? Bekommt eine Frau Bildung und hat sie Arbeit, von der sie leben kann? Oder muss sie ungewollt viele Kinder gebären, sich abrackern und früh verschleißen? Hat sie Zugang zu einem gut funktionierenden Gesundheitssystem? Die Lage wird sich durch die Erderhitzung vor allem für arme Menschen

noch weiter verschlechtern. Aber es gibt auch Lichtblicke: Weltweit sank die Sterblichkeitsrate von Müttern kurz vor, während oder nach der Geburt eines Kindes zwischen 1990 und 2015 um 44 Prozent. Besonders Frauen im globalen Süden erlangten damit mehr Lebenschancen.

Auch wenn mir das alles bewusst ist, kann ich mein Altwerden dennoch nicht einfach unbeschwert genießen. Alte Frauen sind hierzulande belastet durch patriarchale, beschränkte Vorstellungen. Ihre Ausdrucksfähigkeit und Kompetenz werden ignoriert, sie sollen zurückhaltend sein und sich bloß nicht in den Vordergrund spielen, so lautet der Verhaltenscodex.

Erst Mutter, dann Oma oder dement

„Das können doch nicht die einzigen Rollen für eine Frau sein – erst Mutter, dann Oma oder dement", empört sich die Schauspielerin Michaela May im Magazin der Süddeutschen Zeitung. Zusammen mit ihren Schauspiel-Kolleginnen Jutta Speidel und Gisela Schneeberger protestiert sie dagegen, dass sie als bekannte, aber alte Schauspielerinnen – wenn überhaupt – nur noch triviale Rollen angeboten bekommen. Was da produziert werde, sei „banaler Scheiß", sagt Gisela Schneeberger.

Frauen im Foto- und Filmgeschäft, im Theater und auf den Bühnen der öffentlichen Aufmerksamkeit werden hart daran gemessen, für wie attraktiv man sie – noch – hält. Diese Herabsetzung trifft aber nicht nur die Frauen, die da arbeiten, sondern auch die Zuschauerinnen, denen diese beschränkten, langweiligen Rollenmodelle wieder und wieder dargeboten werden. Die traditionellen Rollen für Frauen werden zementiert, Konkurrenz zwischen alten und jungen Frauen gefördert.

Grasgrün soll gute Stimmung verbreiten

Das Sprechzimmer meiner Ärztin dominieren glänzende weiße und graue Möbel, dazwischen an den glatten Wänden kräftig hellgrüne Streifen und Regale. Vielleicht soll dieses Grasgrün gute Stimmung verbreiten, aber die Ärztin schaut auf den Bildschirm und zieht ihre Augenbrauen zusammen. Dann dreht sie sich um, schaut mich an und sagt: „Es hat sich nicht verbessert. Es gab keine Fortschritte. Es stagniert nur."

Seit drei Jahren nehme ich Tabletten, die diese Spezialistin für Knochenkrankheiten mir verordnet hat. Ich esse regelmäßig Käse, Joghurt und Quark, schleppe mit meinem Mann schwere Kisten mit kalziumreichem Mineralwasser ins Haus und trinke davon jeden Tag eine Flasche. Ich trainiere im Sportclub mit Hanteln und Gewichten, um meine Knochen zu fordern und zum Wachstum zu stimulieren.

Denn ich habe Osteoporose. Eine Krankheit, die vor allem Frauen nach der Menopause betrifft. Wenn im Alter deutlich weniger Östrogen im Blut fließt, verlieren ihre Knochen an Substanz und werden porös. Meine Mutter und meine Großmutter erlitten Knochenbrüche im Alter, die kaum mehr heilten, weil ihre Knochen zu stark geschädigt waren. Mama und Oma konnten nach ihren Stürzen nur noch schlecht, später gar nicht mehr gehen und wurden zu Pflegefällen.

Osteoporose ist ein gesellschaftliches Thema!

„Wie arbeiten Sie? Im Sitzen?" Ich nicke. Klar, Sitzen gilt heutzutage als das neue Rauchen. „Was machen Sie beruflich?" - „Ich bin Journalistin und Autorin." - „Journalistin? Schreiben Sie über Osteoporose!" - „Äh ... ich schreibe vor allem zu Themen aus Gesellschaft und Politik. Weniger, also eigentlich nie zu ... Gesundheitsthemen." - „Osteoporose *ist* ein gesellschaftliches Thema!" Blitzschnell ist die Ärztin, und sie ist aufgebracht. „Wenn bei alten Frauen die Knochen brechen und sie dann ins Pflegeheim müssen, da kräht kein Hahn danach! Dabei kostet das die Gesellschaft Tag für Tag riesige Summen, aber da spricht keiner drüber, da wird kaum etwas gemacht! Es geht ja nur um alte Frauen!" Sie lacht sarkastisch auf.

> *„Ich habe Osteoporose. Eine Krankheit, die vor allem Frauen nach der Menopause betrifft."*

"Ah, verstehe", denke ich laut. „Wenn vor allem Männer diese Krankheit hätten, gäbe es Aufklärungskampagnen und Vorsorgeuntersuchungen und ..." Die Ärztin unterbricht meine Überlegungen zum Gender Health Gap, also den Lücken in der medizinischen Versorgung aufgrund des Geschlechts: „Mit Ihrer Lendenwirbelsäule liegen sie tief im dunkelroten Bereich." Sie deutet auf ein Kreuz in einer farbigen Grafik, die die Ergebnisse der Messung meiner Knochendichte zeigt, die vor einer Stunde gemacht wurde. Alle gemessenen Werte, auch die von Hüfte und Unterarm, liegen im roten Bereich. „Wir müssen hier mal richtig Gas geben", sagt die Ärztin und empfiehlt eine neue Therapie.

Seit einem halben Jahr gebe ich mir nun täglich vor dem Schlafengehen eine Spritze in den Bauch. Das Medikament greift tief in den

Knochenstoffwechsel ein. Seine Wirkstoffe sind so empfindlich, dass das Medikament durchgehend gekühlt werden muss. Auch wenn ich auf Reisen bin. Jetzt kann ich nur noch dorthin fahren, wo ich einen Kühlschrank vorfinde.

Das ist eine Einschränkung. Wirklich hinderlich ist jedoch, dass für meine Weiter- oder Rückreise die Elemente einer Kühlbox stets frisch gefrostet sein müssen. Vor jeder Fahrt mit Übernachtung, ob beruflich oder privat, muss ich nun also fragen, ob ich Zugang zu einem Tiefkühlfach bekommen könnte. Meine Krankheit einer fremden Person erklären zu müssen und Umstände zu machen, löst in mir das Gefühl aus, schlagartig um Jahre gealtert zu sein.

Aber ich bin auch froh, dass es diesen medizinischen Fortschritt gibt und dass ich das teure Medikament nicht selbst bezahlen muss, sondern die Krankenkasse die Kosten trägt. Schätzungsweise haben acht Millionen Menschen in Deutschland Osteoporose. Der Dachverband der Selbsthilfegruppen geht davon aus, dass circa 30 Prozent der über 65-jährigen Frauen an einem fortgeschrittenen Stadium der Krankheit leiden. Da sind die Knochen schon so geschädigt, dass sie bei einem eigentlich harmlosen Stolpern oder ganz ohne äußerlichen Anlass zusammenbrechen. Davor möchte ich mich bewahren. Die aufwändige Osteoporose-Therapie betrachte ich als eine Investition in meine Zukunft als alte Frau.

Wie will ich die begrenzte Lebenszeit mit meinem Partner verbringen?

Mit der Rente nehme ich mir jetzt mehr Zeit und Raum für das, was mir wohltut. Morgens gönne ich mir einen Gang durch den Garten, hole Pfefferminz, Zitronenmelisse und Salbei für einen frischen Tee, bereite ein leckeres Frühstück. Mit Kräutertee, Kaffee und einem gut gefüllten Frühstücksteller setze ich mich auf die Holzterrasse am Gartenteich und genieße den Blick aufs Wasser. Das Schilfrohr wiegt im Wind, die Wasserschwertlilien blühen strahlend gelb und manchmal quakt der Frosch. Wandertouren kann ich leider nicht mehr machen, aber den Garten und seine Schönheit kann ich genießen.

Als mein Mann und ich vor drei Jahren in einer harten Ehekrise feststeckten, suchten wir schließlich Hilfe bei einem Paartherapeuten. Er unterstützte uns, aufmerksamer füreinander zu werden und unsere Kommunikation zu verbessern. Aber der Alltag hat seine Tücken, er spült das Gewohnte wieder hoch. Freilich nur bei meinem Partner. Der sieht das genauso, nur eben andersherum. Da bin ich's, die es schon wieder verpatzt.

Als alte Frau und alter Mann aber sind wir genervt und auch gelangweilt von den Dramen, die wir da aufführen und schon sattsam kennen. Denn im Alter taucht die Frage auf: Wie will ich die begrenzte Lebenszeit mit meinem Partner verbringen? Deshalb gönnen wir uns jetzt den Beziehungscoach. Circa alle sechs Wochen sind wir bei dem Psychologen, der sich auskennt mit unseren Beziehungsmustern. Die regelmäßigen Check-ups machen uns immer wieder frisch und offen füreinander. Sie tun unserer Liebe gut. Günstig, dass jetzt „E-de-Ka" ist.

Die Rente läutet den letzten Lebensabschnitt ein

Wir zwinkern uns zu, wenn wir dieses Wort sagen und nicht den nächstgelegenen Supermarkt meinen. Erfunden hatte „E-de-Ka" mein Mann, als er vor vier Jahren in Rente ging, es bedeutet: Ende der Karriere. Langfristige berufliche Pläne muss auch ich jetzt nicht mehr verfolgen. Manchmal rufen unsere Tochter oder unser Sohn an und erzählen, was sie machen, was sie bewegt und wie arbeitsintensiv und stressig das oft ist – der Einstieg in den Beruf bei ihr, das anspruchsvolle Masterstudium bei ihm. Als Mutter bekomme ich dann sorgenvolle Gefühle. Als alte Frau aber bin ich erleichtert. Wie gut, dass ich mir diesen Stress nicht mehr machen muss.

Weil ich jetzt frisch Rente beziehe, taucht auch der Gedanke auf, dass sie den letzten Lebensabschnitt einläutet. Auf meiner Suche nach Vorbildern begegnet mir Maria. Sie sitzt am Montagabend rechts neben dem Leiter der Gruppe, die sich seit vielen Jahren zum Meditieren trifft. Maria ist schwerhörig und möchte keines der inspirierenden Worte verpassen, die er vor dem gemeinsamen Schweigen spricht. Sie kommt mit dem Bus und trägt am Jackenärmel die gelbe Binde mit drei schwarzen Punkten.

Manchmal, nach der Meditation, erzählt Maria, was sie als über 90-Jährige erlebt. Sie berichtet von langen Spaziergängen im Norden der Stadt. Mitunter findet sie dann nicht mehr den Weg zurück. Ich würde mich hilflos und angstvoll fühlen, aber Maria wartet ruhig, bis jemand kommt, der sie unterstützt. „Diese Menschen haben darauf bestanden, mich bis vor meine Haustür zu bringen. Das wäre doch nicht nötig gewesen", meint sie danach.

Maria war Krankenschwester, auch in leitenden Funktionen, immer in katholischen Häusern. Als sehr alte Frau lebt sie möglichst selbstständig, aber wenn sie Hilfe braucht, zeigt sie das offen. Sie hat Mut, ist zuversichtlich und vertraut auf die guten Eigenschaften beim Nächsten. Ihre Haltung zum Leben als alte Frau finde ich stark.

Maria hilf!

Auf einem Spaziergang setze ich mich auf einer Parkbank neben sie, lege meinen Arm um ihre Schultern. Sie stockt: „Ich hätte ja nicht gedacht, dass du dich so dicht neben mich setzt … neben mich alte Frau." - „Ist doch schön so!" - „Ich wollte ja schon etwas wegrücken, aber … wenn du meinst." Sie neigt ihren Kopf zu meiner Schulter, schmiegt sich an. Ich spüre ihre Wärme und Weichheit und auch die Festigkeit, die in ihr wohnt. Sie ist großartig darin, die schönen Stunden zu genießen und die schweren hinzunehmen, ohne in Klagen zu verfallen. Ihre zunehmende Erblindung akzeptiert sie als Teil ihres Lebens. Diese Hingabe an das Leben, auch wenn es langsam zu Ende geht, beeindruckt mich. Ich habe Zweifel, ob ich das so schaffe. Aber versuchen will ich es.

Zuletzt muss Maria ins Pflegeheim ziehen. Sie ist vollständig erblindet und könnte in ihrer Wohnung jederzeit stürzen. Ich besuche sie. Wir sitzen in der Cafeteria des Heimes, ich habe Kuchen mitgebracht. „Oh, Pflaumenkuchen, der schmeckt aber gut!", sagt sie und isst mit Genuss ein ganzes Stück. Wir wissen beide, dass dieses Heim die letzte Station auf ihrem Lebensweg ist. Ich druckse herum, frage schließlich: „Hast du dich hier mittlerweile eingelebt?" Maria senkt ihren Kopf, spricht etwas nach unten, aber deutlich: „Ich lebe mich hier ein und ich lebe mich hier aus." Wenig später stehen wir auf, gehen in die Hauskapelle und meditieren zusammen. Alles Wesentliche ist gesagt, wir können ruhig schweigen.
Jetzt ist Maria eine meiner Freund:innen im Himmel. Ich glaube nicht an ein Weiterleben nach dem Tod. Aber ich mag das Bild, dass die, die mir vorausgegangen sind, liebevoll auf meinen Weg schauen.

In der kommenden Woche habe ich einen Termin beim Orthopäden. Dann erfahre ich endlich die Ergebnisse des MRT, das vor sieben Wochen von meinem linken Fuß gemacht wurde. Vielleicht gibt es Aufschluss darüber, woher die Schmerzen dort kommen. Eine Entzündung? Oder wieder kein Befund, der sie erklären kann? Ich bin angespannt und unsicher, was auf mich zukommt. Aber dann erinnere ich mich an mein Vorbild, hebe den Kopf, schaue zum Himmel: Maria hilf!

Gunhild Seyfert

„Alles Wesentliche ist gesagt. Wir können ruhig schweigen."

Foto: Maximilian Mann

Gunhild Seyfert

Als freie Journalistin und Autorin schreibt Gunhild Seyfert seit 2007 zu Themen aus Gesellschaft und Politik, Kultur und Lebensart, Meditation und Spiritualität. Sie ist Referentin für Kreatives Schreiben und hat mehrere Jahre als Redakteurin bei der taz gearbeitet, bei der dieser hier leicht gekürzte Artikel erstmals erschienen ist: https://taz.de/Frauen-in-Rente/!6019150/. Gunhild Seyfert ist Absolventin der Deutschen Journalistenschule München und hat Politik- und Kommunikationswissenschaft in München und Berlin studiert sowie Psychologie in Osnabrück.

Freude

Queer Joy:

Was ist das und warum brauchen wir mehr davon?

FREUDE – Jedes Jahr im Juni wird die LGBTQIA+ -Community gefeiert. Als Gesellschaft machen wir uns die Anstrengungen der Community um gleiche Rechte und Gerechtigkeit bewusst. Doch wir brauchen mehr als einen Monat gesellschaftlicher Aufmerksamkeit im Jahr.

Queer Joy ist ein positives Gefühl. Wir empfinden es, wenn wir Anzeichen dafür sehen, dass die Gleichstellung der Geschlechter und Geschlechtervielfalt denkbar werden.

Queer Joy ist ein Gefühl, das alle verstehen können, auch Menschen, die sich nicht als LGBTQIA+ -Personen identifizieren: Vielleicht kennen sie das Gefühl, weil sie erleben durften, dass ihre gleichgeschlechtlichen Freund*innen ihren Jahrestag feiern, Ihr*e Arbeitgeber*in eine*n Transgender-Kolleg*in eingestellt hat oder weil Sie ein Stück Torte auf einer gleichgeschlechtlichen Hochzeit gegessen haben? Queer Joy zu verspüren, ist für LGBTQIA+ -Menschen sehr wichtig. Queer Joy bestärkt sie in ihren Anstrengungen um Anerkennung vor dem Gesetz und in der Gesellschaft. Und noch wertvoller ist dieses Gefühl für LGBTQIA+ -Menschen in Kontexten, in denen Entwicklungen hin zu Geschlechtergerechtigkeit nur begrenzt möglich sind.

Queer Joy ist kraftvoll

Untersuchungen haben ergeben, dass eine starke feministische Bewegung den größten Einfluss auf die Abschaffung von geschlechtsspezifischer Gewalt auf dem Weg zu Geschlechtergerechtigkeit hat. LGBTQIA+ -Bewegungen sind dabei ein großer und integraler Bestandteil. Queerer Aktivismus und queere Wissenschaft tragen dazu bei, unser Verständnis von Geschlecht und Sexualität zu erweitern und die Botschaft von Vielfalt, Akzeptanz und Inklusion in unserer Gesellschaft zu verbreiten. Die „Ehe für alle“ ist in 30 Ländern rechtlich anerkannt, wobei Chile und die Schweiz die jüngsten Neuzugänge sind (Stand 2022). Das lässt hoffen!

Queer Joy ist Stärke

Queer Joy kann bestärkend und motivierend wirken, wenn man sich wie Oxfam für soziale Gerechtigkeit einsetzt. Sich mit Themen wie geschlechtsspezifischer Gewalt und „Konversionstherapie“ (Zwang zu Heterosexualität) zu befassen und ständig mit Gegenreaktionen und Hass konfrontiert zu sein, ist für alle Aktivist*innen

LGBTQIA+ ist die Abkürzung der englischen Wörter Lesbian, Gay, Bisexual, Transsexual/Transgender, Queer, Intersexual und Asexual, steht also für lesbische, schwule, bisexuelle, transsexuelle/Transgender-, queere, intersexuelle und asexuelle Menschen.

Bilder: Generiert mit Künstlicher Intelligenz (Midjourney) von Rebekka Degott

QUEER JOY IST

AUSSERHALB VON STARREN GESCHLECHTERROLLEN UND -NORMEN AUFBLÜHEN
LGBTQIA+ -PERSONEN IN FÜHRUNGSPOSITIONEN SEHEN
MAN SELBST SEIN KÖNNEN, OHNE ANGST VOR GEWALT
SEINE IDENTITÄT DURCH KLEIDUNG FREI AUSDRÜCKEN KÖNNEN
SICH SICHER FÜHLEN IN EINER DIVERSEN UND UNTERSTÜTZENDEN GEMEINSCHAFT

anstrengend. Der Pride Month (Juni) bietet eine wohlverdiente Pause, in der alle queeren Menschen diese Anstrengungen beim gemeinsamen Feiern etwas ausblenden können.

Und trotzdem ist Queer Joy nicht nur während des Pride Monats spürbar. Die LGBTIQA+ -Community stärkt sich gegenseitig tagtäglich. Jetzt ist es an uns und unseren Regierungen, LGBTQIA+ -Menschen dabei zu unterstützen, dass unsere Gesellschaft zu einem sicheren Ort für alle wird – unabhängig von Geschlechtsidentitäten und sexueller Orientierung.

Queer Joy ist bittersüß

Trotz der Fortschritte, die in den letzten Jahrzehnten weltweit erzielt wurden, sind wir noch meilenweit von einer allumfassenden Gleichstellung der Geschlechter entfernt. LGBTQIA+ -Menschen sind unverhältnismäßig stark von allen globalen Krisen betroffen – von Klimakatastrophen bis hin zu Kriegen. Sie sind von den Auswirkungen der „ignorierten Pandemie“ besonders betroffen, sprich von geschlechtsspezifischer Gewalt sowie von den sozialen und wirtschaftlichen Folgen der COVID-19-Pandemie.

Queer Joy ist also definitiv auch bittersüß: Selbst inmitten der Freude über Veränderungen und Fortschritte sollten wir nie diejenigen vergessen, die aufgrund ihrer Geschlechtsidentität und damit verbundenen äußerlichen Selbstdarstellung oder ihrer sexuellen Orientierung in verstärktem Maße Diskriminierung und Menschenrechtsverletzungen erfahren.

Queer Joy ist unverwüstlich

Manchmal fühlt sich gesellschaftliche Veränderung so an, als würde man einen Schritt vorwärts und zwei zurück gehen. Doch trotz aller Herausforderungen führt der LGBTQIA+ -Aktivismus weiterhin zu positiven Veränderungen. Das Thema Geschlechtergerechtigkeit bewegt die Herzen der Menschen weltweit und sorgt für Denkanstöße.

Queer Joy wird spürbar, wenn ein*e queere*r Künstler*in einen angesehenen Preis erhält, der die Kunst entsprechend würdigt oder wenn ein Lied im Radio gespielt wird, das gleichgeschlechtliche Liebe feiert. Ebenso stellt sich das Gefühle ein, wenn man eine Wahlfamilie hat, auf die man sich verlassen kann, wenn einen die leibliche Familie im Stich lässt. Queer Joy bedeutet, trotz aller Schwierigkeiten einen Schritt nach vorne zu wagen, auch wenn er noch so klein ist.

Queer Joy ist für alle da

Jeder Mensch kann seinen Teil dazu beitragen, eine gerechte und gleichberechtigte Welt für alle mitzugestalten. Gemeinsam mit verschiedenen Teams, Partnerorganisationen und in Kampagnen, die sich für Geschlechtergerechtigkeit einsetzen, hat Oxfam ein Manifest für Queer Joy erarbeitet. Es soll ausdrücken, wie eine solche Welt für LGBTQIA+ -Menschen aussehen könnte (siehe oben links).

Wir hoffen, dass diese Vision viele Menschen – egal ob queer oder nicht – dazu inspiriert, gemeinsam dafür zu sorgen, dieser Welt jeden Tag einen Schritt näher zu kommen.

Victoria Stetsko

Foto: Oxfam, Eva Münstermann

Oxfam

*Dieser Artikel von Victoria Stetsko ist auf der Homepage von Oxfam Deutschland erschienen, das englische Original wurde erstmals am 31. Mai 2022 bei Oxfam International veröffentlicht. Als globale Bewegung, die sich für eine gleichberechtigte und gerechte Welt für alle einsetzt, macht sich Oxfam für Geschlechtergerechtigkeit stark und macht die Beiträge ihrer LGBTQIA+ -Partnerorganisationen und -Aktivist*innen zu sozialem Fortschritt, zur Einhaltung von Menschenrechten und zur Gleichberechtigung sichtbar.*

Menopause
am Arbeitsplatz

GEMISCHTE GEFÜHLE – Die Wechseljahre betreffen jede Frau. Eigentlich klar, dass wir darüber so viel wie möglich wissen sollten. Um auf das vorbereitet zu sein, was auf uns zukommt oder gerade mit uns passiert. Um damit umgehen zu können. Und um auch in dieser Phase unseres Lebens selbst zu bestimmen, wie wir leben. Das hier ist verdammt noch mal wichtig. Komisch, dass trotzdem niemand mit uns darüber redet. NOBODYTOLDME ist hier, um das zu ändern.

Die Menopause am Arbeitsplatz: Eine dringende Notwendigkeit für Verständnis und Unterstützung

Es gibt da dieses schlimme Klischee von Frauen in den Wechseljahren: übergewichtig, ständig schwitzend, sich mit hennaroten Haaren an die Jugend klammernd, weinend beim Bäcker stehend, weil das Lieblingsbrot ausverkauft ist. „Post-Meno“, sagen dann einige abschätzig und drehen sich mit rollenden Augen weg.

“Post-Meno“ bedeutet in diesem Zusammenhang: kann weg, wird nicht mehr gebraucht, ist nur noch peinlich, wie lange willst Du uns mit Deinem Anblick noch quälen. Wir leben in einer Gesellschaft, in der der junge fitte Körper das Ideal ist. Kämpft jemand nicht mit allen Mitteln gegen seinen Verfall an, gegen seine natürlichen Veränderungen, verweigert er sich offensichtlich dem Perfektionswahn unserer westlichen Kultur, in der das Leben von Anfang an als eine Fahrt zum Gipfel betrachtet wird. Ist der erreicht, kann es nur noch bergab gehen, und der Abstieg beginnt in den Augen der Gesellschaft bei Frauen immer noch mit dem Einstieg in die Menopause. Wenn man das oft genug in Filmen sieht, in Büchern liest, bei Gesprächen hört, dann glaubt man vielleicht selbst irgendwann daran.

Wenn nicht nur Haut und Muskeln ihre Spannkraft verlieren, die Geschmeidigkeit geht, sondern gleichzeitig auch das gesellschaftliche Ansehen, wem erzählen wir dann von unseren Ängsten und Sorgen? Es gibt immer noch keine öffentliche Gesprächskultur zu dem, was unsere Mütter nur vage mit „diese schreckliche Zeit“ erwähnten. Weil wir immer noch daran gemessen werden, wie wir auftreten und aussehen und nicht an dem, was wir geleistet haben und noch leisten. Und deshalb machen auch Frauen Witze wie „Warum kriegen Frauen über 50 keine Periode mehr? Weil sie ihr Blut für Krampfadern brauchen.“

Uns fehlen die Worte

„83 von 100 Frauen zwischen 45 und 55 Jahren sind heute erwerbstätig.“

Wir selbst flüchten uns in den Witz, weil uns die Sprache für die Menopause fehlt, es gibt kaum Vorbilder in der Generation unserer Mütter, die zu der Zeit als sie in die Menopause kamen, auch in scheinbar aufklärenden Büchern Urteile wie dieses des amerikanischen Psychiaters David Reuben lesen mussten, der 1971 in seinem Bestseller „Was Sie schon immer über Sex wissen wollten“, schrieb: „Für viele Frauen bedeutet der Wechsel das Ende ihres Nutzens. Sie sehen in ihm den Beginn des Alters, des Anfangs vom Ende. Sie haben wahrscheinlich recht. Ihre Eierstöcke überlebt zu haben, bedeutet vielleicht wirklich, dass sie ihre Nützlichkeit als menschliche Wesen überlebt haben. Die restlichen Jahre sind für sie vielleicht nur ein Auf-der-Stelle-Treten, bis sie ihren Drüsen in die Vergangenheit nachfolgen.“ Und In dem Buch Feminine Forever, das 1966 erschien, nannte der Arzt Robert Wilson die Menopause eine Mangelkrankheit: „Die Verwandlung einer angenehmen Frau in eine spitzzüngige Karikatur ihrer selbst ist eins der traurigsten menschlichen Spektakel.“

Immer mehr ältere Frauen sind berufstätig

Mittlerweile sollte die Gesellschaft eine andere Sprache gefunden haben, bzw. überhaupt eine finden, mit der über die Wechseljahre gesprochen wird, denn in Deutschland arbeiten immer mehr Frauen, und vor allem immer mehr der älteren Jahrgänge: Mehr als 83 von 100 Frauen zwischen 45 und 55 Jahren sind heute erwerbstätig, von 100 Frauen zwischen 55 und 60 Jahren arbeiten knapp 78. Damit holen die Frauen fast die Männer ein, und oftmals sind es die späten Berufsjahre, in denen noch mal eine Karriere gemacht wird: Die Kinder sind aus dem Haus, die Unabhängigkeit steigt. Doch diese Altersspanne ist auch genau die Zeit, in der Wechseljahresbeschwerden auftreten.

Die werden häufig aber von Führungskräften oder den Betroffenen meist nicht angesprochen. Hat eine Kollegin eine Hitzewallung, dann schauen alle eher peinlich weg. Bricht sie in Tränen aus, ist sie nicht belastbar, fühlt sie sich müde und antriebslos, gehört sie aussortiert. Dass es auch anders gehen kann, macht z. B. der britische Fernsehsender Channel 4 vor. Er hat eine „Menopause Policy“ eingeführt. Frauen in den Wechseljahren dürfen dort auch mal früher nach Hause, wenn es ihnen gerade nicht gut geht und werden trotzdem bezahlt. Außerdem werden ihnen kühle und ruhige Arbeitsplätze zur Verfügung gestellt. Scheinbar hat der Sender erkannt, dass es klüger ist, mit den Wechseljahren zu planen als nur wegzuschauen und so Kosten durch Arbeitsausfälle oder nachlassende Produktivität in Kauf zu nehmen. Mittlerweile gibt es auch Forschungen darüber, wie sehr die Umgebung die Symptome der Wechseljahre beeinflusst. Wird die Menopause als normal, unausweichlich und natürlicher Prozess wahrgenommen und auch diskutiert, können Frauen auch im öffentlichen Raum selbstbewusster damit umgehen.

Beatrix Gerstberger

Im wilden Sauerland geboren, Abitur auf einer Klosterschule, anschließend weggezogen nach Münster (Studium der Politologie, Nordistik, Publizistik), Detroit und Hamburg (Henri-Nannen-Schule). Beim stern über Supermodels, nackte Frauen und Barbourjacken geschrieben und bei Brigitte als Redakteurin, Reporterin und Autorin gearbeitet mit einer Leidenschaft für Porträts, Reportagen und Reisen in menschenleere Gegenden. Nebenbei ein Buch und ein paar Kurzgeschichten veröffentlicht. Seit 2016 freie Autorin, vor allem für GEO, Brigitte und stern.

Wie cool man eine Hitzewallung vor Publikum wegmoderiert, machte die britische Schauspielerin Emma Thompson bei einer Preisverleihung vor. „Es ist heute so eine kalte Nacht, und deshalb bin ich sehr dankbar für meine Menopause", sagte sie. „Ich fühle mich gerade so richtig wohl."

Beatrix Gerstberger

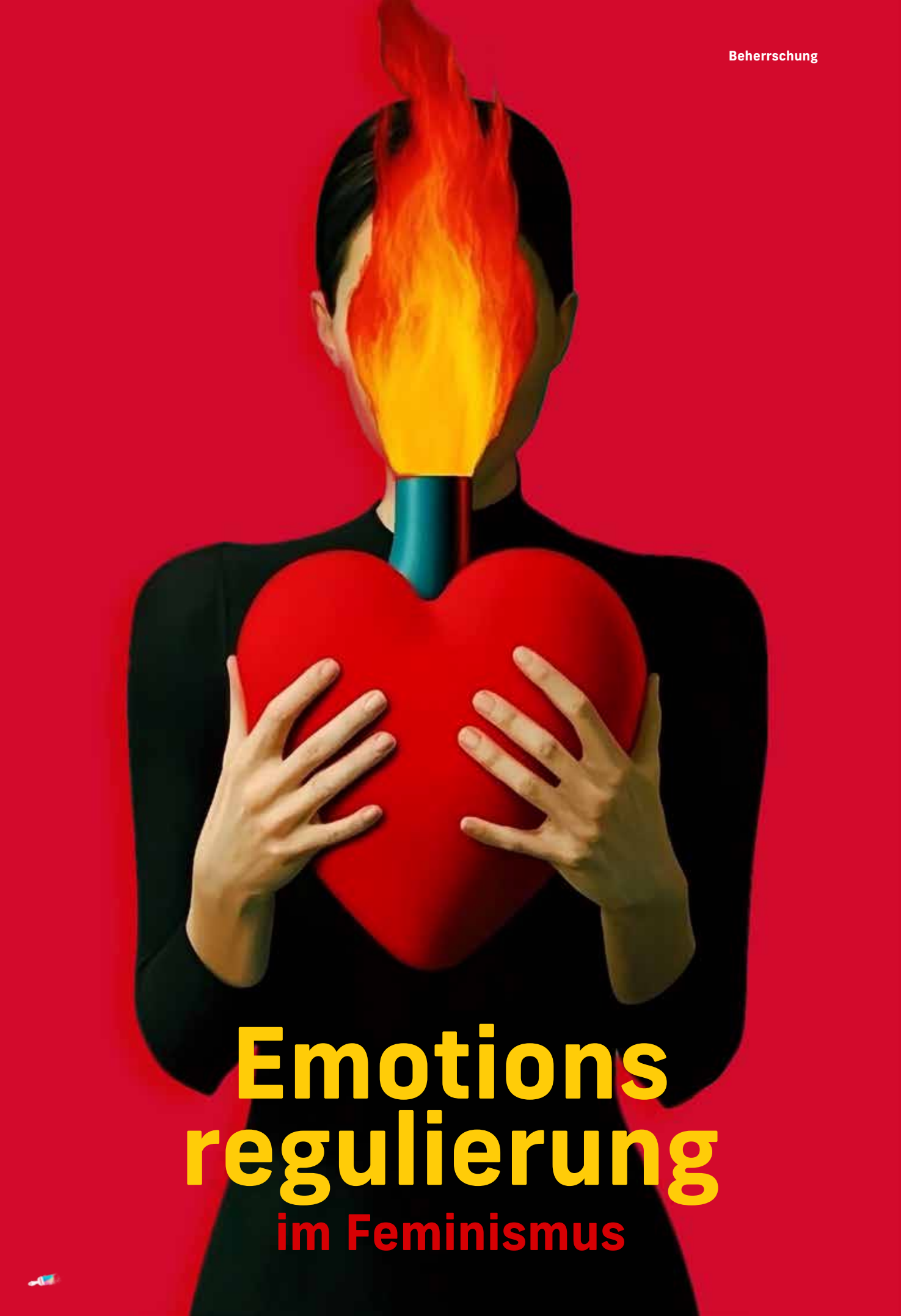
„Wir flüchten uns in den Witz, weil uns die Sprache für die Menopause fehlt."

Nobodytoldme

Nobodytoldme ist eine Online-Plattform rund um die Menopause, gegründet von Susanne Liedtke, die dafür ihren Job bei Google an den Nagel hing und heute aufräumt mit dem Tabu der Wechseljahre, aufklärt und informiert. Damit sich nicht jede Frau ab 40 alleine auf die Reise begeben muss um zu verstehen, was da gerade vor sich geht in unserem Körper.

NOBODYTOLDME about menopause. Das wird sich jetzt ändern: https://nobodytoldme.com

Fotos : Stefan Warter, privat (v.l.n.r.)



Emotionsregulierung

im Feminismus

BEHERRSCHUNG – Ich vernehme im Feminismus vermehrt Zweifel, ob mit Diplomatie das Patriarchat noch zu beenden sei. Als sei Hopfen und Malz verloren, was Sexismus und Rassismus anginge: Als höre das nie auf, wenn man sich nicht aktiv zur Wehr setze. Also mit gereckter feministischer Faust jeden alten weißen Mann in die Schranken weise …

Ein Kommentar von Stevie Schmiedel, Genderforscherin und Gründerin von Pinkstinks und der wokidoki gGmbH

… Ich sehe das mittlerweile anders. Wir haben, so meine ich, einen Zenit überschritten, an dem wir unglaublich vorsichtig vorgehen müssen, damit wir nicht den größten feministischen Backlash erleben, den es je gab. Wenn die AfD legislative Macht erhält, drehen wir uns rückwärts: Keine Schwangerschaftsabbrüche, Krippen, Ganztages-Kitas, Quoten, Aufstiegschancen. Das Verbot von Gendersprache wäre da am harmlosesten.

Manche Zuhörer:innen meiner Vorträge werden wütend, wenn ich das äußere. Das verstehe ich. Es ist ja nicht so, als ob ich geborene Pazifistin wäre. Oder dem Taxifahrer, der mich gestern auf der Schnellstraße anbaggerte, nicht lieber einem gezielten Tritt in die Eier verpasst hätte. Aber ich hätte schlecht aus dem Auto springen können und es gab viele Feldwege, in die er hätte abbiegen können. Ich blieb ruhig und harmlos, bis ich am Ziel war. Er hatte mehr Macht und ich wollte etwas: Unversehrt bleiben. Das Gendern mal zu lassen, wenn ich einem Geschäftsführer erstmal freundlich für die Problematik sexistischen Marketings sensibilisieren will, ist da ein Kinderspiel. Taktik sind wir Frauen gewohnt. Auch wenn sie nervt, schmerzt und immer wieder viel tiefen Atem braucht.

*„Wenn wir bei jedem falschen Wort auf die Palme gehen, werden wir langfristig die Verlierer*innen sein.“*

Als ich letzte Woche auf der re:publica über mein neues Buch sprach, fragte mich jemand nach konkreten Tipps, wie Gendergegner erreicht werden können. Immerhin war am Abend zuvor die neue „Mitte-Studie“ der Friedrich-Ebert-Stiftung erschienen, die besagt, dass wir mittlerweile acht Prozent Rechtsradikale im Land haben – dreimal so viele wie noch vor zwei Jahren. Das macht gehörig Angst, da müsse man doch was tun. Wenn einer doch nicht immer so die Pumpe vor Wut gehen würde, wenn man mit Gendergegnern spreche!

Protestwähler kann man sehr wohl noch aufklären

Dass man Menschen, die das Parteiprogramm der AfD gelesen und verstanden haben und sie trotzdem wählen würden, noch erreichen kann, bezweifle auch ich. Aber von den 20 Prozent*, die aktuell angeben die AfD zu favorisieren, sind das hoffentlich nur wenige. Die vielen Protestwähler hingegen, oder Menschen, die „nur“ die Schnauze voll vom „Gendergaga“ der Ampel haben, kann man sehr wohl noch aufklären. Das zeigen mir die Vorträge und Lesungen, die ich aktuell eher vor älterem Publikum gebe, und die Kommentare, die ich hinterher bekomme: „Hmm, das mit dem Gendern, das fand ich vorher grauenhaft und verstehe es jetzt besser. Ich nehme mal ihr Buch mit.“, oder „Ach, dass Geschlecht so kompliziert ist, das war mir überhaupt nicht klar. Das war jetzt wirklich interessant.“

Es gibt einen Raum zwischen Reiz und Reaktion

Das sind in einer Zuhörerschaft vielleicht immer nur 20 Prozent, aber es gibt diese Stimmen. Ich schreibe das, weil ich es dringlich wichtig finde, zu verkünden, dass „Die kann man doch eh nicht erreichen!“ nicht stimmt. Ich würde, anstatt diese Menschen freundlich zu bequatschen, selbstironisch, nett angezogen und geschminkt, auch lieber meine Wut raushauen, dass wir §218 noch nicht aus dem Strafgesetzbuch entfernt haben. Dass wir 50 Prozent weniger Schwangerschaftsabbruchpraxen haben als noch vor 20 Jahren. Dass wir eine Rentenschere von 60 Prozent verbuchen und Altersarmut weiblich ist. Dass die Pharmaindustrie jetzt wieder auf Hormonforschung setzt, anstatt dass konsequent eine Wirtschaft etabliert wird, in der gebärfähige Menschen mit hormonellen

Bild: Generiert mit Künstlicher Intelligenz (Midjourney) von Rebekka Degott

Zyklen mitgedacht werden. Dass Gewalt gegen Frauen wieder ansteigt und gegen LGBT+ noch dazu. Ich möchte Männer, die mich belächeln, am liebsten arrogant ignorieren und Pro-Life-Supporter, mit denen ich diskutiere, eiskalt anstarren.

Das tue ich aber nicht, und ja, das bedarf Beherrschung. Es gibt einen Raum zwischen Reiz und Reaktion, wie Viktor Frankl schon so schön sagte. Lässt sich leicht sagen? Aber was ist die Alternative? Nach ca. 15 Jahren Netzfeminismus haben wir einiges erreicht, aber mindestens ebenso viele Rückschritte zu verzeichnen. Unsere Erfolge sind vorrangig in urbanen, akademisierten Blasen zu bezeugen. Die Rückschritte dort, wo wir nicht analog und auf Augenhöhe mit Menschen gesprochen haben, auf die wir, ehrlich gesagt, auch nie Bock hatten. Im Ländle, im Handwerk, im Sportverein, in der Kleinstadt, im Osten. Und deshalb, Verzeihung, geht mir manchmal das feministische sich-gegenseitig-Hochschaukeln so auf die Eier.

„Vielleicht brauchen wir so etwas wie eine feministische Therapie für jene, die vor Wut und Verletzung jedes Mal das Gespräch beenden, bevor es begonnen hat.“

“Mit denen reden wir nicht“, „Das ist nicht verhandelbar“, „Schon die Frage ist diskriminierend“ … Ich höre diese Sätze in der jüngeren Generation gerade viel. Und sie machen mir richtig doll Sorgen. Wenn wir bei jedem Wort, das nicht unserem aktuellen feministischen Standard entspricht, auf die Palme gehen, wenn wir bei jedem Kontern „Trigger!“ schreien, werden wir langfristig die Verlierer:innen sein. Das ist meine Erfahrung aus zwölf Jahren Netzfeminismus. Wenn wir nicht unsere eigenen Traumata angehen, um handlungsfähig zu sein, wenn wir nicht tief ausatmen und uns eine gegenteilige Meinung eher anschauen wie eine fremde Kultur, die wir studieren möchten, kommen wir nur schwer voran. Vielleicht brauchen wir so etwas wie eine feministische Therapie für jene, die vor Wut und Verletzung jedes Mal das Gespräch beenden, bevor es begonnen hat. Auf jeden Fall für jene, die gerne im Gespräch bleiben würden. Und ich bin nicht generell gegen Contentwarnungen, überhaupt nicht. Aber für mehr Strategien für jene, die sich von ihren Verletzungen nicht zurückhalten lassen wollen. Uns fehlt ein feministisches „So schaffst du es, ohne Verletzung im Gespräch zu bleiben“, das nicht gleich wieder als neues Dogma aufgefasst wird.

Denn nicht jede*r muss oder kann freundlich und diplomatisch feministisch aktiv sein. Radikale Wut ist der Impuls für Veränderung, und wir müssen auch mit harten Kanten in unserer Gesellschaft leben. Es muss aber noch viel mehr Aktive geben, die langmütig arbeiten, geschickt in Storytelling und Marketing für den Feminismus sind. Ich lerne diese Monate viele Gleichstellungsbeauftragte kennen, die genau dies tun: Feminismus verkaufen. Mit Lächeln, Zuhören und von Tür zu Tür. Und dafür wollte ich einmal danke sagen, das hören die nämlich nicht oft. Weil sie tun, was aktuell dringend wichtig ist: Nicht nur zu fordern, sondern geschickt zu überzeugen. Auf diese Diplomatie sind wir angewiesen.

Dr. Stevie Meriel Schmiedel

Anmerkung der Redaktion: Dieser Text ist erstmalig auf stevieschmiedel.de erschienen (Stand: 26. September 2023), seitdem haben sich die Zahlen zum Teil leider drastisch verändert.

Fotos: Miguel Ferraz, RefLab, Cover Century

Dr. Stevie Meriel Schmiedel
geboren 1971, ist promovierte Kulturwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Genderforschung. Als Dozentin für Genderstudies lehrte sie an Hamburger Hochschulen, bevor sie 2012 Pinkstinks gründete - die heute reichweitenstärkste Bildungsorganisation gegen Sexismus in Deutschland. 2023 erschien ihr aktuelles Buch „Jedem Zauber wohnt ein radikaler Anfang inne: Warum uns ein bisschen Genderwahn guttut.“ (Kösel/Random House), im Februar 2024 ging ihre neue NGO an den Start: die wokidoki gGmbH macht Kampagnen, die zwischen „woke“ und „konservativ“ vermitteln. stevieschmiedel.de/

HÖRTIPP – I Feel You

Ein RefLab-Psychologie Podcast
Das Leben ist kompliziert genug. Wir reden über unsere persönlichen Struggles. Miteinander und mit Menschen, die weiterhelfen können. Salopp-seriös, pragmatisch und ehrlich, nehmen wir kein Blatt vor den Mund. Ohne Angst vor den grossen Themen und den grossen Gefühlen. Für mehr Verständnis. Dabei geht es um den ganzen existentiellen Kram, wie Work-Life oder besser gesagt Life-Life-Balance, Beziehungen und Nicht-mehr-Beziehungen und den Tod. Über den wird nämlich viel zu selten gesprochen. Und wir fragen uns, was Theologie und Spiritualität zu Mental Health zu sagen haben. Mit Janna Horstmann.

Podcast abonnieren auf: Spotify, Apple Podcasts, RSS

BUCHTIPP – Das Leben ist ein vorübergehender Zustand

Ein Schlaganfall, zehn Tage später der zweite, haben ihren Mann aus allem herauskatapultiert, was er bis dahin gelebt hatte. Und aus ihr wird die Frau des Kranken. Wie liebt und hütet man einen Mann, der an dem Tag zusammenbricht, an dem man ihm gesagt hat, man könne nicht mehr leben mit ihm? Wie schafft man die Balance, in der Krankheit zu sein und im Leben zu bleiben? Gabriele von Arnim beschreibt in diesem literarischen Text, wie schmal der Grat ist zwischen Fürsorge und Übergriffigkeit, Zuwendung und Herrschsucht. Wie leicht Rettungsversuche in demütigender Herabwürdigung enden. Und Aufopferung erbarmungslos wird.
„Das Leben ist ein vorübergehender Zustand“ ist eine leidenschaftliche, so kühle wie zärtliche Erzählung eines bedrängten Lebens.

Gabriele von Arnim: Das Leben ist ein vorübergehender Zustand. Gebundene Ausgabe, 240 Seiten, Rowohlt Buchverlag, ISBN: 9783499006340, 23 Euro

FILMTIPP – Alles steht Kopf

Im Hauptquartier, dem Kontrollzentrum im Kopf der elfjährigen Riley, leisten fünf Emotionen Schwerstarbeit: Angeführt von der optimistischen FREUDE, die Riley immer nur glücklich sehen möchte, sorgt sich ANGST ständig um Rileys Sicherheit, während WUT auf der Suche nach Gerechtigkeit bisweilen die Hutschnur platzt. Und die aufmerksame EKEL schützt den Teenager davor, sich zu vergiften – körperlich oder mental. Nur die unglückliche KUMMER weiß nicht so Recht, was ihre Aufgabe ist – nun ja, die anderen offensichtlich aber auch nicht. Als Rileys Familie eines Tages vom Land in eine fremde große Stadt zieht, sind die Emotionen gefragt, Riley durch die bislang schwerste Zeit ihres Lebens zu helfen. Aber als FREUDE und KUMMER durch ein Missgeschick tief im Gedächtnis des Mädchens verschwinden, liegt es an den anderen drei Emotionen, das Chaos in den Griff zu bekommen. Dummerweise haben FREUDE und KUMMER versehentlich wichtige Kernerinnerungen von Riley mitgenommen und müssen diese nun unbedingt ins Hauptquartier zurückbringen, wenn sie nicht für immer verloren gehen sollen. Es beginnt eine aufregende Reise durch ihnen unbekannte Hirnregionen wie das Langzeitgedächtnis, das Fantasieland, das Abstrakte Denken und die Traum Studios, die von den beiden Emotionen alles abverlangt – auch, über den eigenen Gefühlsrand hinauszuwachsen.

Der Film ist über die Evangelische Medienzentrale ausleihbar, inklusive vielfältigem Begleitmaterial! https://medienhaus.ekhn.de/medienzentrale

Die Hoffnung
hat zwei schöne Töchter.
Sie heißen
Wut und Mut.

„Wut darüber, dass die Dinge so sind, wie wir sie sehen. Mut, sie zu ändern."

Diese Sätze kenne ich von Dorothee Sölle. Sie passen zu ihr, denn sie trat leidenschaftlich, mutig und manchmal wütend auf. Ihren Zorn über die Zustände in unserem Land und weltweit kann ich sehr gut nachvollziehen.

Als Jugendliche und junge Erwachsene scheute ich mich vor solch heftigen Gefühlen. Denn durch emotionale und parteiliche Rede macht frau sich verletzlich. Sie steht nicht mehr über den Dingen und hält eine kluge Distanz. Mittlerweile, einige Jahrzehnte älter, ergreifen mich häufiger Zorn und Wut angesichts einer nicht erwarteten Aufrüstungsspirale in unserem Land sowie einer unhinterfragten Militarisierung der Politik, angesichts von unvorstellbarem Leid vieler Menschen, die flüchten müssen, angesichts eines Massenaussterbens von Insekten – weltweit sind 40 Prozent aller Insektenarten davon bedroht. Es ist zum Schreien! Zum Klagen sowieso, aber auch zum Schreien.

Es gehörte sich lange Zeit in unserer Gesellschaft nicht – Ausnahmen waren Fußballspiele oder Konzerte – Wut und Zorn zu zeigen, erst recht nicht Hass. Mittlerweile spricht man von Hatespeech im Netz und es häufen sich hasserfüllte, gewaltvolle Übergriffe auf Sicherheitspersonal oder Politiker*innen.

Schritt aus Verstummung und Ohnmacht

In Psalm 139, 21f. sprechen die Betenden auch von Hass. Dort folgt nach dem Dank darüber, dass die Lebendige den einzelnen Menschen im Verborgenen erschuf und sein Leben kennt, der Zorn über die „Gewalttätigen", die „Gottlosen" bei Luther. „Sollte ich nicht hassen, die dich hassen? Mit äußerstem Hass hasse ich sie, zu Feinden sind sie mir geworden."

Im evangelischen Gesangbuch sind diese Verse gestrichen. Wir können jedoch von den Psalmen und dem Umgang mit solchen Gefühlen lernen. Der Hass und die Rachewünsche zeigen das ungeheuerliche Maß an erlittener Gewalt. Wenn jemand so schreien kann, ist ein erster Schritt aus der Verstummung und der Ohnmacht getan. Die anderen und Gott sollen hören, welches Unrecht ihnen von „den Gottlosen" angetan wurde, wie tief ihr Schmerz ist und wie heftig ihr Zorn. Deshalb greifen die Psalmbetenden nicht zu den Waffen, um Vergeltung zu üben. Zunächst ist da nur Schmerz und Wut oder eben Hass.

Das Allertraurigste ist jedoch: für viele Lebewesen – Menschen, Tiere, Pflanzen – und geographische Regionen war und ist es zu spät. Sie wurden von einem System des Todes zerstört und ihr Tod wird von vielen schweigend in Kauf genommen.

Leidenschaftlich sein

Dorothee Sölle unterscheidet in einem Aufsatz (Merkur, Heft 284, 1971) zwischen zerstörerischem und kreativem Hass. Der zerstörerische Hass sei ohne Hoffnung und liefe Gefahr blind zu sein. Kreativer Hass, den sie z. B. auch bei Jesus im Tempel sieht, sei nicht bloß ein Selbstausdruck der Ohnmacht. Er erwachse aus der Liebe zu einer gerechten Welt, die so groß sei, dass sie sich zerstörerisch gegen das „Gefängnis der alten bestehenden Welt" wenden muss. Zum kreativen oder auch schöpferischen Hass gehört für sie die Überzeugung, dass man Recht und Unrecht erkennen, unterscheiden und tun kann. Sie wendet sich gegen einen christlichen Liebesbegriff, der frei von Hass ist und sich „in Anpassung und Duldung an die Gegenwart verkauft". Dieser kreative Hass ist untrennbar mit der Sehnsucht nach einem anderen Leben für alle, die Mitwelt, verbunden. Die Tiefe des Hasses hängt mit der Tiefe der Liebe zusammen.

Die Sorge um die Welt, die Bewusstwerdung, dass eine Klimakatastrophe bevorsteht, ein Kollaps des Ökosystems, der in manchen Regionen schon da ist, die aktuellen Kriege mit der Gefahr des Abwurfs von Atombomben führen Menschen, die offenen Auges durch die Welt gehen, zu Depression, Verzweiflung, jedoch auch zu Wut, Zorn und manchmal Hass.

Es sind intensive Gefühle, die uns immer erneut ergreifen können. In unseren Kirchen fehlt mir diese Leidenschaft. Es wird viel geklagt und viel von Hoffnung geredet. Mir kommt das ab und zu wie ein „Luxus der Hoffnungslosigkeit", den sich Wohlhabende im Norden wie im Süden leisten können. Sie, wir können ja davon ausgehen, dass wir vorerst weiterleben. Also müssen wir in unserem Alltag auch nicht viel ändern.

Ich rede das Wort nicht einer resignierenden und faulen Haltung, die schon weiß, dass alles den Bach hinunter geht, es „immer schon Kriege und Arme gab". Aber ich möchte keine „billige" Hoffnung. Ich glaube nicht mehr an einen „guten Ausgang", dass sich am Ende alles

„Die Untröstlichkeit so vielen Leids nicht verdrängen"

Bild: Generiert mit Künstlicher Intelligenz (Midjourney) von Rebekka Degott

irgendwie fügt oder es genügend Technologien gibt, die z. B. die Folgen der Klimakatastrophe aufhalten.

Als Christin will ich anerkennen, dass es Situationen und Momente gibt, die ohne Trost sind. Da bleibt uns nur noch, an der Seite der Betroffenen zu sein, ihr Stöhnen auszuhalten und ihre Stimme bei uns lauter zu machen. Dorothee Sölle spricht von dem Hören auf das stille Geschrei, was für sie so viel wie ein anderer Gottesname ist.

Gott schreit in den Vergewaltigten und den Geflüchteten, klagt in der verseuchten Erde. Gott wird nicht mächtig intervenieren und das Ruder herumreißen. Gott, die Quelle des Lebens, braucht und lockt uns zur mitschöpferischen Zusammenarbeit und wirkt auch durch andere, nichtmenschliche Lebewesen. Das ist ein anderes Macht- und Gottesverständnis. Gott ist verletzlich.

Gott
weint in der Frau auf den Knien im Schlamm
über sich nur eine Plastikplane
Gott
Schreit in dem Kind da im Keller es brennt
überall fallen Bomben
Gott
schweigt in den Lügen und Phrasen
der wortreichen Todessprache
Gott
stirbt

„Kriegsklage" in: Ins leuchtende Du, Aufstandsgebete und Gottespoesie von Carola Moosbach, Bärbel Fünfsinn u. Aurica Jax [Hrsg.], Berlin 2021, S. 32

Diese „Karfreitage", dieses „stille Geschrei" – auch in der Natur – müssen wir ertragen. Ich erwarte von Christinnen und Christen, dass wir die Untröstlichkeit so vielen Leids nicht verdrängen, dass der Zerfallsprozess des Lebens auf der Erde in unserem Inneren ankommt. Die Bewusstwerdung, dass ein Kollaps möglich ist, bedeutet, „das Unmögliche zu durchqueren", so nennt es die französische Philosophin Corine Pelluchon in ihrem gleichnamigen Buch (München 2023, S.99). Wir sind „mit einem Abgrund konfrontiert [...] und gezwungen [...], die Verletzlichkeit und Kontingenz unserer Gesellschaft zu akzeptieren".

Unsere Geschwister im globalen Süden erfahren diese Fragilität des Lebens tagtäglich. Viele von ihnen verharren jedoch nicht in einer Schockstarre oder einer lähmenden Resignation, sondern gehen mutige Schritte, die zeigen, dass sie die Verzweiflung und Ohnmacht überwinden können.

Den Schmerz würdigen

In ihrem Buch Active Hope, auf Deutsch „Hoffnung durch Handeln" (Paderborn 2014), beschreibt Joanna Macy, eine US-amerikanische Tiefenökologin und Buddhistin, welche Schritte nötig sind, damit sensible Menschen ihren Mut behalten und zur Heilung der Welt beitragen.

Zunächst beginnt sie mit der Wahrnehmung der Gnade, die um uns herum ist. Sie lädt dazu ein, aktiv das wahrzunehmen, was uns geschenkt wird im Leben. Den Schmerz um

die Welt würdigen und damit arbeiten, nennt sie den nächsten Schritt. Dahinter steht die Erfahrung, dass die Tiefe der Trauer oder des Zorns nicht bodenlos ist, jedoch auf Dauer nicht verdrängt werden können.

Übliche Spielarten des Widerstandes gegen den Schmerz wie z. B. „Ich fühle mich so gelähmt, dass ich lieber nicht daran denke“, „Mir ist die Gefahr bewusst, aber was kann ich schon tun“ führten uns nicht weiter. „Wenn wir uns entscheiden, den Schmerz des Verlustes, der Zerstörung etc. zu würdigen, statt ihn einfach abzutun, brechen wir den Bann“, der uns in Lähmung hält. Dann überqueren wir das „Unmögliche“ und es kommt zu einer Verwandlung bzw. zu einer erneuten Anfachung der Liebe zum Leben.

Zeichen der Verbundenheit

Der Schmerz, der Zorn und der Hass wie die dahinterliegende Trauer sind Zeichen von Lebendig-Sein und von der Verbundenheit mit anderen, auch nichtmenschlichen Lebewesen. Diese Verbundenheit und damit auch Anerkennung der Verletzlichkeit „erzeugt ein Gefühl von Demut, das die Voraussetzung für Kooperation ist. Es fördert die gegenseitige Hilfe, aktives Handeln und ermutigt diejenigen, die sich als Überlebende verstehen, ihr Bestes zu tun, um … den Wert des Lebens und seine Schönheit zu verteidigen.“ (Pelluchon 104)

So kenne ich es von vielen engagierten Menschen und Gruppen in Deutschland und aus Lateinamerika. „Ich komme und biete mein Herz an“, heißt es in einem argentinischen Lied. Diese Menschen haben das Tal des Schmerzes und des Zorns erlebt und durchschritten – nicht für immer! – und sie arbeiten mutig weiter.

Mutig uns mit Gott verbünden

Mit dem Bestehen auf der Untröstlichkeit von Leid und mit ständigem Zorn kann mensch nicht leben. Dennoch halte ich beides für notwendig, um tiefe Hoffnung im Unterschied zu billiger Hoffnung zu haben. Die Fähigkeit und der Mut, sich um das Schicksal zukünftiger Generationen und anderer Arten zu sorgen, führt nicht zu einer Distanzierung von der Welt, so Pelluchon, sondern im Gegenteil, zu mehr Präsenz, mehr Aufmerksamkeit für die Schönheit des Lebens.

Ich kann das Geschenk des Lebens dankbar wahrnehmen, die Gnade darin erkennen und meinen, unseren kleinen Beitrag, Beiträge zum Wohl der Welt achten. Das, was wir tun können, tun wir, weil wir es für sinnvoll halten und unsere oberste Kategorie nicht der Erfolg ist. Im Bewusstsein der Verbundenheit mit den anderen Geschöpfen und mit Gott engagiere ich mich.

„Dein flammender Zorn Gott entzündet uns,
dein Toben und Schnauben durchzittert die Schöpfung
wenn deine Ehre verdunkelt wird…
durch Kriege und Armut versklavte Kinder
wollen wir deine Verbündeten sein.

Gott Deine Liebe durchflutet die Erde
in mächtigen Strömen Barmherzigkeit
bricht deine Fürsorge sich Bahn
knüpfst du mit uns die zerrissenen Netze
gießt deine Kraft aus zum Heilen und Kämpfen
lass uns Deine Stärke und Hoffnung sein.“

(„Mutworte“ in: Ins leuchtende Du, Aufstandsgebete und Gottespoesie von Carola Moosbach, Bärbel Fünfsinn u. Aurica Jax [Hrsg.], Berlin 2021, S. 98)

Bärbel Fünfsinn

Bild: Generiert mit Künstlicher Intelligenz (Midjourney) von Rebekka Degott, Mathias Grosse (v.l.n.r.)

Bärbel Fünfsinn

Bärbel Fünfsinn, geboren 1962, lebt in Hamburg. Sie arbeitete viele Jahre als Lateinamerika- und Genderreferentin in der Ev. Kirche in Norddeutschland. Mit anderen Kolleginnen hat sie verschiedene Bücher zu feministischer Befreiungstheologie und zu Spiritualität herausgegeben. Neben ihrer Tätigkeit als Lehrerin arbeitet sie auch als Musikerin und Sängerin.

www.baerbelfuenfsinn.com

Nachrichten
aus dem Landesverband

STELLUNGNAHME UND VERLEIHUNG KATHARINA-ZELL-PREIS – Die Delegierten des Landesverbands haben auf ihrer diesjährigen Jahreshauptversammlung das Gender-Verbot der Landesregierung kritisiert und sich für eine inklusive und antidiskriminierende Sprache ausgesprochen.
Und: Der Katharina-Zell-Preis 2024 geht an Sunny Graff, Mitgründerin von Frauen in Bewegung e. V.. Die Preisverleihung findet im Rahmen der Orange Days statt.

„Sprache schafft Realität. Es geht darum, keinen Menschen zu übersehen.“

„Diese Frauen sind mutig vorangegangen und auch wir sollten heute so handeln, dass junge Frauen in Zukunft auf unseren Schultern stehen können!“ Dr. Anke Spory, evangelische Pröpstin für Oberhessen, sprach sich auf der Jahreshauptversammlung des Landesverbands Evangelische Frauen in Hessen und Nassau für den Erhalt feministischer Errungenschaften und für eine inklusive Sprache aus. In ihrem Grußwort nahm sie Bezug auf die zuvor gezeigte Ausstellung „REVOLUTIONÄR:INNEN“ des Frauenreferats Frankfurt und betonte, wie entsetzt junge Frauen auch aus ihrem persönlichen Umfeld dem Genderverbot der Landesregierung gegenüberstünden. Hessen und Bayern hatten kurz zuvor das Gendern mit Sonderzeichen an Schulen und in öffentlichen Einrichtungen verboten; inklusive Schreibweise beispielsweise mit Gendersternchen wird demnach etwa in Abiturprüfungen als Fehler gewertet. Die Pröpstin begrüßte den Vorstoß des Landesverbands, eine Stellungnahme für Gleichstellung, Diversität und Antidiskriminierung zu verabschieden. „Sprache schafft Wirklichkeit. Wer nicht mitgenannt wird, wird auch nicht mitbedacht und berücksichtigt“, heißt es darin. „Ein Verbot geschlechtersensibler Schreibweisen macht Personen, die sich nicht eindeutig oder ausschließlich als Frau oder Mann identifizieren, unsichtbar und verdrängt sie aus unseren Sprach- und Denkräumen.“ Die Stellungnahme wurde nach kurzer Aussprache mit überwältigender Mehrheit verabschiedet. „Ich habe erst durch das Gendern gemerkt, wie oft ich früher mit meiner Sprache Menschen ausgegrenzt habe! Ich möchte mir einfach nicht vorschreiben lassen, wie ich zu sprechen habe“, erklärte eine Delegierte. Und eine

weitere Teilnehmerin ergänzte: „Wenn wir über das Gendern reden, dann sprechen wir nicht nur über Sprache, sondern auch über Politik. Sprache schafft Realität. Es geht darum, keinen Menschen zu übersehen." Diesen Aspekt bekräftigte auch Vorstandsmitglied Birgit Geimer: „Ich bin aufgewachsen mit männlich, weiblich, fertig", erzählte sie an die Delegiertenversammlung gewandt. „Sie können sich bestimmt noch erinnern an die Freude, endlich nicht mehr 'Frollein' genannt zu werden! Das hier ist jetzt das gleiche in grün: Es geht darum, Menschen anzunehmen, so wie sie sind. Das ist eine zutiefst christliche Haltung: Es geht um den Menschen an sich."

In der Stellungnahme nehmen die Delegierten auch auf die aktuelle gesellschaftspolitische Situation Bezug: „Ein staatlich verordnetes Verbot gendersensibler Sprache mit der Nutzung von Sonderzeichen befördert eine bereits zunehmende queerfeindliche Stimmung im Land und ist Wasser auf die Mühlen derer, die seit Langem gegen queere Menschen hetzen, ihre Lebensrealitäten als ungleichwertig stigmatisieren und im Extremfall als ‚lebensunwert' gewaltsam verfolgen", sind die Delegierten überzeugt. „Wer Maßnahmen einführt, die Menschen explizit ausschließen, macht sich zum Steigbügelhalter populistischer und rechter Narrative und Akteur*innen. Die Ergebnisse der Europawahl 2024 haben uns in der Überzeugung gestärkt, dass es wichtig ist, gegenüber rechtspopulistischen Positionen klar und unmissverständlich Stellung zu beziehen."

Gegen Gewalt an Frauen: Sunny Graff erhält den Katharina-Zell-Preis 2024

Sunny Graff, Frauenaktivistin und Mitgründerin des Kampfsportvereins Frauen in Bewegung e. V., erhält den Katharina-Zell-Preis 2024 des Landesverbands. Sie erhält die Auszeichnung für ihren nachhaltigen Einsatz gegen Gewalt an Frauen und ihr großes Engagement für neue Rollenbilder. „Die Zahlen von häuslichen Gewalttaten und Femiziden steigen drastisch an; der zunehmende Sexismus und die steigende Akzeptanz von Gewalt gegen Frauen, nicht nur im Netz, sind erschreckend und alarmierend", sagt Anja Schwier-Weinrich, Jurymitglied und geschäftsführende Pfarrerin im Verband. „Sunny Graff stellt sich diesen Entwicklungen kämpferisch in den Weg und ermutigt andere Frauen, dies ebenfalls zu tun. Sie hat die Bereiche Kampfsport und Feminismus verbunden und leistet international einzigartige Arbeit auf den Gebieten Selbstverteidigung, Selbstbehauptung und Vorbeugung von Gewalttaten. Seit Jahrzehnten trainiert und stärkt sie Tausende von Mädchen und Frauen und leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Gewaltprävention."

Die Preisverleihung findet während der Orange Days am 29. November ab 19 Uhr in der Christuskirche in Mainz statt. Die UN-Kampagne „Orange The World" macht seit 1991 jedes Jahr zwischen dem 25.11. und 10.12. auf Gewalt gegen Frauen aufmerksam. Neben Aktionen und Veranstaltungen werden zahlreiche bekannte Gebäude orange angestrahlt, um ein sichtbares Zeichen zu setzen und auf die hohe Zahl geschlechtsspezifischer Gewalttaten hinzuweisen. Auch die Mainzer Christuskirche wird Teil dieser Aktion sein.

Die Laudatio auf Sunny Graff hält Claudia Altwasser, stellvertretende Vorsitzende des Frauenrats und Vizepräsidentin des Landessportbundes Rheinland-Pfalz. „Mit ihrem Verein „Frauen in Bewegung" lehrt Sunny Graff seit fast 40 Jahren Mädchen und weiblich gelesene Personen, wie sie aus der Zuschreibung der hilflosen Opfer herausfinden und ganz selbstverständlich Grenzen setzen können", betont Claudia Altwasser. „Die Taekwondo-Weltmeisterin von 1979 hat es geschafft, trotz häufigen finanziellen Aufs und Abs mit einem Team und sehr viel ehrenamtlichem Engagement eine verlässliche Einrichtung aufzubauen."

Seit neun Jahren verleiht der Landesverband den Katharina-Zell-Preis und ehrt damit couragierte Frauen, die unerschrocken für ihre Überzeugungen und ein gutes Leben für alle eintreten. Der Preis in Form eines silbernen Flugblattes ist benannt nach der Reformatorin Katharina Zell, die Zeit ihres Lebens für ihre Überzeugungen kämpfte. Sie schrieb theologische Streitschriften, setzte sich für Flüchtlinge ein und gründete eine Akademie für junge protestantische Theologen. Mehrfach wurde sie unter Schweigearrest gestellt, doch sie ließ sich den Mund nicht verbieten – und gab ihrer Überzeugung mittels Flugblätter Ausdruck. Zu den Preisträgerinnen der vergangenen Jahre zählen u. a. VdK-Präsidentin Verena Bentele, die Moderatorin und Schauspielerin Sonya Kraus sowie die Ärztin Kristina Hänel.

Mareike Rückziegel
Öffentlichkeitsarbeit EFHN

Sunny Graff, Preisträgerin Katharina-Zell-Preis 2024

Fotos: EFHN/Rückziegel, Tim Wegner (v.l.n.r.), Illustrationen: Rebekka Degott/Degott Design

Jahresprojekt Maybe Baby

ERFOLGREICH GESTARTET – ist unser Jahresprojekt „Maybe Baby“: Seit September haben FLINTA* die Möglichkeit, sich mit der Frage „Will ich ein Kind?“ auseinanderzusetzen, ergebnisoffen, professionell begleitet und im Austausch mit Menschen in der gleichen Situation. Los ging’s mit einem Online-Talk und einer Lesung mit Autorin Verena Keßler.

FLINTA* steht für Frauen, Lesben, inter, nicht-binäre, trans und agender Personen.
Die Angebote des Projekts Maybe Baby wurden für FLINTA* aller Altersstufen konzipiert.

Weitere Informationen unter:
evangelischefrauen.de/maybebaby

„Junge Frauen dürfen mit ihren Sorgen und Hoffnungen bezüglich der Kinderfrage nicht allein gelassen werden“, so die Überzeugung von drei Teilnehmer*innen an einem der Diskussionstische. Auf der Veranstaltung „Kinder, Klima und Kopfzerbrechen“ Ende Oktober in der Christuskirche Mainz diskutierten die Teilnehmenden angeregt an drei Diskussionstischen mit Klimaaktivist*innen von der „Letzten Generation“, „Parents for Future“, „Psychologists for Future“, „Omas und Opas for Future“, Theolog*innen sowie Berater*innen der Diakonie Rheinhessen. Der Landesverband hatte gemeinsam mit dem Evangelischen Dekanat Mainz dazu eingeladen, sich mit der Frage zu beschäftigen, wie sich die Klimakatastrophe auf die Kinderfrage auswirkt.

Die Diskussion fand im Anschluss an eine Lesung mit der Schriftstellerin Verena Keßler statt. Auch in ihrem Roman „Eva“ beschäftigt sie sich mit der Frage nach dem Kinderwunsch und den Herausforderungen von Elternschaft. „Keßler hat die Komplexität des Themas auf vier sehr unterschiedliche Frauen aufgeteilt. Dabei erzählt sie einfühlsam und behutsam von den unterschiedlichen Lebensentwürfen ihrer Protagonistinnen“, sagt Sarah Eßel, Referentin Frauenarbeit im Landesverband. „Sie gibt den Am-

Fotos: Paula Winkler, Ev. Dekanat Mainz/Soli Journo (v.l.n.r.), Illustration: Jule Blauert/Degott Design

bivalenzen in diesem Lebensabschnitt Raum, die geprägt sind von den eigenen Wünschen, fremden Erwartungen und globalen Krisen wie der Klimakatastrophe."

Ist es in diesen Zeiten unverantwortlich, ein eigenes Kind zu bekommen? Oder sind Kinder vielmehr gerade ein Zeichen der Hoffnung? Diese Fragen blieben am Ende offen. Einig waren sich die Teilnehmenden aber darin, dass es an uns liegt, das Ruder herumzureißen – und diese Welt für künftige Generationen als lebenswerten Ort zu erhalten. Möglich wurde die Veranstaltung durch die Kooperation mit der Heinrich Böll Stiftung Rheinland-Pfalz, der Katharina-Zell-Stiftung und der Arbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung der EKHN.

Auftakt-Online-Talk

„Wir haben mache Dinge gar nicht gelernt zu denken." – Dieser Satz von Anna Manon Schimmel bleibt besonders hängen am Ende der Podiumsdiskussion „Maybe Baby: Was heißt eigentlich Mutter sein heute?" am 23. September. Eine gute Stunde lang diskutierten die vier Referent*innen angeregt über die Herausforderungen von Mutterschaft in einer patriarchalen Gesellschaft, die Frauen* als hauptverantwortlich für die Care-Arbeit sieht und an „Mütter" ganz andere Erwartungen stellt als an „Väter" oder „Eltern": Stevie Schmiedel (Gründerin Pink Stinks, jetzt wokidoki), Anna Manon Schimmel (Pfarrerin u. geschiedene „Wochenendmutter"), Heik Zimmermann (Sexualpädagogin* und -therapeutin*, Leitung Kompetenzzentrum Trans* und Diversität Frankfurt a. M./Mittelhessen) und Wiebke Schenter (Content Creatorin Instagram). Alle Referent*innen teilten ihre Erfahrungen, dass diese gesellschaftlichen Erwartungen so fest verankert sind, dass es gar nicht denkbar ist, etwas anderes zu tun. Ob es wie im Fall von Anna Manon Schimmel der Gedanke ist, dass das Kind auch beim Vater gut aufgehoben ist, statt immer wieder vor Gericht über das Aufenthaltsbestimmungsrecht zu streiten. Oder wie Wiebke Schenter es von sich und ihrer Community auf Instagram berichtet, dass Mütter sich auch mal Zeit für sich nehmen dürfen, ohne Kinder, ohne Haushalt, sondern einfach Me-Time. Und auch dass Kinder und die Liebe zu ihnen nicht nur biologisch ist, sondern genauso mit angenommen Kinder funktioniert, wie Heik Zimmermann es erlebt hat. Obwohl selbst Mutter ergänzte Stevie Schmiedel: auch die für viele undenkbare Entscheidung, keine Kinder zu bekommen.

Kinder, Klima, Kopfzerbrechen – wie wirkt sich die Klimakatastrophe auf die Kinderfrage aus? Darüber diskutierten Miriam Heil (Ev. Dekanat Mainz) und Sarah Eßel (Ev. Frauen in Hessen und Nassau e. V.) mit Autorin Verena Keßler (v.l.n.r.). Foto: Ev. Dekanat Mainz/Soli Journo

Deutlich wurden auch viele strukturelle Lücken, besonders interessant war da die internationale Perspektive, da Stevie Schmiedel als Deutsch-Britin über die seit langem praktizierte Ganztagsbetreuung in Großbritannien zu berichten wusste und die Entlastung für Eltern und speziell Mütter, wenn die Kinder in Kindergarten oder Schule mit einer warmen Mahlzeit versorgt werden. Anna Manon Schimmel verwies auf Frankreich, wo die Mehrheit der Kinder sehr früh, ab dem Alter von etwa drei Monaten, nicht mehr von der Mutter betreut wird, wobei sie auch anmerkte, dass dies wiederum mit anderen Erwartungen an die Frauen* verbunden sei. Die Podiumsdiskussion war eine gemeinsame Veranstaltung von Evangelische Frauen in Hessen und Nassau und der Evangelischen Arbeitsgemeinschaft Familie Hessen (eaf hessen). Die Veranstaltung wurde gefördert durch die Partnerschaft für Demokratie Darmstadt im Rahmen des Bundesprogramms Demokratie Leben.

Clara Böhme
*Referentin Frauen*politik (EFHN)*
Sarah Eßel
Referentin Frauenarbeit (EFHN)

Der Auftakt-Talk kann auf unserem Youtube-Kanal nachgeschaut werden. Hier geht's zum Mitschnitt:

Gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Bundesprogramms Demokratie leben!
HESSEN
Gefördert im Rahmen des Landesprogramms HESSEN AKTIV FÜR DEMOKRATIE UND GEGEN EXTREMISMUS
Wissenschaftsstadt Darmstadt
PARTNERSCHAFT FÜR DEMOKRATIE DARMSTADT

K-Frage 2025

MAYBE BABY – Den eigenen Wünschen auf die Spur kommen und individuelle Zukunftsvisionen entwickeln – darum geht es im digitalen Workshop „Will ich ein Kind?“, dem Herzstück unseres Projekts Maybe Baby. Was sonst noch ansteht in den kommenden Monaten? Das lesen Sie hier!

BABY

Workshop: Will ich ein Kind?

Wenn die WhatsApp-Gruppen plötzlich Namen mit Worten wie Babyshower, Gender Reveal oder Welcome-Party bekommen; wenn aus den samstäglichen Café-Dates Spaziergänge mit To-Go-Becher und Kinderwagen werden und wenn die Urlaubsmitbringsel für Freund*innen neuerdings aus Spielzeugläden stammen, dann zeigt das: Das eigene Leben hat sich bereits durch Kinder von Freund*innen verändert. Aber gehören für mich selbst eigene Kinder zu einem guten Leben dazu? Diese Frage stellen sich viele FLINTA*. Manchmal scheint früh morgens noch alles klar: Ja, ich will ein Kind! Doch am Ende des Tages, völlig erschöpft auf der Couch liegend, macht sich eine überwältigende Erleichterung breit, sich jetzt nur noch um sich selbst kümmern zu müssen … Dieses Auf und Ab ist anstrengend und kräftezehrend und das Gedankenkreisen auch. Helfen können hier eine professionelle Begleitung und der Austausch mit Menschen in der gleichen Situation: Auf unserem digitalen Workshop „Will ich ein Kind?“ geht es genau darum: Am **28. November 2024 (plus Zusatztermin am 23. Januar 2025)**, von 18.30–20.30 Uhr, wollen wir eigene Zukunftsvisionen aufspüren – für ein Leben mit oder ohne Kind. Durch den Abend führen Sarah Eßel, Referentin Frauenarbeit EFHN, und Eva Zimmermann, Diplom Sozialarbeiterin (FH), systemische Beraterin und Supervisorin (Evangelische Frauen in Baden). Katharina Adamek, Landesjugendreferentin EKHN, begleitet den Abend als Awarenessperson. Die Teilnahme am Workshop ist kostenlos. Da die Plätze begrenzt sind, wird um eine Anmeldung unter der E-Mail anmeldung@evangelischefrauen.de gebeten. Der Zugangslink wird am Tag vor dem Workshop per E-Mail an die Teilnehmenden versendet.

Workshop: Beste Voraussetzungen

Equal Care und gleichberechtigte Elternschaft

Was macht eine gerechte Aufteilung der Fürsorgearbeit aus? Wie können wir das als Paar gut miteinander gestalten – schon bevor wir uns für oder gegen Kinder entscheiden? Und

Foto: Ev. Dekanat Mainz/Soli Journo, Illustrationen: Jule Blauert/Degott Design

Angeregte Gespräche an den Diskussionstischen: Sarah (EFHN) und Cordula (Letzte Generation)

das dann durchziehen? Ein Format, das wir rund um den Equal Care Day 2025 anbieten möchten, ist ein digitaler Workshop zum Thema gleichberechtigte Elternschaft und Care-Arbeit. Ziel ist es, ein praxisorientiertes Angebot zu schaffen, das die Frage „Wie wird die Care-Arbeit für ein potenzielles Kind gestaltet?“ bereits als Teil der Frage „Will ich ein Kind?“ versteht. Im Workshop werden wir uns über unsere eigenen Vorstellungen klar, machen uns Hürden und Stolpersteine bewusst und entwickeln ganz konkrete Hilfestellungen für eine gerechte Verteilung der Care-Arbeit. Der Workshop wird rund zwei Stunden dauern und voraussichtlich Ende Februar 2025 stattfinden.

Beste Voraussetzungen: Queer Edition

Equal Care in queeren Elternschaften

Es ist uns ein großes Anliegen, nicht nur cis-geschlechtliche hetero Frauen und Paare anzusprechen, sondern ganz unterschiedliche Lebensmodelle zu berücksichtigen. Weil die bestehenden Angebote selten die Perspektiven und Fragen von queeren Menschen in den Blick nehmen, möchten wir den Equal-Care-Workshop auch noch einmal explizit für queere Personen anbieten. Dafür arbeiten wir mit einer Expert*in für Care-Arbeit in queeren Lebensmodellen zusammen sowie mit queeren Eltern, die sich ihren Kinderwunsch erfüllt haben und so das praktische Wissen über das queere Leben mit Kindern einbringen, das uns selbst fehlt. Im digitalen Workshop können sich potenzielle queere Eltern über die Herausforderungen von Care-Arbeit austauschen und Strategien an die Hand bekommen oder entwickeln, wie sie Beziehung, Alltag, Kind(er) und Care-Arbeit navigieren können. Auch dieser Workshop ist für Ende Februar geplant.

Material zum Selbermachen

Die Träume anderer Leute

Die Sache ist die: Irgendwie gibt es in den Köpfen vieler Menschen immer noch nur zwei Optionen, entweder die ewige Mutter Maria oder die ewige Mutter Theresa. Ob mit oder ohne Kindern: Für FLINTA* scheint es eigentlich nur einen Weg zu geben und der führt direkt in die Kümmerfalle. Doch wir glauben, da gibt es noch mehr! Wir glauben, dass es sich noch zu träumen lohnt! Abseits von den ausgetrampelten Pfaden der standardisierten Möglichkeiten für ein Frauen*leben. Deshalb haben wir dieses Veranstaltungskonzept entwickelt: Es lädt ein zum Träumen, Ideen spinnen und Phantasieren und richtet sich an FLINTA* ohne Kinder jeden Alters, die Lust auf gute Gespräche haben. Zum Download unter www.evangelischefrauen.de/maybebaby.

Digitaler Generationendialog

Die Mutter aller Fragen

Braucht es ein Kind, um glücklich zu sein? Welche Gedanken bewegen FLINTA*, die sich noch nicht sicher sind, ob Mutterschaft der richtige Weg für sie ist? Warum ist die Frage „Wann ist es denn bei dir soweit?“ eigentlich so unangenehm? Und war sie das vielleicht auch schon vor zwanzig, dreißig, vierzig, fünfzig Jahren? Fragen über Fragen, die wir uns gegenseitig stellen wollen: Frauen mit Kindern, Frauen ohne Kinder, FLINTA*, die alles noch vor sich haben und die, die ihren Weg schon lange gehen. In unserem digitalen Angebot reingezoomt am **4. Dezember 2024** (18.30–20 Uhr) bieten wir den Generationentalk für alle an, die Lust haben! Kostenfrei und ohne Anmeldung, den Zoom-Link finden Sie unter www.evangelischefrauen.de/maybebaby.

Der Generationendialog bietet die perfekte Möglichkeit, FLINTA* vor Ort zusammenzubringen. Deswegen finden Sie unter www.evangelischefrauen.de/maybebaby alle Materialien, um ihn in Gemeinden und Dekanaten umzusetzen. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an elisabeth.becker-christ@evangelischefrauen.de.

Online-Workshop

Leben mit Kindern, ohne Eltern zu sein

Ein Leben ohne eigenes Kind heißt nicht automatisch, ein Leben ohne Kinder zu führen: Der Online-Workshop am **22. Mai 2025** richtet sich an Menschen, die unsicher sind, ob sie Elternteil sein möchten, aber trotzdem den Wunsch haben, Zeit mit einem Kind zu verbringen und eine Rolle in dessen Leben zu übernehmen. Das können auch Freund*innen sein – eine mit, eine ohne Kind -, die diese Frage miteinander klären wollen. Ausgehend von der christlichen Idee der Pat*innenschaft wollen wir uns mit alternativen Modellen beschäftigen, wie FLINTA* ohne eigene Kinder eine lebendige Beziehung zu einem Kind bzw. Kindern haben können und wie diese aussehen kann. Kostenfreie Anmeldung ab sofort an anmeldung@evangelischefrauen.de.

Welt GEBETSTAG 2025

Wunderbar geschaffen!

„wunderbar geschaffen": Titelbild Weltgebetstag 2025 von den Cookinseln

Tarani Napa und Tevairangi Napadie haben das Titelbild für den Weltgebetstag 2025 geschaffen.

… sind die Cookinseln im Südpazifik mit Menschen, Fauna und Flora. Davon sind die beiden Künstlerinnen überzeugt, die das Titelbild für den Weltgebetstag (WGT) 2025 geschaffen haben.

Tarani Napa und Tevairangi Napa, Mutter und Tochter, ehren dabei im Bild die Kraft der Frauen, die als Bewahrerinnen der Talente, als Lehrerinnen und Mentorinnen das Wissen über das Leben und den Glauben weitergeben und so die tiefe Verbundenheit zu den Inseln und Gottes wunderbare Schöpfung vorleben.

Die Künstlerinnen sagen in ihrer Beschreibung am Ende Worte der Ermutigung, die zum Abschluss einer Versammlung von Ältesten einer Insel gesprochen werden:

„Kia mau te serenga! Kia mau te napena! Kia mau! „ Das bedeutet: „Halte fest an dem, was du bist, in allen Aspekten deiner Existenz! „ Wir sind wunderbar von Gott geschaffen und sollten alle Aspekte dessen wertschätzen, was wir sind!“

Der Blick auf den Globus zeigt: Die Inseln liegen auf der anderen Seite der Welt

Eineinhalb Tage ist man unterwegs, wenn man die Cookinseln besuchen will. Zwischen Neuseeland und Hawaii liegt der unabhängige Inselstaat mit den 15 Inseln, von denen 12 bewohnt sind. 15.000 Menschen, zu über 90 Prozent Nachfahren der indigenen Maori, leben dort auf 236,7 Quadratkilometern Landflache in freier Assoziierung mit Neuseeland. Weitere 80.000 Insulaner*innen sind in Neuseeland registriert, 20.000 in Australien.

Die Ordnung der Cookinsulaner*innen und ihre Schwerpunktthemen

Vainiu ist eine der drei Frauen, die in der diesjährigen Ordnung aus ihrem Leben erzählen. Sie berichtet aus ihrer Schulzeit in den 60er und 70er Jahren. Maori als Unterrichtssprache wurde in höheren Klassen verboten, sie schreibt: „Traurigerweise erlaubten unsere Lehrkräfte uns nicht mehr, unsere Muttersprache zu sprechen, denn wir sollten uns die englische Sprache aneignen. (...) Der Einfluss des Westens war damals sehr stark.“ (Liturgie Seite 11) Solche Erfahrungen in der Schule zeigten Vainiu, wie Sprache und Kultur abgewertet wurden. Englisch wurde als Ausdruck von Überlegenheit gesehen, denn das Englische war eine Weltsprache. Der Weltgebetstag rückt deshalb die Sprache und die Kultur der Cookinseln in den Fokus.

Kolonialismus und Mission

Ebenso erging es den Cookinsulaner*innen mit ihrem Glauben, als 1821 englische Missionare die in Polynesien gelebte Religion verboten. Der Glaube an Tangaroa, den Gott des Meeres und der Fruchtbarkeit, sowie Gesänge, Tänze und traditionelles Trommeln durften nicht mehr stattfinden. Einige christliche Lieder erinnern uns heute an westliche Kirchenlieder. Aber trotzdem lassen sich bis heute Teile dieser ursprünglichen Spiritualität entdecken. Der „Imene tuki“ (übersetzt die „Heilige Hymne“) ist ein Gospelgesang, der im Ausdruck und den Harmonien einzigartig ist. Und es werden bis heute Schnitzereien von Tangaroa hergestellt und verkauft.

Aktuell gehören 85 Prozent der Menschen einer christlichen Kirche an. Der Sonntagsgottesdienst gehört für viele zum festen Bestandteil der Woche. Wie wichtig den Menschen ihr Glauben ist, wird auch im Titelbild sichtbar, auf dem die Künstlerinnen mit dem Schiff im Hintergrund an die ersten Missionare erinnern und für die Weitergabe des Glaubens in ihrem Leben danken.

Es ist längst nicht alles Paradies, auch das sehen und hören wir, wenn wir die Liturgie aufmerksam lesen und uns informieren.

Gewalt an Frauen und Mädchen

Gewalt gegen Frauen und Mädchen ist eines der großen Probleme auf den Inseln, die Gewaltrate ist erschreckend. 51 Prozent der Frauen und Mädchen erleben Gewalt – sehr häufig auch sexualisierte Gewalt. Vergewaltigung in der Ehe ist kein Straftatbestand. Eine von zehn Frauen über 15 Jahre erlebt sexualisierte oder psychische Gewalt durch einen früheren oder aktuellen Partner. Die Dunkelziffer ist hoch, vor allem bei häuslicher Gewalt. Sie wird als Missbrauch auf körperlicher, emotionaler, verbaler, finanzieller und psychischer Ebene erlebt. Offiziell gilt sie als Mobbing in Familie und am Arbeitsplatz.

Programme zur Intervention und Prävention sind notwendig und müssen politisch durchgesetzt werden. Immerhin, im April 2023 wurden gleichgeschlechtliche Beziehungen entkriminalisiert.

Die Cookinsulaner*innen benennen in der Ordnung die häusliche Gewalt und bitten um Weisheit, Kraft und Mut zur Veränderung.

Gesundheitsvorsorge gewährleisten in einem Inselstaat

Zwölf bewohnte Inseln, verbunden mit Booten, manchmal mit der Möglichkeit eines Fluges.

Fotos: 2023 World Day of Prayer International Committee, Inc. (WDPIC), WDPIC, WGT e.V., Mathias Grosse (v.l.n.r.)

Wenige Straßen auf den Inseln. Drei der Inseln haben ein Krankenhaus. Die Dichte an ausgebildetem Personal ist insgesamt gering und so werden auch heute traditionelle Heiler*innen genutzt. Auf den Cookinseln haben laut Weltgesundheitsorganisation über 50 Prozent der Menschen einen zu hohen Body-Mass-Index, gelten damit als adipös. Herzkrankheiten sind verbreitet. Umso erstaunlicher ist, dass alle unter 18 Jahren und alle über 60 Jahren in den Genuss einer regelmäßigen kostenfreien Vorsorge kommen!

Junge Menschen auf der Suche nach einer Perspektive

Die Arbeitslosigkeit bei jungen Menschen ist immens hoch. Viele verlassen die Inseln zum Studium und finanzieren ihre Familien aus der Ferne mit. Der Klimawandel verändert das Leben auf den Inseln, die Weitergabe der Traditionen mit der Arbeit im Meer oder an Land sind nicht mehr selbstverständlich. Das sorgt die Älteren sehr, denn das Leben mit der Natur ist den Maori heilig. Und nur durch das Weitergeben des gelebten Alltags können Jüngere selbst eine solche Nähe zur Natur aufbauen. So bedeutet Migration zugleich auch den Verlust von maritimen, landwirtschaftlichen, handwerklichen und künstlerischen Fähigkeiten und unter Umständen sogar der einheimischen Sprache.

Betet mit!

Darum bitten die Cookinsulanerinnen uns weltweit und wir beten mit ihnen um Veränderung. Sie benennen in der Fürbitte die Schwerpunktthemen ihres Lebens. Sie sind überzeugt, bei Gott ist Heilung. So bitten wir gemeinsam für alle, die an körperlichen Krankheiten wie Krebs, Diabetes, Herzerkrankungen leiden, an psychischen und seelischen Wunden. Für den Erhalt ihres Lebensraums und die Unversehrtheit des Ozeans.

Elisabeth Becker-Christ
Referentin Frauenarbeit (EFHN)

Die Kokospalme: Baum des Lebens

Auf dem Titelbild die Kokospalme, unter der die Generationen sitzen und ein Tiveavea fertigen. In diese Art Patchwork-Quilt wird viel Liebe hineingearbeitet, es ist unverkäuflich und begleitet einen Menschen oft weite Teile des Lebens als kostbares Erbstück. Auch die Kokospalme ist symbolträchtig für die Cookinsulaner*innen. Sie steht für Stärke und Güte und sorgt für Gesundheit und Wohlbefinden, denn ihre Bestandteile sorgen für Nahrung, Medizin und Sonnenschutz. So sind die Hüte der Frauen mit den Strängen von Rito, dem jungen Kokosnussblatt gefertigt. Eine Rezeptidee, um den Baum des Lebens zu schmecken, finden Sie hier:

Grüner Mango-Salat mit Kokos

Zutaten:
1 kleine grüne Mango, 1 Möhre, 1 rote Paprikaschote, 1 Tomate, 1 Schalotte, 1 rote Chilischote, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Kokosraspeln, 2 EL Limettensaft, 2 EL Kokoscreme, 1 EL helle Sojasauce, ½ Bund Koriander, Salz, Pfeffer

Salat: Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Möhre raspeln, Mango schälen und vom Kern raspeln. Paprika fein würfeln, Tomate schälen, entkernen und würfeln. Schalotte in feine Ringe schneiden, Koriander hacken und alles vermischen.

Dressing:
Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe fein hacken und mit Chiliringen, Limettensaft, Sojasauce und Kokoscreme zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den Salat geben und gut vermischen.

Fotos: Katja Dorothea Buck, WDPIC, Elisabeth Becker-Christ, Young Solwara Pacific (v.l.n.r.)

Deep Dive

Weltgebetstag: Tiefseebergbau

Dieser Weltgebetstag wird uns emotional sehr berühren. Wenn wir tiefer in das Leben der Cookinsulaner*innen eintauchen, stellt sich die Frage: Nehmen wir ernst, was wir glauben? Das, was zigtausend Kilometer von uns entfernt im Pazifik geschehen soll, geht uns alle an.

Der Klimawandel ist weltweit zu spüren. Wir merken es mittlerweile zu allen Jahreszeiten auch in Deutschland und Europa. Es ist ein Hohn, wenn noch immer manche Politiker behaupten, das wären Fake News. Jan Pingel vom Ozeanien-Dialog mit Sitz in Hamburg weist darauf hin, dass politische Entscheidungen in Deutschland und Europa auch andere Regionen der Welt betreffen und dort Auswirkungen zeigen. Als Koordinator der Initiative Ozeanien-Dialog ist er die deutsche Stimme im Dialog zwischen Ozeanien und Deutschland/Europa und trägt durch sein Engagement dazu bei, dass gesellschaftspolitische und ökologische Stimmen aus dem Pazifik bei uns in Europa gehört werden. Der Ozeanien-Dialog ist ein Zusammenschluss acht kirchlicher Organisationen, darunter Brot für die Welt und Misereor, um Klimagerechtigkeit, Ressourcengerechtigkeit und Menschenrechte in Ozeanien zu stärken.

Aktuell geht es auf den Cookinseln und in anderen Regionen des Pazifiks um den Tiefseebergbau. Was steht auf dem Spiel?

In bis zu 6.000 Metern Tiefe sollen Manganknollen geerntet werden. Sie liegen auf dem Boden der Tiefsee. In ihnen sind seltene Erden enthalten. Das sind Rohstoffe, die zur Herstellung von Elektrobatterien genutzt werden. Man sagt, sie wären für die Energiewende notwendig. Greenpeace bestreitet das.

Das kollektive Gedächtnis erinnert, wenn Moana erneut in Gefahr gerät

Aktuell wird untersucht, wie der schwarze Trüffel, so werden die Knollen auch genannt, schonend gehoben werden können, denn der Ozean, Moana, ist Ursprung allen Lebens für die Maori.

Ganz Ozeanien lebt mit einem kollektiven Gedächtnis. Das Gefühl, über Jahrzehnte als „Versuchskaninchen" missbraucht worden zu sein, ist ein Trauma, das von Generation zu Generation weitergegeben wird. Im Zweiten Weltkrieg wurden Atomversuche im Pazifik durchgeführt – ohne ausreichenden Schutz für die Bevölkerung in den Inselstaaten. Frankreich, Großbritannien und die USA waren beteiligt, Entschädigungen sind bis heute kaum geleistet worden. Was bleibt sind neben dem Leid und

Abbildung einer Manganknolle (links), Antiatomkraftdemo (rechts), Fotos: WDPIC

Tod von Menschen, Flora und Fauna bis heute radioaktiv strahlende Inseln. 1985 wurde ein Abkommen über eine atomwaffenfreie Zone im Südpazifik beschlossen, der Rarotonga-Vertrag. Erst 1996 beendete Frankreich seine über 30 Jahre stattfindenden Atomversuche in diesem Gebiet. Noch heute fordern Menschen Gerechtigkeit: Diese Verbrechen wirken bis heute nach.

Das Vorhaben Tiefseebergbau fragt: Schöpfung contra Profit?

Die Bevölkerung ist gespalten. Die einen sehen im Tiefseebergbau die Möglichkeit, Geld zu erwirtschaften. Das ist sicher notwendig. Nachdem lange Zeit die Landwirtschaft Haupteinnahmequelle war, änderte sich das grundlegend 1973 mit der Eröffnung des Flughafens auf Rarotonga. Nun wuchs die Tourismusbranche enorm. Aber mit der Coronapandemie wurde diese einseitige Abhängigkeit schmerzhaft deutlich. Heute hat sich die Situation wieder etwas entspannt: Der Tourismus macht 66 Prozent des Bruttoinlandproduktes aus und bringt Arbeit für 70 Prozent der Bevölkerung.

Der Abbau von Manganknollen soll ein zweites Standbein für den Staat schaffen und Wohlstand für die Inseln und deren Bevölkerung bringen. Premierminister Mark Brown ist davon überzeugt, dass der Abbau im Einklang mit der Natur erfolgen kann. In fünf bis zehn Jahren möchte er mit der Förderung beginnen. Kritiker*innen verweisen auf die bis heute kaum erforschte Tiefsee und mögliche Folgen. Zu Recht, denn jeder Tauchgang bringt neue Erkenntnisse zu Tage, die von der Forschung bestaunt werden.

Fotos: Karin Schmauder, Katja Dorothea Buck (v.l.n.r.)

Wie schwierig die Entscheidungen sind, zeigt ein Abbau von Manganknollen in den 1980er Jahren. Damals pflügte man den sensiblen Meeresboden. Aktuelle Untersuchungen zeigen, der Grund der Tiefsee hat sich nicht erholt, es sieht noch immer wie „frisch gepflügt“ aus. Auch wenn sich die Art des Abbaus heute unterscheidet, ist unklar, wie weit die Sedimentschicht vom Boden getragen wird und sich auf Lebewesen in der Tiefsee festsetzt. Klar aber ist, Lebewesen, die auf den Manganknollen siedeln, werden unwiederbringlich zerstört.

Die Cookinseln umfassen zwei Millionen Quadratkilometer ausschließliche Wirtschaftszone, die die Insulaner*innen eigenständig verwalten dürfen. Ein Gebiet, das mehr als fünf Mal so groß ich wie die Fläche von Deutschland. Hier kann die Regierung die Ernte der Knollen aus der Tiefsee beschließen.

Anders sieht es außerhalb dieser Wirtschaftszone aus. Denn in diesen Gewässern liegt das gemeinsame Erbe der Menschheit, das seit 1970 geschützt werden soll und heute von den Vereinten Nationen verwaltet wird. Damit ist die Internationale Meeresbodenbehörde mit Sitz in Jamaika beauftragt.

Auch Deutschland forscht

Deutschland kann in je einem Gebiet im Pazifik und im Indischen Ozean ebenfalls Untersuchungen auf Zeit durchführen. Dafür wurden Rechte gekauft, erste Tauchgänge fanden bereits statt. Deutschland will erst ein Regelwerk mit strengen Umweltstandards schaffen, bevor den Abbauanträgen zugestimmt wird, denn, so Bundesumweltministerin Steffi Lemke: „Nur ein intakter Ozean hilft uns im Kampf gegen Biodiversitäts- und Klimakrise.“ (www.bmuv.de, PM No.144/22).

Was wünschen sich die Menschen im Pazifik von Deutschland?

Pastor Roger Joseph aus Papua New Guinea, Council of Churches, sagt: „Wir, die Kirchenleitungen in Ozeanien, rufen Euch, die globalen Zivilgesellschaften auf, uns im Kampf gegen den Tiefseebergbau im Pazifik zu unterstützen!“ Jan Pingel erzählt, dass der Wunsch von Menschen in Ozeanien an Deutschland klar formuliert wird. Man spricht von einer historischen Verantwortung durch ein koloniales Erbe, auch im Pazifik, und bittet darum, dass Deutschland seine Stimme erhebt für den Meeresschutz, Menschenrechte und Klimagerechtigkeit.

Die Menschen fühlen sich als Spielball: Zum einen herrschen geopolitische Interessen in der Region Pazifik, die ein militärisches Aufrüsten beinhalten. Auf der anderen Seite steht das Interesse an den Gewinnen durch den Tiefseebergbau. Jan Pingel ist überzeugt, dass die Menschen, die dort Jahrhunderte mit der Natur gelebt haben, wissen, wie man nachhaltig das Erbe verwaltet. Es ist an der Zeit, dass wir zuhören und wahrnehmen, was Expert*innen von dort aus ihrer Erfahrung heraus wissen und uns sagen wollen.

Wir selbst sind aufgerufen, uns zu den Fragen nach Klimagerechtigkeit, Ressourcengerechtigkeit und Menschenrechten zu positionieren.

Wie lebe ich in der globalen Welt?
Wie trage ich zu mehr Gerechtigkeit bei?
Und die Inseln im Pazifik müssen sich selbst fragen, ob sie für Profit in der eigenen Wirtschaftszone den indigenen Weg der Vorfahren, in Harmonie mit Natur und Ressourcen zu leben, verlassen wollen.

Elisabeth Becker-Christ
Referentin Frauenarbeit (EFHN)

Tipp

ARD-Mediathek
Cookinseln - Streit um Tiefsee-Bergbau

Weil ich will, dass es weitergeht…

Ich glaube an eine Zukunft, die nachhaltig und vielfältig Lebensraum für alle schafft.

Frauen bewirken so viel, wenn sie sich frei entfalten können.

Mehr ist möglich!

Das hat Katharina Zell schon vor 500 Jahren in Straßburg gezeigt.

Deshalb habe ich die Stiftung mit einer Spende unterstützt.
Sylvia Puchert

Werden Sie Zustifter*in!

Im Laufe eines Lebens sind unterschiedliche Dinge wichtig.
Wer in komplizierten Lebenssituationen Hilfe erfahren hat, möchte gerne etwas zurückgeben. Wer sich für Themen und Projekte engagiert hat, möchte das etwas bleibt.

KATHARINA ZELL STIFTUNG

Die Katharina-Zell-Stiftung fördert Projekte, die Frauen gezielt und konkret unterstützt. Helfen Sie mit, dass diese Arbeit weitergehen kann. Spenden Sie oder werden Sie ab 1.000 Euro Zustifter*in!

Bankverbindung
Katharina-Zell-Stiftung
Evangelische Bank eG
IBAN: DE70 5206 0410 0004 1207 60
BIC: GENODEF1EK1

www.katharina-zell-stiftung.de

Gottesdienst am 2. Sonntag im Advent

Der ganze Weg zum Himmel ist Himmel

„Der ganze Weg zum Himmel ist Himmel“, so lautet der Titel des diesjährigen Gottesdienstes zum zweiten Sonntag im Advent.

Jedes Jahr erarbeitet der Landesverband Evangelische Frauen in Hessen und Nassau diesen besonderen Gottesdienst, der die Erfahrungen von Frauen in den Fokus rückt und von zahlreichen Gemeinden in der EKHN gefeiert wird. „Die große Hoffnungsvision in Jesaja 35 zeichnet himmlische Bilder und weiß zugleich, dass bereits der Weg zum Himmel mit Himmel gepflastert ist“, sagt Ute Maria Seibert, Pfarrerin i. R. und Autorin des diesjährigen Gottesdienstes. „Jeder Schritt auf diesem Weg verändert uns und unsere Sehnsucht.“ Das Materialheft zum Gottesdienst kann digital für fünf Euro beim Landesverband erworben werden (siehe Kasten links).

FLINTA* – also Frauen, Lesben, inter, nicht-binäre, trans und agender Personen – können das Materialheft als Grundlage für die Gestaltung dieses Gottesdienstes verwenden. Es beinhaltet eine Liturgie sowie Informationen und eine Exegese zum Bibeltext. Ergänzend dazu gibt es drei Impulskarten in Form von Geschenkanhängern, die anschließend verwendet und weitergegeben werden können.

Der Titel des Gottesdienstes ist ein Zitat der engagierten Christin und sozialistischen Aktivistin Dorothy Day. Sie teilte die Wahrnehmung, die eine der Teilnehmerinnen am Anfang der diesjährigen Gottesdienstwerkstatt formulierte: „Wir singen in der Kirche fromme Lieder und draußen brennt die Welt!“. Dorothy Day ist in die brennende Welt gegangen und hat den Weg mit Himmel gepflastert. Sie ist mit anderen Schritte für ein würdiges Leben und Gerechtigkeit gegangen. Dorothy Day hat sich vom Weg zum Himmel verändern lassen und damit den Weg zum Himmel verändert. Denn wir lesen bei Jesaja: „Der Weg gehört denen, die ihn gehen.“

„Es geht um Momente, die im ganz Alltäglichen verortet sind: der aufmunternde Blick in der U-Bahn, der mit Liebe gestaltete Adventskalender oder das Gefühl nach einer durchgetanzten Nacht“, so Sarah Eßel, Referentin Frauenarbeit im Verband. „Diese Momente wecken in uns die Sehnsucht nach Heilwerden, nach Ganzsein, nach dem Himmel auf Erden. Manchmal verzweifeln wir daran, dass diese Momente so flüchtig sind, manchmal füllen sie uns aber auch aus und eröffnen uns neue Wege.“

Sarah Eßel
Referentin Frauenarbeit (EFHN)

Das Materialheft kann zum Preis von fünf Euro (digital) beim Landesverband bestellt werden:

Telefon: 06151 / 62706-20,
E-Mail: sabine.gruenewald@evangelischefrauen.de

Weitere Materialien wie zum Beispiel Text und Bild für Gemeindebriefe können heruntergeladen werden unter:

www.evangelischefrauen.de/downloadbereich/#download-advent

Fotos: privat/Sylvia Puchert, Theresa Leßnig-Wagner (v.l.n.r.)

Lookismus
Wer bestimmt, was schön ist?

Online-Workshop am
Donnerstag, 28. November 2024
17 – 20 Uhr
https://kurzlinks.de/Lookismus24

Schlank, weiß, reine Haut, gerade Zähne, sportlich … diese beispielhaften Merkmale gehören hierzulande zum aktuellen Schönheitsideal. Dieser Trend wird u. a. in den Medien gesetzt. In Sozialen Netzwerken eifern Jugendliche ihm mit Filter-Selfies nach. Denn wer als attraktiv gilt, hat es oft im Leben leichter. Wer nicht dem gängigen Schönheitsideal entspricht, hat häufig mit Benachteiligungen zu kämpfen. Wie wirken sich diese Erfahrungen auf das eigene Körpergefühl aus? Ausgangspunkt dieses Workshops ist die Idee, den Blick schon früh auf die Vielfalt der Körperformen zu lenken und die Botschaft zu vermitteln: Alle Körper sind gute Körper und Schönheit ist vielfältig (und vielleicht gar nicht so wichtig).

Thematische Schwerpunkte:
- Ich und mein Körper
- Schönheitsideale und deren Auswirkungen
- Body Shaming
- Körperliche Vielfalt

Referentin:
Nikola Poitzmann, Diversity-Trainerin, Sexualpädagogin, Fachkraft zur Prävention und Intervention bei sexueller Gewalt, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Lehrerin

Leitung:
Paola Fabbri Lipsch, Referentin für interkulturelle und Diversity Bildung, Zentrum Oekumene der EKHN und EKKW und Sabine Schött, Fachreferentin für Frauenbildung und Diversity, Referat Erwachsenenbildung der EKKW

Kosten: keine

Anzeige

Mit unseren Kranken-Zusatzversicherungen!
Ich berate Sie gern!
VRK Agentur **Christine Colombo**
Mobil 0155 10292015
christine.colombo@vrk-ad.de

Hoffnung auf Frieden

Die Welt ist in Aufruhr und wir stehen mittendrin.
Da helfen gute Gedanken, mutige und kurze Zitate, u. a. von Rose Parks, Bertha von Suttner, Astrid Lindgren, Simone de Beauvoir – Sätze, die manchmal trösten können.
40 Seiten / 15 × 10,5 cm
Einzelpreis 1,50 Euro zzgl. Porto
(Mengenrabatte ab 10 Stück).
zu bestellen bei
mechthild.koehl@evangelischefrauen.de

Dorothee Sölle-Preis 2024

Professorin em. Katharina von Kellenbach, PhD, und Carlotta Israel heißen die Preisträgerinnen des diesjährigen „Dorothee-Sölle-Preis für aufrechten Gang".

Die Preisverleihung fand Ende September in Frankfurt statt. Das Ökumenische Netzwerk „Initiative Kirche von unten", dem auch der Landesverband angehört, vergibt den Preis seit 2011 an Personen, die ihr christliches Engagement aus der politischen Verantwortung für unsere Gesellschaft herleiten und darin die Erinnerung an Jesus von Nazareth wachhalten. Der Preis erinnert an seine Namensgeberin, die Dichterin, Theologin, radikale Denkerin und Feministin, die in diesem Jahr 95 Jahre alt geworden wäre.

Professorin em. Katharina von Kellenbach, PhD

Carlotta Israel, Theologin

Fotos: Fotos: EFHN/Natascha Braun, EAzB / Karin Baumann, Heike Rössing (v.l.n.r.)

Termine des Landesverbands

11.2024 bis 05.2025

EFHN

Maybe Baby

Donnerstag, 28. November 2024
(plus Zusatztermin am 23. Januar 2025)
Workshop „Will ich ein Kind?“
18:30–20:30 Uhr (online per Zoom)
In diesem Workshop bist du eingeladen, der Kinderfrage mit all ihren Facetten nachzugehen und den eigenen Gefühlen und Gedanken – für ein Leben mit oder ohne Kind – Raum zu geben. Referentinnen: Eva Zimmermann (Dipl. Sozialarbeiterin (FH), systemische Beraterin, Supervisorin) und Sarah Eßel (Referentin Frauenarbeit, EFHN), Awarenessperson: Katharina Adamek (Landesjugendreferentin EKHN). Kostenfreie Anmeldung: anmeldung@evangelischefrauen.de
Eine Veranstaltung in Kooperation mit den Evangelischen Frauen in Baden.

Ende Februar 2025
Workshop: Beste Voraussetzungen
Equal Care und gleichberechtigte Elternschaft
Was macht eine gerechte Aufteilung der Fürsorgearbeit aus? Ein digitaler Workshop zu gleichberechtigter Elternschaft und Care-Arbeit, voraussichtlich Ende Februar 2025. Weitere Informationen unter www.evangelischefrauen.de/maybebaby

Ende Februar 2025
Beste Voraussetzungen – Queer Edition
Equal Care in queeren Elternschaften
Im digitalen Workshop können sich potenzielle queere Eltern über die Herausforderungen von Care-Arbeit austauschen und Strategien entwickeln, wie sie Beziehung, Alltag, Kind(er) und Care-Arbeit navigieren können. Ebenfalls für Ende Februar geplant, weitere Informationen unter www.evangelischefrauen.de/maybebaby

Donnerstag, 22. Mai 2025
Leben mit Kindern, ohne Eltern zu sein
Ein Leben ohne eigenes Kind heißt nicht automatisch, ein Leben ohne Kinder zu führen: Unser Online-Workshop richtet sich an Menschen, die unsicher sind, ob sie Elternteil sein möchten, aber trotzdem den Wunsch haben, Zeit mit einem Kind zu verbringen und eine Rolle in dessen Leben zu übernehmen. Kostenfreie Anmeldung ab sofort an anmeldung@evangelischefrauen.de.

Katharina-Zell-Preis

Freitag, 29. November 2024
Workshop und Preisverleihung mit Podiumsgespräch
15:30–17:30 Uhr: Selbstverteidigungsworkshop
19–21 Uhr: Preisverleihung mit Podium (Ankommen ab 18:30 Uhr), Ev. Christuskirche, Kaiserstraße 56, 55116 Mainz
Der diesjährige Katharina-Zell-Preis geht an Sunny Graff, Frauen in Bewegung e.V.. Die Verleihung findet im Rahmen der Orange Days statt. Am Podiumsgespräch zum Thema Gewalt gegen Frauen nehmen neben der Preisträgerin Sunny Graff und der Laudatorin Claudia Altwasser, Dr. Heike Jung (Abteilungsleiterin im Familienministerium Rheinland-Pfalz), Eva Jochmann (Frauennotruf Mainz), Julia Reinhardt (Projektkoordinatorin Täterarbeit im Verein „Contra Häusliche Gewalt“) und Barbara Görich-Reinel (Leitende Polizeipfarrerin der EKHN) teil. Kostenfreie Anmeldung zu Workshop und Preisverleihung: anmeldung@evangelischefrauen.de
Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Evangelischen Arbeitsgemeinschaft Familie Hessen, dem Fachbereich Erwachsenenbildung und Familienbildung im Zentrum Bildung der EKHN und dem Evangelischen Dekanat Mainz.

reingezoomt!

Mittwoch, 4. Dezember 2024
Generationentalk „Die Mutter aller Fragen“
18:30 Uhr (online per Zoom)
Braucht es ein Kind, um glücklich zu sein? Diese Frage wollen wir uns gegenseitig stellen: Frauen mit Kindern, Frauen ohne Kinder, FLINTA*, die alles noch vor sich haben und die, die ihren Weg schon lange gehen. Kostenfrei und ohne Anmeldung, den Zoom-Link finden Sie unter www.evangelischefrauen.de/maybebaby.

Link

Veranstaltungskalender
Alle aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage unter
www.evangelischefrauen.de

Weltgebetstag

Der Ökumenische Arbeitskreis WGT auf dem Gebiet der EKHN und der Bistümer Mainz und Limburg bietet folgende Vorbereitungsseminare zum WGT 2025 an:

Samstag, 23. November 2024
WGT-Werkstatt-Tag (W2)
9:30–17 Uhr, Ev. Emmausgemeinde Frankfurt-Eschersheim, Gemeindehaus, Alt Eschersheim 22, 60433 Frankfurt am Main
Team: U. Kress, C. Feifer, S. Winnekens-Udovic, E. Becker-Christ, S. Eßel
Kosten: 18 Euro; für Mitglieder EFHN, KDFB, kfd, baf 15 Euro. Bitte bringen Sie etwas mit für unser kaltes Fingerfood-Buffet und Geschirr (Tasse, Teller, Besteck) für sich. Für Getränke und Brot ist gesorgt.
Der Werkstatt-Tag richtet sich an Ökumenische Weltgebetstagsteams und Multiplikator*innen in den Dekanaten, die eine Vorbereitungsveranstaltung durchführen. Schwerpunkte sind: Land und Menschen, Bibelstelle und Liturgie. Mit Ideen für Ihren Arbeitstag und Informationen zu öffentlichen Arbeitsmaterialien gehen Sie nach Hause. Das Angebot Werkstatt-Tag in Frankfurt nimmt die bisherigen Tage Darmstadt und Gießen auf.

Mittwoch, 22. Januar 2025
Informationsabend zum WGT 2025 Cookinseln
18–21 Uhr (online per Zoom)
Interessierte, die keine Vorbereitung besuchen konnten, werden an diesem Abend über das WGT-Land, die Cookinseln im Südpazifik mit seinen ganz eigenen Schwerpunktthemen informiert. „Wunderbar geschaffen!", so lautet das Motto der Liturgie, angelehnt an Psalm 139. Der Bedeutung der Bibelworte für Cookinsulaner*innen und uns selbst werden wir nachgehen. Am Ende des Abends wissen Sie um Varianten, einen eigenen Gottesdienst zu gestalten. Team: E. Becker-Christ, S. Eßel, C. Rudershausen, Kosten: 6 Euro; für Mitglieder EFHN, KDFB, kfd, baf 5 Euro.

Dienstag, 28. Januar 2025
Infoabend zur WGT-Projektarbeit
18.30–21 Uhr (online per Zoom)
Gemeinsam setzen sich der WGT und seine Partnerorganisationen dafür ein, die Lebenssituation und die Chancen von Frauen* und Mädchen weltweit zu verbessern. Was sind Kriterien und Herausforderungen für die Förderung? Wo werden Spenden- und Kollektengelder eingesetzt? Welche Veränderungen bewirken sie? Jutta Deppner, Referentin aus dem Projektreferat des deutschen WGT, informiert und lädt zum Austausch ein. Team: J. Adler, G. Franzel, C. Rudershausen, S. Winnekens-Udovic, kostenfrei, Spenden sind willkommen.

Samstag, 11. Januar 2025 und
Samstag, 25. Januar 2025
„Wunderbar geschaffen!" - Ökumenische Tagesseminare WGT im Dekanat Frankfurt und Offenbach
jeweils 10–17 Uhr, Ankommen ab 9.30 Uhr
Ev. Dornbuschgemeinde, Carl-Goerdeler-Str. 1, 60320 Frankfurt
Leitung: U. Kress, B. Henrich und Team
Kosten: 12 Euro / 10 Euro für Mitglieder
Die Teilnehmerinnen werden gebeten, einen Essensbeitrag zum gemeinsamen Buffet (und eigenes Geschirr und Besteck) mitzubringen.
Anmeldung bis 2. Januar 2025 an:
wgt-anmeldung@evangelischefrauen.de

1., 8., 15. und 22. Februar 2025
Liturgischer Tanz zum WGT 2025
jeweils 10–12 Uhr, St. Katharinengemeinde, Frankfurt, (1. Termin im Gemeindehaus Fichardstraße 46, dann zum Teil in der Katharinenkirche). Leitung: Jutta Dzierzynski, Kosten: keine.
Anmeldung: j.dzierzynski@web.de, 0176/50571033

Zurück zu unseren Wurzeln und gemeinsam stark in die Zukunft!

Für einen wirkungsvollen Mitgliedsverband!
Jahreshauptversammlung 2025
Samstag, 14. Juni 2025 - ganztägig in Präsenz
Alle Mitglieder sind eingeladen!
Vor einigen Jahren reisten unsere Mitglieder in Bussen an. Das schaffen wir nicht mehr? Warum eigentlich nicht? Denn wir brauchen Sie und Ihr Engagement für unsere Zukunft!
Mit schlankeren Strukturen, aber Enthusiasmus gehen wir voran. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf die Neuaufstellung und entwickeln Visionen für die Zukunft. Wir freuen uns auf Sie!