Ausgabe 03|2023 **kostenlos**

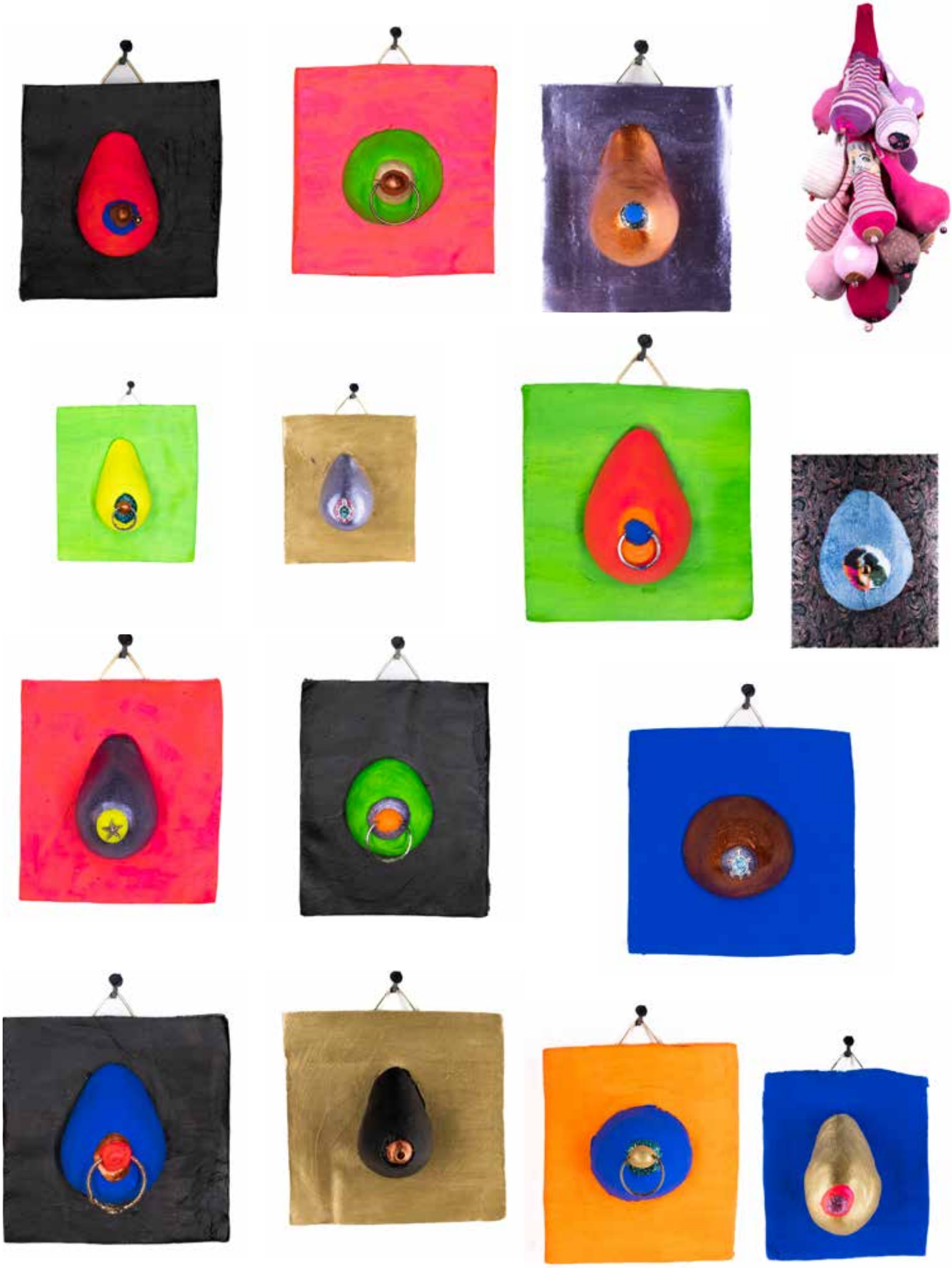
präsent

Ein Magazin für Menschen mit offenem Geist

Zeitlos schön
Frauen verschiedener Generationen sprechen über das Altern.

Ein geheimer Ort
Was passiert hinter den Türen eines Frauenschutzhauses?

Körperliebe
Durch Pole Dance mehr Selbstvertrauen entwickeln.



Titty Fritty

Ausstellung „TITTY FRITTY . busenkunst und gute gesellschaft“ des Wien/Magdeburg Kunstkollektivs „blumenundkoks“.

Das Kollektiv setzt sich aus den Schwestern Sophie (multidisziplinäre Künstlerin) und Valerie Lenglachner (Bildhauerin/Restauratorin) zusammen. Beide lieben Brüste und lassen sie deshalb gerne in ihren Projekten auftauchen. Es geht dabei nicht um eine Provokation durch Nacktheit, sondern um reine Ästhetik. Sie möchten weg von der Sexualisierung des Körperteils.

Über uns

Vielen Dank an die vielen wunderbaren Menschen, die sich mit ihren Bildern, Texten und Ideen auf den nächsten Seiten widerspiegeln und denen, die auch darüber hinaus mit Rat und Unterstützung bei der Erstellung des Magazins mitwirkten. Ein paar dieser tollen Leute lernt ihr hier besser kennen.

Kristin

Wie kamst du zum Feminismus? Feminismus ist wichtig, wie kann man nicht Feministin sein? Mich treibt die Vision an, dass alle Menschen sie selbst sein können. Ich möchte das mit meinen Möglichkeiten mitgestalten. **Was bedeutet Feminismus für dich?** FLINTAs sind zwar hauptbetroffen von Sexismus, aber eigentlich sind cis Männer auch Teil der Zielgruppe. Sie werden ja auch daran gehindert sie selbst zu sein und sollten sich genauso einbringen, um Veränderung für alle zu schaffen. Ich bin für Kollaboration statt Perfektionismus. Nicht nur ein Weg ist richtig.

Lars

Wie kamst du zum Feminismus? Ich bin heteronormativ aufgewachsen. Biologisch hing ich hinterher, mein Körper war schwächer als die der anderen Jungs. Durch die Hochschule wurden mir neue Perspektiven aufgezeigt. **Was bedeutet Feminismus für dich?** Einsatz für Gerechtigkeit. Bei vielen Feminist:innen fehlt mir oft die Offenheit für Menschen, die dem Diskurs fremd sind. Gleichberechtigung geht alle was an. Leute wie ich müssten ein paar Privilegien aufgeben, aber es würden stattdessen viel mehr Menschen davon profitieren. Für mich die entscheidende Frage: Wie kann man (alle) Menschen dafür begeistern?

Julia

Wie kamst du zum Feminismus? Es wurde mir lange eher von außen herangetragen, dass ich Feministin sei. Geschlechterstereotypen haben mich schon immer total genervt. Binäre Schubladen machen für mich keinen Sinn. Menschen werden oft von den Zuschreibungen ausgebremst. Durch meine therapeutische Arbeit habe ich viele trans Menschen begleitet. Was da passiert, hat mich viel beschäftigt. **Was bedeutet Feminismus für dich?** Ich sehe schon die primäre Benachteiligung von weiblich gelesenen Menschen, aber gleichzeitig eben auch die Gewalt, der männlich gelesene Menschen ausgesetzt sind. Außerdem bin ich geprägt durch meine Cousine, die sich viel mit Sexarbeit beschäftigt.

Lena

Wie kamst du zum Feminismus? Geschlechterstereotypen haben mich schon immer gestört. In meiner Familie konnte ich außerdem beobachten, wie schlecht es ist, wenn man sich abhängig macht von einem Mann. Ich habe gemerkt, dass ich diese Abhängigkeit nicht für mich und für niemanden will. Dagegen möchte ich etwas tun und habe angefangen viel mit Menschen darüber zu sprechen. **Was bedeutet Feminismus für dich?** Immer laut zu sein, z. B. durch Magazine. Aber auch im Kleinen: im Privaten oder im Arbeitsumfeld. Sich nicht zurücknehmen, sondern Sexismus zu benennen. Für sich und für andere einstehen. Ich möchte auch, dass alle sich wohl fühlen können und niemand von Rollenkonstruktionen abhängig ist.

Fühlt euch inspiriert, selbst Ideen einzubringen und Dinge anzupacken, die euch wichtig sind. Meldet euch gern mit Textideen, Themenvorschlägen oder mit dem Wunsch, an der nächsten Ausgabe beteiligt zu sein. Es gibt genug zu tun!

Fotos: Yannik Heine

Luise

Wie kamst du zum Feminismus? Für mich spielt sich Feminismus auf der Ebene der Rollenklischees ab. In meinem Umfeld fallen mir immer mehr „Kleinigkeiten“ auf, die nicht okay sind. Hier habe ich das Gefühl wirken zu können. Ich tue mich schwer, mich als Feministin zu bezeichnen. Ich habe das Gefühl noch nicht genug Feministisches getan zu haben. Für mich ist Feminismus aber kein Kampf, das klingt sehr aggressiv. Für mich spielt es sich auf ganz anderen Ebenen ab, wo man nicht kämpferisch sein muss.

Alena

Wie kamst du zum Feminismus? Ich habe mich mit Feminismus zum ersten Mal mit 16 Jahren auseinandergesetzt. Da war ich bei einem Flashmob, der unter dem Namen One Billion Rising auf die Gewalt gegen Frauen hinweist. Seitdem setze ich mich dafür privat und beruflich ein. Feminismus bedeutet für mich die Gesellschaft in der wir leben zu hinterfragen. Sich immer weiter zu informieren und Ungerechtigkeiten zu erkennen, um eine Gleichbehandlung der Geschlechter zu erreichen.

Yannik

Wie kamst du zum Feminismus? Erste Kontakte hatte ich in der Oberstufe, durch Instagram. Es waren Auseinandersetzung mit queeren Themen. Ich habe dann immer stärker nach diesem Input gesucht. **Was bedeutet Feminismus für dich?** Ich bezeichne mich nicht gerne als Feminist, da ich mir nichts zuschreiben will, was ich vielleicht nicht bin. Ich ruhe mich oft auf meinen Privilegien aus. Aber queerer und intersektionaler Feminismus sind meine Perspektive. Hauptgruppe des Feminsmus sind für mich in erster Linie FLINTA-Personen. Auch cis Männer leiden aber unter dem Patriarchat. In letzter Zeit habe ich immer mehr mitbekommen, welche Ausmaße männliche Sozialisation hat. Es sollte keine Normen mehr geben, keine Rahmen, sondern alle frei sein.

Wir freuen uns über Spenden, um weitere Ausgaben für euch produzieren zu können.

Kontoinhaber: Volksbad Buckau c/o Frauenzentrum Courage
IBAN: DE81 8109 3274 0101 7046 05
BIC: GENODEF1MD1
Bank: Volksbank Magdeburg
Verwendungszweck: Magazin Präsent

Impressum

Präsent
Ausgabe: 3, 2023

Titel: Luise Zenker
Herausgeberin: Kristin Plumbohm
Internet: www.präsent-magazin.de
E-Mail: info@präsent-magazin.de
Redaktionsleitung: Kristin Plumbohm
Redaktionelle Mitarbeit: Alena Figuera, Andrin Schumann, Betty Magel, Dana Schmidt, Daria Kinga Majewski, Julia Skopnik, Kathrin Kivanc, Kira Meißner, Lars Graue, Lena Bellon, Luise Zenker, Nicole Zacharias, Vanessa Weiss, Viktoria Lukina, Yannik Heine
Lektorat: Debora Diehl, Karsten Dietrich, Lars Graue, Nora Beyer
Auflage: 1.000 Exemplare
Layout: Dana Schmidt
Druck: dieUmweltDruckerei GmbH
Vertrieb: Eigenvertrieb

Inhalt

4 Vorgedacht Das Team stellt sich vor.

8 Ohne Worte
Mach dir dein eigenes Bild von Eva von Angern.

10 Zeitlos schön
Vier Frauen aus unterschiedlichen Generationen sprechen über das Altern.

15 Gedankentausch
Was wir über Schönheit denken.

16 „this ain't Metropolis"
Fotostrecke von Julia Skopnik.

22 Bitte bleiben Sie zu Hause
Frauen nach der Wende – über Vorurteile, Arbeitslosigkeit und Zusammenhalt.

24 Ist mein Körper okay?
Wie Alena es schaffte durch Pole Dance mehr Selbstvertrauen zu entwickeln.

26 „Ich dachte wirklich, jetzt rette ich die Welt"
Hauptkommissarin Grit Merker gibt einen Einblick in ihre Arbeit bei der Polizei Sachsen-Anhalt.

22

Foto: Lene Bellon

Bitte bleiben Sie zu Hause
Frauen nach der Wende – über Vorurteile, Arbeitslosigkeit und Zusammenhalt.

30 Vulverant
Vulvaabdrücke in Gips gegossen.

34 Das Blut, das uns eint
Wird mehr über Menstruation gesprochen, können Krankheiten schneller erkannt und auch Diskriminierungen leichter bekämpft werden.

36 Die Frage nach dem Danach
In Magdeburg befindet sich mit dem Magdeburger FFC der größte Frauen-Fußballclub Sachsen-Anhalts.

40 Ein geheimer Ort
Was passiert hinter den Türen eines Frauenschutzhauses?

Foto: Viktoria Lukina

60

Solo mit Kind
Ein Kind alleine zu erziehen ist nicht leicht. Drei Mütter mit unterschiedlichen Lebensrealitäten schildern, wie es ihnen damit geht und wie sie den Alltag meistern.

46 ... und übermorgen Königin
Ein kleiner Gesang auf die Hülsenfrucht von Dana Schmidt.

48 Für jedes Problem gibt es mehr als eine Lösung
Katharina Eckert gehört zu den wenigen Frauen in Deutschland, die in Boulderhallen Routen schrauben.

50 Das nackte Ich
Nicole Zacharias spricht über das Problem von Schönheitsidealen.

52 „Selbstbestimmung gibt mir Energie"
Designerin Michaela Patzner erzählt über ihre Selbstständigkeit.

54 Ein Teil von mir
Frauen aus Magdeburg aus der Musik, der Malerei, und Literatur.

58 „Es ist wie eine Seelenwanderung"
Annerose Busse ist Antiquarin aus Leidenschaft.

60 Solo mit Kind
Ein Kind alleine zu erziehen ist nicht leicht. Drei Mütter schildern, wie es ihnen damit geht.

66 Gleiches Recht für alle
Das Team von „Entknoten" setzt sich gegen rassistische Diskriminierung ein, berät Betroffene und macht sich für ihre Rechte stark.

68 Für alle Fälle
Adressen, die Schutz, Hilfe und Beratung bieten.

70 Nachgedacht
Ein Text über Wut in Kombination mit Mutterschaft von Nicole Zacharias.

dreieck, futur I

er sitzt vorn
ich neben ihm
du zwischen uns

du hast glitzer auf der nase
er einen lachkrampf
ich vertrauen

du lernst laufen
er stehen
ich anhalten

du bekommst sommersprossen
er komplimente
ich büromaterial

er isst streuselkuchen
du kirschen
ich sahne

ich spreche von morgen
du von jetzt
er von dir

er liest vor
ich höre zu
du schläfst ein

Andrin Schumann

Auszug aus einer Text-Sammlung übers Muttersein.

Ohne Worte

Welche Antwort verbirgt sich hinter den Fotos?
Mach dir dein eigenes Bild.

Das Gesicht auf den Fotos kommt dir bekannt vor? Das ist Eva von Angern. Eva ist Juristin und Vorsitzende der Fraktion der Linken im Landtag von Sachsen-Anhalt. Hier ist sie u. a. für Rechts- und Gleichstellungspolitik zuständig. Außerdem ist sie seit 21 Jahren ehrenamtlich im Landesfrauenrat Sachsen-Anhalt e. V. aktiv. Mit Sorge blickt sie auf die Retraditionalisierung, die in anderen Ländern sichtbar wird, aber auch in Deutschland durch die Pandemie spürbar geworden ist. Sie setzt sich deshalb für eine paritätische Besetzung politischer Posten ein, damit Frauen auch hier aktiv für sich einstehen können. Denn Feminismus bedeutet für Eva eine selbstbewusste Frau zu sein, die Frauenrechte einfordert, sie lebt und gleichzeitig die Rechte anderer wahrt.

An was mangelt es in der Gesellschaft?

Deine coolste Geste?

Wo bist du am liebsten in deiner Freizeit?

Fotos: Oliver Wiebe

Deine Reaktion auf Catcalling?

Was muntert dich auf?

Was magst du an dir besonders gerne?

Wie zufrieden bist du mit dir selbs?

Was ist für dich das Tollste am Frausein?

Von was haben wir in unserer Gesellschaft zu viel?

Was muss ein Mensch an sich haben, damit er dich begeistert?

Zeitlos schön

Wie führe ich ein zufriedenes Leben und welche Herausforderungen ergeben sich in den einzelnen Lebensphasen? Vier Frauen aus unterschiedlichen Generationen sprechen über das Altern.

Fotos: Yannik Heine

Wie steht ihr zum Älterwerden? Empfindet ihr euch selbst als alt?

Lisa: Ich habe erst Letztens daran gedacht, dass viele meiner Mitmenschen einen riesen Hype aus der Dreißig machen. Gerade für Frauen scheint es tragisch, dieses Alter zu erreichen. Ich fand es gar nicht schlimm bzw. hab mich darauf wie auf jeden anderen Geburtstag gefreut. Ich fühle mich nicht alt. Ich merke nur, dass ich viel mehr über die Zukunft nachdenke als in jüngeren Jahren. Ich habe allerdings auch einen Kinderwunsch und da spüre ich schon die Uhr ticken, aber ich versuche mir keinen Druck zu machen.

Henni: Ich glaube, ich beurteile Menschen gar nicht so nach ihrem Alter. Also wenn mir jemand sagt, dass er 50 Jahre alt ist, dann denke ich nicht: ‚Oh Gott, das ist ja alt'. Ich glaube, das hat viel mehr damit zu tun, wie man sich fühlt und sich gibt. Danach beurteile ich eher als nach einer Zahl. Das würde ich mir andersherum auch sehr wünschen. Ich habe das Gefühl, ich werde häufig unterschätzt oder darf bei bestimmten Themen nicht mitreden, weil ich eben erst 19 Jahre alt bin. Das stört mich sehr.

Renate: Das ist oft ein allgemeiner Trend, dass Leute in meinem Alter dann sagen, ‚die ist doch noch grün hinter den Ohren, die will doch gerade mal rein in die Welt'. Das finde ich nicht gut. Ich finde, man muss im Alter immer mit gutem Beispiel vorangehen. Das bedeutet auch den richtigen Tonfall zu finden, wenn man mit jüngeren Menschen zu tun hat. Das sind auch Persönlichkeiten, die akzeptiert werden wollen. Die können ja nichts dafür, dass sie später geboren sind. Ich finde es interessant, wie die Jugend denkt und fühlt. Unsere Kinder konnten auch immer ihre Meinung sagen. Sie hatten immer ein Mitspracherecht. Das war für mich bereichernd.

Fine: Es zählt auch, was um einen los ist in der Gesellschaft, wenn man aufwächst. Ich bin Geburtsjahrgang 1965. Zu der Zeit wurden so viele Kinder geboren wie noch nie in Deutschland. Wir waren überall zu viele. Wir waren zu viele im Kinder-

Lisa Ranzo, 32 Jahre

Lisa arbeitet in der Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderung. Privat sind ihr Freundschaften sehr wichtig. Hat sie zwischen den Schichtdiensten ausreichend Energie, geht sie gern feiern, um den Alltagstress loszulassen. Zu ihren Lieblingsorten gehört, je nach Energielevel, die Datsche oder die heimische Couch.

Renate Könnecke, 85 Jahre

Renate ist seit 1992 Rentnerin. Zuvor arbeitete sie unter anderem als Industriekauffrau im Schwermaschinenbau-Kombinat „Ernst Thälmann". Nach der Heirat, 1962, unterstützte sie ihren Mann, dem ein Reparaturgeschäft gehörte. Sie hat drei Söhne großgezogen. Einer von ihnen lebt seit Jahren auf Grund einer Gehirnkrankheit im Pflegeheim. So verbringt die Seniorin viel Zeit mit der Betreuung ihres Sohnes. Außerdem liest sie gern und schreibt Tagebuch, um Erinnerungen wach zu halten.

Henni Günther, 19 Jahre

Henni (eigentlich Henrike, aber so nennt sie keiner) ist von Wernigerode nach Magdeburg gezogen, um hier zu studieren. Zuvor hat sie ein Jahr in der Krankenpflege gearbeitet und dann die Ausbildung abgebrochen, weil es sie körperlich und psychisch an ihr Limit gebracht hat. Gerade verbringt sie viel Zeit mit ihrer Wohngemeinschaft, liebt es ihre Gedanken in Worte zu fassen und schreibt deshalb viele Gedichte, Texte und Tagebuch.

Prof. Dr. Josefine Heusinger, 57 Jahre

Josefine wird von allen nur Fine genannt. Sie erinnert sich daran, dass selbst ihre Schulzeugnisse schon nur auf ihren Spitznamen ausgestellt waren. Fine hat drei leibliche Kinder und ein Pflegekind großgezogen. Sie ist studierte Soziologin und stellte bei Forschungsprojekten schnell fest, dass sie Spaß daran hat mit älteren Menschen zu arbeiten. Das Älter werden spielt seitdem bei ihren Projekten und Forschungen immer wieder eine Rolle.

garten, wir mussten in der Schulklasse zusammenrücken und es gab keine Ausbildungsplätze, als ich mit der Schule fertig war. Ich habe 80 Bewerbungen geschrieben, um Krankenschwester werden zu dürfen. Ich glaube, dass es heutzutage nicht einfacher geworden ist, seinen Platz und seinen Beruf zu finden. Es gibt viele Anforderungen und Möglichkeiten. Es scheint immer noch besser zu gehen. Die bessere Wohnung, den besseren Partner, das bessere Studium, den tolleren Urlaub und so weiter. Dadurch sind Entscheidungen schwieriger geworden und es ist schwieriger geworden zufrieden zu sein. Für meine Generation ist die Verdichtung von Arbeit ein riesen Problem. Ich kenne eure Einkommenssituation nicht, aber die Ungleichheit in der Gesellschaft nimmt immer weiter zu und diese Angst vor Altersarmut, das ist sehr beunruhigend. Ich glaube, dass das gerade im mittleren Lebensalter besonders viel Stress macht. Wenn man als Studentin wenig Geld hat, ist das vielleicht nicht lustig, aber da weiß man ja, es wird anders. Aber wenn man wenig Rente hat, gibt es keine Aussicht mehr, dass das mehr wird. Das betrifft immer mehr Menschen. Es gibt generell je nach Lebensalter immer wieder unterschiedliche Herausforderungen. Also als Frau kommt hinzu, Kinder zu bekommen, in die Menopause zu kommen oder zu entscheiden, ich will keine Kinder. Ich merke auch, dass ich älter werde. Ich denke über andere Dinge nach. Manchmal, wenn ich morgens aufstehe, empfinde ich mich als sehr alt und manchmal – wenn ich tanzen gehe – dann fühle ich mich überhaupt nicht alt. Dann wundere ich mich, warum mich Leute komisch angucken. Neulich haben mich

> » Manchmal, wenn ich morgens aufstehe, empfinde ich mich als sehr alt und manchmal – wenn ich tanzen gehe – dann fühle ich mich überhaupt nicht alt.. «

meine Studierenden gefragt, ob ich auf eine Radtour mitkommen möchte. Ich musste jedoch absagen, weil ich auf ein Festival fahren wollte. Die Studierenden fanden das super cool. Ich finde das völlig normal.

Renate: Ich fühle mich auch nicht wie 85 Jahre. Ich fühle mich gut. Aber wenn man sehr viele Krankheiten hat und diese Krankheiten auch spürt, dann fühlt man sich älter. Morgens komme ich zum Beispiel sehr schwer aus dem Bett. Da fühle ich mich dann alt. Aber wenn ich in Gang bin, bin ich so motiviert und manchmal quirlig wie eine Vierzigjährige.

Lisa: Ich denke, es ist wichtig, dass man was unternimmt und macht, worauf man Lust hat, um fit zu bleiben. Wenn ich meine Großeltern anschaue, habe ich schon das Gefühl, dass die Menschen heute mehr auf sich achten und das Leben mehr genießen, egal wie alt sie sind.

Renate: Ich bin dankbar, dass ich in einer Zeit leben durfte, die lange ohne Stress und Krieg war. Obwohl wir viele Entbehrungen hatten. Ich bin ja ein Kriegskind. Wir saßen im Bunker und hatten Angst. Wir waren so dankbar, dass wir da lebend rausgekommen sind. Dass wir wieder satt worden und es immer besser und besser wurde. Wir waren immer bescheiden. Darum verstehe ich jetzt nicht, dass die Menschen immer mehr aus dem Vollen schöpfen wollen. Dieses Überangebot gab es damals nicht. Damit komme ich bis heute nicht zurecht. Es wird immer mehr und größer. Jetzt sehen wir, was die Folgen sind und müssen dringend einige Schritte zurückgehen.

Gibt es ein Alter, was ihr gerne nochmal hättet und wenn ja, warum?

Lisa: Ich fand Mitte Zwanzig ziemlich cool. Gerade was auch Beziehungen angeht. Hoch dramatisch, wenn der erste Freund dann nicht mehr da war. Aber irgendwie war das sehr interessant, trotz der Dramen. Ich habe mich zu der Zeit freier gefühlt. Ich hatte gerade die Ausbildung abgeschlossen, war arbeiten. Ich fühlte mich da frischer als jetzt, auch wenn ich mich heute nicht schlecht fühle. Aber irgendwie war das eine witzige Phase, wenn ich so zurückblicke.

Henni: Das einzige was mir spontan in den Kopf kommt, ist 16 Jahre. Das ist jetzt noch nicht so lange her, aber im Nachhinein war es da fast zu viel des Guten. Da waren viele Partys und viele erste Male. Das war irgendwie cool. Ich habe mir damals auch das erste Mal die Frage gestellt, was ich mit meinem Leben machen möchte, hab mir aber auch ausreden lassen, das Abitur zu machen. Nach der 11. Klasse habe ich die Schule abgebrochen. Das ist etwas, was ich im Nachhinein gerne ändern würde. Aber ansonsten gucke ich eher in die Zukunft. Damit beschäftige ich mich viel mehr als mit der Frage, wie es vor ein paar Jahren war.

Renate: Bei mir war die schönste Zeit, als ich 1952 mit der Lehre angefangen habe. Ich war unbeschwert und hatte eine schöne Ausbildung. Es war ein gutes Lehrjahr. Wir haben Auszeichnungen bekommen und zur Belohnung Busfahrten erhalten. Ich bin zur Tanzschule gegangen, habe zwei Instrumente gespielt und an der Abendschule Stenografie gelernt. Ich war immer beschäftigt. Also das waren die schönsten Jahre, bis ich dann 1962 geheiratet habe. Ich war glücklich, aber dann kamen die Pflichten. Es musste eine Existenz aufgebaut und gespart werden. Ein Kind war dann auch schon bald da. Der Ernst des Lebens kam dazu. Mein Schwiegervater starb mit 50 Jahren. Meine Schwiegermutter war alleine und wurde aus Kummer krank. Ich kümmerte mich um sie. Aber ich würde heute nichts anders machen wollen. So wie es war, war ich zufrieden mit meinem Leben.

Fine: Henni, ich glaube du siehst großartigen Zeiten entgegen. Ich hoffe zumindest, dass das auf deine Jahrgänge auch zutrifft. Mir ging bei der Frage auch durch den Kopf, dass ich mit Mitte zwanzig mein Leben ungeheuer aufregend fand. Da war sehr viel los. Ich habe viel gemacht, viele verschiedene Menschen kennengelernt, viel gefeiert, erlebt, studiert... Das waren sehr dichte und volle Jahre. Wobei ich nicht unbedingt sagen würde, dass ich mich danach zurücksehne. Da ist so viel passiert, das war auch sehr kraftraubend. Ich hätte keine Lust auf wieder so wahnsinnig viel Action. Ich fühle mich sehr wohl damit, dass mein Leben wieder ruhiger geworden ist. Aber eine andere Zeit, an die ich mich sehr gerne erinnere, ist die, als meine Kinder klein waren. Mit so kleinen Kindern die Welt nochmal aus deren Blickwinkel zu entdecken, das ist einfach total hübsch. Das war eine gute Zeit, obwohl ich immer früh wieder angefangen habe zu arbeiten.

> » *Ich bin ja ein Kriegskind. Wir saßen im Bunker und hatten Angst. Wir waren so dankbar, dass wir da lebend rausgekommen sind. Dass wir wieder satt worden und es immer besser und besser wurde.* «

Was denkt ihr wird im Alter besser?

Renate: Man wird gelassener im Alter. Man wird ruhiger und regt sich nicht mehr über jedes bisschen auf.

Lisa: Ich kenne das von meiner Oma. Die ist mega gelassen. Ich finde das super toll und hoffe, dass das bei mir später genauso ist. Dass ich mir keinen Kopf mehr mache.

Fine: Ich habe das Gefühl, ich werde eher immer unruhiger. Ich kenne viele ältere Menschen, die relativ unruhig sind. Ich bin zum Beispiel in vielen verschiedenen politischen Initiativen gewesen und zum Teil auch noch jetzt. Und ich erlebe, dass ältere Menschen sagen: „Also da haben wir jetzt seit Jahren gesagt, da muss sich was ändern und das ist jetzt immer noch nicht passiert." Sie werden langsam wütend.

Renate: Na ja, ich kann schon bestätigen, dass es im Moment sehr unruhige Zeiten sind. Und da immer so gelassen zu bleiben, da muss man sich schon sehr zurücknehmen. Manchmal kommt das bei mir dann auch hoch. Aber so im Alltag bin ich gelassen. Aber das große Weltgeschehen, das regt mich auf, und natürlich, wenn was mit der Familie ist. Ich habe fünf Enkelkinder und da ist auch immer etwas. Da hat der eine Liebeskummer oder es gibt Jobwechsel, das regt einen dann auch auf. Aber so Kleinigkeiten, wie in der Schlange warten, das regt mich nicht auf. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es hilft nicht gleich panisch zu werden, sondern eine Nacht darüber zu schlafen und dann zu entscheiden.

Über was müsste in der Gesellschaft mehr gesprochen werden, wenn es ums Altern geht bzw. über was wird eventuell zu viel gesprochen?

Fine: Es wird zu wenig darüber gesprochen, dass wir alle unser ganzes Leben lang andere Menschen brauchen. Ich bin in der Altersforschung tätig und gucke deshalb sehr genau darauf, wie über das Altern gesprochen wird. Keiner möchte alt sein. Alt ist eigentlich gleichgesetzt mit gebrechlich und pflegebedürftig. In dem Moment, wo man Hilfe braucht, wird man als alt wahrgenommen. Es wird viel in unserer Gesellschaft darüber geredet, wie toll das ist, selbstbestimmt zu sein, dabei sind wir alle unser ganzes Leben lang angewiesen auf andere. Wenn wir zur Welt kommen, als Kinder, aber auch sonst im Laufe des Lebens. Das Salz in der Suppe des Lebens sind doch die Beziehungen zu anderen Menschen. Ich glaube, es würde allen helfen, wenn wir mehr darüber sprechen, dass es schön ist in Beziehungen zu leben. Das Beziehung auch geben und nehmen heißt. Das Arbeitsleben läuft dem zuwider. Eigentlich könnten wir uns es doch erlauben weniger zu arbeiten und mehr aufeinander zu achten.

Lisa: Ich sehe es in meinem Beruf in der Pflege, der psychische Stress nimmt immer mehr zu. Der Personalschlüssel stimmt für mich nicht. Wir können uns nicht so um die Leute kümmern, wie ich mir das vorstelle. Da wird nur maschinell abgearbeitet. Eigentlich hast du keine Zeit mit den Leuten einen Spaß zu machen oder sie mal einfach länger in den Arm zu nehmen. Ich würde gerne viel mehr mit den Leuten machen. Wir haben jetzt beispielsweise eine Schaukel, die für Rollstühle geeignet ist. Ich weiß nicht, wann ich die ausprobieren soll. Ich würde gerne kreativer mit den Menschen arbeiten. Ich muss immer weiter. Wenn ich mir vorstelle, dass ich auch mal in ein Pflegeheim komme... Ich möchte so nicht meine letzten Tage verbringen. Alle sind auf Grund der Bedingungen gestresst. Das wird gruselig, wenn sich da nichts tut. Da wird viel drüber gesprochen, aber ich merke noch nicht, dass etwas passiert.

> » Es wird zu wenig darüber gesprochen, dass wir alle unser ganzes Leben lang andere Menschen brauchen. «

Henni: Also was mir dazu als erstes einfällt ist das Thema Tod und Sterben und damit die Themen Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Organspende. Ich finde, da muss dringend drüber gesprochen werden. Ich bin 19 Jahre alt. Ich habe eine ausgefüllte und notariell beglaubigte Patientenverfügung, weil es mir extrem wichtig ist. Ich würde mir auch wünschen, dass alle Menschen das machen. Ich verstehe sehr gut, warum Menschen sich nicht damit befassen wollen. Es ist ein Tabuthema, weil man über Tod und Sterben in unserer Gesellschaft leider nicht gerne spricht. Es macht Angehörigen manches aber leichter.

Renate: Mein mittlerer Sohn hatte eine leitende Position in einem Hotel, dann hat er die Koronare Herzerkrankung bekommen, die ich auch habe. Er musste am offenen Herzen operiert werden, fiel dadurch länger aus und hat dann seine Arbeit verloren. In Rente wollte er danach nicht gehen, also hat er eine Umschulung gemacht. Aber er schafft es von der Kraft her nicht zu arbeiten. Er ist mit 56 Jahren Rentner. Wenn man krank wird, ist man weg vom Fenster.

Fine: Das ist nicht schön, dass man in dieser Gesellschaft nur anerkannt ist, wenn man alles selber machen kann. Es gibt nicht genug Möglichkeiten, dass die Menschen sich einbringen können. Einerseits heißt es immer, es gibt einen so großen Arbeitskräftemangel. Andererseits ist es so, wenn du bei der Arbeit nicht 200 Prozent funktionierst, wirst du schief angeguckt. Das verschleißt. Ich denke auch an die Diskussion mit dem Renteneintritt. Wir sollen alle immer länger arbeiten, aber gleichzeitig auf einem Level, wo es in vielen Berufen ganz schwer ist so lange durchzuhalten. Aber noch etwas Positives: In Sachen Barrierefreiheit sehe ich einen Fortschritt in Magdeburg. Wenn man in Magdeburg mit der Straßenbahn fährt, da ist ja alles voller Rollatoren. Man merkt schon, dass Sachsen-Anhalt bundesweit den höchsten Anteil an älteren Menschen hat. Wir reiten auf der Bugwelle des demografischen Wandels voraus. Das sieht man auch in der Stadt, aber die Stadt organisiert sich da Drumherum. Wenn viele ältere Menschen da sind, dann haben die auch eine Präsenz. Dann kann man nicht so leicht über ihre Bedürfnisse hinwegsehen.

Wird das Altern von Männern anders wahrgenommen als das von Frauen und wie äußert sich das eurer Meinung nach?

Lisa: Männer sind unreifer.

Henni: Voll!

Lisa. Also sie brauchen etwas länger. Ich habe viele ältere Freunde, aber ich habe das Gefühl, wir könnten in einem Alter sein. Die Männer sind manchmal ganz schön kindisch. Ich beobachte manchmal, dass sie sogar nicht wissen, was sie wollen.

Henni: Meine männlichen Freunde sind auch fast alle älter als ich. Und Stichwort: Partnersuche. Ich weiß, dass ich mit Männern in meinem Alter oft nichts anfangen kann. Das ist sehr klischeebehaftet. Das ist zum Teil mit Sicherheit auch sexistisch, aber...

Lisa: ...ich habe diese Vorstellung auch. Jünger geht eigentlich nicht.

Renate: Ich kann dazu gar nichts sagen. Ich finde da keinen Unterschied.

Fine: Aus meinem persönlichen Erleben finde ich das auch schwierig zu sagen. Aber wenn man sich die Statistiken anguckt, ist ganz klar zu erkennen, dass Männer eine deutlich geringere Lebenserwartung als Frauen haben. Und es ist auf jeden Fall so, dass Männer, wenn sie verwitwet oder geschieden sind, häufiger wieder eine Partnerin finden. Frauen, die sich jenseits der Fünfzig scheiden lassen oder im Alter verwitwet sind, bleiben viel häufiger alleine. Und dann gibt

es da diesen Stereotyp des Mannes in der Midlifecrisis. Ich habe das Gefühl, wenn Männer sozusagen in die Wechseljahre kommen, fangen ganz viele an, einen Marathon zu laufen oder sie müssen nochmal die Alpen überqueren. Die wollen es dann nochmal wissen. Dabei setzen sie ihre Gesundheit auf vielfältige Weise aufs Spiel, aber da kennen sie nichts. Die körperliche Leistungsfähigkeit spielt bei Männern im Alter eine große Rolle. Bei den Frauen ist eigentlich egal in welchem Altersabschnitt sie sind. Es geht immer um die Hormone. Entweder du hast deine Tage, du bist schwanger, bist in der Menopause...irgendwas ist ja immer.

> » Es geht immer um die Hormone. Entweder du hast deine Tage, du bist schwanger, bist in der Menopause – irgendwas ist ja immer. «

Renate: Über so etwas haben wir früher gar nicht gesprochen. Das war tabu. Solche Themen wurden unter den Teppich gekehrt. Heute ist das alles offener.

Fine: In Bezug auf die Menopause hat es sicher auch etwas damit zu tun, das wir jetzt unglaublich viele Frauen in diesem Alter sind, wie vorhin schon gesagt. Das merkt man auch im Fernsehen. Als ich mit der Altersforschung und Gerontologie angefangen habe, da wurde jeder Film gefeiert, wo alte Leute mal nicht nur die totalen Randfiguren waren. Inzwischen gibt es im öffentlich-rechtlichen Rundfunk kaum mehr Filme, in denen ältere Menschen nicht entscheidende Rollen spielen. Wir sind sehr präsent inzwischen, auch in der Werbung. Dadurch werden zwar auch wieder Bilder davon gemalt, wie wir in welchem Alter zu sein haben, aber insgesamt erlebe ich das schon auch als entspannter. Aber natürlich ist es so, dass Frauen im Alter als runzelig und unattraktiv wahrgenommen werden und Männer sind in ihren besten Jahren. Da wird schon mit unterschiedlichem Maß gemessen, keine Frage. Und in mancher Beziehung empfinde ich es auch als Wohltat. Ich habe nachts nicht mehr unbedingt Angst, wenn ich alleine unterwegs bin, dass irgendwer über mich herfällt. Wobei das auch etwas naiv ist, weil das Frauen in meinem Alter durchaus auch passiert. Aber das Risiko, blöd angemacht zu werden, nimmt ab und fehlt mir nicht.

Im Bezug aufs Älterwerden, habt ihr einen Rat oder eine Erkenntnis, die ihr gern weiter geben würdet?

Lisa: Jeden Tag zu genießen und zu nutzen, soweit man das kann und das Positive raus zu filtern. Einfach rausgehen und was tun und mit anderen zusammen sein.

Renate: Der Meinung bin ich auch. Ich finde man muss immer positiv denken und nicht immer alles zu ernst nehmen, helfen wo man kann und auch mal auf seine Mitmenschen eingehen.

Fine: Ich glaube, wenn man gut alt werden will, ist es ganz wichtig, dass man die Beziehung zu seinen Mitmenschen gut pflegt. Egal in welchem Alter. Dass man gute Freund:innen hat. Dass man versucht zu seinen Familienangehörigen ein gutes Verhältnis zu haben. Es ist kein guter Weg, Beziehungen abzubrechen, nicht verzeihen zu können, unauflösliche Konflikte zu pflegen und misstrauisch gegenüber Menschen zu werden. Wenn man im Alter zufrieden sein will, ist es ein wichtiger Punkt immer wieder aufgeschlossen zu sein, um neue Freundschaften zu schließen und sich um seine alten Freunde zu kümmern und Konflikte nicht immer mitzuschleppen oder Beziehungen abzubrechen, ohne ein klärendes Gespräch.

Henni: Ich habe keinen Rat, aber einen Wunsch. Ich würde mir wünschen, dass mehr Leute miteinander sprechen, so wie wir das heute getan haben. Ich finde, dass es extrem selten ist, dass so viele verschiedene Menschen aus verschiedenen Altersstufen über solche Themen sprechen und so eben auch versuchen, Vorurteile und Klischees aufzubrechen. Das finde ich toll.

GedankenTausch

Was denken wir über SCHÖNHEIT? Zwei Frauen aus zwei Generationen äußern ihre Meinung – wie unterschiedlich sind ihre Antworten auf dieselben Fragen oder überwiegen sogar die Gemeinsamkeiten?

Birgit Vahl, 52 Jahre

Was findest du an dir schön? Definitiv mein Lachen. Ich mag meine Körpergröße. Ich habe lange Zeit im Leben mit meinem Aussehen und Körper gehadert und nehme mir jetzt die Freiheit heraus, mein Aussehen nicht von der Meinung der Medien oder anderer Personen abhängig zu machen. Ich lasse mich allein von meinem Wohlgefühl leiten und fühle mich schön, wenn ich mich mit mir und meinem Körper im Einklang befinde. Ich haderte lange mit meinen dünnen und pflegeaufwendigen Haaren.
Doch seit neuestem mag ich sogar meine Frisur, die eher unfreiwillig durch Haarausfall entstanden ist.
Ich empfinde mich selbst als schön, wenn ich spüre, dass meine Kreativität und meine Begeisterungsfähigkeit mitreißt und meine Lebensfreude sichtbar wird.

Foto: privat

Was findest du an anderen schön?
Auf alle Fälle die Ausstrahlung. Als Fotografin sehe ich die Menschen mit anderen Augen. Jeder Mensch ist durch seine persönliche Ausstrahlung einzigartig und schön. Leider erfahre ich aber auch immer wieder, dass viele nicht so empfinden. Und ohne Fotobearbeitung und Schönheitsretusche geht selbst bei mir kein Foto mehr an die Kund:innen. Hierbei bleibt für mich aber die Natürlichkeit am wichtigsten. Mein Fokus liegt darauf, die Persönlichkeit in den Mittelpunkt zu stellen.

Wie stehst du zu Schönheits-OPs?

Schönheits-OPs stehe ich sehr skeptisch gegenüber. Ich würde sie nie machen, um den uns präsentierten Schönheitsidealen der Medien zu entsprechen. Wenn aber durch eine Krankheit oder nach einem Unfall eine für mich seelische Belastung auf Grund meines Aussehens bestehen würde, könnte ich mir dies auch vorstellen. Ein weiterer Grund für mich besteht, wenn es aus gesundheitlicher oder medizinischer Sicht nötig wäre.

Foto: privat

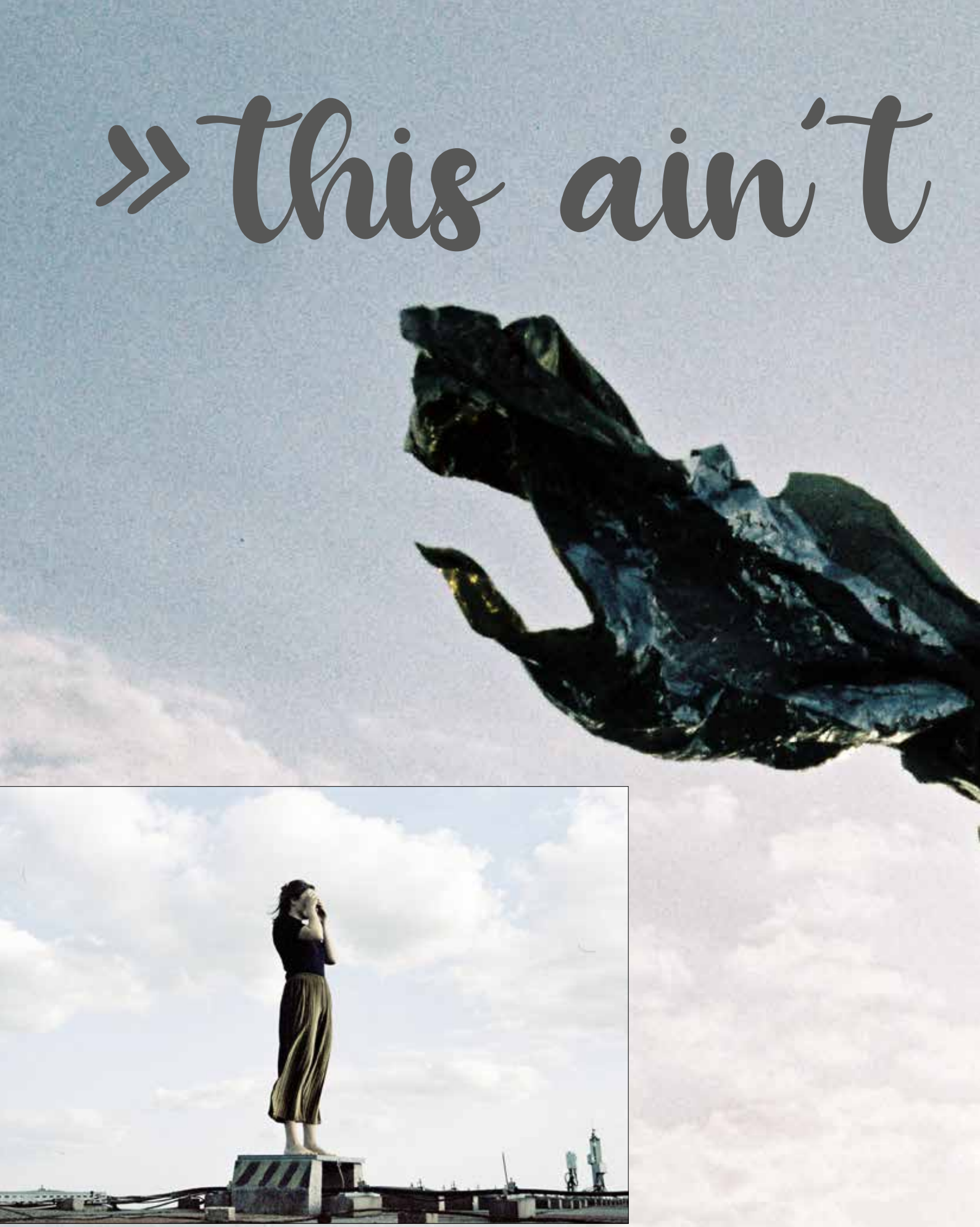
Marlene Holzwarth, 31 Jahre

Was findest du an dir schön?
Meine Haare, mein Gesicht, meine Füße, meine Hautfarbe, meine Fingernägel, meine Ohren. Ich finde mich schön, wenn ich traurig bin oder wütend, dann fühle ich mich immer sehr mit mir verbunden. Es gibt auch innere Werte, die ich an mir schön finde wie zum Beispiel meine Herzlichkeit, meine Hilfsbereitschaft und meine Lust an menschlichem Miteinander und meine Art Gruppen positiv zu beeinflussen und ein Gemeinschaftsgefühl zu erzeugen. Und meine Brüste finde ich irgendwie ansprechend, also gut.

Was findest du an anderen schön? Ich finde Haare grundsätzlich faszinierend und bin auch sehr oft beeindruckt, was Menschen für unterschiedliche Haarfarben oder Frisuren haben. Ich schaue andere Menschen ziemlich genau an. Meistens finde ich es schön, wenn man ihre Einzigartigkeit erkennt, wie z. B. einen besonderen Kleiderstil oder ein mutiges Outfit. Früher habe ich mich sehr viel mit anderen verglichen, hauptsächlich mit Frauen. Dabei habe ich ausschließlich ihr Äußeres sehr genau unter die Lupe genommen, aber den Menschen dahinter nicht gesehen. Mittlerweile gelingt es mir schon besser, den Menschen als Ganzes zu betrachten und seine Schönheit zu entdecken.

Wie stehst du zu Schönheits-OPs? Gerade erst habe ich eine Doku darüber gesehen, die mich sehr bewegt hat. Manche Menschen haben einen echten Leidensdruck aufgrund ihres Körpers. Wenn sich zum Beispiel eine Frau mit großen Brüsten und den damit verbundenen Rückenschmerzen nach nichts mehr sehnt als eine Brustverkleinerung, finde ich es großartig, dass solche Eingriffe heute möglich sind. Falten wegspritzen oder Operationen nur aus einem neuen krankhaften Schönheits-Trend finde ich absolut daneben und sollte verboten werden. Vor allem zum Schutz von Jugendlichen.

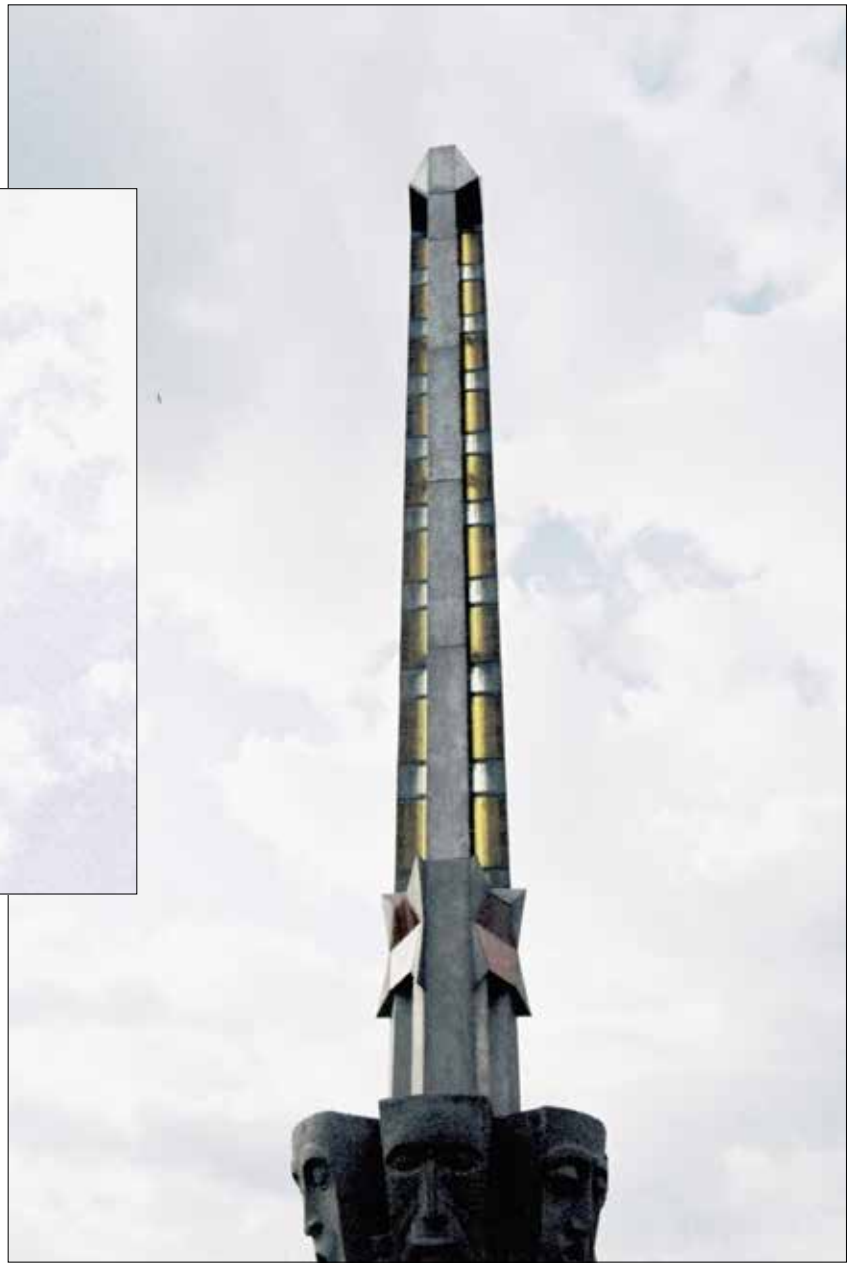
»this ain't



Metropolis «

Die Fotostrecke von Julia Skopnik steht unter dem Arbeitstitel „this ain't Metropolis". Mit Hilfe dieser versucht die Künstlerin sowohl ihre eigene Sicht, als auch einen Gegenentwurf zu dem gängigen Blick, auf die Stadt zu erarbeiten.

Fotos: Julia Skopnik



Bitte bleiben Sie zu Hause

Frauen nach der Wende – über Vorurteile, Arbeitslosigkeit und den trotzdem weiterhin bestehenden Zusammenhalt.

„Wir haben unsere Mission erfüllt", sagt Ursula Kabelitz stolz, wenn sie auf die Arbeit des Frauenvereins 40+ zurückschaut. Zusammen mit zwei weiteren Frauen, die lange Mitglied des Vereins waren, sitzt sie neben mir, schaut Bilder an und schwelgt in Erinnerungen der vergangenen 33 Jahre. Nach der Wende schlossen sich zunächst eine Handvoll Frauen zusammen – aus dieser Gruppe wurde schließlich ein Verein und aus fünf Frauen nach kurzer Zeit fast 50. Die Mission, von der Ursula spricht, war seit 1990 beständig: Frauen unterstützen, die nach der Wende keine Arbeit mehr fanden.

„Wir waren eine bunte Truppe aus jüngeren und älteren Frauen. Von der Sachbearbeiterin über Lehrerin bis hin zur Kindergärtnerin oder Frauen mit technischen Berufen", erzählt Ursula Kabelitz. „Der Frauenverein wollte eine Anlaufstelle sein, alle Magdeburgerinnen waren willkommen bei uns." Im Fokus sei dabei aber nicht nur die Beschaffung neuer Arbeitsplätze gewesen, sondern auch die Bekämpfung der Einsamkeit, die viele Frauen empfanden. „Für Alleinstehende war die Situation, plötzlich arbeitslos zu sein, oft besonders schwer. Der Verein war dann deren Anlaufpunkt und es gab wöchentlich Termine, auf die sie sich freuen konnten", erzählt die 78-jährige Anne-Rose Herbig, die ebenfalls lange Zeit Mitglied des Vereins war. „Gemeinsam Zeit verbringen und sich Halt geben, das war immer wichtig. Deswegen hat unser Verein auch so lange bestanden", erzählt sie, während sie auf ihren Laptop schaut. Dabei klickt sie sich durch die verschiedenen digitalen Fotoalben: Fotos gemeinsamer Reisen, von Ausflügen, Feiern, Besuchen bei Politiker:innen oder Diskussionsrunden sind dabei zu finden.

> » Gemeinsam Zeit verbringen und sich Halt geben, das war immer wichtig. Deswegen hat unser Verein auch so lange bestanden. «

Vordergründig haben sich die Frauen im Verein gegenseitig bei Bewerbungen, Umschulungen und Finanzfragen unterstützt. „Durch die Arbeitslosigkeit, die uns alle geeint hat, waren wir alle irgendwann mal auf Sparen und Finanzhilfen angewiesen. Es gab so viele Fragen und mit so vielem wurde man alleine gelassen", erzählt Ursula Kabelitz. Der Verein habe dann Vorträge zu Lohnsteuerhilfe oder Rentenberatung organisiert. Besonders betroffen seien Frauen über 50 Jahren gewesen. Die jüngeren Frauen zwischen 30 und 40 Jahren fanden oft nach einer kurzen Zeit wieder eine Arbeit oder konnten umschulen. Auf der Strecke blieben die älteren Frauen, die zum Zeitpunkt der Wende schon etwas näher an der Rente waren.

» Der Frauenverein wollte eine Anlaufstelle sein, alle Magdeburgerinnen waren willkommen bei uns. «

Die drei Magdeburgerinnen, die vor mir sitzen, berichten aus ihrer Zeit der Arbeitslosigkeit und von Arbeitsbeschaffungsmaßnahmen; temporär Arbeit und Umschulungen. „Ich habe 1992 eine Umschulung zur Betriebswirtin gemacht, nachdem ich eine Zeit lang arbeitslos war", erzählt Anne-Rose Herbig. „Aber in Vorstellungsgesprächen wurde es mir sehr schwer gemacht." Die Rentnerinnen berichten von Stellen, die nur für Männer ausgeschrieben waren und davon, dass sie sehr viel mehr Bedingungen erfüllen mussten als Männer. „Es wurde immer ein PKW und ein Führerschein erwartet. Dazu kam die Grundskepsis, ob Frauen belastbar genug für die Arbeit sind", berichten sie. „Aus einigen Gesprächen wussten wir, dass Männern nicht so viele Fragen zu ihrer Belastbarkeit gestellt wurden und ihnen weniger Zweifel entgegenkamen." Zahlen aus den 1990er Jahren zeigen, dass im Osten Deutschlands teilweise von 100 Stellen nur elf explizit Frauen angeboten wurden. Deshalb sind viele junge und motivierte Frauen nicht geblieben.

Was heute über 30 Jahre her ist, zeigt weiter Folgen. Denn: Wer von der Arbeitslosigkeit in Rente geht, ist häufig von Altersarmut betroffen. Zahlen des Statistischen Bundesamtes zeigen, dass auch hier Frauen häufiger betroffen sind: Diejenigen über 65 sind mit einem Anteil von 20 Prozent stärker armutsgefährdet als gleichaltrige Männer, deren Anteil bei 15 Prozent liegt.

Seit 2020 ist der Frauenverein 40+ kein Verein mehr, da sich keine Nachfolge für den Vorsitz gefunden hat und die meisten Frauen mittlerweile Rentnerinnen sind. Die übrig gebliebenen Frauen sind aber eine Interessengruppe geblieben. „Wir bauen uns weiterhin gegenseitig auf, bekämpfen das Alleinsein, spielen zusammen Karten, gehen wandern oder basteln zusammen Weihnachtskarten, damit wir Geld sparen können", erzählen die Frauen. „Nur Arbeit suchen wir uns keine mehr. Und wir nehmen nicht mehr als Verein an Diskussionen oder Vorträgen teil – aber die Unterstützung und die Gemeinschaft ist bestehen geblieben."

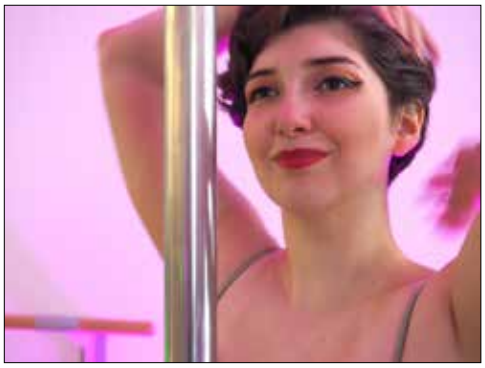
Text: Lena Bellon

Fotos: 40plus e.v., Lena Bellon

Ist mein Körper okay?

Wie Alena es schaffte mit Pole Dance mehr Selbstvertrauen zu entwickeln.

Als ich meiner Mutter erzählte, dass ich Pole Dance mache, verknüpfte sie das sofort mit Striptease. Zu ihrer Überraschung ist der einzige Moment, in dem ich mich ausziehe, in der Umkleidekabine. Doch wie kam ich ausgerechnet zu diesem Sport? Ich war eine Zeitlang sehr unzufrieden mit meinen Körper. Vor allem mein Bauch war der Körperteil, den ich am liebsten verstecken wollte. Ich wollte ihn los haben. Aber irgendwie haben alle Sportarten und Diäten nicht geholfen. Also überlegte ich, ob es an meiner Denkweise liegen könnte. Ich sah eine Dokumentation über Pole Dance, die darüber berichtete, dass viele Frauen ihr Selbstvertrauen durch den Sport stärken konnten. Eine Schauspielerin sprach darüber, wie sie ihr eigenes Pole Dance-Studio eröffnete. Dieses wurde zu einem Treffpunkt für Frauen, verschiedener Herkunft. Das Ziel: sich lieben zu lernen. Ein sehr ehrgeiziges Ziel, wie ich fand. Doch für mich klang das sehr verlockend, denn zu diesem Zeitpunkt, fühlte ich mich sehr unsicher in meinem Körper. Bereits die Auswahl meiner Kleidung am Morgen hat sehr viel Stress und Angst in mir ausgelöst. Da dachte ich, vielleicht ist Pole Dance das Geheimrezept für meinen inneren Frieden. Ich wollte es zumindest ausprobieren.



Schnell fand ich online ein schönes Pole Dance Studio in meiner Nähe und ich habe mich direkt für sechs Monate eingetragen. Eine Woche später begann der Kurs. Die Nervosität spürte ich in allen Gliedmaßen. Werden mich die anderen Tänzerinnen verurteilen? Passe ich mit meinem Körper dazu? Aber es geschah genau das Gegenteil, sie machten mir Mut: „Keine Sorge. Als ich angefangen habe, war ich genauso nervös oder sogar noch nervöser“, sagte eine der Tänzerinnen. Bereits nach einer halben Stunde entwickelte ich mehr Selbstvertrauen. Dass ich mich mit anderen verglich, konnte ich aber nicht vermeiden, denn vor mir war ein riesiger Spiegel aufgebaut. Trotzdem hat es auf Anhieb sehr viel Spaß gemacht. Schon nach kurzer Zeit konnte ich erste Figuren tanzen.

Durch das Schwingen an der Stange wirkt man irgendwie automatisch geschmeidig und elegant, das gefällt mir. Es fühlt sich an, als würde man fast fliegen. Doch – und das darf ich nicht verschweigen – der Sport ist auch sehr anstrengend und verursacht viele blaue Flecken. Denn wir Tänzerinnen kleben mit der nackten Haut an der Stange, damit wir einen guten Halt haben. Das ist auch der Grund, warum unsere Sportkleidung einem Bikini ähnelt. Ich muss den passenden „Grip“ haben, um nicht von der Stange zu rutschen. Nur so gelingt es, schöne und langanhaltende Figuren zu tanzen. Den Bauch in Kleidung zu verstecken ist deshalb ein No-Go, dabei störte mich gerade diese Stelle an meinem Körper besonders. Am Anfang kam es mir seltsam vor, mich in Sport-Unterwäsche zu bewegen. Ich hatte das Gefühl, dass ich meinen Bauch einziehen muss, wenn ich die Bäuche der anderen Tänzerinnen sah. Am liebsten wollte ich wieder in meine lange Jogginghose schlüpfen. Dieses Gefühl hat sich mittlerweile stark gewandelt. Ich habe so viel Selbstvertrauen dazugewonnen, dass ich mich frage: Wer braucht noch Alltagskleidung? Das Gefühl, sich nur in sportlicher Unterwäsche zu bewegen, ist so angenehm. Nichts ziept, drückt oder zwängt ein.

Doch es gab auch immer wieder Tage im Studio, an denen nichts funktionierte. Ich fragte mich dann des Öfteren: Liegt es daran, dass ich mehr Gewicht habe als die anderen? Würde alles leichter sein, wenn ich keinen „Hängebauch“ hätte? Das waren schwere Tage, die mich frustriert nach Hause gingen ließen. Aufgeben war trotzdem keine Option für mich. Also ging ich wieder zum Kurs und wiederholte die Übungen immer wieder. Die Person, die mich am meisten motiviert hat und es immer noch tut, ist meine Trainerin Shardelle. Ihre Kraft und ihr Durchhaltevermögen bewundere ich sehr. Denn nur weil etwas nicht direkt funktioniert, ist es nicht unmöglich. Es bedeutet einfach nur, dass ich mehr daran arbeiten und an meiner eigenen Technik feilen muss.

Auch wenn die Trainerinnen vom Studio uns sehr motivieren, wissen sie gar nicht, was sie für einen Einfluss auf uns alle haben. Seitdem ich mit Pole Dance angefangen habe, habe ich keine Angst mehr meinen Körper zu zeigen. Egal, ob in Unterwäsche, Bikini oder Alltagskleidung. Doch ich möchte nichts beschönigen. Es ist nicht so, dass alle Probleme nun aus der Welt geschafft sind. Aber ich habe durch den Sport in erster Linie mehr Kraft und Selbstbewusstsein erlangt, um Dinge im Alltag anzugehen. Ich stehe Herausforderungen jetzt positiv gegenüber und lasse mich nicht von Vorurteilen unterkriegen. Die meisten Sorgen entstehen im Kopf und ein Bauch ist nur ein Bauch. Ich bin so wie ich bin und das sollte mir niemals im Weg stehen, egal welche Ziele ich habe.

Text: Alena Figueroa

Fotos: Luise Zenker

»Ich dachte wirklich, jetzt rette ich die Welt«

Foto: GdP Sachsen-Anhalt

Hauptkommissarin Grit Merker gibt einen Einblick in ihre Arbeit bei der Polizei Sachsen-Anhalt und spricht offen darüber, wo sie Potenzial für Verbesserungen sieht.

Wie bist du zur Polizei gekommen?

Mein Vater war Polizeibeamter, der Job lag deshalb für mich sehr nahe. Das war aber nicht der einzige Grund. Es war damals eine Zeit, so Mitte der 1990er, da war hier einfach sehr wenig möglich. Es gab kaum Perspektiven. Viele Menschen hatten ihre Arbeit verloren. Es gab einfach ein Überangebot an Arbeitskräften. Die Situation betraf auch meine Klassenstufe. Viele sind in den Öffentlichen Dienst gegangen, weil es dort die Chance auf einen Job gab. Ich selbst habe mit einem Abi-Schnitt von 1,8 über 50 Bewerbungen geschrieben und fast nur Ablehnungen bekommen. Dann hat mich die Polizei genommen.

Wie war die Ausbildungszeit für dich?

Ich fühlte mich ziemlich ausgegrenzt. Das erwischte mich kalt. Auch damals war ich mit einer Frau liiert, das wussten auch Leute in der näheren Umgebung. Aber ich habe mich nicht öffentlich als lesbisch geoutet. Es wurde auch nie darüber gesprochen. Als es nach der Ausbildung für mich zur Bereitschaftspolizei ging, wussten dort trotzdem schon einige, wie es um meine sexuelle Orientierung steht. Es war ganz seltsam. Heute denke ich, dass ich mich vermutlich auch seltsam verhalten haben muss, weil ich versucht habe Dinge zu verstecken und nicht offen war. Ich habe zum Beispiel Leute nicht korrigiert, die von meinem Partner sprachen, der zu Hause auf mich wartet. Die müssen mich für total komisch gehalten haben.

Warum hast du die Ausbildung trotzdem durchgezogen?

Es war streckenweise sehr schwer und ich habe schon auch mal mit dem Gedanken gespielt, zu kündigen. Aber andererseits wollte ich Polizistin werden und hab auch nicht eingesehen, wegen anderen aufzugeben. Was wäre auch die Perspektive gewesen? Ursprünglich wollte ich direkt im gehobenen Dienst anfangen, das ging aber nicht. Nach meiner ersten Phase in der Landesbereitschaftspolizei habe ich deshalb ein Studium begonnen, um intern aufzusteigen. Nebeneffekt war, aus der Bereitschaftspolizei rauszukommen. Das Klima war dort nicht so offen, wie ich es damals gebraucht hätte. Die Umstände haben nicht dazu beigetragen, nach außen selbstsicherer mit der eigenen sexuellen Orientierung umgehen zu können. Durch das Studium habe ich dann jemanden getroffen, der zehn Jahre älter ist als ich und überhaupt keinen Hehl daraus gemacht hat, dass er schwul ist. Das war quasi Freundschaft vom ersten Tag an. Ich hatte jemanden an dem ich mich orientieren konnte. Es hat mir Selbstsicherheit gegeben, dass da jemand war, der ohne Zweifel zu sich selbst stehen konnte. Das brauchte ich dringend. Denn es hat mich bis dahin viele Jahre beschäftigt, herauszufinden, wie ich es schaffe in der Öffentlichkeit ich selbst zu sein.

In welchem Umfeld bist du aufgewachsen? Gab es keine Vorbilder?

Ich komme aus einer sehr kleinen Stadt. Da gab es für mich wenige Vorbilder, nur ein etwas älteres schwules Paar. An diesem spaltete sich die Stadt. Die einen gingen damit konform und die anderen fanden sie widerlich. Das hat mich geprägt. Ich dachte nur: ‚Oje, wie soll ich denn jemals sagen, dass ich lesbisch bin?' Ich dachte, dass das immer ein Problem darstellen würde.

Du hast dich dann bei der Polizei als Ansprechperson für gleichgeschlechtliche Lebensweisen (AGL) engagiert?

Ja, das begann 2008. Für mich war das ein wirklicher Lichtblick. Nebenamtliche AGL gibt es heute noch immer. Demensprechend kann leider aber auch nicht das Leistungspensum abgerufen werden, wie es im Hauptamt möglich wäre. Die zeitlichen Ressourcen sind knapp. Momentan gibt es sechs AGLs in ganz Sachsen-Anhalt.

Am 1. September 2020 konntest du deine jetzige Stelle besetzen. Eine Stelle, die es so vorher nicht gab.

Ja, ich bin erste hauptamtliche Ansprechperson für die Belange von Lesben, Schwulen, Bisexuellen, Transgendern, Transidenten und intergeschlechtlichen Menschen (LSBTTI) in Sachsen-Anhalt. Seit der Implementierung des Hauptamtes haben wir einen Sprung gemacht. Ich bin fest in der Aus- und Fortbildung verankert und stelle Führungskräften meine Tätigkeit vor. Innerhalb der Polizei kennen mich ziemlich viele. Gut ist auch, dass die Leute sich mit der Thematik LSBTI beschäftigen müssen, einfach schon, indem ich um die Freigabe einer Broschüre bitte oder eine E-Mail sende. Es ist einfach so, dass 7,5 Prozent der Bevölkerung LSBTI sind und die Polizeibeamt:innen müssen wissen, dass sie über kurz oder lang diese Menschen antreffen werden. Dazu kommt das Thema Hasskriminalität. Straftaten, die sich u. a. gegen die sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität einer Person richten, werden darunter erfasst. Leider ordnen die Kolleg:innen das teils falsch ein. Ich werde aber nicht müde, auf die richtige Einordnung hinzuweisen. Es ist wichtig, das richtig zu benennen, um einen Überblick über die realen Fälle zu erhalten.

> » Es ist einfach so, dass 7,5 Prozent der Bevölkerung LSBTI sind und die Polizeibeamt:innen müssen wissen, dass sie über kurz oder lang diese Menschen antreffen werden. «

Mit welchen Gedanken bist du Polizistin geworden? Was wolltest du erreichen?

Das war schon wildromantisch. Ich dachte wirklich, jetzt rette ich die Leute und die Welt und ich will was für die Menschen tun. Ich wollte Sicherheit vermitteln und Ordnung herstellen. Alles was man in dieser Naivität so denkt. Jetzt mache ich etwas sehr Individuelles. Ich gebe Einzelpersonen ein Stück Sicherheit und lasse ihnen Unterstützung zu Teil werden. Es ist ein Agieren im Kleinen. Es ist ein Anfang, aber der muss ja auch gemacht werden.

•••

Welche Erfahrungen hast du bisher im Rahmen der neuen Stelle gemacht?

Es dauert oft sehr lange, Dinge in die Umsetzung zu kriegen. Ich mache beispielsweise einen Flyer, der wird aber nicht direkt gedruckt. Er muss durch viele Hände gehen, dabei wird einiges geändert oder es gibt sogar eine Diskussion, ob bestimmte Teile des Flyers überhaupt nötig sind. Es ist manchmal frustrierend, aber man gewöhnt sich daran. Ich habe das Talent, mich zunächst innerlich fürchterlich darüber aufzuregen, aber dann ziehe ich die Energie aus anderen Dingen. Ich habe Leute am Telefon, die Hilfe brauchen, begleite sie zur Anzeigenerstattung oder berate. Die Menschen sind so dankbar dafür. Von innen, also von meinen Kolleg:innen, kommen leider noch sehr wenige Anfragen. Ich kann mir vorstellen, dass viele sich unsicher sind, ob ich nicht vielleicht doch verpflichtet bin, zu berichten. Dass es aber Ansprechpersonen braucht, zeigt dieser Vorfall: Letzte Woche kam ein Kollege aufgeregt zu mir ins Büro gelaufen mit der Aussage: „Stell dir mal vor. Ich hatte gerade Kontakt zu einem ehemaligen Kommilitonen. Er ist seit fünf Jahren bei der Polizei und hat sich erst jetzt geoutet. Wie kann das denn heute noch sein?“

Und wie kann das heute noch sein?

Sie befürchten, dass sie dann Spießrouten laufen, nicht befördert werden und keine Karriere machen können. Gruppendynamische Prozesse spielen ebenfalls eine große Rolle und damit die Angst, ausgegrenzt, gemobbt oder diskriminiert zu werden, was ich sehr gut verstehen kann. Es braucht ein gutes Selbstbewusstsein, um da drüberzustehen.

Wie offen ist die Polizei dazuzulernen? Welche Erfahrungen hast du gemacht?

Die Polizei Sachsen-Anhalt hat als Apparat schon den Willen, sich zu verändern und ruft immer mehr Schulungen ins Leben. So nimmt der Sektor Interkulturelle Kompetenz Fahrt auf. Darin ist auch Opferschutz etc. enthalten, aber es könnte alles noch schneller passieren und ich wünsche mir, dass auch LSBTTI mehr vertreten ist. Das halte ich für sehr richtig und gut. Dabei müssten wir auch über Diskriminierungserfahrungen sprechen. Es gibt Menschen in der Polizei, die sehen Diskriminierung und Phänomene wie Alltagssexismus mit großer Sorge. Es gibt auch welche, die von sich heraus aktiv werden und in ihrer Freizeit Inhalte konzipieren, um bspw. die Sprache der Kolleg:innen zu sensibilisieren. Jüngere Menschen, die zur Polizei kommen, sind tendenziell etwas offener. Der Widerspruch, in Bezug auf meine Arbeit, ist eher bei ab 40-Jährigen sehr ausgeprägt. In Diskussionen bekomme ich da durchaus viel Gegenwind. Das geht von Negierungen bis hin zu der vereinzelten Aussage, dass es meinen Dienstposten überhaupt nicht braucht. Letzteres sagt mir wiederum aber niemand ins Gesicht, das höre ich nur von anderen.

> » Ich denke, eine Art Diversity Management wäre gut, damit die Menschen erkennen, dass Vielfalt eine Bereicherung sein kann und Ressourcen beinhaltet. «

Was würdest du gern verbessern wollen, wenn es um deinen Job geht?

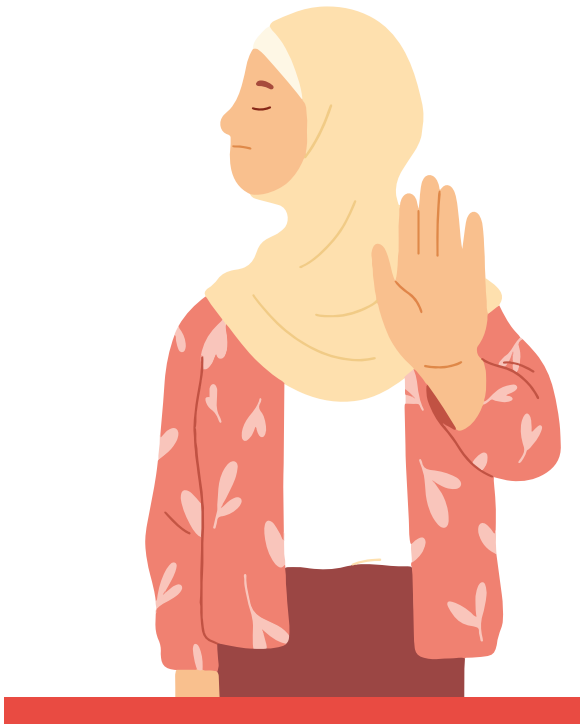
Es ist manchmal sehr schwierig, bei diesem Thema mit vielen Akteur:innen in den Hierarchien zu agieren. Das ist alles sehr aufwendig und mühsam und geht über viele Hürden. Für das AGL-Netzwerk wünsche ich mir verbindliche Arbeitszeiten, um Raum zu haben, etwas voranbringen zu können. Ich als Einzelperson kann das nicht alles alleine machen, das ist glaube ich auch nicht zielführend. Ich bräuchte Leute, die an allen Orten regelmäßig präsent mit dem Thema sind und dort auch die Schulungen durchführen. Ich denke, eine Art Diversity Management wäre gut, damit die Menschen erkennen, dass Vielfalt eine Bereicherung sein kann und Ressourcen beinhaltet. Menschen sind einfach glücklicher auf Arbeit, wenn sie so angenommen werden, wie sie sind und nicht ihre Lebenskraft dafür aufwenden müssen eine Scheinexistenz zu bewahren. Und wir sollten bewusster machen, dass Diskriminierung auch auf Seiten der Polizei stattfindet und dass sie mehr reflektiert werden muss. Die Polizei sollte noch mehr in Richtung Servicegedanke gehen und den Umgang mit jenen verbessern, die vor allem ihren Schutz brauchen, z. B. Opfer von Gewalttaten. An wen sollen sie sich noch wenden, wenn sie das Gefühl haben, sich von der Polizei nicht angenommen zu fühlen? Wahrscheinlich müssen wir noch etwas zulegen im Bereich Kommunikation, im Umgang mit den Menschen und in der Akzeptanz, Leute so zu nehmen, wie sie sind. Dazu gehört für mich auch, Interesse zu zeigen, sich Wissensdefizite einzugestehen, beispielsweise im Bereich trans, und dann dazu zu lernen.

Wir sehen hin e.V.

Sexualisierte Gewalt stoppen

hallo, wie schön, dass du uns gefunden hast!

Wir sind eine lokale Initiative aus Magdeburg. Unser Ziel ist es, zu zeigen, dass sexualisierte Gewalt nicht nur ein Problem in anderen Städten oder Ländern ist, sondern, dass sie leider auch hier in Magdeburg zum Alltagsleben dazu gehört. Damit sich mehr Leute mit dem Thema auseinandersetzen, teilen wir auf unserer Instagram-Seite **@wirsehenhin_md** reale Erfahrungsberichte aus dem Leben von Menschen jeden Alters.



"Ich weiß nur mehr, dass ich Stunden später am Fußboden vor meiner Wohnungstür aufwachte ..."

Cali*, 27

Projektmanagerin

*Name geändert

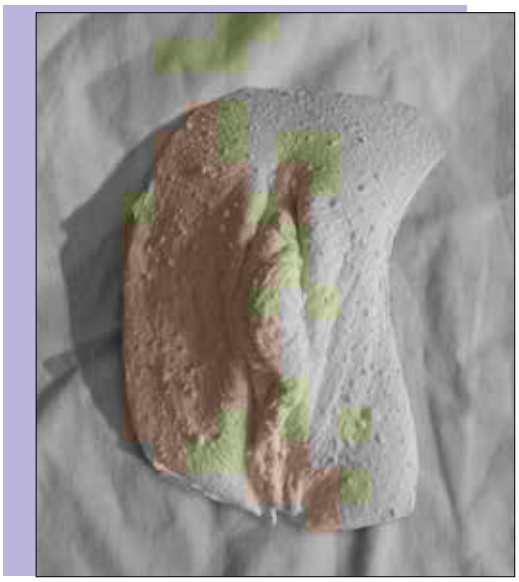
Den ganzen Erfahrungsbericht sowie weitere Berichte von Menschen aus und in Magdeburg findest du auf unserer Instagram-Seite.
Hilf uns, Aufmerksamkeit zu schaffen und den Betroffenen eine Stimme zu geben!

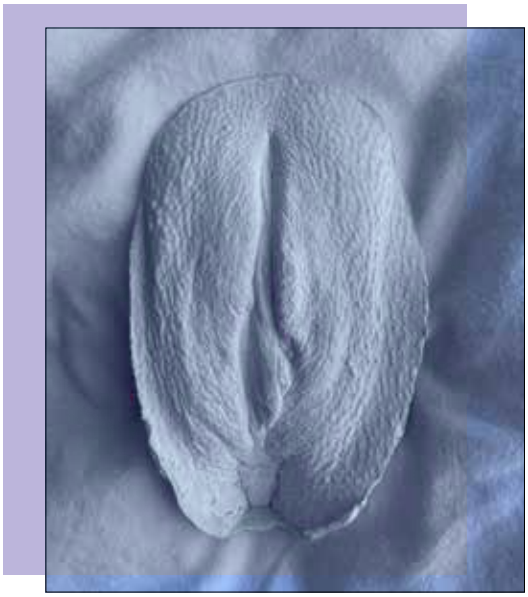
Erfahre mehr:
www.wirsehenhin.de
@wirsehenhin_md

Vulverant

Keine Vulva gleicht der anderen und jede ist auf ihre Art schön. Um die Vielfalt zu zeigen, haben wir dazu aufgerufen mit unserer Hilfe Vulva-Abdrücke anzufertigen. Die Ergebnisse seht ihr hier.

Fotos: privat





Und jetzt ihr!

So gießt ihr euer Unikat in Gips, um euch immer wieder daran zu erfreuen. Wichtig: Holt euch eine Vertrauensperson hinzu, die euch beim Anmischen und Abformen hilft.

Zutaten:

- 75 g Alginat
- ein Stück Frotteestoff
- etwas Gipsbinde
- ca. 180 g Gießmasse (Mold Mush Strong)
- optional: einen Haken, falls du das Modell später aufhängen möchtest
- (Reicht für einen Abdruck der Vulva-Lippen.)

Weitere Materialien:

- Rührbesen oder Löffel
- mehrere Schüsseln
- eine Waage
- Schere
- einen Müllbeutel
- etwas Schleifpapier

Vorbereitung

1. Bevor mit dem Abformen der Vulva begonnen werden kann, empfehlen wir eine Intimrasur. So können keine Haare an der Masse kleben bleiben und die Form der Vulva ist deutlicher zu erkennen.

2. Ist das geschafft, können von der Gipsbinde vier große Stücke in ungefähr der Länge der Vulva abgeschnitten werden. Das Gleiche gilt für den Frotteestoff. Auch hierbei kann sich wieder an der Breite und Länge der Vulva orientiert werden. Ein Stück genügt allerdings.

3. Nun 75 g Alginat in eine Schüssel füllen und eine weitere Schüssel mit 188 g warmem Wasser bereitstellen. Zusätzlich wird eine Schüssel mit kaltem Wasser benötigt, in die später die Gipsstücke getaucht werden.

4. Bitte spätestens jetzt deine Vertrauensperson hinzu. Mache es dir bequem, beispielsweise in deinem Bett. Lege am besten eine Unterlage unter dein Gesäß, um deine Einrichtung nicht in Mittleidenschaft zu ziehen. Spreize die Beine und suche dir eine sichere Position aus, in der du einige Minuten verharren kannst.

Anmischen und Abformen

1. Lass deine Vertrauensperson nun das Wasser mit dem Alginat zusammenrühren und zügig auf die Vulva-Lippen auftragen. Die Masse wird schnell fest. Deine wichtigste Aufgabe ist es jetzt ruhig liegen zu bleiben und die andere Person machen zu lassen. Es ist kein Problem, wenn etwas Masse auf deine Unterlage tropft. Es bleibt am Ende genug Alginat an den Vulva-Lippen hängen. Die Masse einfach ein paar Mal kurz sanft mit einem Löffel nach oben streichen. So arbeitet sie sich in die Hautdetails ein.

2. Nun das Frotteetuch auf die Masse legen. Beide Materialien verbinden sich durch leichtes streichen miteinander. Dabei weiter möglichst schnell arbeiten. Ist die Masse bereits gummiartig geworden, kann sie sich nicht mehr mit dem Tuch verbinden.

3. Zwei Lagen Gipsbindestreifen in die Wasserschüssel tauchen, auf das Frotteetuch legen und in die Fasern einstreichen. Den Vorgang wiederholen und darauf achten, dass die Haut Drumherum nicht miteingegipst wird. Nun den Gips ca. 5 Minuten aushärten lassen.

4. Wenn sich die Gipsbinden hart anfühlen, den Abdruck vorsichtig an den Rändern lösen. Danach den Abdruck von oben mit der Hand abnehmen.

Ausgießen

1. Den Abdruck mit einer Schere in die gewünschte Form schneiden.

2. Den Abdruck komplett nass machen, mittig darf eine Pfütze entstehen, in die die angerührte Gießmasse kommt. Dafür 60 g Gießmasse mit 20 g Wasser mischen.

3. Nun die Masse von der Mitte des Abdrucks nach außen streichen, um Lufteinschlüsse zu vermeiden. Die Ränder glätten und alles ca. 15 Minuten trocknen lassen.

4. Die Schritte 1-3 noch ein bis zwei Mal wiederholen. Soll der Abdruck aufgehängt werden, ab der 2. bzw. 3. Schicht den Haken einlegen. Die Haken-Öse muss natürlich unbedeckt von der Gießmasse bleiben.

5. Der Abdruck kann nach etwa einer Stunde aus der Form genommen und bei Bedarf nochmal mit Schleifpapier nachbearbeitet werden. Fertig!

Zitat: Franziska Schaden, [Weißer Schleier], FLUT vol. 04, 2022

„...Mit etwas Spucke auf meinem Finger entferne ich das Gröbste. Dann endlich Licht und Unterhose aus, Vibrator und Fantasie an.“

Weiterlesen?

Janasch's Designbuchhandlung & Papeterie
Arndtstr. 40 39105 Magdeburg

oder online bestellen unter:
flut-magazin.de

FLUT
Magazin für gegenwärtige Erotik

FLUT ist ein Magazin für gegenwärtige Erotik und wurde 2019 in Jena gegründet. Das Magazin erscheint einmal jährlich als Printmedium. Die Inhalte beschäftigen sich mit alternativen künstlerischen Blickwinkeln auf das weite Feld der Erotik. Das Team ist mittlerweile weit über Jena hinaus verstreut und unter anderem auch in Magdeburg zu finden.

Website **flut-magazin.de**
@flutmagazin

Das Blut, das uns eint

Es ist wichtig, über das Thema Menstruation ins Gespräch zu kommen, so können Krankheiten schneller erkannt und auch Diskriminierungen leichter bekämpft werden.

Die Menstruation tut weh, kostet Geld und es wird nicht gerne darüber gesprochen. Selbst bei Treffen mit Freund:innen braucht es ein Stückchen Mut, das Thema auf das monatliche Bluten zu lenken und sich über Beschwerden auszutauschen. Räume, in denen sich Menstruierende wohl und sicher fühlen, um sich darüber zu unterhalten, sind nicht selbstverständlich und doch so wichtig. Betroffenen gelingt es so viel leichter zu lernen, sich nicht schämen zu müssen, weder für das Blut, noch für die Schmerzen, die unreine Haut, den aufgeblähten Bauch, den Durchfall, die Verstopfung, die Stimmungsänderungen oder die fehlende Energie. Die Liste an Scham-Szenarien lässt sich noch fortsetzen und letztendlich spielt auch die finanzielle Belastung eine Rolle.

Foto: periodically

Eine Frage des Geldes

Der Vertrieb von Menstruationsprodukten unterliegt, wie die meisten anderen Dinge, dem kapitalistischen Prinzip, was bedeutet, dass sich nicht alle Menschen ausreichend Produkte leisten können. Periodenarmut existiert – auch nachdem 2020 die Mehrwertsteuer in Deutschland für Menstruationsprodukte von 19 auf 7 Prozent gesenkt wurde und diese damit als Produkte des täglichen Gebrauchs gelten. Die deutsche Politik tut sich schwer mit unterstützenden Maßnahmen für Menstruierende, während Neuseeland und Schottland Tampons und Binden an öffentlichen Orten kostenlos zur Verfügung stellen. Öffentliche Orte meint hier etwa Bildungseinrichtungen, Jugendzentren, Obdachlosenheime oder Gefängnisse. Gerade Personen, die in prekären Verhältnissen leben, etwa Wohnungslose, haben oft erschwerten oder gar keinen Zugang zu Menstruationsprodukten und sauberen Toiletten. Dass dann auf unhygienische Alternativen ausgewichen werden muss, birgt gesundheitliche Risiken. Teure Menstruationsprodukte und Schmerzmittel, fehlende hygienische Räume und noch dazu das große Tabu, das alles überschattet. Das wirft die Frage auf: Was lässt sich dagegen tun?

Kostenlose Menstruationsprodukte für alle!

Die Magdeburger Medizinstudierenden Katharina Weißig und Corvin Groß empfanden sowohl das Tabu rund um die Menstruation als auch die damit verbundene finanzielle Belastung als ungerechtfertigt und tüftelten an einer Lösung. Sie entwickelten einen Spender zur Ausgabe von kostenfreien Menstruationsprodukten und setzen sich dafür ein, dass es kostenlose Menstruationsprodukte an Schulen, öffentlichen Einrichtungen und Betrieben gibt. Aus dem Spender lassen sich Tampons und Binden einfach entnehmen, wenn die Menstruation überraschend kommt oder eigene Pro-

dukte vergessen wurden. Mittlerweile agieren Katharina und Corvin als soziales Start-Up mit dem Namen „Periodically“ und haben eine klare Mission: Den Zugang zu Menstruationsprodukten zu erleichtern und die Thematik rund um die monatliche Blutung zu normalisieren. Auf ihrer Website www.periodically.de können die Menstruationsspender zusammen mit Tampons und Binden erworben werden. „Periodically“ bietet auch Unterstützung bei der Einführung und Etablierung in den jeweiligen Einrichtungen an.

Ein Quell der Diskriminierung

Weil es schwerfällt, über das Bluten zu reden, wird auch wenig über die Schmerzen und die körperliche Belastung, über Unregelmäßigkeiten, und über Krankheiten wie Endometriose gesprochen. Die letztgenannte Erkrankung tritt nach Brustkrebs als eine der häufigsten gynäkologischen Leiden auf. Es bilden sich Zysten und Entzündungen, die sich zum Beispiel an Eierstöcken, Darm oder Bauchfell ansiedeln. Die sogenannten Endometrioseherde führen meist zu großen Schmerzen, starken und unregelmäßigen Monatsblutungen und können in manchen Fällen unfruchtbar machen. Expert:innen schätzen, dass 8 bis 15 Prozent aller Menstruierenden betroffen sind. Diese sind im Durchschnitt bis zu zehn Jahre auf der Suche nach dem richtigen Befund, da oft fälschlicherweise PMS oder psychogene Beschwerden diagnostiziert werden. „Schmerzen gehören eben dazu“ oder „Stell dich nicht so an“, sind Sätze, die Betroffene von Endometriose oder starken Menstruationsbeschwerden immer wieder zu hören bekommen. Die Menstruation wird häufig nicht ernst genommen und birgt nicht nur hinsichtlich körperlicher Leiden Potenzial für Diskriminierung. Auch wird oft nicht berücksichtigt, dass auch manche trans Männer und nicht-binäre Personen menstruieren. Sie werden selten in der Sprache inkludiert und noch weniger im Alltag mitgedacht. So kann ein fehlender Mülleimer auf Männertoiletten für einzelne Personen ein Problem darstellen. Gleichzeitig kann nicht vorausgesetzt werden, dass alle Frauen bis zum natürlichen Ausbleiben der Blutungen (regelmäßig) menstruieren: Erkrankungen, Verhütungsmittel oder Operationen an der Gebärmutter können für das Ausbleiben der Menstruation sorgen. Es kann also nicht davon ausgegangen werden, dass jede Frau menstruiert. Manche Frauen tun es nicht, und nicht nur Frauen tun es. Eins haben aber alle Betroffenen gemeinsam: Menstruierenden wird es oft nicht leicht gemacht.

Text: Kira Meißner

Selbsthilfegruppe Endometriose Magdeburg

Für betroffene Menschen und ihre Angehörigen, die sich austauschen und informieren wollen. Die Treffen finden einmal im Monat, meist am letzten Mittwoch, um 18 Uhr im Offenen Treff „Nordwest“/Hugo-Junkers-Allee 54a. statt. Voranmeldungen sind möglich unter: shg.endometriose.magdeburg@gmail.de

Foto: Marlene Holzwarth

Kunst gegen das Tabu

Die Wahl-Magdeburgerin Marlene Holzwarth macht sich ihre eigenen Gedanken, was die Menstruation für sie bedeutet. Sie verarbeitete ihre Gedanken in einem Kunstwerk, welches Anfang 2022 in der Kunstausstellung „Das Blut, das uns eint“ im Volksbad Buckau ausgestellt wurde. Ihr Werk „Heiligung der Wärmflasche im Periodenkrampf“ bedeutet Marlene viel: In der Zeit der Menstruation fühlt sie sich aufgerufen, einen Blick nach innen zu werfen, in sich hineinzufühlen und sich ein paar Tage von der Außenwelt abzukapseln. Das fällt ihr nicht leicht, oft kämpft sie mit den Schmerzen und ist genervt davon, weniger leistungsfähig zu sein als sonst. Doch sie hat mit der Zeit zu schätzen gelernt, sich und ihre körperlichen Empfindungen in dieser Zeit im Monat ernster zu nehmen. Für Marlene ist das ein Akt der vielgepriesenen Selbstliebe, auch wenn sie noch nicht ganz sicher ist, wie sie die leben soll.

Die Frage nach dem Danach

In Magdeburg befindet sich mit dem Magdeburger FFC der größte Frauen-Fußballclub Sachsen-Anhalts. Es ist eine Talentschmiede, von der bisher meist andere Vereine profitieren.

Marie Zenker sitzt mitten auf dem Trainingsgelände, umzingelt von Fußballplätzen und dem Stadion des 1. FC Magdeburg, und erinnert sich an ihre aktive Zeit. Sie schaut sich um, gleicht das Gesehene mit ihren Erinnerungen ab. „Aber ich erkenn' hier nichts mehr", sagt sie und lacht für einen Moment auf. Zu viel habe sich verändert. Stephanie Träbert, noch aktive Fußballerin, sitzt daneben und weiß genau, worüber Marie spricht, versucht mit ihr, Bilder von damals zu zeichnen. Anfang der Nullerjahre, als Marie (heute 39 Jahre) und Stephanie (heute 35 Jahre) für eine kurze Zeit zusammen im Trikot des Magdeburger FFC gespielt haben.

Fotos: Yannik Heine

Ein fester Platz? Fehlanzeige.

Mehr oder weniger überall in der Stadt hätten sie früher trainiert, erzählt Marie. „Es gibt, glaube ich, keinen Sportplatz, den ich nicht kenne." Ein fester Platz für Fußballerinnen in der Stadt? Fehlanzeige. Das sieht heute freilich anders aus: Laut Angaben des FCM trainieren seit 2007 „ausgewählte Damen- und Mädchenmannschaften" regelmäßig auf den Nebenplätzen der MDCC-Arena, wie die Jungs und Männer des FCM. Viermal pro Woche. So auch heute Abend – Stephanie trägt ein weißes Poloshirt, das Vereinswappen auf der Brust. Sie – abends zumeist Mittelfeldspielerin, tagsüber Grundschullehrerin – ist seit einem Jahr wieder für den MFFC am Ball. Schon zwischen 2010 und 2014 hat sie im Trikot dieses Clubs in der Zweiten Bundesliga gekickt. Der Früher-heute-Vergleich, den Stephanie wohl besser als jede andere beurteilen kann, fällt positiv aus. Sämtliche Trainingsmaterialien seien vor Ort verfügbar. Sie könnten selbst, je nach Wetter, entscheiden, ob sie auf Rasen- oder Kunstrasen trainieren möchten. Außerdem gibt es jeden Donnerstag Athletiktraining. Alles an einem Standort. „Das ist schon mega. Früher war es einfach nur anstrengend", sagt Stephanie. Aber: Man habe es nicht anders gekannt.

Professionelle Strukturen vs. Ehrenamt

Die Mädchen und Frauen des MFFC trainieren also auf professioneller Infrastruktur. Die Bedingungen auf dem Rasen sind das eine auf dem Weg zum Profifußball. Profifußball übrigens in dem Sinne, dass man hauptberuflich Fußball spielt und darüber ein Einkommen bezieht. Das andere sind die Strukturen im Verein. Je nach Grad der Professionalisierung, wären das zum Beispiel spezialisiertes Personal im Trainerteam und der medizinischen Abteilung für Frauen- und Juniorinnenteams, eine Abteilung für Marketing, Sponsoring, Merchandising etc. Kleine Kostprobe aus dem Männerfußball von nebenan? Der FCM beschäftigt allein drei Mitarbeiter

Stephanie Träbert Marie Zenker Antonia Sarré

für die Medienarbeit. Beim MFFC macht das eine Person, ehrenamtlich. Der Cheftrainer der 1. Frauen ist neben seinem eigentlichen Job als Soldat zusätzlich sportlicher Leiter, laut Vereinswebsite auch Vizepräsident. Ansonsten im Trainerstab: zwei Co-Trainer:innen und ein Athletiktrainer. Auf die Trainingsbedingungen und Vereinsstrukturen angesprochen, gibt Stephanie zu, dass der Kontrast da ist. „Aber ich glaube, wir sehen das nicht so, weil wir so sehr verliebt sind in diesen Sport."

Nur wenige Ausnahmen bei der Konkurrenz

Frauen-Vereine mit professionellen Strukturen in dieser Spielklasse sind eine absolute Ausnahme. Die wirtschaftlichen Unterschiede zwischen Männer- und Frauenfußball sind eklatant, bedenkt man, dass selbst viele Fußballerinnen aus der Bundesliga nicht einmal vom Sport allein leben können. Aber: Es gibt inzwischen Fortschritte, auch in der Regionalliga Nordost. Zwei Ligakonkurrenten aus Berlin, der FC Viktoria und der 1. FC Union Berlin, sind mit großen Ambitionen und einer Professionalitäts-Offensive in die Saison 2022/23 gestartet. Viktoria etwa hat die Frauenabteilung ausgegliedert, alle Spielerinnen in der Berufsgenossenschaft krankenversichert und zahlt jeder Spielerin ein Grundgehalt von 251 Euro. Der Verein beschäftigt im Übrigen drei Mitarbeiterinnen für die Medienarbeit: Union etwa hat eine DFB-Analystin als Cheftrainerin, beschäftigt ein hauptamtliches Trainerteam und hat alle Fußballerinnen mit einem Vertrag ausgestattet. Beide haben das Ziel, in dieser Saison aufzusteigen. Dit is mal ne Ansage. Zugegeben, beide Clubs profitieren von vorhandenen Strukturen aus dem Männerfußball. Und von Berlin als Standort per se, Stichwort: Sponsoren.

Aus ebenjenem Berlin ist Antonia Sarré vor rund anderthalb Jahren zum MFFC gekommen. Heute trägt sie, als hätten sie und Stephanie sich abgesprochen, ebenfalls das weiße MFFC-Polo. Antonia, 18 Jahre, ist Abwehrspielerin beim MFFC. Mit 17 ist sie nach Magdeburg ins Internat neben dem Sportgymnasium gezogen. Dort lebt sie mit knapp 200 anderen Sportler:innen – aus Handball, Leichtathletik, Schwimmen und weiteren Sportarten.

Die Jungs des FCM als Nachbarn

Auch die Jungs des FCM sehe Antonia häufig. Mal auf dem Flur, mal in der Küche, mal auf dem Trainingsgelände. Man kennt sich also, weiß, was auf deren Plätzen oder hinter den Türen vor sich geht. Im Grunde, sagt Antonia, seien die Mädchen ähnlich ausgestattet wie die Magdeburger Jungs. „Aber uns unterscheidet vielleicht, dass wir keine feste Kabine haben, wo wir unsere Sachen lagern und lassen können." Spätestens eine Stunde später, als ihr Team mit dem Training beginnt, zeigt sich, wovon sie spricht. Die Sporttaschen der MFFC-Spielerinnen liegen am Rande des Rasens, da die Kabinen für andere Mannschaften des FCM freigeräumt werden müssen. Bei den Jungs habe jeder seinen festen Platz – mit Foto, Nummer und bereit hängendem Trikot. Antonia betont nochmal, dass sie „ähnliche Verhältnisse" haben und zufrieden seien. Trotzdem rutscht ihr am Ende des Satzes ein „eigentlich" über die Lippen.

„Ja, dann geht's natürlich auch irgendwann ums Geld." Die Jungs würden „schon in jungen Jahren viel Geld verdienen". Auf Anfrage bestätigte der FCM, dass er „ausgewählten Spielern Förderverträge" anbietet. Alle Zahlungen seien jedoch für die Kosten der Verpflegung und Unterbringung vorgesehen und der Verein unterliege dabei den Satzungen und Vorgaben des Deutschen Fußball Bundes (DFB) sowie des Regional- und Landesverbands. Gemäß diesen, so der FCM, seien die Abschlüsse solcher „Förderverträge" erst ab der U16-Altersklasse erlaubt. Es gibt nach § 22 Artikel 7.1 der DFB-Spielordnung allerdings eine Ausnahme für Spieler, die bereits seit der U14 im Verein spielen: Mit solchen Talenten dürfen die Vereine bereits Verträge vereinbaren, sobald diese in die U15 wechseln. Unter gewissen Voraussetzungen können also auch schon 14-Jährige Geld mit dem Fußballspielen verdienen. In Magdeburg, meint Antonia, sei das zwar nicht so viel wie bei den großen Clubs. „Aber natürlich fühlt man sich da als Mädchen manchmal ein bisschen benachteiligt,", sagt sie, bevor das nächste „aber" folgt: „Aber, wie Stevie", Stephanies mannschaftsinterner Spitzname, „schon sagt: Man kennt's nicht anders. Man weiß letztendlich schon von klein auf, wofür man es macht." Nicht für Geld. Das spiele nun mal einfach keine Rolle im Mädchen- beziehungsweise Frauenfußball.

Rund 400 Euro pro Monat

Selbstverständlich spielt Geld dort sehr wohl eine Rolle, auch bei Antonia. Allerdings zumeist auf der Ausgabenseite. „Wir müssen monatlich einen Beitrag bezahlen, sowohl für das Internat an sich als auch für das Essen, das wir jeden Tag in der Mensa bekommen." Für das Zimmer sind das 110 Euro im Monat, für das Essen in der Mensa wiederum 9,75 Euro – pro Tag. Ergibt zusammen monatlich also rund 400 Euro. „Ich habe das Glück, dass ich aus einem Haushalt komme, der sich das leisten kann." Antonias Eltern zahlen. „Aber ich habe auch schon oft genug mitbekommen, dass große Talente, die eben nicht die Unterstützung aus dem Elternhaus hatten, den Schritt nicht machen konnten."

Was Antonia an der Stelle nicht erwähnt, ist die Sporthilfe des LSB für Schüler:innen einkommensschwacher Eltern. Ein Rabatt von maximal 150 Euro im Monat, den zum Beispiel ein alleinerziehendes Elternteil für sein Kind erhält, wenn es weniger als 1.855 Euro im Monat verdient und das Kind den sogenannten „L-Status" innehat: eine leistungssportliche Empfehlung durch einen Landesfachverband. Eltern, die ihre Kinder ohne eine solche Empfehlung aufs Sportgymnasium schicken, haben keinen Anspruch auf Sporthilfe. Nichtsdestotrotz, auch mit Sporthilfe-Rabatt: Monatliche Mehrkosten von 250 Euro pro Kind sind für etliche Eltern dennoch nicht zu stemmen. So gehen Talente verloren, die möglicherweise den Fußball vor Ort bereichern könnten; solche, die den Frauen- und Mädchen-Fußball-Standort Magdeburg und Sachsen-Anhalt attraktiver machen.

„Das war Jahrtausendwende, da gab's ja nichts."

Aus Sicht der damals 17-jährigen Marie war Magdeburg nicht attraktiv genug. Besser gesagt: aus Sicht ihrer Mutter. Marie wollte erst gar nicht weg. Ihre Mutter war es, die sie im Jahr 2000 davon überzeugte, nach Wolfsburg zu wechseln. Es sei schlichtweg eine andere Zeit gewesen. „Das war Jahrtausendwende, da gab's ja nichts." Jede:r hier in Magdeburg, auch ihre Mutter, hatte Angst um den eigenen Job. Obendrein habe es an Ausbildungsplätzen gefehlt, größere Firmen seien erst später gekommen. „Und Wolfsburg hat VW dran,

» So eine Kabine wäre schon toll, wo du zumindest Kleinigkeiten wegschließen kannst. «

fertig. Und das hat die Trainerin dann meiner Mama erklärt." Sie war überzeugt. Erst wurde Marie, bis sie 18 Jahre wurde, als Praktikantin im Personalwesen angestellt, weil die Bewerbungsrunde für Auszubildende zum Zeitpunkt des Wechsels schon vorüber war. „Das war das erste Mal, dass ich Geld verdient habe fürs Fußballspielen." 375 Mark. „Das ist schon ziemlich cool." Danach arbeitete sie fünf Monate in der Produktion bei VW, bis ihre Ausbildung zur Werkzeugmechanikerin im darauffolgenden Jahr begann. Arbeitsumfang und -zeiten seien an den Sport angepasst worden.

Marie sei damals beileibe kein Einzelfall gewesen, erzählt sie. Fast alle großen Talente aus ihrer Mannschaft seien abgewandert. Die meisten zunächst zu Turbine Potsdam. Am Anfang sei Marie von ihren Mitspielerinnen aus der Landesauswahl noch für ihren Wechsel nach Wolfsburg belächelt worden, „am Ende waren fast alle dort." Sachsen-Anhalt habe dagegen keine Chance gehabt. Man habe hier, weil immer wieder Spielerinnen fehlten, nur schwer Mannschaften zusammenbekommen. Deshalb hätten sich Vereine zusammengeschlossen, was wiederum zu längeren Fahrtwegen geführt habe – ein zusätzliches Manko. Für Marie ist aber vor allem entscheidend, das ein Angebot fehlt: Was machen die Spielerinnen danach?" Wenn man professionell Fußball spielen möchte, dann müsse das unbedingt geklärt sein. „Du brauchst einen Arbeitgeber, der dafür Verständnis hat, dass man ins Trainingslager fährt, dass man am Wochenende weg ist, dass man am Montag vielleicht mal später kommt, dass man mal früher gehen muss oder dass man hier und da mal einen Termin hat." Zu Maries aktiver Zeit war nichts davon gegeben in Magdeburg, wohl aber in Wolfsburg. Deshalb sei der MFFC nichts anderes als eine „Talentschmiede" gewesen. Talente, geschmiedet für Vereine mit prall gefüllten Kassen und professionellerem Unterbau.

MFFC = Talentschmiede?

Auch heute noch? „Es ist so, wie Marie sagt.", sagt Stephanie erst leise, schiebt jedoch sofort hinterher: „Ich denke aber, dass sich der Zeitraum ein bisschen verlängert hat. Wir bringen hier wirklich gute Talente hervor, sieht man ja auch an vielen und zahlreichen Beispielen." Stephanie, Antonia und Marie beginnen, prominente Spielerinnen mit MFFC-Vergangenheit aufzuzählen: Almuth Schult, Anne Bartke (aktuelle Vizepräsidentin des MFFC), Selina Cerci. „Letzten Endes: Wenn die Schule oder das Studium rum ist, dann springen sie ab", sagt Stephanie. Wie Antonia nächstes Jahr, vermutlich. „Ich geh zur Polizei", sagt sie, ohne zu zögern. Hamburg oder – zurück zu den Wurzeln – Berlin. „Mal schauen."

Unter dem Dach des FCM?

Mal schauen, vielleicht, so viel Utopie sei hier erlaubt, werden in zehn Jahren mehr Magdeburger Fußballerinnen in der Stadt bleiben. FCM und MFFC wollen sich zusammensetzen, um über einen Kooperationsvertrag zu sprechen. Das FCM-Präsidium sei sich einig, dem Fußball der Frauen mittelfristig ein Zuhause geben zu wollen. Schließlich werde der Druck, eine Frauenmannschaft zu stellen, früher oder später ohnehin von „oben" kommen, also von Verbandsseite. Bisher ist lediglich bekannt, dass der FCM hierfür mit Jahresbeginn 2023 eine Arbeitsgruppe gebildet hat. Marie ist skeptisch, verweist darauf, dass bereits vor 20 Jahren Gespräche darüber gescheitert seien. Stephanie erzählt, dass das Thema auch in ihrer Kabine diskutiert wurde. „Ja, ich würde mir das sehr wünschen. Aber dennoch sollten die Strukturen des MFFC nicht vollkommen ausradiert werden", findet sie. Also nicht alle Macht dem FCM, etwa bei Personalentscheidungen. „Ich wäre auch dafür", sagt Antonia. Es stecke so viel Potenzial dahinter, wenn sie unterstützt würden. „Ich meine, wir waren ja schon mal in der 2. Bundesliga", sagt Stephanie. Ihr „Bomben-Trainer" und ihre „super Spieler" seien dann aber weggegangen. Das muss in Zukunft nicht die Regel bleiben, wenn es denn eine bessere Perspektive für Fußballerinnen vor Ort gibt. Wenn es denn eine Antwort auf die Frage nach dem Danach gibt.

Text: Lars Graue

Ein geheimer Ort

Was passiert hinter den Türen eines Frauenschutzhauses? Zwei Mitarbeiterinnen geben einen Einblick.

Auf welchem Weg finden die Frauen zu euch? Was ist häufig der Auslöser für sie, diesen Schritt zu gehen?

Sandra*: Entweder es kommt ein Anruf über die Polizei, über die Beratungsstellen oder die Frauen rufen selbst bei uns an.

Marlene*: Manche Frauen besuchen auch zunächst unsere ambulante Beratung. Jede zweite oder dritte Frau, die bei mir in der Beratung sitzt, fängt an mit dem Satz: ‚Ich weiß nicht, ob ich hier richtig bin. Wahrscheinlich nehme ich gerade nur einer Frau den Platz und die Zeit weg.' Dann beginnt sie zu erzählen und es wird klar, dass es körperliche Gewalt gab und dass auch die psychische Gewalt schon lange anhält. Es ist allerdings sehr unterschiedlich, was der Auslöser war, zu uns zu kommen. Manchmal ist es die Begegnung mit einer guten Freundin, es spielt die Angst um das eigene Kind rein oder es gab einen akuten Vorfall, aber es kann auch die Scham gegenüber der Nachbarschaft sein.

Wie muss ich mir das Leben im Frauenschutzhaus vorstellen?

Marlene: Es gibt mehrere Bereiche mit Wohnzimmern und Küchen sowie Spielzimmer. Manche Frauen kommen alleine, andere mit ihren Kindern. Wir haben deshalb 14 Zimmer in unterschiedlichen Größen. Jede Frau hat ihr eigenes Zimmer und ihren eigenen Kühlschrank. Momentan ist es so, dass das Frauenhaus in Magdeburg gut gefüllt ist. Wir finden aber auf jeden Fall immer einen Platz für betroffene Frauen. Im Notfall verweisen wir auf andere Städte.

Sandra: Wir sind ein Schutzraum, das heißt, die Adresse des Frauenschutzhauses ist anonym und wir haben einen Bereitschaftsdienst und eine Bereitschaftsnummer, die rund um die Uhr für Notfälle erreichbar ist. Wir sind allerdings nicht 24 Stunden vor Ort. Dadurch, dass sie zusammen wohnen, ähnliche Erfahrungen gemacht haben und sich darüber austauschen können, stärken sie sich auch untereinander.

Marlene: Mir ist es immer wichtig zu vermitteln, dass wir Wegbegleiterinnen sind. Die Frauen sind eigenständige Personen, die selbst entscheiden. Sie kommen freiwillig zu uns und bleiben auch nur so lange, wie sie wollen. Wir wollen die Frauen empowern und sie in ihre Kraft zurückbringen. Wir empfehlen, beraten und begleiten nur auf Wunsch.

Sandra: Die Frauen sind Opfer häuslicher Gewalt. Das heißt, sie haben zu Hause gar keine Selbstständigkeit mehr erfahren. Sie müssen deshalb erst wieder lernen, eigene Entscheidungen zu treffen und dabei helfen wir ihnen. Wir sind da und begleiten, nehmen aber nicht alles ab. Das Ziel ist, dass sie wieder in eine eigene Wohnung gehen und da selbstständig agieren können.

Wie läuft die erste Kontaktaufnahme ab?

Marlene: Im ersten Gespräch führen wir eine Gefährdungsanalyse durch. Wir klären, ob der Schutz bei uns ausreichend ist oder es sicherer ist, die Frau in ein anderes Bundesland zu bringen oder sie in ein Zeugenschutzprogramm aufzunehmen.

*Zum Schutz der Mitarbeiterinnen des Frauenschutzhauses wurden ihre Namen geändert.

Sandra: In einem Aufnahmegespräch werden die Daten der Frau erfasst und wir reden darüber, welches Problem es gibt und wie wir es bearbeiten wollen. Wir gucken, dass wir die Frauen ausstatten, falls sie ohne Geld, Kleidung, Essen und Hygieneartikel kommen. Wir schauen, was an Gewalt passiert ist. Wir klären, wie das mit den Kindern ist, also wer das Sorgerecht hat und welche Einrichtungen die Kinder besuchen. Wir haben in Magdeburg auch eine Fachkraft, die allein auf das Wohlergehen der Kinder guckt. Zusätzlich gibt es das mobile Team. Das sind Psychologinnen, die für die Frauenhäuser zuständig sind.

Sandra: Was der Knackpunkt in Einzelfällen ist, sind die Kosten, die anfallen. Die Frauenberatungsstelle ist vertraulich, kostenlos und auf Wunsch auch anonym. Das Frauenschutzhaus jedoch kostet Geld. Unser Träger ist dafür verantwortlich zehn Prozent der Kosten selbst zu stemmen, das passiert hauptsächlich über Wohnkosten. Diese Kosten sind nicht unerheblich und unterscheiden sich von Frauenhaus zu Frauenhaus. Wir haben in Magdeburg einen Tagessatz von 19,49 Euro pro Frau und 7,80 Euro pro Kind. Das sind Kosten, die verschiedene Frauen in einer Notsituation einfach nicht aufbringen können. Frauen, die Unterstützung vom Jobcenter oder Sozialamt bekommen, haben da einen Vorteil. Hier werden die Kosten anteilig oder komplett übernommen.

Marlene: Tendenziell kommen deshalb vermutlich auch eher Frauen ins Frauenhaus, die schon im Hilfesystem stecken, auch wenn es nur so etwas wie Leistungen vom Jobcenter sind. Frauen, die Arbeiten gehen, im Studium oder bereits in Rente sind, bekommen keine finanzielle Unterstützung. Das heißt, die Frauen bleiben auf den Kosten für das Frauenschutzhaus sitzen, müssen zusätzlich Geld für ihren Lebensunterhalt aufbringen und haben eventuell noch die Miete von der alten Wohnung zu zahlen.

Sandra: Da kann die Angst vor Schulden größer sein, als das Bedürfnis sich in Sicherheit zu begeben. Das ist ein Problem, das deutschlandweit angegangen werden müsste.

Marlene: Die Frauen finden es in dieser Situation sowieso schon unfair, dass sie diejenigen sind, die gehen und ihr gewohntes Umfeld aufgeben und alles neu organisieren müssen.

Foto: pixabay

Foto: pixabay

Müsste mehr auf die Täter geschaut werden?

Sandra: Es gibt die Möglichkeit der Wegweisung des Täters vom eigenen Zuhause, wenn die Polizei vor Ort ist. Bis zu 14 Tage darf der Täter sich dann theoretisch der Wohnung nicht näheren. Ihm wird der Hausschlüssel abgenommen und dann muss er sich für den Moment eine andere Unterkunft suchen. In der Zeit hat die Frau die Möglichkeit sich Hilfe zu suchen, kann zum Beispiel einen Anwalt hinzuziehen und ein Kontakt- und Annährungsverbot erwirken.

Marlene: Wenn wir uns das Strafrecht anschauen und das Gewaltschutzgesetz.... es ist ein guter Ansatz, aber es reicht nicht. Spielen wir den Gedanken mal zu Ende: Er hält sich nicht an die Bestimmungen und die Wegweisung. Letztlich ist die Höchststrafe ein Ordnungsgeld, das er vielleicht noch nicht mal selbst bezahlt, weil er Sozialhilfeempfänger ist.

Haben sich die Problemlagen der Frauen in den Jahren verändert?

Sandra: Die Gewalt an sich ist komplexer geworden. Viele Frauen haben ein unglaublich großes Gewaltpaket, das sie mit sich herumtragen, oben drauf kommen noch Schulden, Drogenprobleme, Sprachbarrieren und Probleme mit dem Sorgerecht, weil die Väterrechte gestärkt worden.

Marlene: Es ähnelt teils einem gruseligen Thriller, was die Frauen mir erzählen. Als ich hier vor ein paar Jahren anfing, konnte ich die Frauen an einer Hand abzählen, die mit einer krassen und komplexen Geschichte kamen. Das ist jetzt viel häufiger der Fall.

Wie lang sind die Frauen meist bei euch und was passiert danach?

Sandra: Manche Frauen brauchen nur ein paar Tage, um zur Ruhe zu kommen und gehen dann wieder. Manche bleiben mehrere Monate und andere sind auch ein halbes Jahr bis ein Jahr bei uns. Eine Frau mit hohen Schufa-Einträgen, vielen Kindern und keinen bis wenig Deutschkenntnissen, ist auch nicht so leicht zu vermitteln. Wir haben allerdings den Vorteil, dass der Wohnungsmarkt bei uns okay ist. In anderen Großstädten gibt es teils das Problem, dass die Frauen zwei Jahre in der Einrichtung bleiben, weil keine passende Wohnung zu finden ist.

Marlene: Nach dem Auszug ist immer noch eine Nachsorge und ambulante Beratung möglich und wir haben zusätzlich eine Selbsthilfegruppe, die von einer ehemaligen Betroffenen geleitet wird. Man muss auch wissen: Die Frauen suchen oft mehrmals Schutz bei uns. Im Schnitt braucht es sieben Jahre, bis eine Frau sich von dem Mann, der ihr Gewalt antut, lösen kann.

Spendenaufruf

Wir finden, jede Frau sollte den Zugang zu einem Frauenschutzhaus haben, unabhängig von ihren finanziellen Mitteln. Doch die Kosten für einen Tag im Frauenschutzhaus Magdeburg liegen bei mindestens 19,49 Euro. Frauen, die bereits Hilfeleistungen empfangen, bekommen diesen Beitrag bezahlt, alle anderen Frauen jedoch nicht. Um darauf aufmerksam zu machen und ein Überdenken dieser Entscheidung in der Politik anzustoßen, rufen wir hiermit zu einer Spendenaktion auf. Wir freuen uns, wenn ihr euch daran beteiligen könnt.

Kontoinhaber: Rückenwind e. V. Bernburg
IBAN: DE02 8106 9052 0300 7444 84
Swift-BIC: GENODEF1WZL
Bank: Volksbank Börde-Bernburg eG

Verwendungszweck:
Spende Wohnkosten Frauenhaus Magdeburg

Wenn ihr euch etwas für das Frauenschutzhaus wünschen könntet, was wäre das?

Sandra: Eine bundeseinheitliche Finanzierung der Mietkosten für die Frauen.

Marlene: Nach wie vor fehlt es auch an Personal in Magdeburg. Wenn wir uns mit kleineren Häusern vergleichen, ist der Personalschlüssel fast identisch, wir haben nur viel mehr Frauen.

Sandra: Kleine Häuser haben beispielsweise vier Plätze, die von zwei Vollzeitkräften betreut werden. Das ist der Grundbedarf. Für jeden weiteren Platz, den man dazu bekommt, folgt eine geringere Aufstockung an Personal. Pro Platz gibt es exakt 0,125 Personalstellen.

Marlene: Das heißt für uns, wir haben zwei Kolleginnen in der Beratungselle und drei Kolleginnen in Vollzeit im Frauenschutzhaus sowie eine Kollegin für die Kinder. Uns fehlt eigentlich auch noch eine Person, die sich um Präventions- und Öffentlichkeitsarbeit kümmern kann.

Und was denkt ihr, wünschen sich die Frauen im Haus am meisten?

Beide (lachend): WLAN!

Wie reagiert das Umfeld auf Frauen mit häuslicher Gewalterfahrung?

Sandra: Behörden und Ansprechpartner:innen sind mittlerweile sensibler geworden.

Marlene: Ja, aber das betrifft hauptsächlich Menschen, die irgendeinen Berührungspunkt mit dem Thema hatten. Viele können sich nicht vorstellen, dass so eine Gewaltbeziehung ein schleichender Prozess ist und werfen den Frauen vor, sie hätten früher gehen sollen. Sie verstehen nicht, warum die Frauen das so lange mitgemacht haben. Aus dem Familien- und Freundeskreis der Betroffenen kommen dann eher so Sachen wie ‚das gehört halt dazu'.

Marlene: Zu mir kommen auch Frauen in die Beratung, die ein schickes Reihenhaus hatten, die sich dann mit den Vorwürfen konfrontiert sehen, sie hätten das Glück der Familie zerstört.

Warum wird das Leid der Frauen so wenig gesehen?

Sandra: Die Männer können sich in der Regel nach außen gut verkaufen. Sie können gut sprechen und überzeugen das Umfeld von ihrer Unschuld. Die Frauen werden meistens als psychisch krank bezeichnet. Das ist einer der am schnellsten gesagten Sätze von gewalttätigen Männern, um ihre Frauen als nicht zurechnungsfähig darzustellen.

Marlene: Die Männer, um die es da geht, sind häufig auch sehr beliebt und haben einen guten Ruf. Niemand kann sich vorstellen, dass sie im Privaten so sind, wie sie sind.

Frauenberatungsstelle

(berät auch Frauen mit Beeinträchtigung)

Öffnungszeiten:
montags bis donnerstags: 9-17 Uhr,
dienstags: 8-12 Uh
Termine nach Vereinbarung.

Olvenstedter Platz 1
Tel.: 0162/5302740 oder 0176/62822880

E-Mail: frauenberatung-md@rueckenwind-ev.de

Angebot:

» Beratung bei häuslicher Gewalt und Stalking sowie zu Möglichkeiten des Gewaltschutzgesetztes.

» Begleitung bei Behördengängen, zu Ämtern, zur Polizei und zum Gericht.

» Beratung und Information für Fachkräfte.

Frauenschutzhaus Magdeburg

Zufluchtsort für Frauen und Kinder, die von psychischer oder physischer Gewalt betroffen sind.

Tel.: 0391/55720114
Mobil: 0152/23426634

Selbsthilfegruppen

für Frauen die häusliche Gewalt erlebt haben:

Schweigen ist Silber, Reden ist Gold

Hier können Betroffene offen über das Erlebte sprechen und es verarbeiten. Ziel ist es, im Alltag die Angst und den Scham zu reduzieren und das Selbstwertgefühl zu steigern.

E-Mail: schweigenistsilber-redenistgold@gmx.de (Tabea Ciszek)

Solidarische Frauenhilfe Magdeburg

Selbsthilfegruppe für gewaltbetroffene Frauen

E-Mail: frauenberatung-md@rueckenwind-ev.de
Tel.: 0176/62822880
Instagram: @solidarische_frauenhilfe

Das weiß sie auch.

von Kathrin Kivanc.
Ein Poetry-Slam-Text über sexualisierte Gewalt.

Er beugt sich über sie.

Zärtlich berührt er ihren Hals, küsst ihre Wangen und während seine Hände langsam von ihrem Schlüsselbein zu ihrem Bauchnabel wandern, steigert sich das Verlangen nach mehr und er gibt sich der Lust hin.

Was klingt wie eine heiße Nacht voller Zärtlichkeit und Hingabe war in Wirklichkeit ein Albtraum und eine Nacht, die für eine Person alles veränderte.

„Tja, warum hast du dich denn auch nicht gewehrt?", so würde die erste Frage klingen und sie

weiß das und deswegen schweigt sie.

Egal, wann sie es wem erzählen würde, sie würden fragen: „Hast du denn nichts gesagt? Hast du dich nicht gewehrt? Hast du ihn nicht geschlagen oder gebissen, geschrien oder getreten?"

Nein.

Sie hat einfach dagelegen und still alles über sich ergehen lassen.

Doch wenn sie das den Leuten erzählen würde, dann würden sie sagen: „Tja, wenn man sich nicht wehrt, dann, ja, vielleicht, dann wollte man es ja. Wenn man sich nicht wehrt, woher soll denn dann der Andere auch wissen, dass ich es nicht will?"

Und sie weiß das auch. Und deshalb sagt sie nichts.

Die Menschen, die würden sie nicht verstehen, sie brauchen immer eine Reaktion auf eine Aktion, damit es für sie Sinn ergibt.

Und wenn sie hört wie die Leute urteilen, dann ist es immer gleich mit ihren Ideen und Idealvorstellungen wie so etwas ablaufen und wie Frau reagieren muss — und wie lächerlich etwas so aufzubauschen, zu kriminalisieren, weil der Andere ein „Nein" überhört hat. Ein bisschen Antatschen und Anzüglichkeit ist doch normal. Und als Frau, ja, wenn einem so was passiert, dann muss man lauthals schreien und brüllen und treten und beißen und schlagen. Alles tun, um aus der Situation zu entkommen. Und wenn man alles, aber auch erst dann, wenn man wirklich alles versucht hat und es am Ende doch nicht reicht, ja, vielleicht ist es dann unmoralisch und kriminell.

Aber auch nur dann, weil alles andere ist doch lächerlich.

Und das weiß sie auch. Und deshalb sagt sie nichts.

Was die Menschen jedoch nicht wissen, ist, dass die stärkste Waffe, um jemanden zum Schweigen zu bringen, um jemandem Angst zu machen keine körperlichen Tritte, Bisse oder Züchtigungen sind.....sie hätte gewiss, vielleicht, kurz eine Chance gehabt, ein Tritt, der gesessen hätte.

Vielleicht.

Aber seine Waffe war viel stärker und traf härter, war machtvoll...er nutze seine Worte. Und diese Worte waren der Grund, weshalb sie sich nicht wehrte, weshalb sie einfach dalag und wartete, bis alles vorbei war. Denn seine Worte waren die schlimmsten Tritte und Schläge, sie machten mehr Angst als jeder körperliche Schmerz. Sie waren es, die so viel Schmerzen verursachten, dass sie in dem Moment, in dem seine Taten folgten, Befreiung empfand, da er schwieg und in der Stille für eine kurze Zeit Erlösung lag.

Foto: pixabay

Aber, sie hatte sich ja nicht gewehrt und „das sei so lächerlich“, denken die Menschen und das weiß sie auch. Und deshalb sagt sie nichts. Und auch danach, wenn sie ihm begegnet, ein kurzes „Hallo, wie geht es, wie war dein Tag?“, was sollte sie tun? Was sollte sie sagen? Sollte sie ihm was sagen? Ihrer Mutter, ihrer Freundin, ihrem Freund — der doch sein bester Freund war? Was würden sie sagen? Was würde sie sagen, wenn sie fragen „Was ist denn passiert?“ Und sie sagt, wie es war.

Wie er, geschickt und galant sie auf der Grundlage von Vertrauen umgarnte, ein „NEIN“ oder „Es ist genug“ nicht akzeptierte und immer weiter und weiter machte, immer anzüglicher wurde. Erst war es nur die Hand, die berührt wurde, dann zufällig die Haare, ihr Hals und dann eskalierte die Situation.

Und was sollte sie den Leuten sagen? Sie hätte ja aufstehen und gehen können, was bleibt sie denn auch da?

Das weiß sie auch. Und deshalb sagt sie nichts.

Und er?

Er geht durch das Leben, sich keiner Schuld bewusst. Denn für ihn war es ja nichts, nur ein kleines Geheimnis, was er sie zwang für sich zu behalten. Es ist alles gut. Sie hatte sich ja nicht gewehrt. Es ist alles gut.

Für sie mittlerweile auch.

Denn immer, wenn sie ihn jetzt sieht und nach dem kurzen „Hallo, wie geht es?“, da fühlt sie sich nun schuldig. Und wenn er sich dann lächelnd verabschiedet und einen schönen Tag wünscht, dann denkt sie an den Abend zurück und dann plötzlich fühlt sie sich als Täterin. Und sieht ihn als Opfer.

Vielleicht ist sie ja diejenige, die falsch interpretiert? Falsche Signale gesendet hat oder falsche Kleidung getragen hat? Das geblümte Kleid war doch die falsche Wahl. Oder zu viel gelacht mit ihm, so wie sie es dutzende Male davor schon taten, wenn sie, er und ihr Freund zusammen saßen, damals war alles normal und vertraut und plötzlich nicht mehr.

Sie hätte sich wehren müssen. Wie leicht kann man Ablehnung überhören, wenn man ein wenig Spaß will, seine Grenzen austesten will, schauen, wie weit darf man gehen? Während man seinen Jagdtrieb auslebt, sie gehört ja schließlich einem anderen, das macht es spannender, weil er auch will, was einem anderen gehört, das ist der Reiz. So ein nettes Mädchen, warum soll der andere es für sich alleine haben. Mach’s ihm doch kaputt!

So denkt er, und wenn er es versucht und sie liegt da versteinert und lässt alles mit sich machen, was kann er denn dann dafür?

Er war das Opfer hier. Und sie weiß das auch.

Sie hatte sich nicht gewehrt und sich zur Täterin gemacht. Und das weiß sie auch.

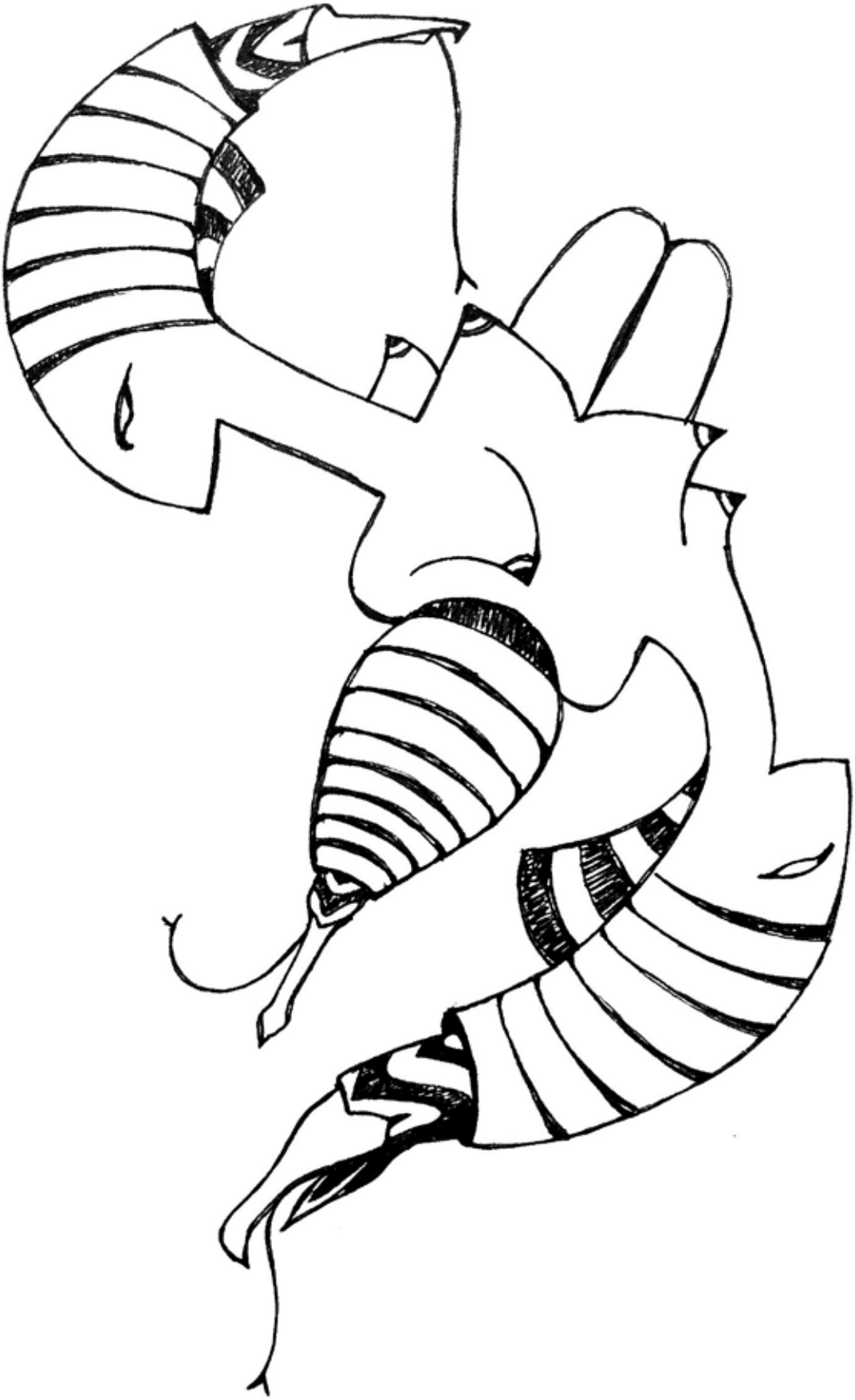
Und deshalb sagt sie nichts. Und deshalb wird sie auch nie was sagen. Und auch, wenn sie von anderen Frauen Geschichten hört, die auch nichts sagen, wird sie weiter nichts sagen. Alle sagen nichts und am Ende bleibt nur ein großes Schweigen. Ein Schweigen, das als Zustimmung gewertet wird. Sie wissen das. Und deshalb sagen sie nichts.

… und übermorgen Königin

Ein kleiner Gesang auf die Hülsenfrucht

„Guuuuten Mohohohorgen“ … flöte ich in einem Singsang der mich mich fragen lässt, bin ich die noch bettwarme Königin der Nacht? Verzaubert zwitschern die Zwetschgen in den Zweigen – soweit ist es mit meiner Selbstreflektion dann doch, dass ich bemerke, diese Stimmlage unter anderen Umständen auch schon erzeugt oder eher erzwungen zu haben, bei kleinen Kindern, Süßholzhändlern, meinem Vogel … und: gut zu wissen, dass sie möglich ist. Jetzt verlangt es einzig noch nach Beherrschung. Ein Krächzen entschlüpft meinem Hals – da hat wohl jemand den Käfig offen gelassen. Schließen, Runterfahren. Neustart erzwingen. „Guten Morgen.“ Angenehm. Mein Grundton ist eher dunkel, wenn ich meinem inneren Ohr trauen darf. „Schön stimmig“, lobe ich mich – schon wieder – in höchsten Tönen, als könnte es gelingen, mir selbst ein Märchen aufzutischen. Ich bin keine Prinzessin und eine Erbse macht mitnichten einen runden Po. Satter Sound klingt anders. Ich befeuchte meine Stimmlippen und „mehr Erbsen“ brüllt's aus meinem kaiserlichen Maule. Und das mit einer Druckwelle, die mich mitreißt und dich gleich dazu. Erstaunt schaue ich der Böe nach, wie sie noch am Horizont Dächer abdeckt. „Ein Krake, eine große Oktave … Hut ab, eine Hoheit mit Tiefgang!“ Das wäre doch mal eine richtungsweisende Gattung. Schätzens- und schützenswert. Und dazu braucht's noch nicht mal gentechnische Veränderung. Sondern – denkbar simpel – nur eine gerade Grundhaltung. Sofort beginnt mein Verstand an der Geraden zu zweifeln. Die kürzeste Verbindung zwischen zwei Punkten unter terrestrischen Voraussetzungen. Ohne Schnörkel und Bogengang. Meine Stimmbänder verjüngen sich in eine andere Dimension. Wie sieht das wohl in der Welt der Quanten aus? Wenn es keine verlässlichen Punkte gibt, orientiert sich eine Gerade woran? Oder wollen wir uns darauf einigen, dass jeder dieser möglichen Punkte die Möglichkeiten für eine Gerade in sich trägt und somit eine gerade Haltung unter allen Umständen möglich ist bzw. wenn man so will – unumgänglich. „Ihr Erbspüree, Euer Gnaden“ – eine irdische Kelle klatscht mir das Breichen in mein Schüsselchen. „Sehr zum Wohl, Euer Majestät.“ Mit Knicks nehme ich die allheilige Offerte entgegen: Wer herrschen will, muss dienen können … oh königliche Nachtigall … und wer beherrscht das schon?

Text: Dana Schmidt



Illustrationen: Dana Schmidt

Für jedes Problem gibt es mehr als eine Lösung

Katharina Eckert liebt die Natur, das Klettern und Bouldern und gehört zu den wenigen Frauen in Deutschland, die in Boulderhallen Routen schrauben.

Das erste Mal Klettern in einer Halle war eine Zufallsbegegnung, die bis heute das Leben der 23-jährigen Katharina „Katha“ Eckert bestimmt. Sie gehört zu den wenigen Frauen in Deutschland, die mit dem Routenschrauben – also dem Anschrauben von farbigen Griffen an Kletterwände in Boulderhallen – Geld verdient. Dies verlangt neben physischen Voraussetzungen, also einem Gefühl für verschiedene Bewegungsformen, auch ein gewisses Maß an Kreativität beim Zusammensetzen der Routen. Ohne Klettererfahrung geht da nichts und da dominieren nach wie vor Männer in den Disziplinen „Bouldern“ und „Sportklettern“. Eine aktuelle Studie des österreichischen Kletterunternehmens „Vertical Life“ zeigt, dass der Männeranteil in den Sportarten mit 74 Prozent sehr hoch ist.

Und wie kam Katha zum Klettern, zum Bouldern und später zum Schrauben? „Ich hatte nach einem neuen Hobby gesucht und bin mit meinem Vater in Wernigerode in einer kleinen, alten Sporthalle mit einer acht Meter hohen Kletterwand gelandet. Das war vor 16 Jahren.“ Schon damals wurde sie vom Klettern recht schnell in den Bann gezogen. Nach dem Kindertraining trainierte sie auch in der Klettergruppe ihres Vaters mit. „Ich hatte früh viel Kraft und war kreativ, was mir half meinen Weg an der Wand zu finden und mit anderen Bewegungen ans Ziel zu kommen.“, erzählt sie. Die Klettergemeinschaft war ein weiterer Ankerpunkt, der dem aufgeweckten Kind half, alle Facetten des Kletterns kennenzulernen.

Heute hängt Katha nicht nur in Kletterseilen in luftiger Höhe. Für das Studium der Fachkommunikation in Magdeburg verließ sie vor vier Jahren ihre Heimat im Harz und entdeckte das Bouldern für sich. Beim Bouldern geht es nicht darum, an Höhe zu gewinnen, Sicherheitsgurte braucht man bei einer Fallhöhe von drei Metern nämlich nicht. Es geht vielmehr darum, seinen Weg vom Start-Griff zum Top-Griff zu finden. Dies nennt man im Boulder-Slang auch „Problem“, der individuelle Lösungsweg wird „Beta“ genannt. Wichtig ist, dass der Top-Griff sicher mit beiden Händen berührt wird. Dann gilt der Versuch als geglückt. Im Stadtteil Neue Neustadt kann seit 2018 in der „Blocschmiede“ gebouldert werden.

> » Ich liebe es, Probleme zu kreieren, für die die Kund:innen eine Lösung finden müssen «

„Ich habe mich in der Blocschmiede sofort wohlgefühlt“, sagt Katha – auch wenn die Bouldergriffe das Gegenteil von dem waren, was sie aus der Natur kannte. „Ich bin so oft ich konnte, in die Halle gegangen, es hat einfach Spaß gemacht.“ Dieses Interesse blieb nicht lange unentdeckt und so bekam Katha die Chance, dem damaligen Chefschrauber Leonard Bosrup über die Schulter zu schauen und von ihm zu lernen – wie aus einem abstrakten Konzept ein reeller Boulder an die Wand gebracht werden kann, was bei der Arbeitssicherheit zu beachten ist und welche Schrauben sie für welche Griffe nutzen muss. „Meine Welt hat sich von da an nur noch um Griffarten, Texturen und Bewegungen gedreht. Ich habe angefangen vom Bouldern zu träumen.“ Als Ausgleich dazu dienen ihr bis heute die Kletterreisen mit Freunden in die Natur, sei es mal in den Harz, nach Löbejün oder auch in den roten Kalk Spaniens. „Ich hole mir für meine Routen Inspiration aus der Natur.“

Mittlerweile schraubt sie nicht nur in der Blocschmiede, sondern auch in Leipzig, Kassel, Berlin und anderen Städten. „Ich liebe es Probleme zu kreieren, für die die Kund:innen eine

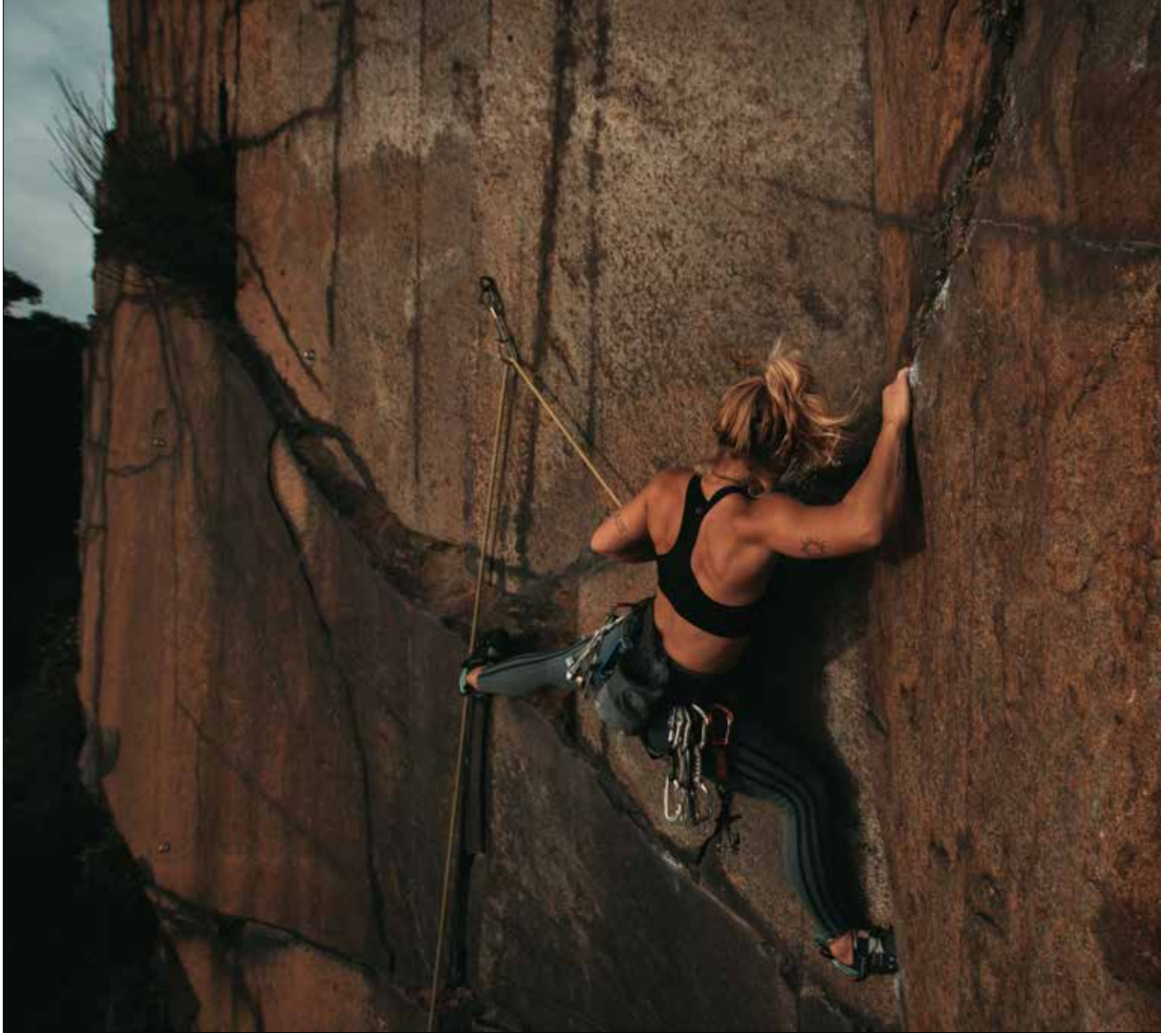


Foto: anotherdaydreamer.photography

Lösung finden müssen“, sagt Katha. Obwohl die Mehrheit der Routenschrauber:innen männlich ist, fühlt sie sich nicht unter Druck gesetzt, sich als Schrauberin beweisen zu müssen. „Schrauben ist ein sehr physischer Job.“ Katha zeigt ihre Hände. Die Fingerkuppen sind getaped. In den vergangenen Wochen war sie sehr oft zum Schrauben in verschiedenen Boulderhallen unterwegs. „Es gibt Tage, an denen ich acht bis zehn Stunden arbeite. In der einen Hand habe ich einen Griff, in der anderen einen Akkuschrauber.“ In der Regel gibt es in jeder Boulderhalle einen regelmäßigen Schraubertag, an dem ein Bereich neue Routen bekommt. Dann schraubt Katha ihre Routen nicht nur an die Wand, sie testet sie auch. „Wir müssen als Schrauber gewissenhaft arbeiten, damit sich die Kunden nicht verletzen.“

„In der Blocschmiede wird Wert auf ein ausgeglichenes Verhältnis von Schrauberinnen und Schraubern gelegt, das ist etwas Besonderes“, sagt Katha. Dieses Prinzip gäbe es wohl in Deutschland nur noch in Leipzig und Bamberg. Katha hofft, dass auch andere Hallen nachziehen und Frauen wie sie dabei unterstützen, diese Berufung für sich zu entdecken. „Wenn Leute durch meine Routen Spaß in der Boulderhalle haben, habe ich einen großartigen Job gemacht. Das ist ein sehr befriedigendes Gefühl. Ich möchte meine Leidenschaft anderen Leuten mit auf den Weg geben.“

Eine Ausbildung fürs Schrauben in Boulderhallen gibt es bisher noch nicht, die „Routesetter“ müssen sich selbstständig fortbilden, um anspruchsvolle und bewegungsreiche Routen zu bauen. Wer Routenschreiben lernen will, muss mutig sein und proaktiv handeln und einfach mal in seiner Boulderhalle fragen.

Text: Vanessa Weiss

Das nackte ICH

Nicole Zacharias schreibt und spricht auf Instagram unter anderem über Feminismus, Elternschaft und Schönheitsideale. Die Akzeptanz ihres eigenen Äußeren ist dabei immer wieder Thema.

Foto: Andrea Jozwiak

Wann ist ein Mensch für dich schön?

Eine Person, die von innen strahlt, die herzlich, witzig ist und vor allem eine, die moralisch handelt, das ist für mich ein schöner Mensch. Früher war ich da eher oberflächlich. An einem Menschen hat mich zuallererst das Äußere interessiert. Ich habe viele Sachen nicht gesehen, Menschen unfassbar verletzt...doch irgendwann merkst du, du bist selbst so eine verletzte Seele. Wenn dir dann bewusst wird, dass du obwohl du selbst ein Opfer bist, ebenso Täterin bist, dann wächst das Bewusstsein für die wirklich wichtigen Dinge...und so entsteht Empathie und der Wunsch danach, sich mit seinen eigenen Dämonen und den Folgen für andere auseinanderzusetzen.

Wie stehst du zu Schönheitsidealen?

Heute bewerte ich Schönheitsideale viel kritischer also noch vor ein paar Jahren, da mir bewusst geworden ist, was deren Ursprung und Zweck ist. Mir ist klar geworden, wie gefährlich sie sind,

wie sehr sie uns schaden und vor allem hemmen. Dennoch lasse ich mir ein bis zwei Mal im Jahr Hyaluron in die Lippen spritzen und die Nasiolabialfalten unterspritzen... Versteh mich nicht falsch, ich stehe dazu, aber ich möchte andere Menschen nicht damit beeinflussen. Ich spreche gern und sehr offen darüber, wenn mich jemand fragt, aber ich möchte mich nicht hinstellen und dafür werben, dass ich beispielweise meine Lippen machen lassen oder mir die Stirn hab botoxen lassen. Ausnahmslos alle meine Eingriffe sind vom gängigen toxischen Schönheitsideal beeinflusst. Ist ja nicht so, dass eine Frau sagt, sie hätte jetzt gerne eine schöne große Nase oder eine breite Flache – zumal eben genannte Nasen in einigen Kulturkreisen durchaus als Schönheitsmerkmal gelten – aber eben nicht in dem extrem vorherrschenden europäischen Schönheitsideal, das da heißt „weiß, schlank, volle Lippen, kleine Stupsnase". Das ist auf sehr vielen Ebenen falsch und gefährlich, denn auch Rassismus spielt hier eine Rolle.

Wann hast du damit angefangen deinen Körper künstlich zu verändern und wie kam es dazu?

Mit 31 Jahren. Ich habe es immer wieder in den Medien gesehen und in meinem Freundinnenkreis war das ganz normal. Es war keinem bewusst, was das für Auswirkungen hat – nicht nur auf deinen Körper, sondern auch vor allem auf deine Psyche. Denn das Schlimme ist, wenn du mit Hyaluron, Botox oder welchen Sachen auch immer anfängst, ist es wahnsinnig schwer wieder damit aufzuhören. Nehmen wir mal an, du lässt dir die Falten wegspritzen, dann sind die natürlich erst mal weg, aber sie kommen wieder, weil der Effekt nachlässt. Das ist schwer auszuhalten und so gibt es selten ein zurück. Und je mehr man macht, desto mehr entfremdest du dich von deinem eigenen Gesicht, von deinem eigenen Ich.

Gab es einen Zeitpunkt an dem du dir dann schön genug warst?

Na immer noch nicht (lacht). Nein, ich finde mich schon schön. Ich finde, ich bin eine sehr attraktive Frau. Ich finde mich auch innerlich ganz schön schön. Ich mag mich selbst. Ich gehe mittlerweile auch mindestens so viel ungeschminkt raus, wie geschminkt. Das konnte ich nicht immer. Gerade in meiner Jugend hat mir Make-up nicht dazu verholfen mein Selbstbewusstsein zu pushen. Es hat mich eher gehemmt. Das war mir in dem Moment natürlich nicht direkt bewusst. Im Gegenteil, schließlich öffnete es mir Türen. Wenn du jedoch so früh anfängst dein heranwachsendes Gesicht zu verstecken, dann macht das sehr viel mit dir. Du veränderst dich tagtäglich so stark, dass du dein eigentliches Gesicht nicht mehr schön findest. Das ist wie mit den Filtern auf Instagram. Du machst den Filter zu deinem Gesicht und kannst somit dein wahres Gesicht nur noch schwer annehmen. Da sind dann plötzlich nur noch Makel zu sehen.

Aber du gehst ja auch durch die Straßen und siehst andere Menschen.

Ja, das ist ein guter Punkt. Der Unterschied zwischen den Bildern im Telefon, in Magazinen und den Menschen auf der Straße, der ist mir erst in den letzten Monaten so richtig bewusst geworden. Kein Mensch, wirklich kein Mensch, der mir auf der Straße über den Weg läuft, kein Mensch, mit dem ich meinen Alltag teile, sieht so aus, wie die Menschen auf Social Media.

Ich würde mich auch in Grund und Boden schämen, wenn ich meiner 5-jährigen Tochter erzählen müsste, was ich in meinem Gesicht schon hab machen lassen, weil mir dann bewusst wird, wie unfassbar überflüssig und bescheuert das alles ist. Versuch mal einem unschuldigen Menschen, der keinerlei Anspruch an dich hat, wie du auszusehen hast, das zu erklären. Es dimensioniert die Lächerlichkeit des ganzen ins Unermessliche. Ich habe ja schon Probleme mich in ihrem Beisein zu schminken, weil ich nicht weiß, wie ich ihr erklären soll, was ich gerade mache, ohne die Wörter schöner und hübscher zu nutzen. Ich möchte diesen Wörtern bei ihr kein Gewicht geben, auch wenn sie sie für mich aufgrund meiner Sozialisierung haben.

Wann fühlst du dich denn schön?

Heute finde ich mich schön und das ist nicht mehr daran gebunden, dass ich mich geschminkt oder eine Perücke aufgesetzt habe. Ich finde mich absolut schön genug, aber ich schminke mich auch gerne und ich bin immer noch ein Beautyopfer, da bin ich nicht raus. Hätte ich Kohle ohne Ende und müsste mich nicht vor meiner Tochter rechtfertigen, würde ich da schon noch etwas in meinem Gesicht machen lassen. Ich kann so sehr dagegen ankämpfen im privaten wie ich will, die Welt da draußen ist (noch) stärker.

Was denkst du könnte helfen, damit wir uns alle ein bisschen wohler in unserer Haut fühlen?

Das Ende von Social Media (schmunzelt). Nein. Wir stellen uns die Frage, was wir machen können, damit es uns besser geht. Das ist so eine fiese Frage. Na klar, können wir alle etwas netter zueinander sein und respektvoll miteinander umgehen und aufhören über Menschen zu urteilen, die nicht so aussehen, wie es uns gerade passt. Aber ansonsten gibt es diese riesige Beautyindustrie, die uns einfach mal alle in der Hand hat. Alle. Das fängt bei der Antifaltencreme an, geht über die das Öl gegen Cellulite und hört beim Aufruf zum kollektiven Abnehmen noch lange nicht auf. Wir können weiter dagegen ankämpfen und darüber reden, aber der patriarchale Einfluss ist einfach unfassbar groß, da vieles auch gar nicht bewusst abläuft und erkannt wird. Du kannst ja mal überlegen, wie oft du etwas machst, nur weil dir von außen suggeriert wird, dass das so sein sollte.

Fotos:

»Selbstbestimmung gibt mir Energie«

Michaela Patzner hat sich mit dem Designstudio Rosarot selbständig gemacht und erzählt, wie es dazu kam und warum sie mit ihrer Arbeit vor allem Frauen unterstützen möchte.

Du hast dich als Grafikdesignerin selbstständig gemacht. Bei deiner Gründung hattest du den Claim "Für Frauen, sorry, not sorry". Warum hast du dich dafür entschieden?

Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich, wie schwer es sein kann, als Frau gehört zu werden. Diskriminierung am Arbeitsplatz war auch schon bevor ich Mutter wurde ein Thema, danach aber unerträglich. Ich kündigte und machte mich selbständig mit der Absicht, genau daran etwas zu ändern. Ich wollte Unternehmerinnen unterstützen. Ihnen ein Design entwerfen, aufgebaut auf einer fundierten Strategie, dass 100% das Unternehmen spiegelt - dass kann ich, und das

braucht es für einen perfekten ersten Eindruck. Viele fangen aber genau hier an zu sparen. Lassen sich mal schnell ein Logo von einer Bekannten machen und basteln wochenlang an ihrer eigenen Website. Das frisst nicht nur Energie und Zeit, sondern schmälert auch das eigene Selbstbild. Ich möchte diesen Menschen vermitteln: Du bist es dir wert! Deine Idee ist es wert! Lass die Welt das sehen und hör auf zu tief zu stapeln. Keine Entschuldigungen mehr.

Du bist Mutter einer 6-Jährigen Tochter und aktuell schwanger, wie geht es dir in Bezug auf die Familie in der Selbstständigkeit?

Für mich persönlich, aber auch für uns als Familie, ist meine Selbständigkeit eine große Bereicherung. Ich funktioniere gut mit mir selbst, kann mir meine Aufträge gut einteilen und, wenn nötig, flexibel reagieren. Die Selbstbestimmung gibt mir Energie. Ich kann auf meine Bedürfnisse genauso gut eingehen, wie auf die meiner Familie oder meiner Kund:innen. Wenn ich merke, ich brauche mehr Freiraum für neue Inspirationen, nehme ich mir den und verbringe den Tag im Museum. Wenn ich merke, meiner Tochter wird grad alles etwas viel, machen wir spontan einen Mama-Tochter-Tag. Das ist ein großes Geschenk und nicht selbstverständlich. Und wenn mal etwas schief läuft, bin auch ich es, die es wieder geradebiegt. Das Selbstvertrauen, das ich dadurch schöpfen durfte, färbt auch auf meine Tochter ab. Und das macht mich extrem stolz. Ich habe das Gefühl, mich weniger verbiegen zu müssen. Und dass tut mir unglaublich gut. Nun kommt unsere zweite Tochter zur Welt. Ein guter Moment, um nochmal einen kritischen Blick auf unser Familienmodel zu werfen. Wie teilen wir uns die Elternzeit auf? Wann fange ich wieder an? Klappt arbeiten mit Baby überhaupt? Wir sind bereits sehr mit unserer ersten Tochter gewachsen, sind also gespannt, wie das wird.

Illustrationen 6 Fotos: Michaela Patzner/Designstudio Rosarot

Woran arbeitest du gerade?

Ich bereite mich auf eine kleine Pause vor. Der Sommer war voll mit tollen Projekten, ich durfte ein Buch zum Thema Kinderverletzungen illustrieren, hab angefangen, mit der Magdeburger Hebammenpraxis Elbekind zusammenzuarbeiten, ein Erscheinungsbild und eine Website für eine Doula gestaltet, genau wie für eine Mamacouchin. Gerade gestalte ich noch Plakate für verschiedene Theaterveranstaltungen, danach ist aber erst mal Schluss. Zeit zum Malen bleibt allerdings weiterhin. Und für zwei Monate nach der Geburt stehen schon die nächsten Aufträge an.

Was ist das Beste an deinem Beruf?

Die Selbstbestimmung. Ich hasse Langeweile und verliere schnell die Lust an Projekten, die sich eintönig wiederholen. Ich brauche regelmäßig Abwechslung und neue Herausforderungen. Die habe ich mit jeder neuen Kundin, mit jedem neuen Projekt. Das gilt genauso für meine Bilder. Ich wechsle gern Materialien, arbeite mit Modelliermasse, Stoff, Acrylfarbe und immer wieder an mir selbst.

Text: Betty Magel

Ein Teil von mir

Ob Musik, Malerei, Fotografie oder Literatur, Frauen aus Magdeburg zeigen, was sie können.

Musik

Foto: DJ Gerda

DJ Gerda

Stil: Frech, unkonventionell, tanzbar und eine große Portion Groove.

Darum mache ich Musik: Musik bedeutet für mich Emotionen in physischer Form. Ich liebe es, Menschen zusammen und durch heiße Beats und rollende Bässe zum Tanzen zu bringen. Mir gefällt das Gefühl gemeinsam Musik und Energien zu teilen – ob im Studio, hinter den Decks oder auf der Tanzfläche.

Netzwerke: Ich versuche immer nach Kollektiven und Projekten Ausschau zu halten, die für die gleichen Dinge einstehen und die die gleichen Visionen haben wie ich. Ich bin Gründerin des Tables will Turn-Kollektivs, das sich und seine Workshops auch als Ort der Vernetzung für Musikliebhabende der Stadt versteht. Zudem bin ich Teil des Female Pressure-Netzwerks, das eine weltweite Datenbank für FLINTA*-Künstlerinnen ist. Auch überregional versuche ich viele Kontakte zu knüpfen und interessante Menschen kennenzulernen.

Hier gibt es mehr von mir zu hören: Auf Soundcloud könnt ihr meine Musik hören und auf meinem Instagram-Profil gerdawaldtraut kündige ich meistens anstehende Gigs an.

Foto: Duo MusicalLove

Duo MusicalLove

Stil: Wir haben uns über die Liebe zum Musical zusammen getan, was einen großen Teil unseres Stils ausmacht. Gleichzeitig mögen wir aber auch viele andere Musikstile wie Jazz, Country und Folk, und das spiegelt sich in unserer Songauswahl wider. Das Besondere an unserem Duo ist der Zusammenklang unserer Stimmen.

Darum machen wir Musik: Mit unserem Duo leben wir unsere Kreativität aus und schaffen eigene Interpretationen von Songs. Zu Singen ist nicht nur unser Beruf, sondern unser musikalischer Selbstausdruck. Wenn wir zusammen singen, übertragen sich unsere Gefühle und Emotionen auf unser Publikum und wir erreichen und berühren Menschen, die uns zuhören. Das ist ein beglückendes Gefühl.

Hier gibt es mehr von mir zu sehen:
Facebook & Instagram: @duomusicallove
YouTube: „Duo MusicalLove“

An die Plattenteller!

Tables will Turn setzt sich mit Nachwuchs-Workshops für eine diversere DJ-Szene ein.

DJs sind die Personen, die mit ihrer Musik der Party ihre Atmosphäre verleihen. In Magdeburg fällt dabei auf, dass die bekanntesten DJs fast ausnahmslos Männer sind. Doch warum ist das so? „Das Equipment ist teuer und vielen Menschen fehlt häufig der Zugang dazu. Wir wollen zeigen, dass das DJ-Sein nicht nur für wenige ist, die was krass Mystisches machen“, sagt Caro. Die 29-jährige Umweltpsychologin ist Gründerin von Tables will Turn. Unter diesem Namen organisiert sie gemeinsam mit ihren Freund:innen regelmäßig DJ-Workshops, um Musikliebhabende zu vernetzen, Newbies zu empowern und die Diversität in der Musikszene zu erhöhen. Das nötige Equipment stellen sie dafür kostenfrei zur Verfügung.

In ihrer Ansprache nach außen setzten Tables will Turn bewusst auf Vielfalt. Nebenbei schaffen sie Synergien zwischen verschiedenen Kulturorten in der Stadt. So werden die Workshops in wechselnden Locations, wie unter anderem im Stadtteilladen Mitmischen, Tacheles oder in:takt durchgeführt. Wenn klar ist, welcher Regler was bewirkt und worauf zu achten ist, kann’s auch schon losgehen. Vorerfahrungen sind nicht von Nöten.

Hier gibt es mehr von ihnen zu sehen: Instagram t.ables_w.ill_t.urn

Kunst

Anna Mydla

Stil: In der Malerei löse ich mich vom Gegenständlichen und bevorzuge eine abstrakte, freie Darstellung am liebsten von Landschaften. Dabei spielt die erlebte und erinnerte Stimmung die übergeordnete Rolle im Bild. Die abstrakte Darstellung lässt den Fokus auf das Empfundene greifbarer werden. Im Linolschnitt hingegen reizt mich, das Motiv konkret und detailliert auszuarbeiten. Harte Linien, starke Kontraste und die farbliche Reduktion auf Blatt- und Druckfarbe. Frauengesichter und architektonische Darstellungen inspirieren mich hier bisher besonders.

Darum mache ich Kunst: Hier kann ich auf Leinwand oder Linolplatte die Welt festhalten, wie ich sie sehe, und mit dem Außen teilen – Eindrücken, Gedanken, Emotionen eine Form geben. Während des Prozesses fühle ich mich ganz bei mir. Es rührt mich sehr, immer wieder gespiegelt zu bekommen, welchen Anklang meine Kunst findet, wie sehr sie Menschen auch berühren kann.

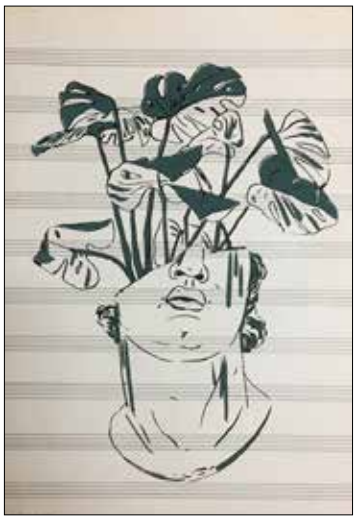
Hier gibt es mehr von mir zu sehen: Von meinem künstlerischen Prozess sowie von mir gibt es mehr zu sehen in den sozialen Netzwerken. Bei Facebook unter @annamydla sowie bei Instagram unter @themoonandtheunknown.

Foto: Anna Mydla

Foto: Max Fuchs

Lina Rieck

Stil: Siebdruck ist die Technik meines Herzens. Das Geräusch des Rakels beim Drucken ist eines der schönsten, die es gibt und ich liebe die Möglichkeiten, die Serigrafie aufmacht. Wenn wir zur Frage des Stils kommen, ist das schwer zu beantworten, da ein einheitlicher Stil nichts ist, was ich anstrebe. Ich fühle mich davon auf eine Art limitiert, die ich für meine Kunst nicht haben möchte. Dennoch lässt sich nicht abstreiten, dass sich auf den Drucken, die öffentlich sind, eine Linie erkennen lässt. Momentan mag ich realistische Zeichnungen, stilisiert in Farbflächen und schwarzen Konturen.



Darum mache ich Kunst: Mir fiel es schon immer leichter mich bildlich statt verbal auszudrücken. Kunst ist Kommunikation für mich. Sie hilft mir, in Erinnerungen zu schwelgen, Gefühle zu verbildlichen oder auch Situationen zu verarbeiten. Es hat für mich etwas beruhigendes, gleichzeitig aufregendes und es ist ein steter Prozess. Auch spannend ist sich über entstandene Werke auszutauschen.

Netzwerke: Ich werde immer komfortabler mit Instagram und habe auch einige Projekte auf Behance hochgeladen. Ich habe einen Freundeskreis aus verschiedensten Künstler:innen, mit denen ich mich gern austausche.

Hier gibt es mehr von mir zu sehen: Auf Instagram unter instagram.com/linarieck.design und auf linarieck.com.

Literatur

Ria Kopiske

Foto: privat

Stil: Realistisch, humorvoll.

Darum schreibe ich: Ich möchte unterhalten. Mein erstes Buch ist im April 2020 unter dem Titel „Die Geschichte vom Brot" erschienen. Darin geht es um vier Bewohner:innen eines Magdeburger Neubaublocks, die ihr Leben neu sortieren müssen. Die täglichen Wege der Nachbar:innen kreuzen sich, und Veränderungen nehmen ihren Lauf. In der Isolation erfahren die Figuren einen neuen Hunger auf Leben, Kontakt und Erfüllung. In meinem neuen Jugendbuch geht es um die fünfzehnjährige Nina. Sie lebt mit ihren Eltern behütet in einem schönen Haus am Rande der Stadt. Die Idylle und die mit ihr verbundenen Privilegien geraten in Gefahr, als Nina Verdacht schöpft, dass ihre Mutter eine Affäre mit dem ehrgeizigen Oberbürgermeister hat – einem ehemaligen Schulfreund. Um der Sache auf den Grund zu gehen, recherchiert Nina gemeinsam mit ihrem besten Freund Ferhat drauflos. Dabei bringt sie eine politische Intrige zum Vorschein und das Leben zweier Familien völlig durcheinander.

Netzwerke: Real nutze ich gern den Kontakt zu lieben Menschen, die von Themen, die meine Texte in der Sache betreffen, viel Ahnung haben (z. B. beruflich bedingt, weil sie in der Wissenschaft tätig sind o. Ä.).

Dr.in rer. nat. Kathrin Marter

Stil: Ich schreibe populär-naturwissenschaftliche Bücher. Mir war es schon immer ein Anliegen, die Erkenntnisse aus der Wissenschaft so aufzuarbeiten und zu erklären, dass sie für alle erfahr- und greifbar werden. ‚Du bist, was Dich stresst!' ist deshalb auch ein Arbeitsbuch. Die Lesenden dürfen mit allen Sinnen, mit allen dahinterstehenden physischen, psychischen und emotionalen Ereignissen ihr Stresslevel erarbeiten, erleben und begreifen.

Darum schreibe ich: Ich schreibe schon lange gerne. Das Schreiben hilft mir, komplexe Zusammenhänge zu ordnen und darzustellen und innovative Ideen zu gesellschaftlichen Herausforderungen an interessierte Menschen zu bringen. Ich habe auch den Wunsch, dass es den Menschen gut geht und es weniger Leid und Konflikt gibt. Meine Bücher möchten deshalb auch zur Reflexion, zu Empowerment und Selbstliebe anleiten. Ganz nach dem Motto: „Würden mehr Leute eine Therapie machen, müssten weniger Leute eine Therapie machen." (Max Richard Lessmann, 2021)

Hier gibt es mehr von mir zu lesen: Aktuelle Infos zu Terminen gibt es auf meiner Webseite www.drkathrinmarter.org. Ich schreibe auch für den ÜBER/STROM-Blog. Das ist der Blog des Herausgebers (Mario Donick) der Buchreihe „ÜBER/STROM – Wege durchs digitale Zeitalter", in der auch mein Buch erschienen ist. In meinem Kopf nimmt auch ein neues Buch, ein Mal- und Hörbuch für Erwachsene, immer mehr Form an und ich habe große Lust ins Schreiben zu kommen.

Foto: Dr.in Kathrin Marter

Ein gutes Leben leben

Das Spiel „Stadtgeschichten" lädt zum Erzählen und Zuhören ein.
So lässt sich herausfinden, wie eine Stadt aussehen sollte, in der sich alle wohlfühlen.

Wie blicken ältere Menschen auf ihren Wohnort? Was brauchen sie, was wünschen sie sich? Das war die Ausgangsfrage einer Umfrage. Schnell wurde deutlich: Die Menschen möchten vor allem mit anderen ins Gespräch kommen. Daraus entwickelte sich dann die Idee zum Erzählspiel „Stadtgeschichten". Die Formatentwicklerin Franziska Dusch half bei der Konzipierung. Gemeinsam mit dem Kollektiv „Amt für Wunschentwicklung" und dem Wall & Space e. V. erarbeitete sie 33 Motiv-Karten. Sie dienen als Anregung für fiktive Geschichten, die verschiedene Aspekte der Stadt erleben lassen. Hilfe bekam das Team bei der Auswahl der Worte, Farben und Spiellogik von Bürger:innen verschiedener Generationen. Die Spielenden verwenden die Karten als Grundlage für Diskussionen über das Stadtgeschehen und können persönliche Erlebnisse einfließen lassen. Dabei erfahren sie: Was geht eigentlich in den Köpfen anderer Menschen vor, wenn sie durch die Stadt laufen? Was sind ihre Lieblingsorte, aber auch Stellen an denen sie sich unwohl fühlen? Welche Plätze sind mit besonders vielen Erinnerungen verbunden? So wird deutlich, wo es Gemeinsamkeiten gibt, Veränderungen angeschoben werden müssen oder Unterschiede zur Bereicherung werden können.

Das Spiel kann über info@wallandspace.org bestellt werden.

Foto: Wenzel Oschington

Sylvie Braesi

Stil: Meine Bücher sind im Krimi/Thriller Genre angesiedelt. Sie spielen hier in der Region, hauptsächlich in meiner Heimatstadt. Mit der Magdeburger-Krimi-Reihe wollte ich dem manchmal leicht angestaubten Ruf unserer Landeshauptstadt zu Leibe rücken und zeigen: Es geht auch ganz anders. Mit Hauptkommissar Martin Winkler und Kommissarin Jenny Marks hat unsere Stadt nun seit drei Jahren und ebenso vielen Büchern ein sympathisches und kompetentes Ermittler:innenteam bekommen. Ihre Fälle sind makaber, gefährlich und mitunter auch nicht allein mit konventionellen Mitteln aufzuklären. Brutale Morde, ungewöhnliche Ermittlungsmethoden und spektakuläre Einsätze darf man also genauso erwarten, wie eine gehörige Portion Humor und interessante Geschichten hinter der Geschichte. Nebenbei erfahren die Leser:innen auch noch einige unterhaltsame Details über Magdeburg.

Darum schreibe ich: Ich finde, es kann gar nicht genug Bücher geben. Meine Liebe zu Büchern wurde schon in meiner Kindheit geweckt, beschränkte sich aber zunächst noch auf das Lesen. Erst vor einigen Jahren, also recht spät, entstand der Wunsch, selbst Bücher zu schreiben. Ideen gab es mehr als genug und schließlich wurde es Zeit, sie niederzuschreiben.

Netzwerke: Als Selfpublisherin bin ich natürlich auf Facebook und Instagram unterwegs. Man lebt als Autorin von den Feedbacks, also freue ich mich über jede Reaktion. Woher sonst sollte man erfahren, ob die Irrwege, die man sich ausgedacht hat, auch funktionieren? Darum stelle ich meine Bücher auch gern auf Lesungen vor. Zum Beispiel in der Stadtbibliothek oder im Schöne Dinge Café.

Hier gibt es mehr von mir zu lesen: www.sylviebraesi.de

Foto: Yvonne Most

Lass mal drüber reden

Der Leseklub der Volkshochschule feiert 20-jähriges Bestehen. Interessierte können sich jederzeit anschließen.

Über 230 Büchern hat der Leseklub der Volkshochschule in den letzten 20 Jahren seine Aufmerksamkeit geschenkt. Vorbild

Foto: Kristin Plumbohm

für die damalige Gründung des Klubs waren die nachmittäglichen Buchtreffen in England. Ganz klassisch wird sich da bei einer Tasse Tee und Gebäck über Gelesenes ausgetauscht. Die Tasse Tee wurde bei den abendlichen Treffen des Leseklubs der Volkshochschule gegen Wein und Limo ausgetauscht. Ansonsten wird auch hier viel über das Gelesene philosophiert, Informationen über die Verfasser:innen ausgetauscht oder ausgewählte Zitate vorgetragen. Diskutiert und debattiert wird alles, was bewegt. Aktueller Treffpunkt ist die Feuerwache. Hier findet die Gruppe jeden dritten Mittwoch im Monat um 18.30 Uhr zusammen. Ein Überblick über bereits gelesene und zu lesen geplante Werke gibt es auf der Website der Volkshochschule. Wer sich der Gruppe anschließen möchte, kann sich gerne unter doerte.nessler@vhs.magdeburg.de melden.

Weitere Buchclubs:

Buchclub in:takt, buecherfreunde.
intakt@gmail.com

Literaturklub Theater Magdeburg,
caroline.rohmer@theater-magdeburg.de

„Es ist wie eine Seelen-wanderung"

Annerose Busse ist Antiquarin aus Leidenschaft und das, obwohl sie ursprünglich doch etwas ganz anderes werden wollte.

„Ich sitze immer wieder staunend vor Werken und denke mir: Wie kann man einen Satz formulieren, in dem so viel drinsteckt?", sagt Annerose Busse. Bücher sind für sie eine große Bereicherung und ermöglichen ihr eine ungefilterte Reise zu sich selbst. Die 65-Jährige ist seit 2005 Inhaberin des Magdeburger Antiquariats in der Liebigstraße 6, in dem sie Bücher und Graphiken verkauft. Jeden Tag zaubert es ihr ein Lächeln ins Gesicht, wenn sie die Ladentür zu ihren geliebten Büchern öffnet. Die Atmosphäre des Raums und die Menschen, die zu ihr kommen, geben ihr viel und machen für sie den Tag rund. Oft vergisst sie dabei die Zeit.

Für Annerose Busse ist das Antiquariat eine Insel der Ruhe und Freude, die sie gerne mit ihrer Kundschaft teilt. Ihr ist es wichtig, dass alle Menschen Zugang zu ihren Büchern bekommen, egal wie es um ihr persönliches Budget oder sonstige Lebensverhältnisse steht. Die Antiquarin ist selbst in einer Großfamilie aufgewachsen, in der Geld und Zeit stets knapp waren. Schnell lernte sie als junges Mädchen für sich Verantwortung zu übernehmen und bekam dabei auch Unterstützung von außen. Noch heute schwärmt sie von ihren Lehrerinnen, die sie gefordert und gefördert haben. Bis zu deren Tod hatte sie einen engen Kontakt zu ihnen. „Die finanzielle Lage meiner Familie hat mich in Situationen gebracht, die mich klein machten. Meine Lehrerinnen haben mich gestärkt. Sie haben mir etwas zugetraut und sind immer wertschätzend mit mir und meinen Eltern umgegangen.", erzählt sie von der für sie prägenden Erfahrung. Ein respektvoller Umgang mit ihren Mitmenschen ist ihr bis heute wichtig, auch gegenüber Sammler:innen, die oft mit großer Liebe und Leidenschaft auf ihre Bücher schauen. „Wie eine Seelenwanderung fühlt es sich dann an, diese Bücher zu übernehmen.", sagt die Antiquarin. Sie erinnert sich noch an einen Ankauf vor zehn Jahren. Der Sammler war gestorben und seine Frau ebenfalls schwer krank, deshalb wollte sie die Sammlung ihres Mannes vor ihrem Tode in guten Händen wissen. Die Liebe, die in dieser Sammlung steckte, berührte Annerose Busse sehr. Sie war so erfüllt von den Büchern und Grafiken des Mannes, dass sie kaum mehr als ein paar Stunden Schlaf in der Nacht fand. Mehrere Tage verbrachte sie in dem Haus des Paares und nahm dabei einen Teil dessen Lebens auf und mit sich.

„Wie oft habe ich meine Bücher in den Händen und streichle sie, weil ich sie so schön finde.", gesteht sie. Gerade erst hat die Antiquarin wieder eine Sammlung von vielen tausend Büchern angekauft. Die nächsten fünf Jahre bleibt sie ihrem Job deshalb auf jeden Fall treu. Doch was danach passiert, ist noch nicht klar. Für Annerose Busse ist der Laden wie ihr Kind. Sie möchte das Beste für ihn und fände es schön, wenn er weitergeführt wird, aber nicht um jeden Preis. Für sie ist es ein Grundsatz gute und anspruchsvolle Literatur in den Umlauf zu bringen. „Heute sind geschriebene Bücher oft oberflächliche Unterhaltung, die keinen bleibenden Eindruck hinterlässt.", findet Frau Busse. Die alten Werke haben für sie hingegen das Potenzial zu einer Entdeckung zu werden, die

Fotos: Kristin Plumbohm

für Gänsehaut sorgt.

Wenn man Annerose Busse über Bücher sprechen hört, ist es kaum vorstellbar, dass sie beruflich ursprünglich gar keine Buchhändlerin werden wollte. Ihr Plan A war es auf Lehramt zu studieren. Doch daraus wurde nichts, weil ihr der Studienplatz in der DDR verweigert wurde. „Damit fiel für mich eine Welt zusammen. Ich hatte nie etwas anderes in Betracht gezogen.“, erzählt sie rückblickend. Doch sie ließ sich nicht unterkriegen. Da ihr das Lesen viel Freude bereitete, bewarb sie sich kurzerhand auf eine Ausbildungsstelle als Buchhändlerin und bekam den Job. Die Begeisterung ihres Chefs und die Leidenschaft der Kund:innen haben sie dann in den Bann der Bücher gezogen.

Als sich mit der Wende der Volksbuchhandel auflöste und die Buchhandlungen privatisiert wurden, stellte das ihren damaligen Chef vor große Herausforderungen. Konnte er seine Mitarbeiterin finanziell weiter tragen? Annerose Busse entschied sich freiwillig für eine Kündigung, um diese Sorge von ihrem Chef abzuwenden, auch wenn es ihr sehr schwerfiel, den Entschluss in die Tat umzusetzen. Bis heute ist sie sich trotz dessen sicher, dass ihre Entscheidung genau die richtige war. „Wenn wir offen und neugierig bleiben, Freude am Entdecken haben und vorwärtsschauen, dann gibt es für alles die richtige Zeit.“, sagt sie. Und so fand das Antiquariat auch wieder zu ihr oder andersherum. Im Jahr 2005 verabschiedete sich ihr ehemaliger Chef in den Ruhestand und bot ihr an, das Geschäft zu übernehmen. Annerose Busse fertigte sich eine fein säuberliche Pro- und Kontra-Liste an, um eine Entscheidung zu treffen. Sollte sie das Antiquariat übernehmen? Das Ergebnis war zunächst recht klar: Die Kontra-Punkte überwogen. Doch dann schaltete sie Herz und Seele ein und das Resultat war wieder eindeutig und diesmal unumstößlich: Das Geschäft wird übernommen! „Mein Mann meinte zu mir: ‚Du hast dir das Antiquariat damals aus dem Herzen gerissen. Hol es dir wieder!‘ Da kam mein Lächeln zurück und es ist bis heute geblieben.“, berichtet sie.

Vor ein paar Jahren dachte Annerose Busse dennoch, dass das Antiquariat keine Zukunft hat. Ihre Kundschaft war älter als sie selbst. Doch dieser Zustand hat sich gedreht. Jetzt kommen im großen Umfang junge Menschen zu ihr, auch aus Nachhaltigkeitsgründen. „Sie mögen es, dass die Bücher schon ein Leben hatten und lassen sich gerne von mir beraten.“, freut sich Frau Busse. Selbst wenn die Ladentür des Antiquariats am Ende des Tages schließt, heißt das für Annerose Busse nicht, dass ihre Liebe zum Buch ruht. Für sie gibt es nichts Schöneres als in ihrer Freizeit mit einem Gläschen Weißweinschorle und einem guten Buch in andere Welten zu versinken. Viele Bücher liest sie gerne immer wieder. Denn manche Wortschätze scheinen sich erst zu entfalten, wenn die Zeit dafür reif ist, findet sie.

Text: Kristin Plumbohm

Ein Kind alleine zu erziehen ist nicht leicht. Drei Mütter schildern, wie es ihnen damit geht.

Solo mit Kind

Das konventionelle Idealbild einer Familie zeigt meist eine Mutter, einen Vater und ein oder mehrere Kinder. Dass es Familienkonstellationen gibt, die diese altmodischen Grenzen sprengen, ist längst kein Geheimnis mehr. Dennoch richtet sich das System überwiegend am traditionellen Familienmodell aus, was vor allem alleinerziehende Eltern zu spüren bekommen. „Halbfamilien“ nennt sie das Steuerrecht. 2021 zählte das statistische Bundesamt 2,15 Millionen alleinerziehende Mütter und 462.000 alleinerziehende Väter. Über zweieinhalb Millionen Familien also, in denen ein Elternteil sich nicht mehr an der Erziehung der gemeinsamen Kinder beteiligen konnte oder wollte.

Egal ob Mutter oder Vater, egal ob selbstgewählt, aufgezwungen oder durch höhere Gewalt - wer beim Nachwuchs bleibt, sieht sich mit einer Menge an Aufgaben konfrontiert, die es eigentlich erfordert, sich zu zerteilen. Der Staat verspricht Unterstützung in Form von Unterhaltsvorschuss. Verbände beraten und supporten. Trotz der Hilfe ist es Alleinerziehenden jedoch nicht möglich, so zu leben und zu haushalten, wie mit einem zweiten Elternteil an der Seite. Das nett gemeinte „Toll, wie du das alles immer ganz alleine schaffst.“ im Bekanntenkreis verschafft bei der Mehrbelastung leider auch keine Abhilfe. Für gewöhnlich haben die „Halbfamilien“ keine andere Wahl und nur der Grad an Unterstützung und die Höhe, der zur Verfügung stehenden finanziellen Mittel, können den Alltag erleichtern. Aber wie ist das eigentlich bei der Trennung von lesbischen Paaren und wie gestaltet sich das Leben von Alleinerziehenden in anderen Ländern? Wir wollten mehr darüber erfahren und haben mit drei alleinerziehenden Müttern gesprochen. Alle drei leben mittlerweile in und um Magdeburg, ihre Geschichten und deren Hintergründe könnten allerdings kaum unterschiedlicher sein.

Foto: Viktoria Lukina

Anis

ist 63 Jahre alt. 2015 floh sie mit der Familie ihres Sohnes von Herat in Afghanistan nach Deutschland und fand ein neues Zuhause in Schönebeck. Mit 20 Jahren heiratete Anis ihren Mann. Ein Jahr später kommt ihr Sohn auf die Welt. Sechs Jahre darauf ist das nächste Kind unterwegs. Doch kurz vor der Geburt erleidet ihr Mann einen Schlaganfall. Über ein halbes Jahr kämpft Anis um sein Leben. In der Zwischenzeit

kommt auch ihre Tochter auf die Welt. Als sie 7 Monate alt ist, stirbt der Ehemann von Anis. Von da an ist sie eine Witwe mit zwei kleinen Kindern.

Du bist mit 26 Jahren Witwe geworden und musstest dich allein um deine zwei Kinder kümmern. Wie war das?

Es war sehr schwer. Mein Mann arbeitete in der benachbarten Moschee. Diese unterstützte mich finanziell noch ein halbes Jahr nach seinem Tod. Sie konnten mir nicht dauerhaft helfen. Das waren die dunkelsten Tage, als sie ihre Hilfe einstellten. Ich war eine junge Mutter mit zwei Kindern. Ich erlaubte mir nicht, nach Hilfe zu fragen. Ich bin nicht so eine Person. Ich habe nie in meinem Leben gebettelt. [ihre Stimme zittert.] Ich wollte alles selbst machen, musste Miete und Essen selbst zahlen. Deswegen begann ich, die Häuser von anderen zu reinigen.

Gab es weitere Schwierigkeiten?

Als mein Mann starb, kamen die Älteren aus der Gemeinde und aus der Moschee zu mir. Sie sagten, ich könne ja noch einmal heiraten, da ich noch sehr jung war. Sie dachten, dass ich mein Leben und das meiner Kinder nicht allein finanzieren könnte. Ich wusste aber, dass ich nie wieder heiraten werde. Die Älteren machten mir Druck und behaupteten, dass es in unserer Gesellschaft unmöglich ist, ohne einen Mann in der Familie zu sein. Ich brauchte aber keine Hilfe, weil ich meinen Gott hatte. Am Ende akzeptierten die Älteren meine Entscheidung. Sie sagten nur, dass sie, falls sie erfahren, dass ich doch einen Mann heiratete, mir meine Kinder wegnehmen würden, weil ich am Anfang gegen die Neuheirat sprach. Ich sagte: „Keine Sorge, ich werde für immer bei meinen Kindern bleiben."

Ist es üblich, dass die Älteren so etwas entscheiden?

In der Stadt eigentlich nicht, aber in unserem Stadtteil in Herat war es so. Auf dem Land ist es noch schlimmer. In Afghanistan haben Witwen mit Kindern zwei Wege. Der erste Weg: Die Frau bleibt bei ihren Kindern, geht arbeiten und ignoriert alle Gespräche drum herum. Der zweite Weg: Die Frau heiratet einen andern Mann und gibt ihre Kinder bei den Verwandten ab. Eine Witwe zu sein ist schwierig.

Kann sie nicht einen anderen Mann heiraten und die Kinder bei sich behalten?

Das geht nur, wenn der neue Ehemann sagt, dass er auch die Kinder von der Frau großzieht und finanziell unterstützt. Wenn er allerdings sagt, dass er es sich nicht leisten kann, dann muss die Frau entscheiden: Der neue Ehemann oder die Kinder. Die dritte Option geht also nur, wenn der Mann genug Mittel hat, weil die Frau in der Ehe nicht arbeitet.

Wie wird eine alleinerziehende Mutter in Afghanistan gesehen?

Natürlich gibt es viele Vorurteile oder Menschen reden hinter deinem Rücken. Aber wenn eine Frau nur nach vorne schaut und nur ihrem Ziel entgegengeht, was sollen die anderen über sie sagen?

Gab es viele alleinerziehende Mütter in deiner Umgebung?

Ja, sehr viele. Und ich hatte einen Vorteil: Ich hatte nur zwei Kinder. Manche Frauen in meiner Umgebung hatten vier bis sechs Kinder. Aber sie hatten meist auch eine Familie in der Stadt. Viele hatten auch ein Grundstück und ein Haus. Das hatte ich nicht.

Alleinerziehenden-Netzwerk, Treffen jeden ersten Freitag im Monat, ab 15.30 Uhr, Kinder- u. Familienzentrum Emma, Kinder dürfen selbstverständlich mitgebracht werden, Infos und Anmeldung über: aenetzmd@gmail.com

Der **Verband alleinerziehender Mütter und Väter** engagiert sich politisch für die Belange Alleinerziehender: www.vamv.de

Wie fühlte es sich für dich an, ohne Mann zu sein?

Ich war von Anfang an sehr selbstständig und selbstbewusst. Ich hatte acht Geschwister und musste meiner Mutter immer helfen. Als mein Mann starb, konnte ich nicht lange darüber nachdenken. Mein ganzer Fokus lag darauf meine Kinder versorgen zu können: Wo finde ich eine Arbeit, wie viel Geld brauche ich usw. Ich musste meinen Alltag strukturieren. Alle Gefühle und Gedanken Drumherum musste ich ignorieren.

Gibt es eine Community von alleinerziehenden Müttern in Afghanistan? Unterstützen sie sich gegenseitig?

Es gab ein soziales Projekt in der Stadt, das uns finanziell unterstützte. Wenn wir da in der Schlange standen, fühlten wir uns unwohl. Es gibt keine staatliche Unterstützung wie hier in Deutschland. Wir mussten da in der Schlange stehen und auf das Geld warten. Aber gleichzeitig haben wir uns in der Schlange stehend gegenseitig unterstützt. Wir alle wussten, dass wir keine andere Wahl haben. Mein Gehalt war niedrig, ich musste in dieser Schlange stehen. Abends trafen wir uns oft mit Frauen und Kindern und sprachen über unsere Situation. Das war eine gute Unterstützung.

Gab es auch geschiedene Frauen oder nur Witwen?

Bei uns gab es nur Witwen. Damals gab es nicht so viele Scheidungen. Es war besser, eine Witwe zu sein. Eine geschiedene Frau hatte immer einen schlechteren Ruf. Egal, wer die Scheidung initiierte. Es wird dann immer hinterfragt, warum es mit der Familie nicht geklappt hat und wer schuld daran ist, dass sie zerbrochen ist. Aber ich hatte Glück, dass ich eine Witwe war. [lacht]

Caroline*

lebt mit ihrer Tochter Greta* in einem kleinen Ort nahe Magdeburg. Den Entschluss, ein Kind zu bekommen, fasste sie 2017 mit ihrer Frau Jana. 2018 kam ihre Tochter zur Welt. Anfang 2021 kam es zur Trennung des Paares. Seitdem sieht sich die 35-jährige mit einer Vielzahl neuer Herausforderungen konfrontiert.

Wie verlief die Familienplanung bei euch?

Als wir uns kennenlernten, war schnell klar, dass wir uns beide gleichermaßen eine Familie mit Kindern vorstellen konnten. Wir haben uns aber Zeit damit gelassen. Ich hatte immer geplant, mit dreißig mein erstes Kind zu haben und war etwas traurig, als der dreißigste Geburtstag näher rückte und dieser Plan noch nicht umgesetzt war. Jana wusste das und sagte: „Na gut, dann machen wir das jetzt!“ Wir suchten online über verschiedene Portale nach Spendern und starteten dann einen Versuch. Mir wurde immer gesagt, dass es bei mir aufgrund hormoneller Unstimmigkeiten schwierig werden könnte schwanger zu werden. Bevor eine Kinderwunschbehandlung eingeleitet werden konnte, sollte ich es aber zunächst auf „natürlichem Wege“ versuchen. Umso größer war die Überraschung als gleich der erste Versuch glückte.

Da habt ihr beide euch sicher riesig gefreut. Wie war dann das neue Leben als Familie?

Über den positiven Schwangerschaftstest hat Jana sich natürlich gefreut. Und auch während der Schwangerschaft, die für mich gesundheitlich nicht besonders schön war, strahlte sie bereits einen gewissen elterlichen Stolz aus. Als Greta dann zur Welt kam, wohnten wir in einem Haus, das einer Baustelle glich. Dazu kam, dass mir nicht nur die Schwangerschaft,

sondern auch das Wochenbett nicht sonderlich gut bekam. Da ich mich teilweise kaum bewegen konnte, musste sich Jana schnell in ihre neue Rolle einfinden, war aber ebenso schnell damit überfordert. Bezüglich der Erziehung waren wir uns von Beginn an uneins, was vielleicht an der Erziehung lag, die wir beide jeweils selbst erlebt haben. Janas Eltern haben sie äußerst autoritär erzogen, während ich sehr behütet in einem liebevollen Elternhaus aufgewachsen bin. In Janas Augen war ich daher immer zu lieb und ließ zu, dass Greta „allen auf der Nase herumtanzte". Auch Nähe war ein schwieriges Thema. Dauerhaft zusammen mit Greta im Familienbett zu schlafen war für sie beispielsweise undenkbar.

Foto: Luise Zenker

Waren diese Unstimmigkeiten der Grund für eure Trennung?

Wir haben bald nicht mehr als Paar oder als Familie funktioniert und uns alle nicht mehr wohlgefühlt. Als die einvernehmliche Trennung kam, bekräftigte Jana, sie wolle mich auch zukünftig mit Haus, Finanzen und unserer Tochter unterstützen. Sie wollte Greta jedes zweite Wochenende zu sich holen und sich um sie kümmern. Und nun, über ein Jahr nach dem Auszug, war Greta gerade mal zwei Nachmittage bei ihrer Mutti. Verabredungen sind immer wieder geplatzt, manchmal aus den banalsten Gründen. Zeitweise hat sie den Kontakt ganz abgebrochen und es hat mir jedes Mal aufs Neue das Herz gebrochen, Greta erklären zu müssen, dass Jana sie nicht holen wird. Ich habe Greta zuliebe lange gebettelt, dass wir irgendwie den Kontakt halten, bis ich schließlich entschieden habe, mein Kind nicht immer wieder dieser Enttäuschung auszusetzen. Ich bin auch enttäuscht. Ich hätte nie gedacht, dass man sich für einen kleinen Menschen, den man vier Jahre lang mit aufgezogen hat, nicht mehr ansatzweise verantwortlich fühlen kann.

Wie ist die neue Situation als alleinerziehende Mutter für dich?

Richtig bewusst wurde mir das erst als ich mit Greta auf einer Mutter-Kind-Kur war. Am Wochenende haben alle Besuch von ihren Partner:innen beziehungsweise dem anderen Elternteil bekommen. Wir blieben allein, obwohl Greta Jana vor Sehnsucht weinend anrief. Ich hatte zuvor auch nie wirklich Berührungspunkte mit dem Thema „alleinerziehend sein". Meine eigene Familie war immer intakt. Was das eigentlich bedeutet, wenn das nicht so ist und was für einen Rattenschwanz es mit sich zieht, merke ich erst jetzt.

Wirst du unterstützt?

Ja, auch wenn es mir manchmal schwerfällt, die Hilfe anzunehmen oder danach zu fragen. Meine größte Unterstützung sind meine Eltern, die mir Freiräume bieten, mich aber auch finanziell unterstützen. Auch Freunde, die mir beim Kindergeburtstag unter die Arme greifen, Nachbarn, die Greta beschäftigen, damit ich mich um den Garten kümmern kann oder andere Eltern aus der Kita, die Greta für ein paar Stunden zu sich nehmen und sagen „genieß doch einfach mal die Ruhe", sind mir eine große Hilfe. Allerdings haben die Ereignisse der letzten Monate bei Greta eine unheimliche Verlustangst ausgelöst. Das verkompliziert das Annehmen all dieser Hilfsangebote leider immer etwas.

Gibt es noch andere Herausforderungen, die neu für dich sind?

Man braucht natürlich ein ganz anderes Zeitmanagement, muss gut planen und haushalten. Finanziell ist es alles andere als einfach. Wir bekommen keine Unterstützung in Form von Unterhalt und auch staatliche Förderung gibt es nicht. Jana hat Greta nie per Stiefkindadoption als ihr Kind angenommen, weshalb sie finanziell nicht belangt werden kann. Denn so steht, obwohl das Kind in der Ehe geboren ist, kein zweiter Elternteil in der Geburtsurkunde. Für Unterhaltvorschuss muss man den Vater benennen. Kann man das nicht, wird man mit der Begründung abgewiesen, dass man nicht ausreichend mitwirkt. Als ich das schwarz auf weiß im Brief des Jugendamts las, habe ich mich das erste Mal in meinem Leben wegen meiner Sexualität diskriminiert gefühlt.

Wie werden deiner Meinung nach alleinerziehende Mütter in unserer Gesellschaft gesehen?

Ich empfinde es als eine Art Bewunderung gepaart mit Mitleid. In meinem Umfeld und den sozialen Medien werden alleinerziehende Eltern als sehr stark angesehen. Das liegt vielleicht daran, dass auch Mütter, die in Beziehungen sind, ein Lied davon singen können, wie schwer es sein kann, wenn man keine Unterstützung oder Entlastung erhält. Vom Staat fühlt man sich aber auch allein gelassen. Das bestätigen mir auch die alleinerziehenden Mütter aus meinem näheren Umfeld. Oft werden beispielsweise Nachweise vom zweiten Elternteil gefordert, die man aus Gründen nicht erbringen kann. Ich werde auch oft nach dem Vater gefragt, jetzt wo doch die zweite Mutter nicht mehr da ist. Die Fragenden verstehen oft nicht, dass dieser in unserer Familie keine Rolle spielt.

Lidiia

ist 35, kommt aus der Ukraine und lebt mit ihrem 6-jährigen Sohn Timur seit August 2022 in Magdeburg. 2015 kam sie das erste Mal für einen einjährigen ESC-Freiwilligendienst her. Sie begann eine Beziehung mit ihrem Arbeitskollegen André und erwartete bald ein Kind von ihm. Sie entschieden sich, das Kind zu behalten. Lidiia wollte das Kind jedoch in der Ukraine zur Welt bringen und kehrte im zweiten Schwangerschaftsmonat zurück in ihre Heimat. Die Beziehung hielt nicht und auch nach ihrer Rückkehr nach Deutschland blieb Lidiia alleinerziehend.

Fiel die Entscheidung, das Kind zu behalten leicht?

Ich hatte seit langem einen Kinderwunsch. Aber es kam nie zur Planung, weil ich nie lange Beziehungen hatte. Meine Schwangerschaft mit Timur war auch nicht geplant. Als ich 25 Jahre alt war, entschied ich, im Falle einer Schwangerschaft das Kind zu behalten. Egal unter welchen Umständen. Abtreibung war nie eine Option für mich. Das erklärte ich allen meinen Partnern. Ich war in diesem Sinne immer ehrlich und transparent. Auch mit André.

Kannst du dich an den Tag erinnern, an dem du von deiner Schwangerschaft erfuhrst?

Ja, das war der 5. Januar 2016. Ich hatte schon eine Vermutung, da meine Periode spät dran war. Und es gab noch ein deutliches Zeichen für mich: Ich fing plötzlich an, viel Tomatensaft zu trinken. [lacht] Das war bei meiner Mutter auch so als sie mit mir schwanger war. Da war mir klar, dass ich einen Schwangerschaftstest kaufen muss. Der war positiv. Ich rief meine Mutter in der Ukraine an. Es waren gemischte Gefühle. Ich war gleichzeitig schockiert und überglücklich. Trotz der instabilen Situation und unsicheren Zukunft waren wir einfach voller Vorfreude. Später traf ich mich mit André und erzählte ihm, dass er Vater wird. Ich wusste, dass er sich nicht wirklich Kinder wünschte, dennoch war auch er glücklich.

Wie unterstützte er dich?

Wir sprachen über alle Optionen. Sogar über eine mögliche Heirat. Im März endete mein Vertrag und wir mussten ent-

scheiden, wo das Kind geboren wird. Ich hätte ohne Arbeit in Deutschland bleiben oder zurück in die Ukraine fahren können. André sagte, dass er mich bei jeder Entscheidung unterstütze. Ich entschied, das Kind in der Ukraine zu bekommen, weil da meine Mutter bei mir wäre. In ihr sah ich zunächst eine größere Unterstützung. Der Plan war, nach der Geburt zu André nach Deutschland zu ziehen. Von den Herausforderungen, die ein Neugeborenes mit sich bringt war ich allerdings überwältigt. In ein anderes Land umzuziehen schien mir unter diesen Umständen unmöglich. Ich konnte

mich einfach nicht entscheiden. Bleiben? Wegfahren? Erst als Timur 14 Monate war, entschied ich, doch in der Ukraine zu bleiben und frühestens nach Deutschland zurückzukommen, wenn er im Vorschulalter ist.

Aber ein Paar bleiben wollten du und André nicht?

Fernbeziehungen sind schwierig. Zunächst sprachen wir noch viel über Skype. Nach Timurs Geburt wurde die Kommunikation fast unmöglich, weil ich nicht bereit war, mit Kind und Fernbeziehung zu jonglieren. Es war schwierig, die Skype-Gespräche zu organisieren. Ich musste meine Zeit

Foto: Viktoria Lukina

und den Alltag immer an Timur anpassen. Die Gespräche mit André wurden immer seltsamer und irgendwann riefen wir uns nicht mehr an. Nach unserer Rückkehr blieb uns keine Zeit mehr für eine Beziehung oder die gemeinsame Erziehung. Timur kannte seine Eltern auch nicht als Paar. Er hat André nicht oft gesehen. Zwei Mal in der Ukraine und dann erst wieder als wir im August vor dem Krieg nach Deutschland flohen. Es war einer der schönsten Tage für die beiden. Zu dieser Zeit war Andrés Krebserkrankung allerdings bereits weit fortgeschritten. Wenig später starb er.

Fühltest du dich von Anfang an wie eine alleinerziehende Mutter?

Eigentlich schon. Besonders an Wochenenden. In der Ukraine nennen wir es Vatertage. Die Väter gehen mit ihren Kindern spazieren und die Mütter können sich endlich mal erholen. Naja, Erholung kann man es auch nicht nennen, weil die Mütter kochen und putzen, während die Kinder weg sind. Aber auf jeden Fall fehlte mir ein Mann, der das Kind einfach nimmt, während ich mich um meine Sachen kümmere.

Wie werden alleinerziehende Mütter in der Ukraine gesehen?

Mittlerweile gehört es zur Normalität. Es wird nicht hinterfragt oder stigmatisiert. Zumindest in meinem Umfeld. Allerdings wird man auch nicht wirklich unterstützt. Ich beantragte gar nicht erst finanzielle Förderung vom Staat, weil es für die sechs Euro monatlich, die mir zustünden, ein viel zu großer bürokratischer Aufwand ist. André unterstützte mich finanziell sehr. Das erste Jahr nach der Geburt musste ich gar nicht arbeiten.

Bist du mit deinen beiden Eltern aufgewachsen?

Als ich 13 war, trennten sich meine Eltern. Ihre Beziehung war schon lang nicht mehr gut. Sie hatten ständig Konflikte. Und mit der Zeit strahlte meine Mutter gar nicht mehr. Sie erzählte mir, dass ich als Kind sagte, sie sollten sich trennen. Das half ihr wohl bei der Entscheidung, auch wenn sie sich sorgte, dass ihr Kind darunter leiden könnte. Mein Vater unterstützte uns noch eine Weile, dann ging er nach Bulgarien und verschwand aus meinem Leben. Erst als ich volljährig war, hatten wir wieder Kontakt. Aber unsere Beziehung war nie innig.

Deine Mutter war dann also auch alleinerziehend.

Irgendwie war sie das schon immer. Mein Vater hat fast nie Zeit mit mir verbracht. Er arbeitete unter der Woche und an den Wochenenden musste er sich ausruhen. Er hat nie verstanden, dass meine Mutter mit mir und dem gesamten Haushalt auch einen Vollzeitjob hatte. Nach der Trennung ging sie sofort arbeiten und strahlte wieder.

Was bedeutet Mutterschaft für dich?

Mutterschaft ist in erster Linie Liebe. Diese Liebe kommt nicht sofort und das ist normal. Erst einen Monat nach der Geburt fühlte ich eine starke Liebe zu meinem Kind. Und zweitens bedeutet Mutterschaft Verantwortung. Ich bin verantwortlich für die physische und mentale Gesundheit dieses Kindes. Kinder sind aber auch eine Ressource, die uns stärken kann. Kinder sind Leben.

Text: Luise Zenker und Viktoria Lukina

Gleiches Recht für alle

Das Team von „Entknoten“ setzt sich gegen rassistische Diskriminierung ein, berät Betroffene und macht sich für ihre Rechte stark.

Rassismus ist überall. Das verursacht nicht nur seelischen Schmerz, sondern kann für betroffene Personen auch existenziell bedrohlich werden, wenn beispielsweise auch die besten Qualifikationen und das hundertste Bewerbungsschreiben nicht genügen, um einen Job zu bekommen oder die Wohnungssuche bereits am Namen scheitert. Um dieser Ungerechtigkeit entgegenzuwirken, hat sich 2016 in Sachsen-Anhalt die Beratungsstelle „Entknoten“ gebildet, die kostenfrei berät. Sie gehört zum Landesnetzwerk Migrantenorganisationen Sachsen-Anhalt (LAMSA e. V.), welches sich schon seit rund 15 Jahren für die politischen, wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Interessen der Bevölkerung mit Migrationshintergrund einsetzt.

Wenn sich Menschen aufgrund rassistischer, ethnischer oder religiöser Zuschreibungen benachteiligt fühlen, können sie sich bei dem dreiköpfigen Team melden. „Entknoten“ hört den Betroffenen zu und sucht dann mit ihnen gemeinsam nach Lösungen. „Die Menschen, die zu uns kommen, fühlen sich häufig machtlos und verletzlich, weil sie in vielen Fällen schon vorher Erfahrungen mit Rassismus gemacht haben. Gleichzeitig sind sie sich unsicher, ob ihre Erlebnisse rechtswidrig sind.“, sagt das Team von „Entknoten“ Viele Menschen, die ihre Beratungsstelle aufsuchen, schätzen bereits den Austausch mit den Expert:innen. Auf Wunsch wird auch anonym und je nach Notwendigkeit mit Hilfe von Sprachmittler:innen beraten.

Jedes Jahr bearbeitet die Beratungsstelle um die 50 bis 60 Fälle, davon sind im Jahr 2021 allein 28 in Magdeburg verzeichnet worden. In ca. 40 Prozent der Vorfälle des vergangenen Jahres hätten die Personen auch juristisch dagegen vorgehen können. Die meisten entscheiden sich jedoch dagegen. Dies steht im Widerspruch zur vermuteten Klagewelle steht, die 2006 angenommen wurde, als das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz in Kraft trat. Dieses Gesetz bildet die Grundlage für die Arbeit von „Entknoten“. Es soll Benachteiligungen aus vielen unterschiedlichen Gründen verhindern: ethnische Herkunft, Geschlecht, Religion oder Weltanschauung, Behinderung, Alter oder sexuelle Identität. Doch die Gesetzesgrundlage deckt nur bestimmte Lebensbereiche ab. Aktuell wird deshalb über eine Erweiterung des Gesetzes nachgedacht. Einige Länder, darunter Berlin, haben da bereits per Landesgesetz nachgebessert. Doch das ist nicht der einzige Grund, warum es nur selten zu einer Anklage kommt. Für die Menschen ist es häufig bereits eine große Hürde, zur Beratungsstelle zu gehen. Viele wissen meist nicht einmal, dass es für das Unrecht, das ihnen geschieht, einen gesetzlichen Rahmen gibt. Die Frist für eine Anzeige ist mit zwei Monaten zudem sehr kurz und es ist eine geringe Entschädigungszahlung zu erwarten. So kann es sein, dass eine strafrechtliche Verfolgung für die betroffene Person am Ende finanzielle Einbußen bedeutet. Außerdem bestehen Ängste vor möglichen Nachteilen, beispielsweise den Verlust des Aufenthaltsrechts. Diese Angst ist jedoch unbegründet, sagt das Team von „Entknoten“.

Für die Menschen ist es häufig bereits eine große Hürde, zur Beratungsstelle zu gehen. Viele wissen meist nicht einmal, dass es für das Unrecht, das ihnen geschieht, einen gesetzlichen Rahmen gibt.

Kontakt:

„Entknoten“ – Beratungsstelle gegen Alltagsrassismus und Diskriminierung

Telefon: 0391/99078887
Whatsapp: 0152/56034747
E-Mail: entknoten@lamsa.de

Illustration: linarieck.design

Viel wichtiger ist es für die meisten Betroffenen, dass ihre Diskriminierungserfahrung bei den dafür verantwortlichen Personen und Institutionen auch als diese gesehen werden. Nur so kann daran gearbeitet werden, solche Vorkommnisse in Zukunft zu verhindern. Auch hierbei unterstützt die Beratungsstelle. Sie übernimmt Nachfragen und Recherchen, schreibt Beschwerdebriefe, begleitet zu Gesprächen, unterstützt bei rechtlichen Schritten und macht Diskriminierung öffentlich. Die Beratungsstelle stößt dabei häufig auf Gegenwind. „Die Rückmeldungen sind oft nicht entschuldigend, sondern Gegendarstellungen. Es wird eine Abwehrhaltung eingenommen oder der Vorfall wird gleich ganz geleugnet", erzählt das Team. Immerhin: Bekannte, große Firmen melden sich auf ihre Anfragen mittlerweile fast immer zurück. Es gibt allerdings auch immer Beschwerden, die unbeantwortet bleiben.

„Entknoten" berät übrigens nicht nur direkt Betroffene. Eingeladen sind auch alle anderen Menschen, die rassistische Handlungen beobachten. Die Zahl der Personen, die unterstützend wirken, wächst, berichtet „Entknoten". Manchmal weisen sie Betroffene auf die Beratungsstelle hin. Es gibt aber auch Personen, die dem Team in Gesprächen von diskriminierendem Verhalten berichten, dass sie beobachtet haben. Ob direkt betroffen oder nicht: Für die Nachverfolgung eines Falls ist es ratsam, Protokoll zu schreiben (Wann ist was passiert?), Mails abzuspeichern und sich Zeug:innen zu suchen, die den rassistischen Vorfall bestätigen können. So ist eine Grundlage geschaffen, um die Diskriminierungserfahrung vor Gericht auch nachweisen zu können und damit Stück für Stück etwas für den Abbau rassistischer Verhaltensweisen zu tun.

Text: Kristin Plumbohm

Illustration: Lena Marquardt

Für alle Fälle

Ob Schutz oder Beratung, in Magdeburg finden Frauen ein vielfältiges Angebot an Organisationen, die sich für ihre Bedürfnisse einsetzen.

Ministerium für Justiz und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt
Domplatz 2-4
39104 Magdeburg
Telefon: 0391/56701
E-Mail: poststelle@mj.sachsen-anhalt.de

Landesfrauenrat Sachsen-Anhalt e. V.
Gemeinnütziger Dachverband von Frauenorganisationen und -verbänden sowie von Frauengruppen gemischter Organisationen in Sachsen-Anhalt.
Leiterstraße 6
39104 Magdeburg
Telefon: 0391/60772665
E-Mail: daniela.suchantke@landesfrauenrat.de

Landfrauenverband Sachsen-Anhalt e. V.
Maxim-Gorki-Straße 13
39108 Magdeburg
Telefon: 0391/7318940
E-Mail: info@lfv-sachsenanhalt.de

LSBTI Landeskoordinierungsstelle Sachsen-Anhalt Nord
Otto-von-Guericke-Straße 41
39104 Magdeburg
Telefon: 0391/40035133
E-Mail: info@lsvd-lsa.de

Gleichstellungsbeauftragte Heike Ponitka
Alter Markt 6
39090 Magdeburg
Telefon: 0391/5402316
E-Mail: heike.ponitka@stadt.magdeburg.de

FrauenNetzWerk
Frauenrelevante Projekt- und Vereinsarbeit (u. a. verschiedene Frauentreffs, KoSiMa-Koordinierung der Systeme für Alleinerziehende in Magdeburg)
Immermannstraße 19
39108 Magdeburg
Telefon: 0391/5402316 (Kontakt über Amt für Gleichstellungsfragen)

Koordinierungsstelle Genderforschung & Chancengleichheit Sachsen-Anhalt
Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg
Universitätsplatz 2
39106 Magdeburg
Telefon: 0391/6758905
E-Mail: info@kgc-sachsen-anhalt.de

Volksbad Buckau c/o Frauenzentrum Courage
Bildungs- und Begegnungsstätten zur Förderung von Chancengleichheit und Gewaltprävention
Karl-Schmidt-Straße 56
39104 Magdeburg
Telefon: 0391/4048089
E-Mail: kontakt@courageim-volksbad.de

(un)-Sichtbar – Netzwerk für Women* of Color Magdeburg
E-Mail: unsichtbar-empowerment@posteo.de

Feministisches Kollektiv Magdeburg
E-Mail: lila_rauch@riseup.net

Solidariskate Magdeburg FLINTA* Skate Empowerment
Skate-Sessions für FLINTA* im Werk 4
E-Mail: solidariskate@gmail.com

BERATUNG & SCHUTZ

Frauenberatungsstelle
(auch Frauen mit Beeinträchtigung)
Öffnungszeiten: montags bis donnerstags: 9-17 Uhr, dienstags: 8-12 Uhr, Termine nach Vereinbarung.
Olvenstedter Platz 1
Mobil: 0162/5302740 oder 0176/62822880
E-Mail: frauenberatung-md@rueckenwind-ev.de

Magdalena – Mobile Beratung für Sexarbeiter:innen
Friesenstraße 6
39108 Magdeburg
Telefon: 0391/55991666
Mobil: 0176/16279072
E-Mail: magdalena@awo-sachsenanhalt.de

Vera – Fachstelle gegen Frauenhandel und Zwangsverheiratung
Klausener Straße 17
391122 Magdeburg
Telefon: 0391/4015371
Mobil: 0170/6809474

Mobile Beratung für Opfer rechter Gewalt
c/o Miteinander e. V.
Erich-Weinert-Straße 30
39104 Magdeburg
Telefon: 0391/6207752
Mobil: 0170/2948352 und 0170/2925361
E-Mail: opferberatung.mitte@miteinander-ev.de

Wildwasser Magdeburg e. V.
Verein gegen sexualisierte Gewalt
Ritterstraße 1
39124 Magdeburg
Telefon: 0391/2515417
E-Mail: info@wildwasser-magdeburg.de

Trans-Inter-Aktiv in Mitteldeutschland e. V.
Olvenstedter Straße 60
39108 Magdeburg
E-Mail Judith Linde-Kleiner: j.kleiner@trans-inter-aktiv.org
E-Mail Daria Majewski: d.majewski@trans-inter-aktiv.org

Mobile Opferberatung
Unterstützung für Betroffene rassistischer und antisemitischer Gewalt
c/o Miteinander e. V.
Erich-Weinert-Straße 30
39104 Magdeburg
Telefon: 0391/6207752
Mobil: 0170/2948352 und 0170 2925361
E-Mail: opferberatung.mitte@miteinander-ev.de
www.mobile-opferberatung.de

Solidarische Frauenhilfe Magdeburg
Selbsthilfegruppe für gewaltbetroffene Frauen
E-Mail: frauenberatung-md@rueckenwind-ev.de
Telefon: 0176/62822880
Instagram: @solidarische_frauenhilfe

Schweigen ist Silber, Reden ist Gold – Selbsthilfegruppe für Frauen die häusliche Gewalt erlebt haben
Hier können Betroffene offen über das Erlebte sprechen und es verarbeiten. Ziel ist es, im Alltag die Angst und den Scham zu reduzieren und das Selbstwertgefühl zu steigern.
E-Mail: schweigenistsilber-redenistgold@gmx.de

BeReshith e. V.
Netzwerk Jüdischer Frauen in Sachsen-Anhalt.
c/o FrauenNetzWerk
Immermannstraße 19
39108 Magdeburg
Telefon: 0391/7274845
E-Mail: bereshith@web.de

Meldestelle Antisemitismus RIAS Sachsen-Anhalt
in Trägerschaft von OFEK e.V. Dokumentiert landesweit antisemitische Vorfälle mit und ohne Straftatbestand.
Telefon: 0345/13183036 oder 0345/13183031
E-Mail: info@rias-sachsen-anhalt.de

Entknoten gegen Diskriminierung und Alltagsrassimus LAMSA e. V.
Brandenburger Straße 9
39104 Magdeburg
Telefon: 0391/99078887
Mobil: 01525/6034747
E-Mail: entknoten@lamsa.de

KOBES
Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen
Breiter Weg 251
39104 Magdeburg
Telefon: 0391/40224184

E-Mail: kontakt@kobes-magdeburg.de
www.caritas-magdeburg-stadt.de

Ansprechpersonen für Opfer homophober und transphober Hasskriminalität

Staatsanwaltschaft Magdeburg
E-Mail: sta-md@justiz.sachsen-anhalt.de

Landesintervention und -koordination bei häuslicher Gewalt und Stalking
Wilhelm-Höpfner-Ring 4
39116 Magdeburg
Telefon: 0391/5403426
Mobil: 0176/43180537
E-Mail: interventionsstelle@gmx.de

Interventionsstelle häusliche Gewalt – Magdeburg
Wilhelm-Höpfner-Ring 4
39116 Magdeburg
Telefon: 0391/6106226 und 0391/5403426
E-Mail: interventionsstelle@gmx.de

Sozialer Dienst der Justiz Magdeburg
Opferberatung, Psychosoziale Prozessbegleitung
Halberstädter Straße 8
39112 Magdeburg
Telefon: 0391/5674905
E-Mail: soz-dienst.md@justiz.sachsen-anhalt.de

Die Gewaltopferschutzambulanz
bietet Gewaltopfern eine „gerichtsfeste" Dokumentation bzw. Begutachtung der Verletzungen unabhängig von einer polizeilichen Anzeige an.
Telefonische Kontaktaufnahme: werktags von 7:30-16 Uhr: 0391/6715843
Außerhalb dieser Zeiten ist der diensthabende Rechtsmediziner über 0391/6701 erreichbar.

Institut für Rechtsmedizin, Außenstelle Magdeburg
Körperliche Untersuchungen und Spurensicherung bei Gewaltopfern (z. B. häusliche und öffentliche Gewalt, Vergewaltigung, Kindesmisshandlung)
Leipziger Straße 44, Haus 28
39120 Magdeburg
Telefon: 0391/6715843

Soziale Wohnungseinrichtung für Frauen und Familien
(bei Obdachlosigkeit)
Basedowstraße 15/17
39104 Magdeburg
Telefon: 0391/5403422 und 0391/4069440

BERUF

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt im Jobcenter
Doreen Schwedler
Telefon: 0391/5621455
E-Mail: bca@jobcenter-ge.de

AMU Verband selbstständiger Frauen in Sachsen-Anhalt
Hegelstraße 39
39104 Magdeburg
Telefon: 0391/5356760
E-Mail: info@amu-online.de

Netzwerk Hedwig-Dohm
Der Hedwig-Dohm-Tisch ist ein monatliches Netzwerktreffen, das Frauen aus Magdeburg miteinander ins Gespräch bringt, um Synergien zu schaffen.
Telefon: 0178/7910211
E-Mail: hedwig_dohm_tisch_Magdeburg@yahoo.com

BPC – DIE UNTERNEHMERInnen AKADEMIE GmbH
Beratung für Unternehmerinnen und Selbstständige in Sachsen-Anhalt
Mittagstraße 16p
39124 Magdeburg
Telefon: 0391/55557230
E-Mail: yvonne.fehse@bpc-akademie.de

Beschwerdestellen für Frauenverachtende Darstellung in Medien:

Deutscher Presserat
(zur Beschwerde über Zeitungen, Zeitschriften und redaktionelle Inhalte von Online-Diensten von Verlagen, sofern deren Inhalt printidentisch ist)
Postfach 100549
10565 Berlin
Telefon: 030/3670070
E-Mail: info@presserat.de

Deutscher Werberat
(zur Beschwerde über die Werbung von Firmen)
Am Weidendamm 1 A
10117 Berlin
E-Mail: werberat@werberat.de

NOTFALL-NUMMERN

Frauennotruf
Telefon: 0391/4069451
(an Arbeitstagen 07:30-19 Uhr)

Frauenschutzhaus Magdeburg:
Telefon: 0391/55720114
Mobil: 0152/23426634
(24h erreichbar)
E-Mail: frauenhaus-md@rueckenwind-ev.de

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (bundesweit)
Telefon: 0800/116016

Telefonseelsorge Magdeburg
Telefon: 0391/5334401
E-Mail: leitung@telefonseelsorge-magdeburg

Weißer Ring – Infotelefon
Telefon: 116006
(7 Tage die Woche von 7 bis 22 Uhr)

Beratung und telefonische Anlaufstelle für Betroffene organisierter sexueller und ritueller Gewalt „berta"
Telefon: 0800/3050750

Elterntelefon „Nummer gegen Kummer"
Telefon: 0800/1110550

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch
Telefon: 0800/2255530

Hilfetelefon für Schwangere in Not
Telefon: 0800/4040020
Telefon: 030 12074182 (deutschlandweit)

Heimwegtelefon
Telefon: So.-Do.: 21-24 Uhr, Fr./Sa. 21-3 Uhr
Tel.: 030/12074182 (deutschlandweit)

Hinweis:
Diese Übersicht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wir freuen uns über die Zusendung weitere Kontakte, die das Themenfeld ergänzen.

Nachgedacht

Woher kommt sie die Wut und was hat sie mit meinen Verletzungen aus der Vergangenheit zu tun?

Schrill. Schrill und laut ist sie....meine Stimme ganz verzerrt.

Und während ich gedanklich zähle, um wie viele Schritte das hier jetzt gerade zu weit gegangen ist, sehe ich dein Gesicht. Ich sehe deine Verletzung.

In deinen Augen...deinem Herzen. Zeitgleich spüre ich jedoch auch meinen eigenen Schmerz. Aus fast vergessenen und noch länger vergangenen Kindertagen.

Tiefe Schnitte, kleine Kratzer. Als würde ich manchmal an ihnen pulen...die Kruste abkratzen, das Blut hervortreten sehen. So lange her....so präsent im Moment....so sind sie also niemals verheilt.

Ich bin immer noch ein Opfer, und Täterin zugleich. Ich bin beides. Jedes Mal

Und während ich dich fest in meinen Armen wiege, um deine Wunden zu heilen, höre ich noch ein weiteres Kind ganz leise schluchzen. So leise, fast unhörbar zart. Ganz tief in meinem Inneren. Und ich frage dich...wer heilt nun mich?

Text: Nicole Zacharias

Fotos: privat

Zur Autorin:

Auf Instagram @_zachiii_ spricht Nicole über gesellschaftskritische Themen, über Feminismus, Elternschaft und über ihren Struggle als Mutter. Das alles macht sie auf eine irre witzige und authentische Art. Sie zupft sich vor laufender Kamera ihren Bart, lässt ihre Follower:innen an Schnipseln ihres Lebens teilhaben, lacht und weint mit ihnen. Es ist ihre Fahrt Richtung Selbstakzeptanz, ein Kämpfen gegen äußere wie innere Mächte und der Wunsch nach dem „bei sich ankommen“ und nach dem „darauf scheissen, was dir ungute Menschen an den Kopf knallen“. Ihre Community und sie werden dabei zu einem Team, welches sich gegenseitig stützt.

WIR STEHEN AUF IHREN SCHULTERN

Jane Addam (1860 – 1935) | Maya Angelou (1928 – 2014) | Alice Austen (1866 – 1952 | May Ayim (1960 – 1996) | Laura Bassi (1711 – 1778) | Minna Bollmann (1876 – 1935) | Louise Bourgeois (1911 – 2010) Laura Brigdman (1829 – 1889) | Rosa Genoni (1867 – 1954) | Zaha Hadid (1950 – 2016) | Norah Hantzsch alias Sookee (1983) | Concordia Hartmann (1880 – 1961) | Katharina Heise (1891 – 1964) | Siri Hustvedt (*1955) | Hilma af Klint (1862 – 1944) | Hedwig Krüger (1882 – 1938) | Erna Lauenburger (1920 – 1944) Edmonia Lewis (1844 – 1907) | Maryam Mirzakhani (1977 – 2017) | Anja Niedringhaus (1965 – 2014) Helene Nonné-Schmidt (1891 – 1976) | Katharina von Oheimb (1879 – 1962) | Annette Otterstedt (1951 – 2020) | Luise F. Pusch (*1944) | Maria Reiche (1903 – 1998) | Reyhan Sahin alias Lady Bitch Ray (*1980) | Nikki de Saint Phalle (1930 – 2002) | Eva Schulze-Knabe (1907 – 1976) | Betye Irene Saar (*1926) | Elke Schilling (*1944) | Franziska Schutzbach (*1978) | Amrita Sher-Gil (1913 – 1941) | Huda Shaarawi (1879 – 1947) | Ethel Smyth (1858 – 1944) | Christina Thürmer-Rohr (*1936) | Lydia Wahlström (1869 – 1954) | Berta Waterstradt (1907 – 1990) | Liselotte Welskopf-Henrich (1901 – 1979)

Auf wessen Schultern stehst du?

Informationen zur Aktion & den genannten Frauen unter: **www.courageimvolksbad.de/schultern-stehen/**

Volksbad Buckau c/o Frauenzentrum Courage

Konzerte | Lesungen | Theater | Kurse
Ausstellungen | Workshops | Filme
Seminare | Beratung | Diskussionen

Weitere Informationen sowie Veranstaltungshinweise unter **www.courageimvolksbad.de**

Volksbad Buckau
@volksbadbuckau

Fotos: Wenzel Oschington

Karl-Schmidt-Straße 56
39104 Magdeburg
Telefon: 0391 / 40 48 089
E-Mail: kontakt@courageimvolksbad.de

Volksbad Buckau
c/o Frauenzentrum Courage

ottostadt magdeburg

We've been taught that silence would save us, but it won't.

Uns wurde beigebracht, dass Schweigen uns retten wird, aber das wird es nicht.

Audre Lorde

präsent gefällt Euch?

Mit freundlicher Unterstützung von

UNIVERSITÄT MAGDEBURG
studierendenrat
STUDENT COUNCIL

Fachschaftsrat der Fakultät für Humanwissenschaften

Gleichstellungsamt der Landeshauptstadt Magdeburg

Wir freuen uns über Spenden, um weitere Ausgaben produzieren zu können:

Kontoinhaber: Volksbad Buckau c/o Frauenzentrum Courage

IBAN: DE81 8109 3274 0101 7046 05

BIC: GENODEF1MD1

Bank: Volksbank Magdeburg

Verwendungszweck: Magazin Präsent