

Mitteilungen⁺

*Mitgliederzeitschrift der
Evangelischen Frauenhilfe im Rheinland e.V.*

*Im Einklang mit
Körper, Geist
und Seele*



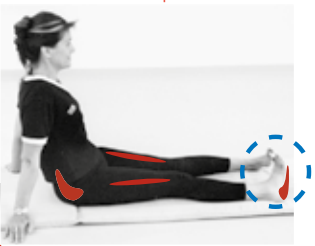
*Evangelische Frauenhilfe
im Rheinland*

Brigitte Kita

Kraftzentrum Beckenboden

Ganzheitsmedizinische Therapie bei Blasenschwäche

Mit Beckenbodentraining für Frauen ab 50 plus



Kart.: 126 S. m. farb. Abb.
9783938580783 / € 22,90

VERLAG DIAMETRIC

Evangelische MutterKindKlinik Spiekeroog | Dünenklinik

Vorsorgekuren für Mütter und Kinder Sanatorium



Tranpad 16, 26474 Spiekeroog, Tel.: 04976 917-0
verwaltung@duenenklinik.de | www.duenenklinik.de

ERSCHÖPFT VOM FAMILIENALLTAG?

Mütterkur und Mutter-Kind-Kuren
Vorsorge und Rehabilitation für Mütter

→ Jetzt Informieren
muettergenesung-kur.de

Evangelische Müttergenesung in Württemberg

Hohegrete

der ideale Ort für Gruppen und Einzelgäste

Ferien, Freizeiten, Konferenzen, Tagungen, Urlaub, Bibelwochen,



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

Neuerscheinung

Viola Kennert Gotteswürdig und menschenwürdig leben

Eine Frau der Kirche in Texten und Begegnungen • Herausgegeben von Michael Kennert

Würde, Wachheit und Warmherzigkeit: Das alles verkörperte Viola Kennert. Geboren am 6. August 1952 in Santiago de Chile, verstorben mit 68 Jahren im Jahr 2020 in Berlin. Sie studierte Theologie und war Pfarrerin in Westfalen, in Luxemburg und Berlin. Sie leitete einen der schillerndsten Kirchenkreise ihrer Landeskirche. Es ist genug für alle da – diese Überzeugung vertritt Viola Kennert bereits im Jahr 1970. Neben einem biografischen Teil von Michael Kennert gibt es eine aufschlussreiche Sammlung von Texten Viola Kennerts selbst. Zahlreiche Erinnerungen von Zeitgenossinnen, Freunden und Kolleginnen runden das Porträt dieser Frau zu ihrem 70. Geburtstag ab, den sie am 6. August 2022 gefeiert hätte.

288 Seiten • zahlreiche Fotos • ISBN 978-3-88981-468-5 • 30,00 Euro

Bestellungen Sabine Hoffmann, Wichern-Verlag GmbH, Georgenkirchstraße 69/70, 10249 Berlin
E-Mail: vertrieb@wichern.de • Telefon: (030) 288 748 17 • Fax: (030) 288 748 20

wichern

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ich wünsche dir - die Unverwüstlichkeit, Tatkraft und Lebensfreude, die im Löwenzahn steckt.

Ich wünsche dir - die tiefe Verwurzelung einer Ringelblume.

Ich wünsche dir - die Geselligkeit des Huflattichs, der nie alleine wächst.

Ich wünsche dir - die Lebensfreude und die Kraft der Sonne, die das Johanniskraut in dir wecken kann.

Ich wünsche dir - die Hartnäckigkeit der Brennnessel, die als Unkraut gilt, sich schwer vertreiben lässt und sich zu wehren weiß.

Ich wünsche dir - die Beruhigung und Entspannung, die die Melisse und der Baldrian schenken.

Ich wünsche dir - Wachstum, Gesundheit und Freude an allem, was wächst und blüht.

(Jutta Schnitzler-Forster)

Die Bedeutung von Gesundheit hat uns die Pandemie noch einmal deutlich vor Augen geführt. Aber Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Es geht vielmehr um einen ganzheitlichen Ansatz, in dem Körper, Geist und Seele im Einklang sind. Die Frage ist: Was erhält Menschen gesund? Dazu zählt, Vertrauen ins Leben zu haben, eigene Stärken zu fördern und darauf zu achten, was gut für mich ist. Jeder Mensch ist im umfassenden Sinn „heil“, weil wir von Gott wunderbar geschaffen sind, und dafür dürfen wir dankbar sein.

Herzliche Grüße vom Redaktionsteam,



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

Impressum

Mitteilungen Nr. 92 / Oktober 2022 der
Ev. Frauenhilfe im Rheinland e. V. (EFHr)

Auflage: 14.000 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: © juefraphoto / AdobeStock;
Themenmotive S. 6-16: young-woman ©
Anastasia Borisova/Pixabay; Alme-Quelltopf
© Simone Pfitzner; bike © Pixaline/Pixabay;
bath-oil © Couleur/Pixabay; Glücksklee ©
Simone Pfitzner; bible © Thomas/Pixabay

Nächste Ausgabe: April 2023

Inhaltsverzeichnis

Andacht: „Ich danke dir dafür, dass ich
wunderbar gemacht bin.“ (Psalm 139,14) 4

Thema: Im Einklang mit Körper, Geist und Seele

- Was erhält Menschen gesund? 6
- Migräne - Frauensache (deshalb nicht so interessant!) 8
- Im Einsatz für die Gesundheit von Müttern 10
- Spirituelle, klimafreundliche Wanderwochen 12
- Wasser - Wickel - Wohlbefinden 14
- Bewegung für Körper, Geist und Seele 16

Landesverband 17

Region Nord / Region Mitte / Region Süd 21

Erfahrungsbericht Kinderverschickung 24

Veranstaltungen 28

Rätsel + Literaturtipps 30

Gratulationen 32

„Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke; das erkennt meine Seele.“ (Psalm 139,14)

Ich lese diesen Satz aus Psalm 139 und frage mich, wer diesen Satz aus ganzem Herzen beten kann ohne ein kleines „allerdings“. Ich hätte da noch einige Verbesserungsvorschläge. „Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin...“ - allerdings wäre ich gerne schlauer, schlanker, schöner, fleißiger, ohne Migräne und Depressionen. Auch, dass jetzt, wo sich im Kopf Fragen und Zusammenhänge des Lebens geklärt haben, unterhalb des Kopfes öfter mal alles weh tut, finde ich nicht so wunderbar.

Es ist fast schon ein Mantra in unserer Gesellschaft, sich selbstkritisch zu betrachten, sich zu optimieren und dabei nicht nachzulassen. Wir sind leistungs- und gesundheitsorientiert. Daran verdienen viele Unternehmen viel Geld, und es werden gerne dafür große Summen ausgegeben. Ohne Frage ist es wunderbar, wenn man gesund und kraftvoll, ohne Schmerzen und mit wachen fünf Sinnen leben kann. Natürlich würden wir auch dann noch etwas zu kritisieren finden, aber man will ja nicht undankbar sein. Es ist sehr sinnvoll, etwas für die Gesundheit und Funktion unseres Körpers zu tun. Es ist ein absolutes Privileg, dass wir die Möglichkeiten dazu haben, uns gesund zu ernähren und unseren Körper zu stärken. Problematisch wird



es dann, wenn wir den gesunden und fitten Menschen zur Norm machen, an der alle anderen gemessen werden. Der Glaube daran, dass wir diesem Idealbild entsprechen sollten, um „normal“ oder auch besser noch als normal zu sein, entfremdet den Menschen von sich selbst und von Gott.

Wir sind von Gott geschaffen als Verletzliche. Wir sind geschaffen mit einem Leib, der wirklich ein Wunder ist, und zugleich als ein Teil der Schöpfung, die vergänglich ist. Die bedrohliche Seite unserer Verletzlichkeit und das Unverfügbare, was darin liegt, machen Angst: Angst vor Schmerzen, vor dem Verlust von Unabhängigkeit, dem Verlust der Leistungskraft, Angst, nicht mehr funktionieren zu können. Die allergrößten Anstrengungen können einen Menschen nicht aus der Zerbrechlichkeit seines Lebens herausbringen. Hilfreich ist eher ein Nachdenken darüber, was für uns zu einem gelungenen Leben gehört, wo wir die Fülle der Liebe Gottes erfahren

und wie wir diesen wunderbaren Leib lieben können mit all seinen Macken und Schwächen. Es ist ganz wunderbar, dass gerade ein Teil der jungen Generation, besonders junge Frauen, entschlossen gegen das „bodyshaming“ vorgehen, also der Scham über den eigenen Körper. Denn sie haben erkannt, dass sie sich nicht von anderen einreden lassen wollen, was gesund und schön ist und sich auch nicht ihre Lebensfreude und Lebenskraft nehmen lassen wollen.

Ohne Frage ist die Erfahrung schwerer oder chronischer Erkrankung eine große Last. Der Verlust von Fähigkeiten, den Alltag zu bewältigen, ist für unser Selbstwertgefühl erschütternd. Chronische Schmerzen können zur sozialen Isolation führen, die ständige Angst, ob der Krebs wiederkommt, ist ein Damoklesschwert über dem Leben. Diese Erfahrungen sind Teil unseres Geschöpfseins. Als Gott die Welt schuf, ist die Nacht ein Teil der Schöpfung geblieben und ist nicht schön zu reden.

Die Verletzlichkeit der gesamten Schöpfung führt uns auf der anderen Seite zu der Erfahrung, aufeinander angewiesen zu sein. Sie zwingt uns letztendlich in die Notwendigkeit, miteinander das Leben, unseren Schutz und unsere Sorge füreinander zu gestalten. Unsere Liebe bekommt dabei die Möglichkeit, sich kreativ auszutoben, zu wachsen und somit den Menschen zu seiner schönsten Aufgabe zu verführen: ein gutes Leben für alle zu schaffen. Danke Gott, dass wir so wunderbar gemacht sind! Vielleicht kann dieser Gedanke an unsere eigentliche Bestimmung - nämlich die Liebe Gottes in dieser Welt zu leben - dabei helfen, durchzuhalten im Tun, in der Hoffnung und im Gebet für alle, deren Leib und Leben gerade zerstört wird.



Dagmar Müller
Leitende Pfarrerin,
Evangelische Frauenhilfe
im Rheinland e.V.

Bitte

*Wir werden eingetaucht
und mit den Wassern der
Sintflut gewaschen
Wir werden durchnässt
bis auf die Herzhaut*

*Der Wunsch nach der
Landschaft
diesseits der Tränengrenze
taugt nicht
der Wunsch den Blüten-
frühling zu halten*

*der Wunsch verschont
zu bleiben taugt nicht*

*Es taugt die Bitte
dass bei Sonnenaufgang
die Taube
den Zweig vom Ölbaum
bringe
dass die Frucht so bunt
wie die Blume sei
dass noch die Blätter der
Rose am Boden*

*eine leuchtende Krone
bilden*

*und dass wir aus der Flut
dass wir aus der Löwen-
grube und dem feurigen
Ofen
immer versehrter und
immer heiler
stets von neuem
zu uns selbst
entlassen werden.*

Hilde Domin, Bitte; aus: H. Domin, Gesammelte Gedichte © S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 1987



Was erhält Menschen gesund?

Das Thema Salutogenese hat Konjunktur. Vor allem in den Bereichen Burnoutprophylaxe und Psychoonkologie erfährt es derzeit viel Aufmerksamkeit. Eingebracht wurde das Konzept von Aaron Antonovsky, einem amerikanisch-israelischen Medizinsoziologen (1923-1994). Er kritisiert die rein pathologisch-kurative Betrachtungsweise der Medizin und stellt ihr eine salutogenetische Perspektive gegenüber.

Das Modell der Pathogenese fragt:

- Was macht Menschen krank?
- Welche krankmachenden Faktoren müssen minimiert oder können sogar eliminiert werden?

Das Modell der Salutogenese stellt dagegen die Frage:

- Warum bleiben Menschen - trotz vieler potenziell gesundheitsgefährdender Einflüsse - gesund?
- Was ist das Besondere an Menschen, die auch bei extremen Belastungen nicht krank werden?

Das Modell der Salutogenese wechselt demnach grundsätzlich die Perspektive weg von den krankmachenden hin zu den gesundheitsfördernden Faktoren.

Es geht davon aus, dass es effizienter, sinnvoller und langfristig auch kostensparender ist, die zahlreichen Ressour-



cen und Potenziale von Menschen zu fördern, als ausschließlich Krankheiten, Defizite und Krisen zu therapieren. Die Förderung von Lebensenergien ist erfolgreicher als Reparatur.

Dahinter steht ein neues Verständnis von Gesundheit und Krankheit. Wir sind es gewohnt, die Begriffe Gesundheit und Krankheit dichotomisch, also als Gegensatzpaare zu verwenden, in dem wir strikt unterscheiden: Entweder ist jemand krank oder gesund. Für Ärzte ist die klare Trennungslinie wichtig, weil sie entscheiden müssen, ob eine Normabweichung behandlungswürdig ist oder eben nicht. Tiefenpsychologisch schützt die Dichotomie vor allem die vermeintlich Gesunden, in ihrer Angst vor Krankheit. Dies dient der Selbstregulation und ist ein wichtiger Schutzmechanismus.

Dabei sind Gesundheit und Krankheit keine sich ausschließenden Zustände, sondern Extrempole auf einem Kontinuum. Kein Mensch ist nur gesund – aber ebenso keiner nur krank, sondern jeder Mensch befindet sich irgendwo auf der Geraden zwischen gesund und krank.

Jeder Mensch ist mehr oder weniger krank oder gesund. Diese Erkenntnis klingt banal. Ist es nicht selbstverständlich, dass ein Mensch nicht festzulegen ist auf die Rolle des Kranken? Manche Menschen reduzieren aber auch sich selbst auf ihr Krankheits-symptom und machen ihre Krankheit zum Hauptmerkmal ihrer Identität, wenn sie z.B. sagen: „Ich bin Allergiker! Ich bin Diabetikerin!“ Statt zu sagen: „Ich habe eine Allergie oder ich habe Diabetes!“

Ist es ein Anliegen, den ganzen Menschen in den Blick zu nehmen, kommen wir in der Tat nicht darum herum, Gesundheit und Krankheit als Kontinuum zu verstehen. So wird es möglich, bei jedem Patienten gesunde Anteile zu finden und zu fördern.

Dahinter steht die These: Wer sich auf die Förderung des Gesunden konzentriert, schwächt wie automatisch die Krankheitsprozesse. Daher muss die Suche nach spezifischen Krankheitsursachen durch die Suche nach gesundheitsfördernden bzw. gesunderhaltenden Faktoren ergänzt werden.

Die wichtigste Einflussgröße für den Erhalt von Gesundheit ist das Kohärenzgefühl, also ein ganzheitliches von innerer Sicherheit getragenes Vertrauen.

Das Kohärenzgefühl setzt sich nach Aaron Antonovsky aus drei Komponenten zusammen:

- Gefühl der Verstehbarkeit
- Gefühl von Beeinflussbarkeit
- Gefühl von Sinnhaftigkeit

Menschen, die trotz vieler potenzieller gesundheitsgefährdender Einflüsse und auch bei extremen Belastungen nicht krank werden, haben das dreifache Vertrauen entwickelt, dass ihr Leben verstehbar, beeinflussbar und sinngebunden ist.

Bleibt die Frage: Wie kann das Kohärenzgefühl gestärkt werden?

Dies gelingt, wenn die internalen und externalen Widerstandsressourcen aktiviert und stabilisiert werden. Dabei gilt: Heilsame Ressourcen gibt es so viele, wie es Menschen gibt.

Wer Patentrezepte hat oder sicher den Erfolg in Aussicht stellt, ist ein Scharlatan. Heilsame Ressourcen gibt es viele. Aber wir müssen uns auch die Mühe machen, sie zu suchen und zu finden.



Heike Schneidereit-Mauth

Klinikpfarrerin an der
Uniklinik Düsseldorf,
Praxis für Gestalttherapie,
Supervision und Coaching



Migräne - Frauensache (deshalb nicht so interessant!)

Ein Erfahrungsbericht

Ich bin Migränikerin! Und natürlich nicht die erste in meiner Familie. Schon meine Mutter, ihre Schwestern und meine Großmutter hatten diese schwere, vererbliche neurologische Erkrankung. Als Kind war ich immer frustriert und verärgert, wenn meine Mutter für zwei Tage im Schlafzimmer verschwand und nicht ansprechbar war.

Irgendwann mit Mitte 30 fing es also auch bei mir an. Ich habe mich geschämt. Migräne! Das ist was für Schwächlinge. Meine Ärzte nahmen das, was ich berichtete, zur Kenntnis, fanden es aber nicht interessant. „Wer weiß, ob es wirklich eine Migräne ist!“ Ich bekam keine Hilfe, sie hatten schlichtweg keine Ahnung!

Und dann habe ich das gemacht, was die meisten machen: andere Frauen gefragt, mir meine Triptane (das Medikament, das am meisten hilft) im Internet bestellt, geglaubt, dass mein Schokoladenkonsum ein Auslöser ist, ein schlechtes Gewissen im Büro gehabt, wenn ich wieder mal ausgefallen bin. Ich dachte, ich bin zu faul und müsste öfter Sport machen. Kein Wunder, denn die Literatur hat unser Bild von Migräne als weibliche Wohlstandskrankheit geprägt. Es wurde den erkrankten Frauen Taktik und Simulantentum unterstellt. In Kästners Buch „Pünkt-

chen und Anton“ hat die Mutter von Pünktchen wenig Zeit für ihre Tochter, da sie zu sehr mit Migräne, Modenschauen und Müßiggang beschäftigt ist. Ein gängiges Klischee in der Nachkriegszeit.

Letzten Endes habe ich mich selbst wohl nicht ernst genommen. Als ich sechs bis acht Attacken pro Monat hatte und dazu viele weitere Tage Kopfschmerzen, habe ich einen Termin bei einer Schmerzärztin gemacht und habe erstmals die eindeutige Diagnose bekommen und bessere Medikamente. Erst seit vier Jahren gibt es das erste Medikament, das als Prophylaxe gegen Migräne entwickelt wurde. Dauerte das so lange, weil vor allem Frauen Migräne haben?

Es sind ca. dreimal so viele Frauen betroffen wie Männer und das mit wesentlich stärkeren Schmerzen und mehr Symptomen. Auch in der Reha-Maßnahme, in der ich dann noch war, saßen in meiner Migräne-Gruppe nur Frauen. Wir haben mit Vorurteilen gegen uns selbst aufgehört, haben gelernt, wie die Migräne funktioniert und wie man wirksam handeln kann. Ich kann meine Schokolade weiter essen, den Zucker nimmt mein Migränikerin-Gehirn gerne, denn davon braucht es mehr als gesunde Gehirne. Eine Scheibe Vollkornbrot ist aber sinnvoller. Gleichmäßiger Schlafrhythmus,



© Maridav/ AdobeStock

gleichmäßiger Zuckerspiegel und Entspannung sind die Grundvoraussetzungen, um mit der Migräne umzugehen. Die Migräne beginnt lange vor dem Schmerz und das, was ich als die Auslöser ansah, sind schon Symptome. Alles, was ich vom „Migränepapst“ der Rehaklinik gelernt habe, hat auch dazu beigetragen, mich selbst ernster zu nehmen und gnädiger zu sein. Dafür bin ich sehr dankbar!

Frauen werden in einer von der Männerperspektive geprägten Welt immer noch als weniger relevant für die Gesellschaft bewertet, deshalb ist auch die Gesundheit von Frauen nicht so wichtig.

Ein ganz anderes Beispiel dazu ist die Tatsache, dass es für Frauen immer schwieriger wird, Entbindungsstationen in ihrer Wohnortnähe zu finden, und dass immer weniger Hebammen die Frauen vor, während und nach der Geburt begleiten, weil es einfach zu wenig Hebammen gibt. Das hat wirt-

schaftliche Gründe und ist ein Skandal, der aber nicht in den Medien thematisiert wird. Nur langsam gibt es Verbesserungen in der Forschung für frauen- und auch männer-spezifische Medizin. Was den Fortschritt hindert, ist wie immer die Kostenfrage, die Relevanz für die Pharmaindustrie und

die Profitmaximierung, die auch im Gesundheitswesen bestimmend ist.

Es ist deshalb wichtig, dass die Frauenverbände immer wieder diese Themen benennen und vereint in die Politik bringen, wie es der Deutsche Frauenrat und auch das Müttergenesungswerk immer wieder tun! In beiden ist unser Verband vertreten, und so arbeiten wir auch auf politischer Ebene bei diesen Themen mit!



Dagmar Müller

Leitende Pfarrerin,
Evangelische Frauenhilfe
im Rheinland e.V.

BUCHTIPP:

Bettina Rubow,
Der Migräne-Kompass:
Migräne endlich verstehen
und besser mit ihr leben, Heyne-Verlag
ISBN: 978-3-453-60567-1





Im Einsatz für die Gesundheit von Müttern

Fragen an Yvonne Bovermann, Geschäftsführerin des Müttergenesungswerks

Seit einem Jahr ist Yvonne Bovermann Geschäftsführerin des Müttergenesungswerks (MGW). Sie ist ausgebildete Hebamme, Gesundheitspädagogin und Managerin für Einrichtungen im Gesundheitswesen. Seit 2015 war sie im Präsidium des Deutschen Hebammenverbandes e.V. tätig, seit 2016 hauptamtlich. Sie hat drei erwachsene Kinder und lebt in Berlin.

Als Trägerin der Evangelischen MutterKindKlinik Spiekeroog | Dünenklinik ist die Frauenhilfe Mitglied im MGW. Wir arbeiten eng zusammen. Dagmar Müller hat Frau Bovermann drei Fragen zu ihrer neuen Tätigkeit gestellt:



Yvonne Bovermann, Geschäftsführerin © MGW

- **Frau Bovermann, Sie sind sozusagen mitten in der Krise als neue Geschäftsführerin des MGW ins kalte Wasser gesprungen. Was hat Sie im ersten Jahr vor allem beschäftigt – im Kopf und im MGW-Alltag?**

Die Krise hat uns alle im Müttergenesungswerk sehr umfassend bewegt. Ich bin noch immer regelrecht erschüttert, wie schwer es für die Kliniken in unserem Verbund ist, sich über Wasser zu halten. Die Entwicklung von einem Corona-Gesetz zum nächsten, von einer bedrohlichen Lage zur nächsten, war seit Beginn der Pandemie sehr

mühsam. Dabei musste ich als neue Geschäftsführerin nebenbei auch erst die komplexen Strukturen im Müttergenesungswerk kennen- und verstehen lernen. Auch das Müttergenesungswerk als Stiftung und Spendenorganisation mit der Geschäftsstelle ist von den Auswirkungen der Corona-Pandemie betroffen. Es ist also ein Jahr gewesen, in dem die Krise alle Bereiche betraf – und die Situation verschärft sich noch.

- **Sie haben im vergangenen Jahr die Anliegen der Kliniken in die Politik eingebracht. Wie erleben Sie die politische Reaktion auf die Anliegen des MGWs?**

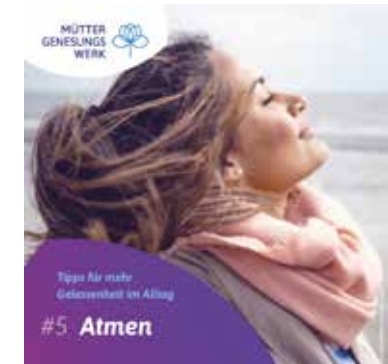
Der Name Müttergenesungswerk hat Gewicht! Es ist beeindruckend, wie viele Politiker*innen sich für das Müttergenesungswerk einsetzen wollen. Und gleichzeitig erleben wir: Angeichts der Probleme in der Corona-Pandemie und der weiteren Krisen in Deutschland zählen die Nöte und

Gesundheitsbelastungen von Sorgearbeit Leistenden – Müttern, Vätern und pflegenden Angehörigen kaum etwas. Wir brauchen hier noch mehr politische Unterstützung!

- **Was ist zu tun, um das MGW für die Zukunft gut zu positionieren und seine Wirksamkeit zu erhalten bzw. zu verbessern?**

Die Pandemie ist eine Herausforderung. Umso wichtiger ist es, dass wir auch in Zukunft im MGW-Verbund zusammenhalten und mit starker Stimme sprechen. Unsere Arbeit ist systemrelevant! Trotz aller Sorgen müssen wir deshalb weiterhin auf die ausgezeichnete Qualität der MGW-Konzepte in den Kliniken setzen. Die Qualität der Kliniken im MGW-Verbund stellt etwas Besonderes dar.

Als Spendenorganisation müssen wir zudem noch stärker sichtbar werden und aufklären: Was passiert mit den Spendengeldern? Wofür setzen wir die Mittel ein? Es sind reale Menschen, Mütter und Väter hier in Deutschland, die durch uns unterstützt werden, damit sie an einer Maßnahme teilhaben können. Und auch Kliniken und Beratungsstellen, damit sie noch mehr für kurbedürftige Mütter oder Väter und ihre Kinder oder pflegende Angehörige tun können. Um noch wirksamer zu werden, brauchen wir dringend Spenden von engagierten Menschen. Jeder Euro zählt!





Spirituelle, klimafreundliche Wanderwochen Viriditas - heilbringende Grünkraft

Schon Hildegard von Bingen wusste um die heilbringende Grünkraft, die der ganzen Schöpfung innewohnt. So empfahl sie allen Erschöpften Aufenthalte in der Natur, um die heilende Grünkraft in sich wieder aufzuladen. In der spirituellen, klimafreundlichen Wanderwoche im Hochsauerlandkreis erleben die Teilnehmenden Jahr für Jahr, wie die Grünkraft wirkt. Kaum haben sich montags 30 Männer und Frauen am ersten Startpunkt getroffen und sich nach einem ersten spirituellen Impuls auf die Wanderung begeben, beginnt es zu fließen und zu sprudeln. Die Gespräche gehen mit jedem Schritt tiefer, und schon bei der ersten Rast ist aus der Vielzahl der Einzelnen eine Gruppe geworden, die sich für einander geöffnet hat und sich umeinander kümmert. Häufig ist da schon zu hören: „Das habe ich noch nie jemandem erzählt.“

Es erscheint jedes Mal wieder ein Wunder, wie die heilenden Grünkraft des Waldes und der Natur gestresste Teilnehmende runterbringt, einsame, kontaktarme Menschen für Begegnungen öffnet und eine heitere, gelassene Stimmung verbreitet.

Tag für Tag aufs Neue. Denn das Konzept der Wanderwochen schickt alle abends wieder nach Hause - und das klimafreundlich mit dem ÖPNV.



Alme-Quelltopf © Simone Pfitzner

Diese täglichen kleinen Abenteuer sind auch Teil des Erlebnisses. Die Freude ist groß, wenn alle Verbindungen funktionieren. Gelassen werden verpasste Anschlüsse hingenommen, gemeinsam wird nach Alternativen gesucht. Selbst Streiks in den letzten Jahren konnten als Gruppe gemeistert werden, obwohl verschiedene Anreisewege nötig sind.

Entstanden sind diese Wanderwochen durch die Aktion „Für gutes Klima“ des Kirchenkreises Soest-Arnsberg, ein Kirchenkreis mit weiten Wegen, Bergen und ländlichen Strukturen. Das brachte meine Kollegin Kathrin Koppe-Bäumer und mich auf die Idee, das Konzept „Urlaub ohne Koffer“ mal klimafreundlich für aktive Menschen umzusetzen - umweltschützend, nachhaltig und sozialverträglich.

Die Idee der Wanderwoche war geboren. Das Urlauberticket des Sauerlandes ermöglichte uns, den ÖPNV zu nutzen (zwei Erwachsene für 40 €). Das

macht es günstig. Alleinerziehende, deren Kinder tagsüber in der Ferienbetreuung oder in der Schule sind, können sich genauso einen „Urlaub gönnen“ wie Geringverdienende und Rentner*innen. Aber es gibt auch die, die nicht auf die Kosten schauen müssten. Und so kommen Gruppen zusammen, die sich sonst auch bei Kirche kaum begegnet wären.

Nachhaltig lassen wir uns verpflegen: vegetarisch/vegan, regional, saisonal, müllvermeidend - von Anbieter*innen am Wege, dem eigenem ehrenamtlichen Küchenteam oder der Schulfirma einer Schule für sozial auffällige Jugendliche. Diese Jugendlichen erhalten oft zum ersten Mal positives Feedback für etwas, was sie tun.



Schmalaa-See © Simone Pfitzner

Die Wege werden jedes Jahr zusammen mit örtlichen Wanderführer*innen (meist vom Sauerländer Gebirgsverein) ausgesucht und vorab gegangen. Dabei haben wir neben schönen Wegen auch die Erreichbarkeit mit dem ÖPNV im Blick. Es müssen Rastplätze gefunden werden, und wir möchten auch mit den Menschen am Wegesrand in Kontakt

kommen. So besuchen wir Dorfprojekte, Bio-Bauern, Vereine, die sich dem „Erhalt“ ihres Dorfes widmen, Jagdverbände, soziale Einrichtungen, Klöster, Umweltprojekte u.a. Es findet sich vieles, auch Überraschendes, auf und an den Wegen. Die Gespräche werden dann beim Wandern weitergedacht. Die Fortsetzung hören wir oft beim Nachtreffen: „Mich hat das so beeindruckt, das habe ich jetzt für mich übernommen.“

Spirituelle Impulse und Übungen strukturieren den gemeinsamen Tag. Die Gestaltung ergibt sich aus dem, was der Tag bietet: Zwischen Himmel und Erde - Wasser, Wind und Weite - Diversität - Bewahrung... Alles kann Thema werden und in spirituellen, ganzheitlichen Impulsen fließen.

Schön ist es, wenn Teilnehmende sich einbringen. Manchmal selbstbewusst: „Wer Lust hat, kann jetzt mit mir tanzen.“ Oder uns wird ein Text zugesteckt mit dem Hinweis „Vielleicht passt der ja“. Auch gibt es Liederwünsche. Uns zeigt es, dass sie berührt sind, von dem, was geschieht, dass sie teilhaben und nicht nur teilnehmen.

Viriditas - heilbringende Grünkraft - darauf setzen wir.



Simone Pfitzner
Redaktionsteam
Referentin Seelsorge im
Alter, Soest



Wasser - Wickel - Wohlbefinden

Körper, Geist und Seele in der Balance

„Mir geht es gut“ - heißt das „Es ist alles im Lot“? Befinde ich mich im Einklang mit mir selbst? Wie gehe ich mit den Ansprüchen an mich um? Was tue ich meinem Körper Gutes? Was erfrischt meinen Geist? Was erquickt meine Seele? Ich denke, es ist gut, dass wir uns diese Fragen stellen (dürfen), denn wir tragen ein Stück weit selber die Verantwortung für uns und auch für unsere Gesundheit. Und immer sind wir auf Begleiter, auf Ratgeber angewiesen.

Die Weltgesundheitsorganisation definiert seit 1946 Gesundheit umfassend als „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“. So ganzheitlich wurde der Mensch schon in der Antike gesehen. In der Gegenwart gibt es viele Bemühungen in Medizin und Pflege, den Menschen ganzheitlich als eine Einheit von Körper, Seele und Geist wahrzunehmen, denn die Person steht in wechselseitiger Beziehung zur sozialen, natürlichen und künstlichen Umwelt (Technik und Wissenschaften) und zu Übersinnlichem (Religion und Glaube). Bei solcher Sichtweise können sich Schulmedizin und Naturheilkunde gegenseitig ergänzen; altes Erfahrungswissen wird wieder geschätzt - zu unserem Besten - damit wir in der Balance bleiben.

Wie gehe ich mit Unpässlichkeit, mit Erkrankung um? Verordne ich mir selber Medikamente? Gehe ich rechtzeitig zum Arzt und habe Vertrauen zu ihm? Manchmal bedarf es sein Rezept für eine sinnvolle Therapie. Aber ich finde es auch richtig, wenn wir über Naturheilkunde und alternative Heilbehandlungen nachdenken. Die erfordern unter Umständen von mir mehr aktive Mitarbeit, als nur eine Tablette einzunehmen. Es braucht meine Disziplin, regelmäßig am Reha-Sport teilzunehmen oder meine Ernährung umzustellen. Ein Wechsel von Anspannung und Entspannung, sich für andere zu engagieren, einer Gruppe anzugehören, eine Weile das Alleinsein auszuhalten, mit mir im Reinen zu sein – alles das kann dazu beitragen, dass es mir gut geht.



©Katrin Weber

Vielen von uns ist *Sebastian Kneipp* bekannt. Ich begegnete ihm zuletzt im August auf dem Wanderweg am Ultenbach in Südtirol. Vielleicht haben Sie

einmal eine Kur nach seinen Methoden gemacht, um Ihre Beschwerden zu lindern. An sich selber hatte Kneipp erfahren, dass Güsse mit dem eiskalten Wasser der Donau seine Lungenerkrankung heilten; er hatte das Buch „Unterricht von Kraft und Wirkung des frischen Wassers in die Leiber der Menschen“ vom Arzt Johann Siegmund Hahn gelesen. Nun entwickelte Kneipp Behandlungsweisen mit Wasser, er behandelte eine Magd mit heißen Wickeln gegen Cholera. Er hatte gegen viele Widerstände zu kämpfen, ließ sich nicht beirren und weitete seine Behandlungen aus. Immer mehr Menschen vertrauten auf seine wenig aufwendigen Methoden. **Seine Heilverfahren waren für alle erschwinglich.** Dafür verband Sebastian Kneipp vier Elemente miteinander:

Wasser: Bäder - Trinken - Güsse

Kräuter: Ihre Heilwirkung kommt den Menschen zugute.

Bewegung: körperliche Aktivität - Balance-Übungen - Sinneseindrücke - Atemübungen.

Auf dem Barfuß-Parcours ist das alles miteinander verbunden.

Ernährung: Vollwertige, naturbelastete Kost gibt Kraft und Energie.

Schon in der Antike war Wasserheilkunde angewendet worden; sie ist bis heute ein wesentlicher Teil der Naturheilkunde. Vor allem die Temperatureize des Wassers werden genutzt, um akute oder chronische Beschwerden

zu behandeln, Körperfunktionen zu stabilisieren (Abhärtung) und wieder herzustellen.

Auch das Wissen um Heilkräuter gewinnt offensichtlich neue Aufmerksamkeit. Viele Menschen berufen sich auf *Hildegard von Bingen*. Kräuter gehören für sie zu einer ausgewogenen Ernährung. Heilkräuter entfalten ihre Wirkung z.B. als Tinktur oder Tee oder ätherisches Öl. Wenn sie verordnet werden, sind sie nach dem Arzneimittelrecht zugelassen. Mache ich mich selber über Kräuter kundig, pflanze sie an, sammle sie, verarbeite sie, dann faszinieren mich die natürlichen Zusammenhänge und Wirkungen. Das tut mir gut!

Vielleicht probieren Sie einmal Wassergüsse aus, treten im Wasserbecken, fühlen unterschiedlich warmes Wasser, schmecken verschiedene Wässer. Oder Sie experimentieren mit Kräutern beim Kochen und Backen. Vielleicht ist Ihnen ausgewogene Ernährung mit möglichst frischen Zutaten wichtig und Sie trinken ausreichend Wasser oder ungesüßte Tees. Oder Sie machen einen Spaziergang... Achten Sie bewusst darauf, was Ihnen gut tut!



Katrin Weber
Redaktionsteam,
Kreisverband Lennep



Bewegung für Körper, Geist und Seele



© Silvia / Pixabay

Wir sitzen viel mit unserem Körper, der sich eigentlich bewegen will, sogar bewegen muss. Früher wurde oft gesagt, man solle sich bei Schmerzen schonen. Unsere Inaktivität wird aber bestraft mit Schmerzen, steifen Gliedern, schlaffer Muskulatur, zu hohem Blutdruck, schadhafte Gefäßen, Übergewicht. Keine möchte das, und trotzdem hindert uns dieser innere Schweinehund oft daran, sich regelmäßig zu bewegen. Körperliche Aktivität ist eine unentbehrliche Voraussetzung für den Aufbau und Erhalt des gesamten Bewegungs- und Stützapparates. Regelmäßige Bewegung ist eine der wichtigsten Triebfedern für ein selbstbewusstes Leben. Wer nicht so sportlich ist, sollte ganz langsam beginnen und mit Freude bei der Sache sein. Am besten schließt man sich Laufgruppen an, geht in einen Turnverein oder nimmt an Gymnastikstunden im Schwimmbad teil. Das Spaziergehen in der Natur tut besonders gut und funktioniert auch alleine. Oft kommt man bei frischer Luft auf neue Ideen. Mit allen Sinnen können wir über die Schönheit der Natur staunen.

Man kann drei Arten an Aktivitäten unterscheiden:

1. Alltägliche Aktivitäten: Treppensteigen, Tragen von Einkäufen, Stehen, Gehen von längeren Strecken
2. Gesundheitsfördernde Aktivitäten: Gartenarbeit, Radfahren, zügiges Gehen, Tanzen
3. Sportliche Aktivitäten mit vielen Sportarten

Wichtig ist die Freude am Sport und die richtige Wahl der Aktivität: (Nordic-) Walken, den guten alten Trimm-Dich-Pfad, Wassergymnastik oder Aquajogging. Auch eine ruhigere Sportart wie zum Beispiel Qigong, die z.B. von der Stadt Düsseldorf als „Sport im Park“ im Sommer kostenlos angeboten wurde, bringt viel für Körper, Geist und Seele. Wer nach Krankheiten wieder fit werden will, sollte sich Reha-Sport verordnen lassen.

Endlich tun, was wirklich gut tut und die alten Gewohnheiten über Bord werfen. Das stärkt das Gefühl, sein Leben selbstbewusst zu steuern. So macht Bewegung nicht nur gesünder, fitter und schlanker, sondern innerlich frei. Stehen wir auf und fangen an!



Renate Schulz
Redaktionsteam,
Kreisverband Leverkusen

Da wird uns was blühen ... - Hoffnungszeichen Christrose

„Wir wollen Advent feiern, weil uns die Hoffnung blüht inmitten aller Ängste, weil uns ein Licht scheint inmitten aller Nächte, weil Gott schon immer ankommt - gestern, heute und morgen, durch alle Ängste und Nächte hindurch.“

Feiern Sie den **Frauenhilfe-Gottesdienst am 1. Advent** in Ihren Gemeinden und werden Sie zu Hoffnungsspenderrinnen. In dieser dunklen Zeit sehnen wir uns nach Zeichen, die uns Mut und Zuversicht geben und in uns die Kraft der Hoffnung wecken. - Die **Kollekte** am 1. Advent ist für Projekte der Frauenhilfe bestimmt und ermöglicht Pilgertage, Frauenkirchentage, Frauenmahle u.v.m. Unterstützen Sie unsere vielfältige Arbeit!

Kostenloser Download des Gottesdienstes: <https://www.frauenhilfe-rheinland.de/landesverband/veroeffentlichungen-arbeitshilfen/gottesdienst-zum-1-advent>



Da wird uns was blühen...
Hoffnungszeichen Christrose
Gottesdienst zum 1. Advent
am 27.11.2022



Andachten 2023: Zeitenwende(n)



Mit unseren Andachten wollen wir auf Veränderungen aufmerksam machen, die unsere Gesellschaft und Kirche derzeit erschüttern. Zeitenwenden gibt es im politischen und theologischen Bereich, aber natürlich auch in persönlichen Zusammenhängen. Zeitenwenden sind vielfältig. Das zeigen auch die neuen Andachten. Die 24 Andachten durch das Kirchenjahr geben geistliche Impulse für Gruppen, Presbyterien und zur persönlichen Andacht zu Hause. Sie rufen zum Umdenken auf, getragen von dem Vertrauen, dass Gott in allen Zeitenwenden immer schon da ist. **Preis: 10 €, Frauen-**

hilfe: 8 € | Bestellung: Tel.: 0228 9541 123, Mail: julia.kuprat@frauenhilfe-rheinland.de

Fundus - Arbeitshilfe für Gruppen

Die neue Ausgabe beginnt mit der Frage „Wo wohnt Gott?“. „Wohnt“ Gott überhaupt? Gibt es Orte, an denen Gott eher zu finden ist als anderswo? Beim Thema „Einsamkeit - Last und Lust“ geht es um die Unterschiede zwischen Einsamkeit, Alleinsein und Für-sich-Sein. Die Einheit „Heil und Heilung“ informiert über das biblische Konzept von Heil- und Ganzsein. Und die Auslegung zur Jahreslosung „Du bist ein Gott, der mich sieht“ thematisiert die Zuversicht, dass Gott uns mit all unseren Ängsten und Sorgen sieht und aufrichtet.



Fundus
Arbeitshilfe für Gruppen 1/2023

Wo wohnt Gott?
EINSAMKEIT - LAST UND LUST
HEIL UND HEILUNG
JAHRESLOSUNG 2023

Frauenkirchentage in Neuwied und Duisburg



Weitere Fotos: www.frauenhilfe-rheinland.de/landesverband/veranstaltungen/frauenkirchentag

Ein Tag zum Träumen- Frauenkirchentag Neuwied „Träume - Kraftquellen des Alltags“



„Wenn eine alleine träumt, ist es nur ein Traum. Wenn viele gemeinsam träumen, so ist es der Beginn einer neuen Wirklichkeit.“ (D. H. Camara)

Dieser fröhliche Kanon schallte am 17.09. durch die gut besetzte Marktkirche in Neuwied. Über 100 Frauen aus dem Südrhein folgten der Einladung der Ev. Frauenhilfe im Rheinland und der Ev. Kirchengemeinde Neuwied. Unter dem Motto „Träume - Kraftquellen des Alltags“ erlebten die Teilnehmerinnen einen traumhaft schönen Tag mit vielen Begegnungs- und Gesprächsmöglichkeiten, Momenten zum Träumen und kraftspendenden Angeboten.

„Ich habe einen Traum...“

Im Eröffnungsgottesdienst ging es um Sehnsüchte und Traumziele, um berufliche Träume und zerplatze Träume, um nächtliche Traumbilder und konkrete Zukunftsträume: „Ich habe einen Traum, dass eines Tages Frauen und Männer für die gleiche Arbeit den gleichen Lohn bekommen“, war nur eine der Visionen, die Iris Pupak benannte. Sie ermutigte dazu, diese Träume niemals aufzugeben.

Superintendentin i.R. Marion Obitz erinnerte in ihrer Predigt an Psalm 126. Die Menschen erlebten, wie Träume zerplatzten und Ängste herrschten,

aber sie vertrauten auf Gottes Zusage. Gott habe aus verzweifelten Menschen Träumende gemacht. Denn „Gott träumt von einer geschwisterlichen Welt, in der Gerechtigkeit herrscht“, hob Frau Obitz hervor. Gott brauche Menschen, die seinem Traum trauen und an dieser neuen Wirklichkeit mitarbeiten.

Ökumene, Traumhilfezentrum, Friedensarbeit und mehr

Nach dem Gottesdienst erwartete die Besucherinnen ein buntes Spektrum an Workshops: Zwei Spaziergänge luden ein, etwas über die Herrnhuter Brüdergemeine und die Ökumene in Neuwied zu erfahren. Psychologinnen vom Traumhilfezentrum im Ahrtal berichteten über die Bewältigung von Traumata. Um den Traum von Versöhnung ging es beim internationalen christlichen Friedensdienst EIRENE. Außerdem gab es Meditation, Angebote zu biblischen Träumen, Kreatives zu Hoffnungsträumen, Singen, Tanzen, Trommeln und eine Ausstellung der Künstlerinnengruppe „LichtEcht“ mit kraftvollen Bildern zum Thema Träume.

Geschichtenerzählerin Griseldis entführte die Frauen am Ende des Tages in Traumwelten bis nach China, und der Gospelchor „Sing On“ aus Neuwied sorgte für einen klangvollen Rahmen. „Das war ein stärkender Tag. Das hat gut getan!“ lautete das Resümee einer Teilnehmerin. (Chr. Kucharski)

„Jeder große Traum beginnt mit einer Träumerin“

Trotz allem: Träume wagen! - Frauenkirchentag in Duisburg-Rheinhausen

„Jeder große Traum beginnt mit einer Träumerin. Denke immer daran: Du hast in Deinem Innern die Stärke, die Ausdauer und die Leidenschaft, um nach den Sternen zu greifen und die Welt zu verändern.“ (nach Harriet Tubman) Unter diesem Leitsatz stand am 24.09. der Frauenkirchentag Nord in der Christuskirche Duisburg-Rheinhausen. „Trotz allem: Träume wagen!“ Das Motto des Tages rief dazu auf, auch in schwierigen Zeiten nicht aufzugeben und immer wieder Neuanfänge zu wagen. Ein stärkender Gottesdienst, interessante Workshops und gute Gespräche luden dazu ein, Träume Wirklichkeit werden zu lassen.

Den eigenen Träumen auf die Spur kommen



Pastorin Hanna Jacobs hob in ihrer Predigt die Bedeutung von großen, starken Träumen hervor. Sie stehen in Verbindung mit einer

tiefen Sehnsucht, dass sich im eigenen Leben etwas verändert. „Träume sind der Startpunkt für Veränderung“, sagte sie, „sie erinnern einen an das, was alles möglich ist, wenn man sich traut“. Harriet Tubman zum Beispiel träumte davon, frei zu sein. Vor über 200 Jahren wurde sie als Sklavin in den ame-

rikanischen Südstaaten geboren, ihr gelang die Flucht, und sie konnte noch mehrere hundert Menschen in die Freiheit führen. Immer wieder bat sie Gott um Stärke und Kampfbereitschaft und darum, dass Gott das stärkt, was schon in ihr steckt. So betete auch König Salomo. Er wünschte sich ein hörendes Herz, um ein gerechter und guter König zu sein. „Ich weiß nicht, was Ihr Traum ist“, sagte Jacobs, „aber es ist wichtig, sich Auszeiten zu nehmen, seinen Träumen auf die Spur zu kommen“. Als Christinnen sollen wir uns immer wieder von unseren Träumen wach rütteln lassen und unsere Träume wagen.

Träume leben

Vielfältige Workshops griffen die Impulse des Gottesdienstes auf: Träume und Ziele entdecken und verwirklichen; Träume leben - Geschichten von Mut und Geduld; Visionen wagen mit Texten von Dorothee Sölle. Auf den Spuren von Hagar gingen einige Frauen der Frage nach: Was sind wir bereit, für unsere Träume zu wagen? Andere suchten nach inneren Kraftquellen als Stärkung für den Alltag oder lernten christliches Yoga kennen. Viel Freude machte es, zu tanzen, zu singen oder Improvisationstheater auszuprobieren. Als Abschluss ließen die beschwingten Songs des Pop-Duos „Jeru“ die Besucherinnen noch einmal in eine Welt der Träume eintauchen. (Chr. Kucharski)

Take care – Pilgertag für Geschlechtergerechtigkeit in der Fürsorgearbeit

Im Rahmen der Pilgerinitiative „Go for gender justice“ startete im August ein Pilgerweg zu unterschiedlichen Orten in Kaiserswerth, an denen Carearbeit geleistet wurde und wird. An sieben Stationen schlüpfen Frauen in die Rollen von Alten- und Krankenpflegerinnen, Erzieherinnen und Müttern und berichteten von den schönen und erfüllenden Momenten ihres Berufs, aber auch von ihren Schwierigkeiten und Überforderungen und von der Enttäuschung, mit diesen Problemen von Politik und Gesellschaft allein gelassen zu werden. Im Anschluss entwickelten sich rege Diskussionen zwischen den Teilnehmerinnen über die Ursachen und über notwendige Maßnahmen zur Aufwertung der beruflichen und der häuslichen Carearbeit.

Wiederkehrende Forderungen waren eine deutliche Verbesserung der Entlohnung und der Altersversorgung, familienfreundlichere, flexiblere Arbeitszeiten, gute Betreuungsangebote für die Kinder der Mitarbeitenden und ein breites Angebot an Fortbildungen und seelsorglichen Hilfen.

Da die häusliche und berufliche Carearbeit größtenteils von Frauen geleistet wird, forderten die Teilnehmerinnen, dass die berufliche und fachliche Autorität von Frauen sichtbar gemacht und öffentlich anerkannt werden muss.



© privat

Die Milliarden, die der Staat jedes Jahr durch die ehrenamtlich geleistete häusliche Fürsorgearbeit in seinen Sozialkassen spart, muss deutlich als Lebensleistung von Frauen benannt und entsprechend honoriert werden. Das Gegeneinander von Berufstätigkeit und unentgeltlichem Engagement sowie die Abwertung der dort Tätigen muss überwunden werden und eine gute Altersversorgung durch alle Teile der Gesellschaft mitgetragen und finanziert werden.

Vorbereitet wurde der Tag von einem kleinen Team ehren- und hauptamtlicher Frauen der Frauenhilfe, aus mehreren Gemeinden und der Kaiserswerther Schwesternschaft.



Sabine Richarz

Regionalreferentin,
Evangelische Frauenhilfe
im Rheinland

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

Geborgen bei Gott und den Menschen

Hauptsache gesund! Oft hören wir das zum Geburtstag, und wie häufig sind diese beiden Wörter in der Pandemie geworden! Natürlich leiden wir, wenn wir akut krank sind, aber ist gesund zu sein wirklich schon alles?

Monika Lawrenz aus Bonn stellte mit ihrer Gruppe fest, dass Heilung mehr ist als das Überwinden einer Krankheit. Schließlich gibt es auch chronische Krankheiten, bei denen keine Heilung möglich ist. Hier hilft die Gewissheit, dass wir „auch krank und versehrt und unvollkommen Gottes geliebte Kinder“ sind. Sich von Gott und den Menschen „geliebt und gehalten“ zu wissen, ist das wahre Gesundsein.



© Thomas / Pixabay

Auch Bärbel Rüppel aus Wuppertal hatte mit einer Krebserkrankung zu kämpfen. Sowohl ihr Glaube als auch ihre Familie haben ihr geholfen. Ihr Weg war und ist, sich den Gegebenheiten zu stellen und offen darüber zu reden. Gesundsein bedeutet für sie, „zufrieden zu sein mit dem, was man hat“ und auch einmal „etwas liegen zu lassen“, und zwar mit gutem Gewissen.

Das Festhalten am Glauben ist aber nicht einfach, wenn einen Unwohlsein, Schmerzen und Ungewissheit plagen. Christel v. C. aus Solingen ist seit ihrer Kindheit mit chronischen, z.T. lebensbedrohlichen Krankheiten belastet. Sie haderte durchaus mit Gott, weshalb er ihr diese Bürden auferlegt hat. Aber sie erfuhr, dass Gott es „auch aushält, wenn ich mit ihm streite und kämpfe“. In allem legt sie ihr Leben in Gottes Hand und fühlt sich „trotz allem so geborgen bei Gott und den Menschen“.

In Krankheit und Sorge fühlt man sich manches Mal alleine, das erfuhr auch Roswitha Rienäcker aus Aachen. Ihr halfen auswendig gelernte Gedichte und Bibelverse. Mit Gott gehadert hat sie nicht, denn sie sieht ihn nicht verantwortlich für ihre Krankheit. Doch sie hat immer wieder gespürt, dass Gott ihr „in den Mitmenschen begegnet“. Sie empfiehlt, nicht mit dem eigenen Leben zu hadern und sich nicht über dauerhafte Beschwerden zu ärgern. Gesund zu sein bedeutet für sie: „Mir geht es gut, gerade jetzt“, und das zählt.



Ulrike Schalenbach
Regional- und Welt-
gebetstagsreferentin,
Evangelische Frauenhilfe
im Rheinland

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

Kirchenräume für Kirchenträume = Kirchen(t)räume

Angeregt durch die regionale Frauenkonferenz 2019 zum Thema „Wo ist mein Ort in der Kirche?“ arbeiteten einige Frauen aus dem Kirchenkreis Simmern-Trarbach daran weiter, um Frauen einen Raum zu eröffnen, in dem sie ihre Ideen umsetzen können. Dies war die Geburtsstunde für das Projekt „Kirchenräume für Kirchenträume“, kurz gesagt „Kirchen(t)räume“.

Über 20 Frauen aus dem Kirchenkreis diskutierten im Februar 2020 in Kleingruppen angeregt über die Themen: „Gott hat viele Namen“, „Wertschätzung des Ehrenamtes“, „Perspektiven für Gottesdienste und die Kirche im Dorf“ und „Gemeinschaft erleben und gestalten“. Es sollten daraus konkrete Projekte entstehen, aber dann kam Corona, und zunächst war alles stillgelegt. Ein Team von sechs Frauen traf sich aber per Zoom und entwickelte ein neues Format: einen Online-Abend zum Thema „Kirchen(t)räume“. Durch die Corona-Erfahrungen ergab sich ein neuer Schwerpunkt: Wie können wir digital als Kirche besser präsent sein? Die Begeisterung an dem Abend war groß, und die Energie selbst über die Entfernung hinweg zu spüren. So entstand die Gruppe „Hunsrücker Rückenwind“, die auf Instagram jede Woche Impulse gibt und Glauben und Leben verbindet. Eine weitere Gruppe probiert Ideen aus für „Gottesdienste

mit und ohne PfarrerIn“. Eine dritte Gruppe fragt danach, wie „Kirche auch außerhalb von Kirchenmauern“ attraktiv sein kann. Pfingsten fand z.B. ein Impulsgottesdienst auf dem Weg statt, im Juni ein Pilgerinnenwandertag und für den Herbst sind Halbtageswanderungen mit geistlichem Impuls geplant.



© privat

Es ist spannend, miteinander neue Kirchen(t)räume zu eröffnen. Manches braucht ein Umdenken, aber wir bleiben dran. Ziel ist es, Frauen-Projekte aufzubauen: Orte, sich zu vernetzen, gegenseitig zu ermutigen und fröhlich-kreativ Gemeinschaft zu pflegen. Wir sind gespannt, wie es weitergeht und wünschen uns, dass Gottes Geist uns bestärkt und in eine kreative Zukunft trägt.

**Für das Team Kirchen(t)räume,
Susanne Reuter, Frauenreferentin im
Kirchenkreis Simmern-Trarbach**



Iris Pupak
Regional- und Welt-
gebetstagsreferentin,
Evangelische Frauenhilfe
im Rheinland

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

Ein Stück Heilung

Erfahrungsbericht eines ehemaligen Verschickungskindes

Bevor die Evangelische Frauenhilfe im Rheinland die Mutter-Kind-Klinik Dünenklinik auf Spiekeroog 1992 übernahm, war dort ein Erholungsheim für Kinder, das ehemalige Schlossmacherheim. Wir veröffentlichen hier den Erfahrungsbericht einer Frau, die im Rahmen einer „Kinderverschickung“ in diesem Heim viel Leid erfahren hat.

Als „Kinderverschickungen“ werden umgangssprachlich Maßnahmen bezeichnet, bei denen in den 1950er - 1980er Jahren Kinder getrennt von ihren Eltern zu Kuren in Heimen untergebracht wurden.

Vor mir liegen Muscheln, die ich auf Spiekeroog gesammelt habe. Vor drei Tagen war ich dort, um dem Trauma, das ich durch meine „Kinderverschickung“ erfahren habe, zu begegnen. Vielleicht kann das andere Betroffene inspirieren.

Aus dem unruhigen, oberflächlichen Schlaf schrecke ich auf. Ich bin auf Spiekeroog in einem Gästehaus. Bald werde ich mich den Dämonen von vor 50 Jahren stellen.

Ich sehe wieder Bilder von damals.

Bis jetzt war Spiekeroog ein weißer Fleck auf der Landkarte, den ich nie wieder freiwillig hatte betreten wollen.

Jetzt bin ich hier.

Als ich fünf oder sechs Jahre alt war, war ich zu einer sogenannten Kur nach Spiekeroog gekommen. Meine Eltern hatten dafür viel Geld gespart, 500 DM.

Mir rollen Tränen über die Wangen hier in der Stille des Zimmers.

Werde ich es jemals schaffen, aus diesem Loch herauszukommen? Warum ist mir das passiert? Werde ich eine Antwort darauf finden? Im Moment in dieser dunklen Nacht denke ich, dass ich niemals eine Antwort bekommen werde. Nun muss ich mich darauf verlassen, dass ich all die Unterstützung bekommen werde, die ich brauche.

Mit dem Kopf geht das nicht.

Bisher hatte ich großes Glück. Seitdem mir bewusst wurde, wie sehr ich auf Spiekeroog in dem Schlossmacherheim gelitten hatte, dass ich emotional wie physisch misshandelt worden war, habe ich jede nur erdenkliche Unterstützung bekommen, diesen Teil meiner Geschichte zu heilen. In verschiedenen Therapiesitzungen konnte ich mich mit dem Thema beschäftigen und fand dann auch die Kraft, meine Geschichte aufzuschreiben.



Dass ich meiner Vergangenheit hier auf Spiekeroog so für mich greifbar begegnen kann, verdanke ich Frau Müller, Pfarrerin und Geschäftsführerin der Dünenklinik, welche damals das Schlossmacherheim war. Ich möchte Aufklärung und Anerkennung meines erlittenen Unrechts und der Auswirkungen auf mein Leben. Frau Müllers Ernstnehmen meines Anliegens und die Zusage, mir zu helfen, waren der Anfang davon, aus dem Alleinsein mit meiner Geschichte herauszuwachsen.

Am Morgen holt mich Frau Müller ab und wir gehen gemeinsam zur Dünenklinik. Der Weg erscheint mir lang. Meine Beine tragen mich unwillig. Ich erkenne die Gebäude des ehemaligen Schlossmacherheims und bin froh, dass sich Frau Müller nach meinen Bedürfnissen richtet.

Erst muss ich stehen bleiben, Luft holen, mich sammeln, mich orientieren. Es überkommt mich mein Gestern, gleich-

zeitig trägt mich mein Jetzt. Ich stehe hier als die Frau, die aus dem kleinen Mädchen geworden ist. Als die, die dieses Gestern überlebt hat, ihren Weg gegangen ist mit Höhen und Tiefen. Die, die nicht aufgegeben hat. Die gekämpft hat für alles, was ihr verloren gegangen war. Da stehe ich nun. In einem Augenblick fühle ich mich wie das kleine Mädchen, in dem nächsten als mutige Frau. Ich empfinde mich wie zwei Personen in einer.

Langsam führt mich Frau Müller über den Hof und zeigt mir die Anlage. Die Klinik ist jetzt völlig anders organisiert, die Atmosphäre eine andere als damals.

Wir gehen in den schönen weiten Raum mit Terrasse, in dem wir das Ritual abhalten wollen, das ich mir gewünscht habe. Frau Siemens-Weibring, Beauftragte für Sozialpolitik der Diakonie RWL und Zuständige für das Thema „Kinderverschickung“ kommt dazu.

Wir setzen uns um den großen Tisch, vor uns zwei Kerzen.

Meine Puppe und mein Stofftier von damals leisten mir Beistand. Ich hatte sie in der schlimmen Zeit auf Spiekeroog sehr vermisst.

Mir ist es wichtig, zu Beginn um göttlichen Beistand zu bitten. Das Gebet übernimmt Frau Müller.

Nachdem ich tief Luft geholt habe, lese ich einen, wie ich es nenne, „Brief“ vor, einen Dialog zwischen meinem kleinen Ich von vor 50 Jahren und dem heutigen erwachsenen. Wir sprechen über all dies, was damals passiert ist und was es mit uns gemacht hat. Den „Brief“ vorzulesen ist harte Arbeit, die ich oft unterbrechen muss. Ich brauche viele Papiertaschentücher.

Schließlich ist es geschafft. Ich bin froh, dass ich am Ende meines „Briefes“ meine Stärken anerkannt habe, die es mir ermöglicht hatten, mich nicht aufzugeben, und schließlich den Entschluss fasste, diese meine grausame Geschichte zurückzugeben an die Verantwortlichen und an den Ort, an dem sie mir angetan wurde.

Nach dem Vorlesen bin ich erschöpft und, wie zuvor besprochen, schweigen wir alle.

Frau Siemens-Weibring sagt dann, dass es tragisch sei, dass keine Vertreter:in der Organisation anwesend sein, niemand zur Verantwortung

gezogen werden könne. Idealerweise wäre eine Entschuldigung der Verantwortlichen wichtig. Leider könne dies nun nicht sein, und damit womöglich keine Heilung. Darüber habe ich mir im Voraus Gedanken gemacht und bin zu dem Schluss gekommen, dass ich mich nicht von der Entschuldigung einer Person oder Organisation abhängig mache. Sonst wäre ich wieder Opfer. Jetzt, da ich erwachsen bin, übernehme ich die Verantwortung, mit diesem Teil meiner Geschichte Frieden zu schließen. Es ist wunderbar, dass ich all die Unterstützung und Hilfe bekommen habe. Letztendlich kann ich allein es tragen und loslassen.

Frau Müller bittet dann auf meinen Wunsch hin um Segen für die Personen und die Organisation, die mich gequält haben. Wir stehen dabei zu dritt vor einer großen Feuerschale, in der ich meinen „Brief“ und die verbrauchten Papiertaschentücher verbrenne. Für mich unerwartet spricht Frau Müller dann eine Entschuldigung stellvertretend für die damaligen Verantwortlichen aus. Dem schließt sich Frau Siemens-Weibring an. Diese Entschuldigungen berühren mich zutiefst. Mir strömen Tränen über das Gesicht. Ich bin überrascht, zu spüren, wie tiefgreifend und wirkmächtig so eine Entschuldigung ist.

Zum Schluss führt mich Frau Müller durch die Dünen zum Meer. Plötzlich öffnet sich der Blick durch die

hellen Dünen und hinter dem leuchtenden Strand glitzert das Meer dunkelblau im Sonnenlicht, darüber der strahlend sanft blaue Himmel. Wir gehen zum Wasser. Ich streue die Asche des verbrannten „Briefes“ und der Taschentücher ins Meer.

So, wie die Asche verfliegt, fliegt die schwere dunkle Wolke meiner Kindheit davon. Ich habe jetzt die Antwort auf meine Frage aus der vergangenen Nacht: „Warum ist mir das passiert?“. Die Frage spielt keine Rolle mehr. Ich bin im Jetzt angekommen.



Die Stunden bis zu meiner Abfahrt von der Insel am nächsten Mittag genieße ich sehr. Ich sammle Muscheln. Gerne würde ich zum Urlaub zurück auf die Insel kommen.

Der Blick auf die Muscheln bringt mich in Gedanken zurück nach Spiekeroog. Noch bin ich überwältigt. Doch nehme ich seitdem wahr: ich fühle mich geerdet. Bei Anlässen, die vorher Panik in

Gerne nimmt die Autorin Fragen und Rückmeldungen über Pfarrerin Dagmar Müller entgegen: dagmar.mueller@frauenhilfe-rheinland.de. Die ungekürzte Fassung dieses Berichtes finden Sie auf: www.frauenhilfe-rheinland.de

mir ausgelöst haben, fühle ich mich ruhig. Erst jetzt wird mir die Panik bewusst und wie sehr sie meinen Alltag bestimmt hat.

Ich bin dankbar, diesem Teil meiner Geschichte auf diese Weise erwachsen zu sein. Die Auseinandersetzung mit dem realen Ort meiner traumatischen Erfahrungen ermöglichte mir noch ein Stück tiefere, für mich fassbare und gelebte Qualität der Aufarbeitung.

Allen an meiner Aufarbeitung Beteiligten möchte ich an dieser Stelle meinen herzlichsten Dank aussprechen. Insbesondere danke ich Frau Müller für ihr Engagement! An Frau Siemens-Weibring auch ein Dank!

Für mich waren beide die besten Zeugen, die ich mir für diese Arbeit hätte denken können.

Für die Zukunft wünsche ich mir, dass auch andere Traumatisierte ein Stück Heilung finden. Ich wünsche uns Mut, der Vergangenheit zu begegnen, gleich, auf welcher Seite des Traumas wir stehen. Und ich wünsche mir, wir werden uns der Verantwortung bewusst. Sechs traumatische Wochen können ein Menschenleben nachhaltig prägen.

Anonyme Autorin



Veranstaltungen der Weiterbildungseinrichtung

Weltgebetstag 2023 aus Taiwan: Glaube bewegt



© Hui Wen HSAIO/ WGT

Die Liturgie für den WGT 2023 haben Frauen aus Taiwan geschrieben. Im Fokus des Gottesdienstes „Glaube bewegt“ steht der Brief an die Gemeinde in Ephesus (Eph. 1, 15-19). Die Frauen aus Taiwan machen 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 z.B. Umweltverschmutzung, Bedrohungen durch den Klimawandel, Diskriminierung, Doppelbelastung von Frauen, fehlende Geschlechtergerechtigkeit oder Auswirkungen von Covid 19. Probleme, die uns in Europa nicht fremd sind.

In den WGT-Werkstätten werden wir die Schönheit des Landes mit seiner faszinierenden Flora und Fauna kennenlernen und uns von der einzigartigen Kultur und Gastfreundschaft beeindrucken lassen. 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 starke Frauen in Taiwan entwickelt haben.

In den WGT-Werkstätten werden wir die Schönheit des Landes mit seiner faszinierenden Flora und Fauna kennenlernen und uns von der einzigartigen Kultur und Gastfreundschaft beeindrucken lassen. 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 starke Frauen in Taiwan entwickelt haben.

Termine der ökumenischen WGT-Werkstätten:

Digitale Werkstatt

- VA-Nr. 05/21d: **22.11.-26.11.2022**
Di - Sa: Konferenz-Zeit täglich
17:00 - 19:30 Uhr über Zoom
Anmeldeschluss: 15.11.2022
Kosten: 50 € (inkl. Materialien und Zoom-Werkstatt)

Leitung: Iris Pupak, Ulrike Schalenbach und Team

Anmeldung und weitere Informationen: <https://www.weiterbildung-frauenhilfe.de/veranstaltungen/weltgebetstag-oekumene>

Zoom-Schulungen (für die Teilnehmerinnen der digitalen Seminare)

- VA-Nr. 134/22: Mo, 14.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr (Anmeldung bis 11.11.2022)
- VA-Nr. 135/22: Do, 17.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr (Anmeldung bis 15.11.2022)

Präsenz-Werkstatt

- VA-Nr. 04/22: **06.01.-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



Klimakrise und psychische Gesundheit

Die Klimakrise ist mittlerweile in der Mitte unserer Gesellschaft angekommen und für alle präsent. Und auch wenn die Folgen für Viele noch nicht direkt spürbar sind, wird die Klimakrise oft als Belastung empfunden. Daher ist es wichtig, den Einfluss dieser Krise auf die psychische Gesundheit im Auge zu behalten und Angebote zur emotionalen Verarbeitung zu schaffen. Dieser Workshop soll über die Zusammenhänge von Psyche und Klimakrise aufklären und einen Raum bieten, sich

mit den eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen und hilfreiche Strategien im Umgang mit diesen zu entwickeln. Wie geht es uns angesichts der akuten Bedrohung unseres Planeten?

Termin: 18.10.2022, 17:30-20:00 Uhr

Anmeldeschluss: 11.10.2022

Ort: digital (Link nach Anmeldung)

Kosten: 15 € (Kurs-Nr. 136/22)

Leitung: Hannah Knopp, M. Sc. Psychologie, Psychotherapeutin i.A.

Einkauf und Ernährung umweltgerecht, regional und saisonal

Gemeinsam diskutieren wir, wie jede und jeder mit dem eigenen Lebensmittelkonsum etwas zu einer umweltgerechten und regionalen Lebensweise beitragen kann und welche Auswirkungen dieser Konsum hat. Im Anschluss an einen kurzen Vortrag werden wir zudem in einem Tasting (Geschmacksprobe) herausfinden, ob handwerklich bzw. regional hergestellte Lebensmittel tatsächlich anders schmecken als industriell hergestellte Massenprodukte.

Termin: 21.10.2022, 18:30-20:00 Uhr

Anmeldeschluss: 14.10.2022

Ort: Ellesdorfer Str. 52, 53179 Bonn

Kosten: 2 € (Kurs-Nr. 142/22)

Leitg.: Dennis Stern (Slowfood Bonn)

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.





Rätsel

Diesmal gibt es ein „Schüttelrätsel“ zu lösen: Die umschriebenen Begriffe sollen geraten werden, indem die angefügten Großbuchstaben in die korrekte Reihenfolge gebracht werden. Die im jeweiligen Lösungswort hervorgehobenen Buchstaben ergeben der Reihe nach gelesen das Gesamt-Lösungswort.

1. In der medizinischen Behandlung unterscheidet man inzwischen vermehrt zwischen Männern und **■ ■ _ _ _**. AEFNRNU
2. Vielen Menschen hilft in schweren Situationen und Krankheit ihr **_ _ ■ ■ _ _**. ABEGLU
3. Neben dem Haus der Frauenhilfe in Bad Godesberg gibt es auf Spiekeroog auch die Mütter-Kind-Einrichtung namens **_ _ ■ ■ _ _ _ _ _**. DEEIIKKLNNNU (Achtung: Umlaut!)
4. In der Behandlung sollte alles eine Rolle spielen: Körper, Seele und **■ ■ _ _ _**. EGIST
5. 2021 hatte sie, bzw. ihr „zugehöriges Werk“, das 70. Jubiläum, gemeint ist die **_ _ _ _ _ ■ ■ _ _**. EEEEGGMNNRSTTUU (Achtung: Umlaut!)
6. Das wollen wir doch alle sein, nämlich **_ _ _ _ ■ ■**. DEGNSU
7. Darauf hoffen wohl alle Kranken, auf **■ ■ _ _ _**. EGHILNU
8. Angeblich heilt sie alle Wunden, die **_ _ ■ ■**. EITZ

Lösungswort: **_ _ _ _ _**

Senden Sie Ihr Lösungswort bis zum **15. Januar 2023** an:

Evangelische Frauenhilfe im Rheinland e.V., Ellesdorfer Straße 50, 53179 Bonn

oder an: oeffentlichkeit@frauenhilfe-rheinland.de

Anzeige

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 Lehrsätzen, aber in einer Ehrfurcht vor allem Lebendigen. 460 Seiten, 19,80€

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

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir das Buch „Unsichtbare Frauen“ von Caroline Criado-Perez.

Auflösung des Rätsels aus Mitteilungen

1/2022: KLIMASCHUTZ

Gewinnerin: Annerose Sottong, Medard

Literaturtipps



Heike Schneiderreit-Mauth
Ressourcenorientierte Seelsorge: Salutogenese als Modell für seelsorgerliches Handeln

Gütersloher Verlagshaus, Preis: 19,99 €

ISBN: 978-3579074238

Das Thema Salutogenese hat Konjunktur: Medizin und Psychologie fragen zunehmend nicht nach den Defiziten, die Patienten haben, sondern orientieren sich an den Möglichkeiten, die ihnen bleiben, und schaffen so Brücken in ein verändertes Leben. Salutogenese als neuer Ansatz in der Seelsorge.



Caroline Criado-Perez
Unsichtbare Frauen: Wie eine von Daten beherrschte Welt die Hälfte der Bevölkerung ignoriert

btb Verlag, Preis: 16,00 €

ISBN: 978-3442718870

Ein kraftvolles Plädoyer für einen Wandel. Criado-Perez legt geschlechtsspezifische Unterschiede bei der Erhebung wissenschaftlicher Daten offen und lässt uns die Welt mit neuen Augen sehen. Unsere Welt ist von Männern gemacht und tendiert dazu, die Hälfte der Bevölkerung zu ignorieren. Solche unsichtbare Verzerrung wirkt sich stark auf das Leben von Frauen aus.

NACHHALTIG
FAIR
BERATEN

Gemeinsam handeln – Gutes bewirken.

Geld ethisch-nachhaltig zu investieren und zu soziale Projekte finanzieren ist das Kerngeschäft der Bank für Kirche und Diakonie. Seit über 90 Jahren. Privatpersonen, die unsere christlichen Werte teilen, sind herzlich willkommen.



Bank für Kirche und Diakonie eG – KD-Bank ■ Fon 0231 58444-0 ■ www.KD-Bank.de



Wir gratulieren ...

zum 45-jährigen Jubiläum

Frauenhilfe Neunkirchen
(KV Bonn - Sieg/Rhein - Voreifel)
Frauenhilfe Sieglar
(KV Bonn - Sieg/Rhein - Voreifel)

zum 50-jährigen Jubiläum

Frauenhilfe Millrath-Sandheide
(Kreisverband Düsseldorf-Mettmann)
Frauen im Gespräch Radevormwald
(Kreisverband Lennep)

zum 55-jährigen Jubiläum

Abendkreis Daaden
(Kreisverband Altenkirchen)
Frauenhilfe Schaufenberg
(Kreisverband Jülich)
Frauenhilfe Tiefenbroich
(Kreisverband Düsseldorf-Mettmann)

zum 65-jährigen Jubiläum

Frauenhilfe Aegidienberg
(KV Bonn - Sieg/Rhein - Voreifel)
Frauentreff Clarenbachzentrum
(Kreisverband Dinslaken)
Frauenhilfe Duisburg-Walsum-
Aldenrade II
(Kreisverband Dinslaken)

zum 70-jährigen Jubiläum

Frauenhilfe Neuss Reuschenberg
Erlöserkirche
(Kreisverband Gladbach-Neuss)

zum 75-jährigen Jubiläum

Frauenhilfe Norf
(Kreisverband Gladbach-Neuss)
Frauenhilfe Weilerswist
(KV Bonn - Sieg/Rhein - Voreifel)

zum 85-jährigen Jubiläum

Frauenhilfe Gummersbach
Becke-Niedernhagen
(Kreisverband An der Agger)
Frauenhilfe Lintorf
(Kreisverband Düsseldorf-Mettmann)
FH Volpertshausen-Weidenhausen
(Kreisverband Wetzlar-Braunfels)

zum 95-jährigen Jubiläum

Frauenhilfe Bedburdyck-Gierath
(Kreisverband Gladbach-Neuss)
Frauenhilfe Gummeroth
(Kreisverband An der Agger)
Frauenhilfe Jüchen
(Kreisverband Gladbach-Neuss)
Frauenhilfe Mariadorf
(Kreisverband Aachen)
Frauenhilfe Mönchengladbach
Oberstadt
(Kreisverband Gladbach-Neuss)

zum 100-jährigen Jubiläum

Frauenhilfe Windesheim
(Kreisverband Kreuznach)

zum 110-jährigen Jubiläum

Kreisverband Essen