

Mitteilungen

Mitgliederzeitschrift der
Evangelischen Frauenhilfe im Rheinland e.V.

LIEBE KREATIVITÄT
FRAUENHILFE
FAIRNESS MUT WAS HOFFNUNG MITGEFÜHL
ZUSAMMENHALT GLÜCK
WIRKLICH
MITEINANDER FREUNDSCHAFT
EHRlichkeit LACHEN ZÄHLT VERTRAUEN ZUVERSICHT
TROST VERSTÄNDNIS GLAUBE ZUHÖREN BETEN
SOLIDARITÄT
FAMILIE
ZUFRIEDENHEIT



Evangelische Frauenhilfe
im Rheinland

Sehnsucht: Frieden

Gott spricht: Meinen Bogen habe ich gesetzt in die Wolken; der soll das Zeichen sein des Bundes zwischen mir und der Erde. (Genesis 9,13)

Frieden erklären, nicht Krieg

Nach der Sintflut sieht Gott, was er angerichtet hat. Und er bereut seinen vernichtenden Zorn. Darum gibt er ein Versprechen: Solange die Erde steht, soll nicht aufhören Saat und Ernte, Frost und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht.

Das Zeichen, das sein Versprechen besiegeln soll: Gott hängt seinen Kriegsbogen weg, hängt ihn in die Wolken als – Regenbogen.

Einmal aus der Hand gelegt, verwandelt sich das Kriegsgerät zum Friedenszeichen. Leuchtend und kraftvoll, zerbrechlich und zart. Gott zeigt sich nun so verletzlich wie bisher noch nie.

Und sein Bogen wird zur Scheidelinie, er trennt Zorn und Tränen von Wärme und Licht.

Wenn ich einen Regenbogen sehe, dann ist es, als überspanne er die Zeiten, als verbinde er das Versprechen von Damals mit dem Heute. So darf ich es auch auf mich beziehen. Wie fragil ist mein Leben! Ich sehne mich danach, dass es gesegnet ist.

Jeder Regenbogen sichert mir zu, dass es nicht Gott ist, der Unheil über die Erde bringt. Wer sich auf ihn beruft, um andere Menschen zu vernichten, der lügt. Mit Gott ist kein Krieg zu machen.

Gott hat der Erde den Frieden erklärt, nicht den Krieg.

Was würde geschehen, wenn auch wir wagten, die Waffen aus der Hand zu legen und uns verletzlich zu zeigen?

Bis heute spannt sich der Regenbogen über den Himmel, immer wieder. Eine Brücke, die Erde und Himmel verbindet. Dann scheint wahr zu sein, was doch so unmöglich erscheint:

Das Grau des Krieges weicht den Farben des Friedens. Zerbrechlich und zart sind die. So wie wir Menschen. Und doch sind sie auch leuchtend und kraftvoll. So wie das Leben.

© Tina Willms

Liebe Leserin, lieber Leser,

als wir das Thema „Was wirklich zählt“ planten, hatten wir die Pandemie mit ihren Auswirkungen, die Flutkatastrophe, aber auch die zunehmende Zerstörung der Umwelt im Blick, aber es gab noch keinen Krieg in der Ukraine. Dadurch bekommt das Thema nochmal eine andere Relevanz. Über allem steht jetzt die Sehnsucht nach Frieden, der auf einmal gar nicht mehr selbstverständlich ist.

Vivian Dittmar beschreibt in ihrem Buch „Echter Wohlstand“ verschiedene Dimensionen nicht-materiellen Wohlstands. Ihre Impulse haben uns inspiriert, darüber nachzudenken: Was ist wirklich wichtig im Leben? Wie können wir bewusster und zufriedener leben? Was macht unser Leben reich? Zum

inneren Reichtum gehören Spiritualität und das Gebet, aber auch erfüllende Beziehungen, wie sie in der Familie, der Frauenhilfe oder anderen Verbindungen erlebt werden können. Auch nachhaltige Investitionen und Projekte und ein verantwortungsvoller Umgang mit Ressourcen gehören dazu. So erfreut sich z.B. das Repair-Café in unserem Quartiersmanagement großer Beliebtheit und auch in den Regionen gibt es schöne Beispiele für Nachhaltigkeit.

Herzliche Grüße vom Redaktionsteam,



Christine Kucharski
Referentin für
Öffentlichkeitsarbeit
Evangelische Frauenhilfe
im Rheinland e.V.

Impressum

Mitteilungen: Nr. 91 / April 2022 der Ev. Frauenhilfe im Rheinland e. V. (EFHfR)

Auflage: 14.500 Exemplare

Herausgeberin: Evangelische Frauenhilfe im Rheinland e. V., Ellesdorfer Str. 50,

53179 Bonn, Tel.: 0228 9541 117, E-Mail: oeffentlichkeit@frauenhilfe-rheinland.de,

www.frauenhilfe-rheinland.de;

V.i.S.d.P.: Dagmar Müller, Leitende Pfarrerin

Redaktion: Christine Kucharski, Simone Pfitzner, Renate Schulz, Katrin Weber

Gestaltung: Christine Kucharski

Anzeigen: Media Marketing Meckenheim

Druck: DCM, Meckenheim

Titelbild: Hintergrund © 95C/Pixabay, Wortwolke © Chr. Kucharski/WordArt.com

Themenmotive: S. 6-17: Cover „Echter Wohlstand“ © penguinrandomhouse.de;

Sanduhr © Nile/Pixabay; Kreuz © Jakob

Wiesinger/Pixabay; Spielsteine © Gerd Altmann/Pixabay; Flieder © RitaE/Pixabay;

Farben © Bruno Germany/Pixabay

Nächste Ausgabe: Oktober 2022

Inhaltsverzeichnis

Andacht: Leben in der Fülle des Genug	4
Thema: Was wirklich zählt	
• Was macht unser Leben reich?	6
• Vivian Dittmars Buch „Echter Wohlstand“	
• In innerer Reichtum durch das Gebet	8
• Wo ich „Beziehungswohlstand“ erlebe	10
Familie, Frauenhilfe und andere Vernetzungen	
• Die soziale Rendite steht im Vordergrund	12
• Seidenpapier, Arme Ritter, Sonntagskleid	14
• Die „Essbare Stadt“ und andere Ideen	16
Landesverband	18
Region Nord / Region Mitte / Region Süd	23
Dünenklinik + Quartiersmanagement	26
Veranstaltungen	28
Rätsel + Literaturtipps	30
Gratulationen	32

Leben in der Fülle des Genug

Wer mich fragt, was meinen Glauben trägt, bekommt häufig ein Jesuswort als Antwort: „Ich aber bin gekommen, um den Menschen Leben zu bringen in ganzer Fülle.“ (Joh 10, 10b).

Leben in Fülle - für alle Menschen! Was für eine Verheißung! Friede, Gerechtigkeit, lebendige Schöpfung überall - so ganz anders als wir es kennen. Unsere Realitäten sind eher bestimmt durch Sätze wie: Leistung lohnt sich, die Starke setzen sich durch, die einen haben alles, die andere fast nichts.



Leben in Fülle - für alle. Leitet uns dieses Bild, wenn wir heute über das neue, andere Leben in einer bewahrten Schöpfung nachdenken? Oder bestimmen nicht eher die Gespenster vom Verzicht, von der Entsagung, vom Opfer die Diskussion?

Ein Leben in Fülle wird es nicht ohne unsere Beteiligung geben, aber es ist möglich und wohl auch nötig, damit die Erde lebenswert bleibt.

Doch wie soll das gehen? Die Antwort auf diese Frage finde ich im Gleichnis von den Arbeitern im Weinberg (Mt 20,1-16). Da geht ein Weinbergbesitzer los und holt Arbeiter als Tagelöhner vom Markt und schickt sie mit der Zusage des Lohns von einem Denar zur Arbeit. Es ist sicher kein Vergnügen, bei Hitze am steilen Hang den ganzen Tag zu arbeiten. Immerhin ist es ein fairer Deal – es gibt einen ortsüblichen Tageslohn nach weltlichen Maßstäben. Der Weinbergbesitzer geht aber noch mehrmals auf den Markt, um Arbeitskräfte zu holen. Das Gleichnis berichtet davon zur dritten, sechsten, neunten, gar zur elften Stunde - immer wieder stellt er Arbeiter ein.

Was ist denn das für ein Unternehmer? Dass der noch nicht pleite ist bei dem Personalmanagement? Weiß der denn morgens noch nicht, wie viel Arbeit er hat und wie viele Leute er braucht, um sie zu erledigen? Was bringen die neuen Kräfte? Kaum eingearbeitet, gehen sie schon wieder nach Hause? Und wie verzweifelt müssen die Menschen sein, dass sie überhaupt mitgehen, wenn sie doch noch nicht mal einen Tageslohn erwarten können?

All diese Fragen sind vom Leistungsgedanken als Maßstab geprägt, doch das Gleichnis erzählt anderes: Alle bekommen am Ende ihren Tages-

lohn. Und das geht nicht ohne Murren: Wie kann das sein, dass eine oder einer 12 Stunden arbeitet und andere nur eine Stunde und dass alle den gleichen Lohn bekommen? Gilt denn nicht *gleicher* Lohn für *gleiche* Arbeit?



Unter dem Aspekt des Leistungsmaßstabes ist es total ungerecht, dass alle das Gleiche bekommen. Aber wir wissen doch, dass dieses Leistungsprinzip gerade dazu führt, dass die einen viel haben, andere gerade ausreichend und die weitaus meisten zu wenig bis gar nichts. Und das mitunter nur, weil sie mit ihren eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten, den eigenen Kräften und der Konstitution gar nicht so viel leisten können wie andere.

Der Weinbergbesitzer hat offensichtlich eine andere Sicht - es ist die Perspektive vom GENUG. Ein Denar, das ist genug für einen Tag Leben. Er sorgt sich darum, dass jede und jeder genug zum Leben hat.

Bei Gott haben alle genug zum Leben. Gerechtigkeit bedeutet: genug ist genug. Und das soll auch unser Maßstab sein.

Ob diese Erkenntnis auch das Herz derer erreicht hat, die murrten? Ob sie es irgendwann auch sehen konnten?

Dieser Denar ist das unverdientbare Leben in Fülle - geschenkt - für alle Menschen.

Keine Ahnung! Aber uns stellt sich die Frage: Wie halten wir es mit einem Leben in Fülle - in den Grenzen des Genug? Wie können wir uns auf ein Genug zum Leben beschränken und dadurch ein Leben für alle ermöglichen?

Es ist ein Perspektivwechsel, der auch Verzicht bedeuten mag, aber es ist keine Entsagung und kein Opfer. Es ist vielmehr eine Chance, die sich bietet, so mit den eigenen Möglichkeiten und Ressourcen umzugehen, damit alle einen Nutzen davon haben.



Simone Pfitzner
Redaktionsteam
Referentin Seelsorge im
Alter, Soest



Was macht unser Leben reich?

Vivian Dittmars Buch „Echter Wohlstand“ plädiert für einen Kurswechsel

Vor 50 Jahren - am 2. März 1972 - veröffentlichte der Club of Rome den Bericht „Die Grenzen des Wachstums“. Dieser erste umfassende, wissenschaftliche Bericht zur Zukunft der Erde warnte, dass es so nicht weitergehen könne und dass ein Richtungswechsel dringend notwendig sei. Seitdem wurde viel diskutiert, aber nur wenig verändert.

Vivian Dittmar lädt in ihrem 2021 erschienenen Buch „Echter Wohlstand. Warum sich die Investition in inneren Reichtum lohnt“ dazu ein, unseren Wohlstandsbegriff grundlegend zu hinterfragen. Die Autorin hat auf Bali, in Europa und in den USA gelebt. Sie erinnert sich an Menschen, die von innen heraus zu leuchten scheinen, die innerlich reich sind, aber nach unseren Maßstäben als arm gelten. Sie hat erlebt, was kultureller Reichtum bedeutet, aber auch materiellen Reichtum kennengelernt, der eine ausgeprägte innere Armut nur notdürftig verbergen konnte. Diese Erfahrungen lassen sie danach fragen: Wer ist eigentlich arm und wer ist reich? Was bedeutet echter Wohlstand? Was brauchen wir, um gut leben zu können? Was sind unsere wahren Bedürfnisse und was macht uns wirklich zufrieden und glücklich?

In unserer Gesellschaft definieren wir Wohlstand fast ausschließlich mate-

riell. Warum geht es aber vielen Menschen in unserer Gesellschaft nicht gut, obwohl wir materiell so gut versorgt sind wie keine Generation vor uns?



Konsum aktiviert zwar unser Belohnungssystem, aber echter Wohlstand muss sich auf vielen Ebenen entfalten. Vivian Dittmar benennt **fünf Dimensionen von Wohlstand**, die miteinander in Beziehung stehen und zu einem Leben führen, das in völlig neuer Weise reich ist: reich an Zeit, erfüllenden Beziehungen, Kreativität, Verbundenheit mit den Mysterien des Lebens und der unbändigen Schönheit der Natur. Sie zeigt, dass ein gutes Leben nicht im Widerspruch zu einem notwendigen ökosozialen Wandel der Gesellschaft steht, sondern im Gegenteil dadurch erst ermöglicht wird. Ein Weckruf für eine echte Wohlstandsgesellschaft und für das, was wirklich wichtig ist. Bei diesem Kurswechsel hin zu mehr Lebensqualität geht es nicht vorrangig um Verzicht, sondern um eine andere Form von Wohlstand.

• Zeitwohlstand

Das Empfinden, keine Zeit zu haben, ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet und ganz normal. Dabei ist Zeit kein Besitz, den man „hat“. Zeit können wir nur erleben. Je intensiver wir versuchen, mehr in einen Tag, eine Woche oder einen Monat hineinzupacken, desto weniger Zeit scheinen wir zu haben. Das Erleben von Zeit erschließt sich aber nicht durch Beschleunigung, sondern durch Entschleunigung und bewusstes Innehalten. „Es sind diese Lücken, die ein direktes, bewusstes Erleben von Zeit ermöglichen.“

• Beziehungswohlstand

Die Stabilität naher Beziehungen hat bei uns kontinuierlich abgenommen, wir vereinzeln und vereinsamen immer mehr, mit verheerenden Folgen für unsere Gesundheit und den sozialen Zusammenhalt. Demgegenüber stehen die Beziehungen, die uns gut tun, die von gegenseitigem Respekt getragen sind, in denen wir Gemeinschaft und Zugehörigkeit erfahren und so sein dürfen, wie wir sind. Beziehungswohlstand entsteht nicht durch Quantität, sondern durch Qualität. Es geht darum, diesen stärkenden Verbindungen wieder mehr Raum zu geben.

• Kreativitätswohlstand

Wenn wir Tätigkeiten nachgehen, nur weil sie uns Freude machen, und das tun, was wir gerne tun wollen, können wir jenen magischen Zustand erleben, den die Glücksforschung als Flow bezeichnet. Dann vergessen wir alles andere um uns herum und können unsere Kreativität ausprobieren und leben.

• Spiritueller Wohlstand

Wer in dem Bewusstsein lebt, dass alles miteinander verbunden ist, erlebt eine Sinnhaftigkeit, die nicht in Worte zu fassen ist. Das gibt Menschen Halt auch in schwierigen Zeiten. Die einen praktizieren Yoga oder Achtsamkeit, andere pilgern, meditieren oder beten. Es geht um eine innere Verbindung mit dem großen Ganzen und darum, die Heiligkeit des Lebens zu feiern.

• Ökologischer Wohlstand

Globale Lieferketten sorgen dafür, dass wir kaum noch wissen, wo unsere Nahrungsmittel herkommen. Diese Beziehungslosigkeit hat katastrophale Auswirkungen auf die Ökosysteme. Wir brauchen auch hier einen Richtungswechsel, um die Schönheit der Natur zu würdigen und achtsam mit dem umzugehen, was uns geschenkt ist.

Christine Kucharski

Vivian Dittmar ist Autorin, Gründerin der Be the Change-Stiftung und Impulsgeberin für kulturellen Wandel. Ihre Kindheit und Jugend auf drei Kontinenten sensibilisierte sie früh für die globalen Herausforderungen unserer Zeit und sind bis heute ihr Antrieb, ganzheitliche Lösungen zu finden. Sie ist Mutter von zwei Söhnen und lebt mit ihrer Familie in Süddeutschland.

(www.viviandittmar.net)

Vivian Dittmar, Echter Wohlstand: Kailash Verlag | ISBN: 978-3424632149 | 20 €





Innerer Reichtum durch das Gebet

Für mich ist das Gebet unverzichtbarer Bestandteil des Lebens. Ich kann meinen Alltag nicht von meinem „Gebetsleben“ trennen und ich möchte es auch nicht. Ich brauche das Gebet – völlig unabhängig von der Weise oder Form.

Mein Beten bewirkt zuerst einmal, dass ich das, was mir mehr oder weniger diffus in Kopf und Herz umhergeht, so gut es geht in Worte bringe. Manchmal wird es schon dadurch klarer. Im Gebet habe ich die Chance, das, was mir im Moment wichtig scheint oder was ich aktuell für einen Mangel halte, mit meinen Grundüberzeugungen und Lebensentscheidungen abzugleichen. Ich werde mir darüber bewusst, dass ich habe, was ich brauche: ich werde dankbar.

Dankbarkeit und Fürbitte

Dankbarkeit ist ein Motor meines Gebetes. Das braucht in der Regel keine ausführliche Form und keine geschliffene Wortwahl, oft ist einfach nur ein ernstgemeintes „Gott-sei-Dank“ genug. Ich merke, dass mir im Laufe der Zeit durch das Bewusstwerden, womit mein Leben gesegnet ist, Dankbarkeit zu einer inneren Haltung geworden ist. Es geht nicht immer nach meinen Wünschen und sicher kann ich mir mein Leben auch anders vorstellen, aber ich bin zugleich sehr zufrieden und dankbar dafür, was ich habe –



© Pexels / Pixabay

und sehr dankbar dafür, wen ich habe, also wer in meinem Leben eine Rolle spielt: Freunde, Familie, Kollegen, Nachbarn... Natürlich kann ich mich über all diese trefflich aufregen und doch: Wenn ich sie in der Fürbitte vor Gott bringe oder sie Gott gegenüber dankbar erwähne, merke ich, wie die Liebe in mir wächst. Fürbitte verhindert, dass ich mich mit den Fragen und Problemen meiner Lieblingsmenschen so identifiziere, dass sie mich beunruhigen oder beeinträchtigen. Ich kann sie in „gute Hände“ abgeben. Das macht mich froh. Viele von ihnen sind auch Beter*innen und das verbindet mich zusätzlich mit ihnen. Gleichzeitig merke ich, dass ich nicht regelmäßig für eine Person beten kann, wenn ich nichts von ihr weiß. Das Gebet „zwingt“ mich also dazu, auch mit den Menschen in Kontakt zu bleiben, nachzufragen, wie es ihnen geht, gemeinsame Zeit zu organisieren. Das belebt Beziehungen – und macht mich wiederum dankbar und zufrieden.

In allem ist Gott da

Am wichtigsten ist das Gebet natürlich für meine Beziehung zu Gott. Die ist mir noch wichtiger als die zu Menschen. Und auch die Beziehung zu Gott lebt davon, dass er weiß, wie es mir geht. Selbst dann, wenn unsere Beziehung gerade einen kleinen Hänger hat, weil ich sauer auf Gott bin. Dann ist es das mindeste – und zugleich das Beste – was ich tun kann, dass ich ihm das sage. Manchmal merke ich, wenn ich mich bei Gott über ihn beschwere, wie albern oder unangemessen meine Vorstellungen von seinem Handeln sind. Manchmal bleibt es aber auch bei einer Klage, weil ich ängstlich oder traurig oder belastet bin. Das ist in Ordnung so. Das Leben ist kein Hochglanzprospekt, es hat Höhen und Tiefen. Aber die Beter*innen bleiben mit ihren Höhen und Tiefen nicht allein. In allem ist Gott da - für mich da. Das ist für mich ein großes Geschenk.

Die Ohren des Herzens auf Empfang

Zugleich ist eine Beziehung ja zweiseitig, also möchte ich mich dafür interessieren, wie es Gott geht, was er möchte, wie seine Vorstellungen von seiner Welt im Großen und meiner Welt im Kleinen sind. Es geht also im Gebet auch um das Zuhören. Das hat für mich unterschiedliche Formen. Dazu gehören Gottesdienst und Bibellese. Seit vielen Jahren übe ich das Herzensgebet. Das ist eine Meditationsform in der Stille,

in der es darum geht, dass ich anwesend werde in der Anwesenheit Gottes und eben nicht mehr rede, sondern still bin, einfach nur „da“ bin. Ich halte mich bereit dafür, von Gott berührt und verwandelt zu werden. Oft genug spüre ich während der Zeit der täglichen Übung wenig bis gar nichts, aber ich finde das nicht mehr schlimm, weil ich im Laufe der Zeit gelernt habe, dass Gott trotzdem wirkt. Das Herzensgebet hinterlässt mich ausgeglichener, ruhiger und aktionsbereiter zugleich, wach und nüchtern. Gott zu-hören bedeutet für mich nicht, eine Stimme wahrzunehmen, sondern sozusagen die Ohren des Herzens auf Empfang zu stellen und bereit zu sein für das, was er mir zeigt, egal wie. Das ist mir zu einer Haltung geworden, die sich durch meinen Alltag zieht und ihn bestimmt. Auch dafür bin ich dankbar und zu-frieden, weil ich mich in Gottes Frieden geborgen weiß.

Wenn ich mir vorstelle, zufrieden und dankbar zu sein, dann habe ich schnell das Bild einer Katze vor Augen, die sich satt und warm zusammenrollt und schnurrt und der es an nichts fehlt. Das Gefühl kenne ich, das Schnurren möchte ich noch üben.



Nicol Kaminsky

PfarrerIn i.R.

Meditationslehrerin Via Cordis, Eutoniepädagogin und -therapeutin



Wo ich „Beziehungswohlstand“ erlebe

Familie, Frauenhilfe und andere Vernetzungen

„Beziehungswohlstand“ - diese Wortzusammensetzung ist für mich neu. Je mehr ich darüber nachdenke, umso mehr gefällt sie mir. Wer eine Beziehung zu einem anderen Menschen hat, ist nicht alleine. Wer in Beziehung zueinander steht, kommuniziert miteinander, jede(r) hat ein Gegenüber. In guten Beziehungen wird füreinander gesorgt, sich gegenseitig befruchtet, sich befähigt, sich bereichert, sich füreinander interessiert, einander gut getan... Bei gelungenen, ausgewogenen Beziehungen denke ich an eine Waage im Gleichgewicht, bei vielfältigen Beziehungen auch an ein Netz mit Fäden und Knoten, ein Netz, das einen trägt.

Wer im Beziehungswohlstand lebt, dem geht es gut, diejenige oder derjenige ist reich, im Sinne von heil. In Wohlstand steckt auch „stehen“, d.h. Boden unter den Füßen haben, nicht wanken. Wer in guten Beziehungen lebt, hat Vertrauen zu den anderen, fühlt sich geborgen. Wohlstand an Beziehungen heißt nicht unbedingt Quantität. Es geht eher um die Qualität der Beziehungen.

Ein Ort, in dem wir Beziehungswohlstand erleben können, ist für die meisten von uns wohl die **Familie**. Auch wenn die Beziehungen zu den verschiedenen Familienmitgliedern nicht immer gleich gut waren und sind, ist die

Familie doch ein Schatz. Meine Eltern leben schon lange nicht mehr, aber ich habe noch meine Schwester. Dafür bin ich sehr dankbar. Sich mit Geschwistern oder Jugendfreunden über die gemeinsame Geschichte und über Erinnerungen austauschen zu können, ist etwas Kostbares. Eine meiner beiden Töchter wohnt in der Nähe. Sie hat zwei kleine Jungen und viel Arbeit auf ihrem Bauernhof. Oft werde ich um Hilfe gebeten, so dass ich Enkelkinderfreuden und -pflichten hautnah erleben darf. Die Familie erlebe ich als einen Ort voller Lebendigkeit. Die Beziehungen zueinander verändern sich, je nach Lebensphase und Lebenssituation. Wenn ich an meine Eltern denke, empfinde ich ganz viel Dankbarkeit; selbst erlebe ich Wertschätzung von meinen Kindern. Wir helfen uns gegenseitig und sind für einander da.



© Dorit Ockenfels

Auch in unserer **Gemeinde** erfahre ich Beziehungswohlstand. Als ich vor 35 Jahren nach Sinzig zog, fand ich in der Gemeinde Remagen-Sinzig sehr herzliche Aufnahme. Im Frauenabendkreis

Sinzig traf ich auf eine Fülle von netten und interessanten Frauen, die ich nicht nur im Gottesdienst wiedersah und mit denen ich unzählige bereichernde und schöne Stunden in den verschiedensten Gemeinde-Angeboten erlebte, sondern es wuchsen daraus auch viele wertvolle private Beziehungen. Die Beziehungen, die ich damals knüpfte, bestehen zum größten Teil heute noch.

Der Frauenabendkreis Sinzig, den ich über längere Zeit auch geleitet habe, gehört der Evangelischen Frauenhilfe an. Die **Frauenhilfe** ist für mich ein Verband, in dem Beziehungswohlstand intensiv zu erleben ist. Meine erste Begegnung mit der Frauenhilfe war ein Frühlingsseminar des Kreisverbands Koblenz in Kaub. Als ich vor 30 Jahren das erste Mal daran teilnahm, traf ich auf überwiegend deutlich ältere Frauen, die vor Lebensfreude und Lebensweisheit nur so strotzten und mich als „Küken“ äußerst herzlich aufnahmen. Es ist das Miteinander der Generationen, die echte, geliebte Gemeinschaft, die diese Beziehungen in der Frauenhilfe ausmachen. Frauenhilfe bietet Heimat, einen Ort des Vertrauens, ein tragendes Netz.

Im vergangenen Juli wurden hier bei uns im Ahrtal, wie in anderen Regionen unseres Kirchenkreises auch, zahlreiche Orte überflutet. 134 Menschen haben im Ahrtal ihr Leben gelassen. Unzählige verloren ihr Haus oder ihre



Frauenhilfe Ahrweiler, Okt. 2021 © Iris Pupak

Wohnung. Das Leid ist unermesslich und die Folgen werden uns noch lange begleiten. Die **SolidAHRrität** mit den Betroffenen ist jedoch eine sehr positive Erfahrung, die wahrscheinlich niemand in dem Ausmaß vorher vermutet hätte. Wir sind tief beeindruckt davon, wie viele Helferinnen und Helfer gekommen sind, wie viele junge Menschen von weit her über längere Zeit kamen und zugepackt haben. Immer wieder habe ich erlebt, wie nachgefragt wurde, wo wer abgeblieben ist, wie geholfen werden kann. Viele Zeichen der Hoffnung wurden gespendet. Die Bettlaken mit „Danke“ an den Häusern und Ortsein- und -ausgängen sprechen Bände.

Beziehungswohlstand ist nicht erbbar. Wir müssen selber dafür etwas „investieren“, indem wir uns einander in Liebe, Vertrauen und Dankbarkeit zuwenden. Wer als Glied Jesu Christi lebt und Gemeinschaft im Glauben sucht, hat ein gutes „Startkapital“.



Dorit Ockenfels
Frauenabendkreis Sinzig



Die soziale Rendite steht im Vordergrund

Oikocredit fördert nachhaltige Entwicklung und stärkt Frauen

Was macht meine Bank eigentlich mit meinem Geld? Welche Kriterien sind mir bei einer Geldanlage wichtig? Steht für mich die finanzielle Rendite im Vordergrund oder soll mein Geld etwas Positives für Mensch und Umwelt bewirken? Immer mehr Menschen stellen sich diese Fragen und entwickeln ein Bewusstsein dafür, welche Auswirkungen ihre Entscheidung für eine Geldanlage hat.



Eine Alternative zu kommerziellen Geldanlagen, die vor allem den Fokus auf wirtschaftliche Erträge haben, bietet unter anderem die internationale Genossenschaft Oikocredit. Mit dem Geld ihrer Anleger*innen fördert sie nachhaltige Entwicklung in Ländern des globalen Südens. 1975 im Umfeld des Ökumenischen Rats der Kirchen gegründet, ist Oikocredit eine Pionierin im Bereich des ethischen Investments. Ursprünglich als Anlageoption für die Rücklagen der Kirchen gedacht, öffnete die Genossenschaft ihr Angebot kurz nach der Gründung auch für Pri-

vatpersonen. Heute investieren weltweit rund 59.000 Menschen über eine Milliarde Euro in Oikocredit. Über den in Bonn ansässigen Westdeutschen Förderkreis von Oikocredit haben derzeit rund 7.100 Mitglieder ihr Geld bei Oikocredit angelegt.

Frauenempowerment spielt eine zentrale Rolle

Mit dem Geld ihrer Mitglieder finanziert die Genossenschaft Sozialunternehmen in Lateinamerika, Afrika und Asien. Die Partnerorganisationen sind in den Schwerpunktbereichen Inklusives Finanzwesen, Landwirtschaft und Erneuerbare Energien tätig. Bei der Kreditvergabe an potenzielle Partner spielt für Oikocredit Frauenempowerment eine zentrale Rolle. Denn weltweit sind vor allem Frauen von Armut betroffen. Sie haben oftmals keinen Zugang zu Finanzdienstleistungen, die ihnen eine wirtschaftliche Selbstbestimmung ermöglichen würden. Aus diesem Grund arbeitet Oikocredit vor allem mit Partnerorganisationen zusammen, die gezielt Kleinkredite an Frauen vergeben. Neben dem Zugang zu fairen Krediten erhalten sie so auch die Möglichkeit, finanzielle Grundbildung zu erwerben, Kompetenzen für ihre Unternehmungen aufzubauen und sich in Frauengruppen auszutauschen.



© Makmende/Ana Maria Buitron; Mit einem Kredit der ecuadorianischen Finanzorganisation Coopprogreso konnte Carmina López ihr Textilunternehmen vergrößern und ihre Produktionslinien erweitern.

Partnerorganisation Coopprogreso in Ecuador

Eine der Endkundinnen, die mit einer Oikocredit-Partnerorganisation zusammenarbeitet, ist Carmina López in Ecuador. Sie gründete 2012 gemeinsam mit ihrem Mann das Textilunternehmen Rac Moda. Viele der Großfilialen, die sie beliefert, zahlen erst nach 90 Tagen nach Erhalt der Ware. Um diese Zeit zu überbrücken, benötigte sie Betriebskapital. Die Kreditgenossenschaft Coopprogreso gewährte ihr 2017 ihren ersten Kredit. Seitdem leiht sie sich in regelmäßigen Abständen weitere Kredite, um damit ihr Unternehmen vergrößern zu können. Inzwischen hat sie 20 Näherinnen in ihrem Unternehmen fest angestellt.

Mitgliederbasierte Entscheidung über Dividende

Über die Auszahlung einer Dividende an die Anleger*innen entscheiden die

Mitglieder der Genossenschaft auf der jährlich stattfindenden Hauptversammlung. In der Regel wird eine Dividende zwischen 1 und 2 Prozent ausgezahlt. „Für unsere Mitglieder steht vor allem die soziale Rendite im Vordergrund. Zu wissen, dass ihr Geld einen positiven sozialen Wandel in den Ländern des globalen Südens anstößt, ist für die meisten der ausschlaggebende

Punkt, um in Oikocredit zu investieren. Dass in den letzten beiden Jahren aufgrund der Corona-Pandemie keine Dividende ausgezahlt und das Geld genutzt wurde, um es in die Rücklagen zu investieren und die Partner zu unterstützen, haben die Mitglieder in unserem Förderkreis begrüßt“, so Helmut Pojunke, Geschäftsführer des Westdeutschen Förderkreises. Oikocredit habe die Pandemie bis jetzt allerdings gut überstanden, sodass die Auszahlung einer Dividende in diesem Jahr wieder diskutiert werde.

Wenn Sie sich für eine Geldanlage bei Oikocredit informieren möchten, wenden Sie sich gerne an unsere Öffentlichkeitsreferentin Karen Zwissler: kzwissler@oikocredit.de oder Tel.: 0228 6880280.



Karen Zwissler
Referentin Öffentlichkeitsarbeit und Marketing
Referentin Institutionelle Investoren



Seidenpapier, Arme Ritter, Sonntagskleid

Was unsere Großmütter schon wussten - Tradition und Innovation

Die Diskussion ist in vollem Gange. Nach Jahrzehnten des rasanten technischen Fortschrittes erkennen wir seine Grenzen. Er hat unser Leben oft erleichtert, (Haus)Arbeit einfacher gemacht. Nun sehen wir wachsende Müllberge und entdecken Mikro-Plastikreste in den Fischen; wir erkennen, dass Ressourcen knapp werden. Ganz akut: Weltweite Verknüpfungen in Produktion und Handel führen zu Abhängigkeiten. Wirtschaftliche Verflechtungen werden durch eine Pandemie oder Krieg unterbrochen. Wir suchen nach Auswegen aus diesem Dilemma.

Allenthalben begegnen uns „Tipps“, wie wir mit den Ressourcen pfleglicher und sparsamer umgehen könnten. Viele (junge) Menschen suchen nach Lösungen. Mancher Vorschlag ist für mich ein Déjà-vu.

Wir besinnen uns auf Ehemaliges, was wir als Kinder erlebt haben: Unkraut zupfen – Äpfel vorsichtig in den Korb legen, damit sie keine Druckstellen bekommen – mit der Milchkanne in den Laden gehen – Kirschkuchen im Juni backen – die Anprobe bei Oma, wenn sie ein Kleid für mich nähte – die Speisekammer...

Mahlzeiten zubereiten, für Vorräte sorgen, Wäsche waschen, Kleidung und Haushalt pflegen, das alles brauchte

viel Zeit, Kraft und Aufmerksamkeit. Was unsere Mütter und Großmütter geschafft haben, verdient hohe Anerkennung.

Es ist sehr verständlich, dass Erleichterungen willkommen waren. Der „Waschtag“ verlor seinen Schrecken, als die Waschmaschine in den Haushalt kam. Kunstfasern vereinfachten die Wäsche- und Kleiderpflege; Bügeln wurde leichter oder gar unnötig. Im Kühlschrank hielten sich verderbliche Lebensmitteln länger. Frischhalte- und Alufolie waren bequem zu handhaben. Kochen nach Jahreszeit, mit frischen Zutaten, sogenannte einfache Gerichte zuzubereiten, ist zeitaufwendig. Mit der Berufstätigkeit von uns Frauen wurde die Zeit für die „Hausarbeit“ knapper und der Sinn vieler Gepflogenheiten ging verloren...



Apfelsinen waren in **bunte Seidenpapiere** eingehüllt. Haben Sie die auch gesammelt? Glatt streichen, das Bild ansehen: der exotische Orangenpflücker aus einem südlichen Land -

das Papier in die Schatzkiste legen. Neulich fand ich solche Orangen im Supermarkt. Wollten die Marketing-Fachleute alte Gefühle wecken? Oder erinnerten sie sich an einen früheren Brauch mit seinem Sinn: Die vollreif geernteten Früchte hatten eine lange Reise vor sich. Das Seidenpapier schützte sie vor Stößen und Transportschäden; es verhinderte auch, dass sich etwaiger Schimmel an einer Orange auf die danebenliegende ausbreiten konnte. Und im Seidenpapier hielten sich die Südfrüchte in der Holzkiste länger frisch; gewachst waren die Schalen damals nicht. 1878 wurde das Orangenpapier sogar zum Patent angemeldet. Die Vielfalt der Abbildungen ließen die Papiere zu Sammelobjekten werden, sogar mit eigenen Museen, z.B. das **Orangenpapiermuseum** (www.opiummuseum.de). Diese Sammlung ist demnächst im Gutenberg-Museum Mainz zu sehen.

Trockenes Weißbrot oder altbackene Brötchen wegwerfen – das gab es früher nicht und das muss auch heute nicht sein. Die Brotscheiben werden mit Eiermilch getränkt und dann ausgebacken. Mit Zimt und Zucker bestreut – vielleicht noch mit Kompott – sind die „Armen Ritter“ eine leckere süße Mahlzeit. Historiker fanden heraus: „**Arme Ritter**“ wurden bereits im Römischen Reich zubereitet. Sie sind ein Beispiel dafür, wie sehr Lebensmittel geschätzt wurden.

Ich freute mich, das **Sonntagskleid** anzuziehen, die Wochentage waren vorüber. In mein Kleid war eine Falte eingenäht; im nächsten Sommer ließ meine Mutter sie aus. Zackenlitze verdeckte die ehemalige Nahtlinie und war Schmuck zugleich, das Kleid wieder schön.

Das leidige **Putzen**: Moderne Reinigungs- und Pflegemittel wurden entwickelt, und Mengen von Flaschen und Dosen machten sich im Putzschrank breit. Nun besinnen wir uns wieder auf Lappen, Bürste und Scheuersand, Natron, Soda und Essig.

„**Jute statt Plastik**“: Vor bald 50 Jahren wurde dieser Slogan zum Statement gegen die Wegwerfgesellschaft. Die Einkaufstasche oder der Beutel sind wieder in, Plastiktüten sind out.



© wikimedia.org

Neue – alte Ideen? Sparsam mit Ressourcen zu sein, bedeutet oft auch umweltverträglich zu sein. Fazit: Unsere Mütter und Großmütter waren oft sehr modern!



Katrin Weber
Redaktionsteam,
Kreisverband Lennep



Die „Essbare Stadt“ und andere nachhaltige Ideen

Mehr Nachhaltigkeit wird überall diskutiert und gefordert, doch geht es eher ums Tun als ums Reden. Hier zeigen wir ein paar Projekte, die Nachhaltigkeit umsetzen und zur Nachahmung und zum Mitmachen ermutigen.



© lebensraum-permakultur.de

„Pflücken erlaubt“ - Die „Essbare Stadt“

Öffentliche Grünanlagen sind für alle da! Die Stadt Andernach geht mit dem Konzept der „Essbaren Stadt“ neue Wege und möchte sich langfristig als grüne und nachhaltige Stadt lebendig und vielgestaltig entwickeln. Hierbei stehen vor allem Aspekte der Nachhaltigkeit, der Biodiversität und der urbanen Landwirtschaft im Mittelpunkt. Das städtische Grün soll nicht nur für die Augen, sondern auch durch Duft und Geschmack erlebbar werden. Die Nutzpflanzen tragen dazu bei, dass die Jahreszeiten wieder bewusst wahrgenommen werden ebenso wie die natürlichen Phasen von Säen, Wachsen und Ernten.

In Andernach heißt es „Pflücken erlaubt“ und nicht „Betreten verboten“. Gemüsesorten wie Möhren und Bohnen, Obstsorten, Beerensorten, Spaliergehölze, Küchenkräuter oder Schnitt-

pflanzen werden in den Grünanlagen gepflanzt und lassen völlig neue Wahrnehmungsräume entstehen. Jedes Jahr steht eine andere Gemüse- oder Obstsorte im Mittelpunkt. Seit 2010 wurden z.B. 101 Tomatensorten, 100 Bohnensorten sowie 20 Zwiebelsorten gepflanzt. Das Projekt fördert den Anbau von regionalen und seltenen Sorten und stärkt damit die Identifikation mit der Heimat. Gleichzeitig ermöglicht es Begegnung und Austausch für Menschen unterschiedlichen Alters und verschiedener Kulturen. Insbesondere Kinder und Jugendliche, die oft den Bezug zu Pflanzen und Früchten verloren haben, erfreuen sich am urbanen Gärtnern. Das Konzept „Essbare Stadt“ holt die Natur in die Stadt zurück und schafft neue Zugänge zu einer bewussten und gesunden Ernährung.

(Quelle: www.andernach-tourismus.de)

Führungen können gebucht werden bei:

Andernach.net GmbH

Tel.: 02632-987948-0 | info@andernach.net

Früher Büros - heute Wohnungen

Corona hat viele Büro-Arbeitsplätze überflüssig gemacht. Experten vermuten, dass der Homeoffice-Trend die Arbeitswelt auch nach Corona prägen und verändern wird. Das könnte zu

enormem Leerstand in Bürokomplexen führen und gleichzeitig Chancen für den gerade in Städten so angespannten Wohnungsmarkt bieten. Ein Beispiel ist das Projekt „Living Circle“ in Düsseldorf. Aus dem Thyssen-Trade-Center, in dem ca. 1000 Menschen arbeiteten, ist ein modernes, grünes Wohnquartier mit 340 Wohnungen entstanden: vier bis acht Stockwerke hoch, helle Fassaden, große Balkone aus Edelstahl und vor dem Erdgeschoss kleine Gärten.

Unverpackt einkaufen

Der verpackungsfreie Supermarkt bzw. Unverpackt-Läden liegen im Trend. Verpackungsfreie Läden versuchen einen müllfreien Einkauf zu ermöglichen. Egal, ob Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte, Kaffee, Süßwaren, Seife oder Waschmittel, hier bekommt man fast alles als lose Ware. Die unverpackten Lebensmittel und Produkte können z.B. in eigene Behälter abgefüllt werden. Das können alle Arten von Dosen oder Gläsern über Stoffbeutel bis hin zu Brottüten sein. Meistens werden in den Läden zusätzliche Verpackungslösungen angeboten, die nachhaltig und wiederverwendbar sind, wie z.B.



© Filmbetrachter/ Pixabay

Pfandbehälter. Ziel ist es, konsequent Verpackungs- und Plastikmüll zu vermeiden, aber auch der Überproduktion von Lebensmitteln entgegenzuwirken. Viele der Unverpackt-Läden verkaufen darüber hinaus ausschließlich Bio-Waren und legen besonderen Wert auf regionale Erzeugung. Die Zahl dieser Läden steigt kontinuierlich, auch in Supermärkten sind diese Angebote bereits zu finden.

Upcycling – aus Alt mach Neu



© smartkultur.net

DIY-Beutel
aus altem T-Shirt gemacht

Was tun mit alten T-Shirts, die sich beim Aussortieren des Kleiderschranks finden? Zum Wegschmeißen sind sie oft noch zu schade.

Ohne Nähen lassen sie sich schnell zu

Einkaufsbeuteln upcyclen. So geht es:

1. Den Kragen des T-Shirts sowie Ärmel und unteres Bündchen abschneiden. Je nach Größe des Halsausschnitts kann die Öffnung etwas vergrößert werden.
2. Auf der Vorder- und Rückseite zehn Zentimeter über dem unteren Rand einen Bleistiftstrich ziehen. Vom Rand bis zur Linie in etwa ein Zentimeter breite Streifen vorzeichnen und dann entlang der Linien einschneiden.
3. Die übereinanderliegenden Streifen von Vorder- und Rückseite mit einem festen Doppelknoten verbinden. Schon ist der Beutel fertig!

Christine Kucharski



Das Haus der Frauenhilfe wird eingeweiht

Schon im letzten Jahr konnten die BewohnerInnen in ihr neues Zuhause ziehen und die Tagespflege in ihr Reich zurückkehren. Die neuen Veranstaltungsräume konnten genutzt werden, auch wenn alles pandemiebedingt nur sehr begrenzt möglich war. Und schließlich wurden auch die Büros der Verwaltung wieder bezogen. Es ist ein Haus für die Gemeinschaft – für die Gemeinschaft der dort Wohnenden und Arbeitenden und für die Gemeinschaft im Stadtteil. Es ist ein Haus der Bildung und Integration. Wir sind froh und dankbar, dass wir hier Zukunft gestalten!

Das wollen wir am 29. April feiern. Alle sind eingeladen: Hausbesitzerinnen (die Mitglieder der Frauenhilfe),

BewohnerInnen, Gäste unserer Einrichtungen, MitarbeiterInnen und EntscheidungsträgerInnen in unserer Stadt und in unserem Stadtteil sowie Menschen, die uns auf dem langen Weg des Umbaus begleitet und unterstützt haben. Wir freuen uns auf Sie!

Ablauf:

14.30 – 15.30 Uhr Ankommen
Kaffee und Kuchen
Musik – Singen mit Bea Nyga
16.00 Uhr Gottesdienst
(Predigt: Vizepräsident Pistorius)
17.00 Uhr Grußworte
17.30 Uhr Musik – Singen mit Bea Nyga
18.15 Uhr Abendbuffet
19.00 Uhr Musik – Singen mit Bea Nyga
20.00 Uhr Tagesschluss – Gebet/Stille
anschließend Ausklang/Gespräche

In Aktion 2022 - Achtsamkeit



Die Evangelische Frauenhilfe im Rheinland lädt ein, mit dem Thema Achtsamkeit „in Aktion“ zu gehen. Dazu haben wir eine Andacht, vielfältige Informationen und Vorträge und auch praktische Übungen vorbereitet, die je nach Zeitbudget, Veranstaltungsform und Interesse kombinierbar sind.

Achtsamkeit lehrt uns, den Moment bewusst wahrzunehmen und in jedem Augenblick unseres täglichen Lebens wirklich präsent zu sein. Achtsam zu sein bedeutet, unsere Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf das zu richten, was wir spüren, denken, fühlen oder gerade tun.

Erfahren Sie mehr über den ursprünglich buddhistischen Begriff und gehen Sie mit uns der Frage nach, wie Achtsamkeit und christlicher Glaube zusammenpassen. Achtsamkeit ist eine Haltung, die immer wieder neu eingeübt werden muss. Sie öffnet den Blick für uns selbst, für andere und für die Schönheit der Schöpfung und lässt uns darin die Gegenwart Gottes entdecken.

Kostenloser Download der Arbeitshilfe unter www.frauenhilfe-rheinland.de

Printausgabe: 6,- € (Frauenhilfe-Mitglieder: 4,- €)

Bestellung: marion.ludwig@frauenhilfe-rheinland.de, Tel.: 0228 9541 123

„Frauen im Netz“ geht weiter

Auch in diesem Jahr laden wir zum digitalen Austausch über Zoom ein und freuen uns über Ihre Anmeldung: bildung@frauenhilfe-rheinland.de.

Geplante Termine und Themen, jeweils 18:00 - 19:30 Uhr

- **19. Mai:** „Die Liebe Christi bewegt, versöhnt und eint die Welt“. Zur ÖRK-Vollversammlung in Karlsruhe
- **30. Juni:** Sommerzeit – Lesezeit. Mein Lieblingsbuch
- **27. Oktober:** Die „Ware Mensch“ - Mädchenhandel und Zwangsprostitution
- **8. Dezember:** Gemeinsam im Advent (Adventstreffen)

Nach der Anmeldung erhalten Sie einen Zoom-Zugangslink für alle Termine.





Take care - (Für)Sorgearbeit im Spannungsfeld zwischen Wertschätzung und Abwertung

Bei der Pilgeretappe in Kaiserswerth steht das Thema (Für)Sorgearbeit im Mittelpunkt. Pflegeberufe und Carearbeit in der Familie sind immer noch größtenteils Frauensache und führen häufig in finanzielle Abhängigkeit, körperliche und psychische Überforderung und Altersarmut.

Zusammen mit Friederike Fliedner pilgern wir zu unterschiedlichen Orten in und um Kaiserswerth, wo Frauen über ihre Arbeitsbedingungen sprechen,

aber auch über ihre Motivation, ihre Hoffnungen und Träume.

Wann: Samstag, 13.08.2022, 10:00 - 18:00 Uhr

Wo: Mutterhauskirche Kaiserswerth, 40489 Düsseldorf

Anmeldung (Nr. 62/22): Online: www.weiterbildung-frauenhilfe.de
Tel.: 0228 9541 123, Mail: anmeldung@frauenhilfe-rheinland.de
Anmeldeschluss: 23.07.2022

Die Evangelische Kirche im Rheinland plant folgende Pilgerwege:

- **7. Mai:** Rebels and Heroes -Ein performativer Gang zu jüdisch, christlich, muslimisch und humanistisch inspirierten Rebellinnen und Heldinnen aus und in Köln. (Kirchenkreis Köln Mitte)
- **12. Juni:** Herkunft feiern – Zukunft wandeln – Gerechte Teilhabe für Frauen in einer multireligiösen Gesellschaft. (Kirchenkreis Krefeld-Viersen)
- **25. Juni:** Kirche, Macht und Gender Justice: von Äbtissinnen zu Leitungssämtern in der Kirche. (Kirchenkreis Simmern Trarbach)
- **13. August:** Take care - (Für) Sorgearbeit im Spannungsfeld zwischen Wertschätzung und Abwertung. (Evangelische Frauenhilfe im Rheinland e.V., Kaiserswerth)
- **27. August:** Unterwegs mit Geflüchteten – Geschichten hören und teilen. (Kirchenkreis Lennep)
- **Ende August:** Unterwegs mit Dichterinnen im Kirchenkreis Bad Godesberg-Voreifel und Pilgerweg Wickrath. (Kirchenkreis Mönchengladbach)

Weitere Informationen: <https://gender.ekir.de/inhalt/go-for-gender-justice/>

„Frauenhilfe 2026“ – ein Entwicklungsprozess Machen Sie mit!

Der Verwaltungsrat der Frauenhilfe bereitet einen Entwicklungsprozess für den Verband vor. Damit wollen wir den für uns alle offensichtlichen Veränderungen, Abbrüchen und notwendigen Abschieden aktiv begegnen. Die Evangelische Frauenhilfe im Rheinland verliert Mitglieder in Gruppen, weil Gruppen sich auflösen. Andere finden keine Leiterin mehr. Wir werden deutlich weniger, jeden Tag! Unsere jahrzehntelang bewährten Strukturen tragen den Verband nicht mehr und wir bauen deshalb neue, die Bewährtes mitnehmen und Neues schaffen – so wie wir es auch mit dem Haus der Frauenhilfe gemacht haben.

Warum „Frauenhilfe 2026“? Weil bis dahin einige Mitarbeiterinnen des Verbands in Ruhestand gehen und dadurch neue Konzeptionen für Verbands- und Bildungsarbeit möglich sind. Weil das ein Zeitraum ist, in dem wir die finanziellen Verluste durch Mitgliederschwund und Spendenrückgang ausgleichen müssen durch andere Mittel. Weil das ein überschaubarer Zeitraum ist, in dem wir uns Ziele setzen und diese umsetzen können. Wie machen wir das? Wir wollen zu verschiedenen Themen wie Vereinsarbeit, Bildungsarbeit, Strukturen und Satzung, Mitgliedsformen, Finanzen, diakonische Arbeit, evangelische Frauenarbeit,

frauenpolitische und theologische Themen Frauen zusammenrufen, um Ziele und Strukturen zu entwickeln. Dazu bitten wir erfahrene Frauenhilfefrauen, Frauen aus unserer Kirche, Kolleginnen aus anderen Verbänden, Expertinnen aus der Diakonie und der Öffentlichkeitsarbeit zu Arbeitsgesprächen zu den Themen. Durch unsere neuen Erfahrungen mit Online-Konferenzen sehen wir die Möglichkeit, dazu Frauen aus unserer Landeskirche und auch aus anderen Verbänden einzuladen, ohne dass weite Reisen notwendig sind. Aber kreative Prozesse brauchen auch ein gemeinsames „Köpfe rauchen“, so dass es sicher auch in unseren neuen Räumen in Bonn ordentlich qualmen wird! Wenn Sie dabei sein wollen, dann melden Sie sich bei mir!

Wir werden Sie über die Rundbriefe an die Gruppen und die „Mitteilungen“ auf dem Laufenden halten. Anregungen und Ideen, Wünsche und viele Gebete, die uns bei der Arbeit begleiten, sind willkommen! Unser Verband soll eine Zukunft haben. Wir wollen neue Wege gehen in Respekt und Dankbarkeit den Gründerinnen und all den starken Frauen gegenüber, die diese Bewegung gelebt haben. Sie ist geprägt durch das Ziel, Wort und Tat in Einheit zu verwirklichen. Das wollen wir auch weiterhin tun.

Dagmar Müller



Frauenbände - Ein kulinarischer Abend mit Tischreden, Musik und Kunst

Zu unserem generationenübergreifenden **Frauenmahl** laden wir Sie ein: Mütter, Töchter, Großmütter, Leih-Enkelinnen und (Nenn)Tanten, Freundinnen, Nichten und andere (Wahl) Verwandte. Akteurinnen aus Kunst, Politik und Musik geben kurze Impulse zum Thema „Frauenbände“. Wir genießen ein fünfgängiges Menü, hören auf das Frauenquartett Joker und sehen Frauenportraits der Künstlerin Mauga Houba-Hausherr. Zwischendurch lauschen wir der Bestsellerautorin Christiane Wünsche, lachen beim Poetry Slam und erfahren etwas über Frauen in Israel und Palästina.

Wann: 6. Mai 2022, 18:00 Uhr

Wo: Gemeindehaus, Kirchstraße 12, 46569 Hünxe (bei schönem Wetter auf dem Kirchplatz, begrenzte TN-Zahl)

Anmeldungen im Gemeindebüro: Telefon: 02858- 2674 oder Mail: gemeindebuero@kirche-drevenack.de

Solidarischer Kostenbeitrag:

15-25 € (oder mehr je nach Möglichkeit)

Anmeldeschluss: 26.04.2022

Frauenkirchentage im September 2022

Samstag, 17.09.2022

10 - 17 Uhr in Neuwied

Träume - Kraftquellen des Alltags

Anmeldung: Frauenkirchentag-Sued@frauenhilfe-rheinland.de



Samstag, 24.09.2022

10 - 17 Uhr in Duisburg-Rheinhausen

Trotz allem: Träume wagen!

Anmeldung: Frauenkirchentag-Nord@frauenhilfe-rheinland.de



Zwischen Trotzkraft und Grünkohl - Nachhaltig im Norden

Frauenhilfefrauen gehören zur Generation Nachhaltigkeit. Schon früh haben sie gelernt, sparsam und effizient mit dem Vorhandenen umzugehen, und das prägt auch ihr Engagement in der Gemeinde und Frauenhilfe.

Grünkohleintopf für alle

Stellvertretend sei hier eine Aktion von Elli Eichler, Leiterin der Frauenhilfe Altenessen-Ost erwähnt. „Alles, was in einem großen Topf gekocht wird, schmeckt am besten.“ Frau Eichler muss es wissen, denn sie arbeitet seit vielen Jahren als Köchin in der KiTa ihrer Gemeinde. Diesmal stellte sie sich jedoch an ihren heimischen Herd, um ihren Frauen eine kleine Freude zu bereiten. Sie kochte eine große Menge Grünkohleintopf. Anschließend wurde der Grünkohl in Gläser gefüllt, eingemacht und Glas für Glas zu den Gruppenteilnehmerinnen gebracht – mit dem Fahrrad natürlich.

Diese Aktion ist gleich in mehrfacher Hinsicht nachhaltig: Das Kochen großer Mengen verbraucht weniger Energie als häufiges Kochen kleiner Portionen, Einmachen spart Energie und vermeidet Plastik und Botengänge mit dem Fahrrad sind umweltschonender als mit dem Auto. Aber am wichtigsten ist die Freude, die ein solches Geschenk macht, denn Zuwendung und Freude stärken das Immunsystem nachhaltig.



© Sabine Richarz

Oasentag Trotzkraft

Nachhaltig auf eine ganz andere Art war auch der Oasentag am 19. Februar in Anrath mit Christina Brudereck. 40 Frauen hatten sich aufgemacht, um endlich wieder Gemeinschaft zu erleben, den kraftvollen Texten Christina Bruderecks aus dem Buch „Trotzkraft“ zu lauschen und selbst schriftstellerisch tätig zu werden. Zwischendurch hatten die Teilnehmerinnen die Aufgabe, Assoziationsketten zu Worten aus Psalm 104 zu bilden oder sich schreibend einfach mal alles ‚von der Seele zu rotzen‘. Besonders energiegeladen waren die Texte, die für eine ‚fünfstündige Redezeit im Bundestag‘ entstanden. Nachhaltig gestärkt und ermutigt führen alle am Ende nach Hause.



Sabine Richarz

Regionalreferentin,
Evangelische Frauenhilfe
im Rheinland

Tel.: 0228 9541 122, E-Mail: sabine.richarz@frauenhilfe-rheinland.de

Blumenwiese, Bienenhotel und Kräuterschnecke

Seit dem Aktionstag der Frauenhilfe „Für die Ewigkeit – Plastik“ beschäftigen sich viele Frauen und Gruppen mit dem Thema Nachhaltigkeit. Hier und dort sind auch größere Projekte und Aktionen angestoßen worden. Von zweien soll hier berichtet werden.



© Sabine Fenner / Pixabay

Aus Hückelhoven berichtet Monika Zilkenat-Sahler (KV Jülich) über die Umgestaltung der „Gemeindewiese Hilfarth“, an der verschiedene Kreise beteiligt sind. Angedacht sind eine Blumenwiese als Nahrung für Insekten und „Quelle“ für den Altarschmuck der Kirche, außerdem ein Bienenstock. Im Schulgartenteil sind Wetterstation, Fußpfad und Bienenhotel geplant. Mit den Kindergartenkindern sollen Blumen und Gemüse angebaut werden. Im Jugendteil werden eine Kräuterschnecke und Hochbeete angelegt. Das WDR-Fernsehen wird mit dem Gärtner Rüdiger Ramme anreisen und in der „Aktuellen Stunde“ über das Projekt berichten. Ortsansässige Geschäftsleute unterstützen mit Sach- und Geldspenden, und es gibt einen Ortstermin

mit dem Bürgermeister. Die Aktion Gemeindewiese geht Hand in Hand mit Themen wie CO₂-Reduktion der Kirchengemeinde, Energiecontrolling und den Nachhaltigkeits-Bemühungen des Kirchenkreises Jülich. So greifen die kleinen und großen Maßnahmen ineinander und ergeben durch den Einsatz vieler ein großes Ganzes.

In Köln gestaltete Ute Verch (Referat für Jugend, Frauen und Männer) zwei besondere Veranstaltungen: In Kooperation mit der Melanchthon-Akademie fand das Fest „Gesummt - gesungen - nachhaltig gelungen!“ statt, bei dem die Teilnehmerinnen viel Neues über Nachhaltigkeit erfuhren. Eine Imkerin, die Leiterin eines Unverpackt-Ladens und eine Fachfrau der Abfallwirtschaftsbetriebe berichteten von ihrer Arbeit. Zur Vertiefung schloss sich später ein Workshop für Frauen und Männer an mit dem Titel: „Weniger Müll – wie geht’s konkret?“ Unzählige Tipps und Tricks wurden den Teilnehmer*innen als Hilfen für Müllvermeidung im Alltag mitgegeben.



Ulrike Schalenbach
Regional- und Weltgebetstagsreferentin,
Evangelische Frauenhilfe
im Rheinland

Tel.: 0228 9541 121, E-Mail: ulrike.schalenbach@frauenhilfe-rheinland.de

Was wirklich wichtig ist

Wie geht es weiter nach der Flut an der Ahr?

Wenn man heute, viele Monate nach der Katastrophe, durch das Ahrtal fährt, wird sichtbar, dass noch viel Durchhaltevermögen benötigt wird: nach wie vor unbewohnbare Häuser, Brückenreste, fehlende Gleise, riesige Schuttberge, große Flächen voller Matsch und Schlamm, auf denen kein Baum, kein Strauch, kein Grashalm wächst... Aber es gibt auch Lichtblicke, die Hoffnung geben und deutlich machen, was wirklich wichtig ist im Leben:

- Menschen aus ganz Deutschland haben gespendete Blumenzwiebeln und Samen im Ahrtal ausgebracht, damit die Bewohner*innen wieder Farbe in ihr Leben bekommen.



© Iris Pupak

- In vielen Orten gibt es neue Siedlungen mit Tiny-Häusern. Hier leben die Menschen ganz in der Nähe ihrer zerstörten Häuser, in ihrer vertrauten Nachbarschaft, um die Renovierungsarbeiten zu begleiten.
- Innerhalb kürzester Zeit wurde ein „Trauma-Hilfe-Zentrum“ eingerichtet. Hier erhalten



Menschen Unterstützung, Information und Aufklärung zum Thema Trauma.

- Kirche und Diakonie sind mit mobilen Hilfeteams unterwegs, um zu zeigen: Ihr seid nicht alleine. Wir unterstützen und begleiten bei allen notwendigen Schritten.

Nachhaltig aufräumen

Margit Büttner (KV Koblenz) hat im vergangenen Jahr die sieben Wochen der Fastenzeit dazu genutzt, das ganze Haus von oben bis unten einem Check zu unterziehen. Sie schreibt: „Ich habe mich von vielem getrennt, was seit Jahren ungenutzt herumstand. In kleinen Schritten verabschiedete ich mich von Dingen und Projekten, die definitiv nicht mehr in mein Leben passen. Nichts davon habe ich im Laufe des vergangenen Jahres vermisst. Im Gegenteil, ich freue mich an mehr Struktur und Klarheit. Indem ich mich von Überflüssigem trenne, gewinne ich Energie, mich dem zuzuwenden, was mir wirklich wichtig ist. Von dieser Einsicht zehre ich bis heute jeden Tag.“



Iris Pupak
Regional- und Weltgebetstagsreferentin,
Evangelische Frauenhilfe
im Rheinland

Tel.: 0228 9541 120, E-Mail: iris.pupak@frauenhilfe-rheinland.de

Küchenarbeit mit Gott in der Dünenklinik

Kennen Sie die Worte von Teresa von Ávila: „Tu deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Freude hat, in ihm zu wohnen“?

Dass hochwertige und liebevoll zubereitete Nahrung Körper und Seele stärkt, ist also kein Geheimnis, ebenso wenig wie das gute Essen in der Dünenklinik. Ich selbst habe es vor einiger Zeit als erholungsbedürftige Mutter genossen, mit dieser Frische und Vollwertigkeit verwöhnt zu werden. Auch besondere Bedarfe werden dort erfüllt: gluten-, laktose-, zucker-, milch-, nuss-, eifrei, vegetarisch, vegan etc. Was für eine logistische Herausforderung! Die Mütter schwärmen oft davon, wie sehr das gute Essen zur Erholung beiträgt.



Im Herbst 2021 fuhr ich nach Spiekeroog und half in der Küche mit. Was es im Küchenbereich alles zu tun gab! Dreimal täglich die Tische (coronabedingt mit festen Plätzen in drei abgetrennten Speiseräumen) eindecken, Buffets anrichten und auffüllen, Tische abdecken, Geschirr im Automaten spülen, trocknen und einräumen, Gemüse und

Salate vorbereiten, Aufstriche zaubern, auf Verfallsdaten achten, die einfallreiche, minutengenaue und gelassene Arbeit der Köche und Fachkräfte bewundern, Containerladungen leeren, Geburtstagskuchen backen, mit dem Staubsauger „Henry“, den Boden säubern, Türen auf- und zuschließen etc.

Die Serviceorientierung kostet Kraft. Man bekommt jedoch viel zurück: die gute Zusammenarbeit im Team, die Dankbarkeit der Familien sowie das Erleben des bunten Dialektdurcheinander in den Speiseräumen - ein seltener Ort des unkomplizierten Austausches und der Solidarität zwischen West und Ost, Nord und Süd.

Trotz eng getaktetem Arbeitsalltag konnten wir im Team ein paar Worte wechseln. Man hörte von der Begeisterung für diese Arbeit, aber auch von den Anstrengungen und ebenso von dem sehr nachvollziehbaren Wunsch nach mehr Wertschätzung für diese herausfordernde, sehr wertvolle und unersetzliche Arbeit.

Durch die ungewohnte körperliche Anstrengung spürte ich bald jede Faser meines Körpers. Lange Insel- und Strandspaziergänge, Kirchenstille, Boßeln u.a. schafften Ausgleich.

Ob ich Gott in der Küche getroffen habe? Ja, mehrfach, und in verschiedener Gestalt.

D. Böhme

Reparieren anstatt Wegwerfen

Repair-Café beim Quartiersmanagement im Haus der Frauenhilfe

Wem ist es noch nie passiert? Ein Gerät funktioniert nicht mehr und der Fachhändler rät: „Kaufen Sie ein neues, der Reparaturaufwand lohnt nicht.“

Dies ist zwar häufig wirtschaftlich wahr, aber nicht umweltbewusst. Oft ist es ratsam, alte Sachen länger zu verwenden anstatt wegzuworfen und neu zu kaufen. Häufig fällt die oft zitierte Effizienzgewinnung eines Neugerätes nicht wirklich ins Gewicht gegenüber den Ressourcen, die für die Herstellung dieses neuen Gerätes benutzt werden. Außerdem haben Sachen oft auch einen emotionalen Wert. Ich erinnere mich gerne an das Lächeln der Besitzer einer Brotschneidemaschine. Die war ein Hochzeitsgeschenk in den 1960er-Jahren und dank einer einfachen Reparatur bei uns läuft sie wieder.

Seit 2020 gibt es das Repair-Café einmal im Monat. Die Besitzer untersuchen das defekte Objekt *zusammen* mit dem Experten, der es im besten Fall repariert. Es handelt sich um keinen Reparaturdienst, bei dem abgeliefert und wieder abgeholt wird. Reparierer und Kund*innen arbeiten *zusammen* und trinken dabei einen Kaffee - daher Café. Keine Aufgabe ist zu klein. Auch Glühbirnen werden gewechselt, denn wer es einmal unter Anleitung geschafft hat, schafft es nächstes Mal vielleicht alleine. So geht Hilfe zur Selbsthilfe.



In Corona-Zeiten müssen die Reparaturen vorher beim Quartiersmanagement angemeldet werden. Die Reparierer sitzen hinter Spuckschutzwänden, es gelten die 2G-Regeln und es gibt keinen Kaffee. Die Kund*innen bleiben trotzdem und können aus der Distanz (> 1,5 m) zugucken und sich alles vom Reparierer erklären lassen.

Repariert werden hauptsächlich kleine Elektrogeräte. Unsere Reparierer sind begeisterte Lösungssucher - teils vom Beruf her, alle aus Berufung. Dank eines Schreiners im Team sind etliche Stühle und Schubladen bereits wieder im Einsatz. Unserer Erfolgsquote liegt bei ca. 50%, dafür nehmen wir gerne Spenden an. Und wenn der Erfolg ausbleibt, gibt es zumindest Gewissheit: „Die Reparatur lohnt sich nicht“. Und das ist auch oft eine Spende Wert!



Shirley Baldry

Ehrenamtliche Koordinatorin des Repair-Cafés beim Quartiersmanagement Lannesdorf/Obermehlem



Veranstaltungen der Weiterbildungseinrichtung

Weltgebetstag 2023 aus Taiwan: Glaube bewegt



© Hui Wen HSAIO/ WGT

Frauen aus Taiwan haben für den 3. März 2023 die Liturgie geschrieben. Grundlage für die Gottesdienstordnung ist Eph. 1, 15-19.

Mit dieser Bibelstelle machen die Frauen deutlich, dass sie ihre Stärke aus ihrem Glauben beziehen - eine Stärke, die sie benötigen, um existenzielle Probleme in Taiwan mutig anzugehen. Sie benennen Problemstellungen, wie Umweltverschmutzung, Bedrohungen durch den Klimawandel, Diskriminierung und Doppelbelastung von Frauen, fehlende Geschlechtergerechtigkeit, Auswirkungen

von Covid 19 und anderes. Probleme, die uns in Europa nicht fremd sind.

In den Werkstätten zum Weltgebetstagsland Taiwan werden wir auch die Schönheit des Landes kennenlernen mit seiner faszinierenden Flora und Fauna. Wir können uns beeindruckt lassen von der einzigartigen Kultur und Gastfreundschaft. Auch die Geschichte und politische Sonderstellung Taiwans als „Spielball zwischen den Supermächten“ werden in den Blick genommen. Wir werden aber auch von einer spannenden Frauenbewegung erfahren, uns mit den Problemstellungen des Alltags befassen und hören, welche Lösungsansätze einzelne starke Frauen und NGOs in Taiwan entwickelt haben.

Termine der ökumenischen WGT-Werkstätten:

Analoge Werkstätten:

• W 03/22: **18.-20.11.2022**

Fr (16:00 Uhr) - So (14:30 Uhr)

Anmeldeschluss: 16.09.2022

Kosten: 170 € im DZ, 210 € im EZ

Ort: Gustav Stresemann Institut, Langer Grabenweg 68, 53175 Bonn

• W 01/23: **06.-08.01.2023**

Fr (16:00 Uhr) - So (14:30 Uhr)

Anmeldeschluss: 28.10.2022

Kosten: 170 € im DZ, 210 € im EZ

Ort: AZK Königswinter, Johannes-Albers-Allee 3, 53639 Königswinter

Digitale Werkstatt: W 04/22: Dienstag, 22.11.2022 - Samstag, 26.11.2022

Konferenz-Zeit: täglich 17.00-19.30 Uhr über Zoom-Link, Kosten: 50,- €

Anmeldung: anmeldung@frauenhilfe-rheinland.de

Leitung: Iris Pupak, Ulrike Schalenbach und Team

Musik in der Begleitung von Menschen mit Demenz

Musik besteht aus Rhythmus, Klang, Melodie, Harmonie, Geräuschen und der Stille dazwischen. Diese Anteile stehen zueinander in Beziehung und berühren in ihrer Gesamtheit den Menschen.

Musik kann Erinnerungen, Vorstellungen, innere Bilder und Assoziationen freisetzen, intensive Gefühle auslösen und verändern. Nicht umsonst wird ein musikalischer Zugang als Königsweg in der Begleitung von Menschen mit Demenz bezeichnet.

Die Veranstaltung richtet sich an Mitarbeitende aus Betreuung und Pflege, Ehrenamtliche aus dem Gemeinde- und Besuchsdienst, Angehörige sowie alle Interessierte.

Termin: 13.05.2022, 09:00-16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 06.05.2022

Ort: Ellesdorfer Str. 52, 53179 Bonn

Kosten: 120 € (Kurs-Nr. 45/22)

Leitung: Susanne A. Gratz (Musiktherapeutin, Heilpraktikerin)

Anmeldungen und Informationen

Es gelten die AGB vom 03.06.2019. Die Teilnahme an Veranstaltungen ist nur nach vorheriger Anmeldung und bei Präsenz-Veranstaltungen unter den aktuell geltenden Hygiene- und Abstandsregeln möglich. Sie finden diese unter www.weiterbildung-frauenhilfe.de und in unserer Einrichtung ausliegend.

Bitte melden Sie sich fristgerecht schriftlich verbindlich an: online: www.weiterbildung-frauenhilfe.de | Post: Ev. Frauenhilfe im Rheinland, Ellesdorfer Straße 50, 53179 Bonn | Mail: anmeldung@frauenhilfe-rheinland.de

Fragen richten Sie gerne auch telefonisch an uns unter 0228 9541 123.



Kreativ Kraft tanken in Krisenzeiten

Besonders in Krisenzeiten oder unter herausfordernden Arbeitsbedingungen fällt es schwer „abzuschalten“.

In diesem Workshop sind die TN eingeladen, sich eine kleine Auszeit zu nehmen und mit künstlerischen Mitteln über den ganz individuellen kreativen Ausdruck Kraft zu tanken.

Die Veranstaltung richtet sich an Mitarbeitende und Ehrenamtliche aus Pflege und Betreuung, dem Sozialwesen und der Gemeindegarbeit.

Termin: 23.05.2022, 09:00-16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 16.05.2022

Ort: Ellesdorfer Str. 52, 53179 Bonn

Kosten: 120 € (Kurs-Nr. 43/22)

Leitung: Beatrix Mursch

(Dipl. Künstlerin, M.A. Kunsttherapie)



Quiz - Was wissen Sie über Nachhaltigkeit?

Die Buchstaben hinter der richtigen Antwort ergeben aneinandergereiht das Lösungswort. Es ist wichtiger Bestandteil des Konzepts der Nachhaltigkeit!

- | | | | |
|--|---|--|----|
| 1. Wie lautet das Fachwort für „Mittel, Quelle, Rohstoff“? | | 7. Was ist „geplante Obsoleszenz“? | |
| a) Reflexion | S | a) Wenn z.B. Geräte absichtlich so gebaut werden, dass sie schnell verschleißern | C |
| b) Ressource | K | b) Wenn sich jemand intensiv um Sachlichkeit bemüht | N |
| c) Reform | W | c) Wenn ein Vorgang ganz genau beobachtet wird | V |
| 2. Was ist ein Ökosystem? | | 8. Die „UN-Agenda 2030“ beinhaltet...? | |
| a) Ein Lebensraum und die darin lebenden Organismen | L | a) eine erneuerte Charta der Menschenrechte | B |
| b) Die Wissenschaft der Beziehung von Lebewesen und Umwelt | C | b) siebzehn Ziele rund um nachhaltige Entwicklung | H |
| c) Das Zusammenwirken der Konfessionen | A | c) eine weltweite Ächtung von Landminen | O |
| 3. In welchem Bereich tauchte Nachhaltigkeit zuerst auf? | | 9. Wie nennt man eine Ernährungsweise (Lebensstil) ohne tierische Produkte? | |
| a) Lebensmittelhandel | H | a) Veganismus | U |
| b) Metallindustrie | N | b) Variabilität | A |
| c) Forstwirtschaft | I | c) Vampirismus | G |
| 4. Wie lautet die ursprüngliche Bedeutung von „nachhaltig“? | | 10. Upcycling ist in Mode, doch was ist das? | |
| a) zukünftig lebend | A | a) Mit dem Elektrorad um die Wette bergauf fahren | CH |
| b) länger wirkend | M | b) Ein Computerprogramm auf den neuesten Stand bringen | EL |
| c) später eintretend | D | c) Nutzlose Stoffe in neuwertige Produkte verwandeln | TZ |
| 5. Was ist Subsistenzwirtschaft? | | | |
| a) Selbstversorgung, Bedarfs--wirtschaft | A | | |
| b) Auf einen Umsturz hinarbeiten | L | | |
| c) Rechenart, bei der eine Zahl von der anderen abgezogen wird | E | | |
| 6. Was bezeichnet Biodiversität? | | | |
| a) Ein Pestizid | E | | |
| b) Die Wissenschaft von der belebten Natur | R | | |
| c) Die biologische Vielfalt | S | | |

Lösungswort:

Einsendung bis zum **15. Juli 2022** an:
 Evangelische Frauenhilfe im Rheinland e.V.
 Ellesdorfer Straße 50, 53179 Bonn oder:
oeffentlichkeit@frauenhilfe-rheinland.de
 Wir verlosen das Buch von Christian Firus
 „Was wir gewinnen, wenn wir verzichten“.

Auflösung des Rätsels aus Mitteilungen 2/2021: NACH HAUSE

Gewinnerin: Ingrid Schmidt, Oberhausen

Literaturtipps



Andreas Nehring
Welt retten fängt zu Hause an - 100 praktische Tipps für Nachhaltigkeit im Alltag:
ISBN: 979-8632201148
Preis: 13,19 €

Klimawandel, Ressourcenknappheit, Umweltverschmutzung – den meisten von uns ist schon längst klar, dass wir Menschen über unsere Verhältnisse leben und damit unserem Planeten Schaden zufügen. Wir alle sollten dringend unseren Lebensstil überdenken. Andreas Nehring hilft dabei, ein gesundes Grundbewusstsein für Nachhaltigkeit zu schaffen und die eigenen Gewohnheiten zu überdenken.

Anzeigen

MIT LUTHER ZU NEUEN UFFERN

DIE EIGENTLICHE REFORMATION BEGINNT ERST!

Der Theologe Christoph Michl arbeitet die Reformation gründlich, gewissenhaft und kritisch auf. Er vergleicht Luther mit Jesus, Paulus und Mohammed. Ihm selbst erging es ähnlich wie Luther. Aus Gewissensgründen trat er nicht in kirchl. Dienst. Er möchte, dass die Reformation weitergeführt wird, frei von kirchlichen Lehrensätzen, aber in einer Ehrfurcht vor allem Lebendigen. 460 Seiten, 19,80€

www.mensch-umwelt-erde.de, Tel. 04163-2539



Christian Firus
Was wir gewinnen, wenn wir verzichten
Patmos Verlag
ISBN: 978-3843612531
Preis: 16,00 €

In vielen Bereichen unseres Lebens spüren wir, dass das Fass längst voll ist oder bereits überläuft. Dennoch gießen wir munter weiter ein, ohne Stopp zu sagen. Dabei hat gerade der Verzicht auf das Überflüssige, das Seinlassen des Zuviel das Zeug zum Glücklichen machen. Es bietet auf vielen Ebenen im täglichen Leben einen Weg zu mehr Gesundheit, Freiheit und persönlicher Entfaltung. Es geht nicht darum, dauerhaft aus unseren Verpflichtungen auszusteigen, sondern Abstand von dem zu bekommen, was uns hetzt und antreibt. Christian Firus nimmt die Leserin und den Leser mit auf eine überraschende Entdeckungsreise in eine neue Kultur des Weniger.

Hohegrete

der ideale Ort für Gruppen und Einzelgäste

Ferien, Freizeiten,
Konferenzen,

Tagungen, Urlaub
Bibelwochen,



Konferenz- / Freizeittätte • Bibel- und Erholungsheim Hohegrete
 57589 Pracht / Westerwald-Sieg • Telefon: 02682 / 9528-0
 Internet: haus-hohegrete.de • Email: info@haus-hohegrete.de



Wir gratulieren ...

zum 25-jährigen Jubiläum

Frauenhilfe Richterich
(Kreisverband Aachen)
Ökumenekreis Eckenhagen
(Kreisverband An der Agger)
Frauenhilfe Börnhausen
(Kreisverband An der Agger)
Frauenhilfe Oberlar
(KV Bonn-Sieg/Rhein-Voreifel)
Frauenhilfe Rösrath
(Kreisverband Köln-Rechtsrheinisch)

zum 30-jährigen Jubiläum

Zweites Frühstück
(KV Bonn-Sieg/Rhein-Voreifel)

zum 40-jährigen Jubiläum

Frauenkreis II Waldbröl
(Kreisverband An der Agger)

zum 60-jährigen Jubiläum

FH Friedenskirche Eppinghoven
(Kreisverband Dinslaken)

zum 70-jährigen Jubiläum

Frauenhilfe Clarenbach
(Kreisverband Köln-Nord-Mitte)
Evangelische Frauen Friedrichsfeld
(Kreisverband Dinslaken)
Frauenhilfe Gerolstein
(Kreisverband Mosel-Eifel)
Frauenhilfe Koblenz-Arenberg
(Kreisverband Koblenz)
Frauenhilfe Kornelimünster
(Kreisverband Aachen)
Frauenhilfe Urmitz-Mülheim
(Kreisverband Koblenz)

zum 75-jährigen Jubiläum

Frauenhilfe Aegidienberg
(KV Bonn-Sieg/Rhein-Voreifel)

Frauenhilfe Altenberg
(Kreisverband Köln-Rechtsrheinisch)
Frauenhilfe Burscheid
(Kreisverband Leverkusen)
Frauenhilfe Kleinenbroich
(Kreisverband Gladbach-Neuss)
Frauenhilfe Pulheim/Kreuzkirche
(Kreisverband Köln-Nord-Mitte)

zum 90-jährigen Jubiläum

Frauenhilfe Oberquembach
(Kreisverband Wetzlar-Braunfels)
Frauenhilfe Ohlweiler
(Kreisverband Hunsrück)
Frauenhilfe Sinzig
(Kreisverband Koblenz)

zum 100-jährigen Jubiläum

Frauenhilfe St. Arnual
(Kreisverband Saar-West)

zum 115-jährigen Jubiläum

Frauenhilfe Atzbach
(Kreisverband Wetzlar-Braunfels)
Frauenhilfe Dorlar
(Kreisverband Wetzlar-Braunfels)

zum 110-jährigen Jubiläum

Frauenhilfe Dutenhofen
(Kreisverband Wetzlar-Braunfels)

zum 125-jährigen Jubiläum

Frauenhilfe Altenessen-Ost
(Kreisverband Essen)
Frauenhilfe Gerresheim
(Kreisverband Düsseldorf)

zum 140-jährigen Jubiläum

Frauenhilfe Oberkassel
(KV Bonn-Sieg/Rhein-Voreifel)

zum 145-jährigen Jubiläum

Frauenhilfe Altenessen-Mitte
(Kreisverband Essen)