

präsent

Ein Magazin für Menschen mit offenen Schubladen



Grenzen setzen

Wie gehen wir als Gesellschaft mit sexuellen Übergriffen um?

Die dunkle Seite

Hintergründe zur Arbeit in einer Forensischen Psychiatrie.

Stiller Wandel

Von der ersten Periode bis zur Selbstakzeptanz.



Es spielt nicht mal eine Rolle, ob es eine Rolle spielt

Titelmodel: Lydia Brock

Der Glaube war sehr präsent während Lydias Kindheit.

Taufe, Erstkommunion, Religionsunterricht, Firmung, sonntäglicher Gottesdienst und Abendgebete – all diese Rituale gehörten wie selbstverständlich zu ihrem Heranwachsen dazu. Doch mit der beginnenden Pubertät regten sich in Lydia erste Zweifel, immer mehr Fragen blieben für sie unbeantwortet. Schritt für Schritt entfernte sie sich von der katholischen Kirche, weil sie sich als Mensch immer weniger damit identifizieren konnte. Im Jahr 2022 trat sie dann endgültig aus der Kirche aus.

Das Bild im Nonnenkostüm soll diesen Ausbruch deutlich machen. Die Kleidung steht dabei im Gegensatz zu ihrem freizügigen und selbstbewussten Leben. „All das bin ich und ich kann und will das nicht verstecken.“, sagt die 29-Jährige.

Fotos: Nathalie Pruß



Über uns

Bereits im vierten Jahr in Folge dürft ihr euch auf eine neue Ausgabe von uns freuen. Neben der wie immer spannenden Recherchearbeit, haben wir uns im vergangenen Jahr auch noch Zeit für das eine oder andere zusätzliche Projekt genommen. Aber seht selbst:

Impressum

präsent
Ausgabe: 4, 2024



Titel: Nathalie Pruß

Herausgeberin:
Kristin Plumbohm

Internet:
www.präsent-magazin.de

E-Mail:
info@präsent-magazin.de

Redaktionsleitung:
Kristin Plumbohm

Redaktionelle Mitarbeit:
Alena Figuera, Charlotte Buchholz, Dana Schmidt, Katja Wallisch, Lena Bellon, Luise Zenker, Michaela Patzner, Tabea Brandt, Yannik Heine

Lektorat: Debora Diehl,
Karsten Dietrich

Auflage: 1.732 Exemplare

Layout: Dana Schmidt

Druck: dieUmweltDruckerei GmbH

Vertrieb: Eigenvertrieb

10.000 Postkarten gewonnen

Im Sommer waren wir in Halle zu Gast, weil wir für den Jugendengagementpreis „freistil“ nominiert waren. Yannik und Lena konnten vor Ort die anderen Projekte kennenlernen sowie Musik und Drinks in der Sonne genießen. Zu sehen, was andere junge Menschen leisten und wofür sie sich einsetzen, war spannend zu sehen und zu hören. Wichtig: Wir haben einen Sachpreis abgeräumt und durften 10.000 Postkarten drucken lassen. Dazu gab es ein kleines Krönchen und eine Menge Applaus für unsere Arbeit!



Foto: Lena Bellon

Panel auf dem Glacis Open Air

Auf Einladung des Glacis Open Air-Festivals haben wir im Sommer auf dem Mind Gate des Musikfestes ein Panel gestaltet, das lokale Musikerinnen zusammgeführt hat. Moderatorin Daria Kinga Majewski sprach mit unseren Gästen über den Wert von Kunst, über Identitätskrisen und Inspirationsquellen. Zwischendurch und mittendrin konntet ihr mehr über unser Team erfahren und Magazine abstauben.



Foto: Yannik Heine



Foto: Héctor Bazo Aguilar

Oben-ohne im Freibad

In einigen Städten ist das Oben-ohne Baden für Frauen schon explizit erlaubt, aber wie ist die Situation eigentlich in Magdeburg? Wir haben im Carl-Miller-Bad einen kleinen Test gewagt und konnten uns - bis auf ein paar Blicke - ungehindert im Freibad ohne Badeoberteil bewegen. Eine explizite Erwähnung ist in der offiziellen Baderegelung der Stadt dazu allerdings nicht zu finden. Es wird nur von einer angemessenen Badebegleitung gesprochen.

Um hier eindeutigeren Regelungen zu schaffen, müsste ein Antrag im Stadtrat gestellt werden. Wird dieser allerdings abgelehnt, kann das auch bedeuten, dass baden ohne Oberteil für weiblich gelesene Personen nicht mehr möglich ist ohne damit gegen die Baderegeln zu verstoßen.



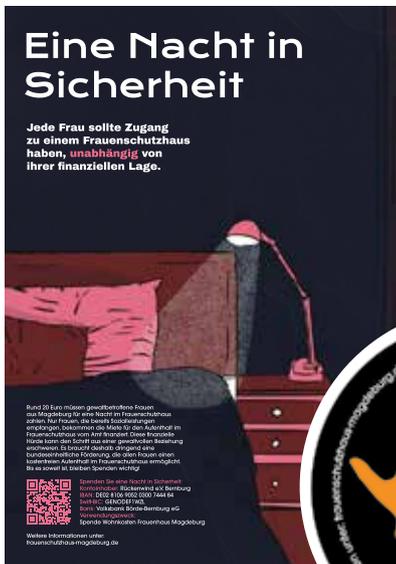
Im TV

Kristin war im Frühjahr beim Offenen Kanal zu Gast. In der Sendung „Ruf Jetzt An!“ stellte sie unser Magazin und unsere Spendenkampagne für das Frauenschutzhaus Magdeburg vor.

LIVE | RUF JETZT AN! Zu Gast: Kristin Plumböhm vom Präsent-Magazin

Offener Kanal Magdeburg
17.600 Abonnenten

6 1 Teilen Herunterladen Clip



Spendenkampagne für das Frauenschutzhaus

Schon in der letzten Ausgabe thematisierten wir die hohen Mietkosten für Frauen, die Hilfe in Frauenschutzhaus suchen. Um auf diese Situation verstärkt hinzuweisen und gleichzeitig Geld zu sammeln, starteten wir gemeinsam mit der Webdesignerin Sally Bo Hattar eine Spendenkampagne. Wir verteilten Sticker, Postkarten und setzten eine Spenden-Website für Unternehmen und Privatpersonen auf. Auch in dieser Ausgabe weisen wir weiter auf die Kampagne hin und konnten bisher so schon über ein Dutzend mietkostenfreie monatliche Aufenthalte im Frauenschutzhaus Magdeburg ermöglichen. Nichtsdestotrotz bleibt eine bundesweit-einheitliche Finanzierung in dieser Sache unsere Forderung. Auch die Arbeit mit den Tätern muss endlich ernsthaft in den Fokus genommen werden.

www.frauenschutzhaus-magdeburg.de



Ausgezeichnet!

Jedes Jahr findet der „Aktiv für Demokratie und Toleranz“-Wettbewerb statt, organisiert von der Bundeszentrale für politische Bildung. Er bringt Menschen aus ganz Deutschland zusammen, um zivilgesellschaftliche Projekte vorzustellen und sie mit einem Preisgeld auch finanziell zu würdigen. Ziel ist es, zivilgesellschaftliches Engagement sichtbar zu machen und demokratiefördernde Projekte zu supporten. Unser Magazin wurde dabei von der Jury als vorbildlich eingestuft und mit einem Preis von 2000 Euro ausgezeichnet. Mit unseren queerfeministischen Themen haben wir die Jury überzeugt. Am 14. Mai 2023 fand die Preisverleihung statt und Alena fuhr für uns zum Landtag in Erfurt, um den Preis entgegenzunehmen. Die Laudatio hielt die Magdeburgerin Juliana Luisa Gombe. Seit Jahren engagiert sie sich für die Integration vieler Jugendlicher und Familien mit Migrationshintergrund in der Stadt.



Inhalt

4 Vorgesdacht

8 Ohne Worte

Mach dir dein eigenes Bild von Juliana Gombe.

10 „Glaube ist, wenn die Liebe größer wird“

Vier Frauen aus unterschiedlichen Generationen sprechen über ihren Glauben.

14 Gedankentausch

Was wir über Abschiede denken.

16 „Du lebst nicht nur für dich, du lebst für alle Frauen“

Soniya Frotan bezeichnet sich mittlerweile als Weltenbürgerin, doch geboren ist sie in Afghanistan. Bis heute unterstützt sie die Frauen dort vor Ort.

20 Bis hierhin und nicht weiter

Wie gehen wir als Gesellschaft mit sexuellen Übergriffen um?

24 Die Taktik entscheidet

Der Arbeitsalltag einer Gleichstellungsbeauftragten.

26 und ob!

Comic von Dana Schmidt

28 Out of the box

In Magdeburg wird mit der Veranstaltungsreihe DichtKunst ein neuer Raum der Kommunikation und Wertschätzung geschaffen.

30 Vom Vergessen und Erinnern

Bilderserie von Fotografin Katrin Freund

34 Der stille Wandel

Vom ersten Bluten bis zur Selbstakzeptanz

36 Das Geschäft mit dem Glück

Viel Geld, eine Menge Emotionen und moralische Konflikte – die Leihmutterchaft ist in Deutschland verboten, zu Recht?



Foto: Katrin Freund

Vom Vergessen und Erinnern

Diese Bildserie von Fotografin Katrin Freund ist ihre bisher persönlichste. Im Mittelpunkt steht ihre Großmutter Ursula, die an Demenz erkrankte.

38 Bin ich falsch, so wie ich bin?

Die seelische Last bei körperlichem Mehrgewicht.

44 Arbeit im Wandel der Zeit?

Wohin wird sich unser Arbeitsleben entwickeln? Tabea Brandt forscht dazu an der Uni Magdeburg.

46 Pure

Fotoserie von Nathalie Pruß

52 Samstags um acht

Von den Herausforderungen des Mutterseins und dem schrittweise neu entdecken des eigenen Ichs.

54 Ein Teil von mir

Frauen aus Magdeburg aus der Musik, der Malerei, und Literatur.

58 „Der Gegensatz ist unser Antrieb“

Barbara Mendes Jenner entwickelt Welten und Charaktere für Games.

60 Die dunkle Seite in uns

Dr. med. Hanna Zajontz erzählt von ihrer Arbeit in einer Forensischen Psychiatrie.

62 Willenlos

Wenn eine Schwangerschaft abgebrochen wird, passiert das meist im Stillen. Gleichzeitig möchte die ganze Gesellschaft bei dieser individuellen Entscheidung mitreden.

64 Für alle Fälle

Adressen, die Schutz, Hilfe und Beratung bieten.

66 Nachgedacht

Poesie von Eva Hofmann-Plath

20



Foto: pixabay

Bis hierhin und nicht weiter

Wie gehen wir als Gesellschaft mit sexuellen Übergriffen um?



The Future
is cumming

FLUT

Magazin für gegenwärtige Erotik

gibt es hier:

Janasch's

Designbuchhandlung & Papeterie

Arndtstraße 40

39105 Magdeburg

oder online:

www.flut-magazin.de

instagram: @flutmagazin

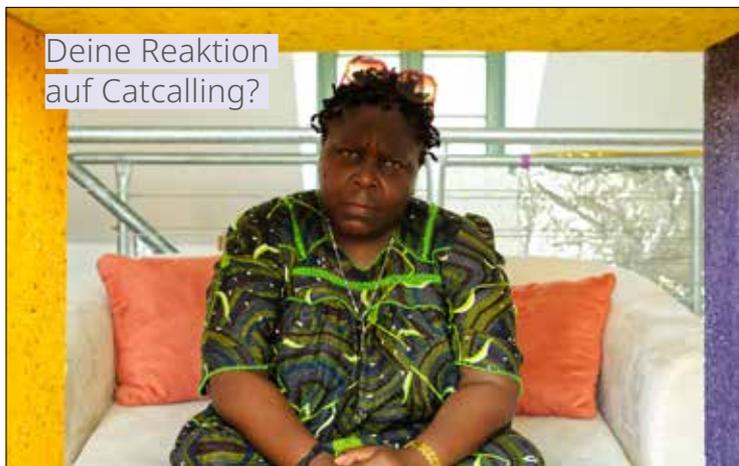
Ohne Worte

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



An was mangelt
es in der
Gesellschaft?

Das Gesicht auf den Fotos kommt dir bekannt vor?
Das ist Juliana Gombe. Die gebürtige Angolanerin lebt seit 1996 in Deutschland. Sie ist die Vorsitzende des Vereins für Toleranz, Lernen und Leben (TOLL e.V.), mit welchem sie sich für Personen mit Migrationshintergrund engagiert und schon seit vielen Jahre Flüchtlingskindern, Jugendlichen und Familien, dabei hilft, sich in Deutschland einzuleben. 2018 bekam sie für ihr Engagement das Bundesverdienstkreuz verliehen.



Deine Reaktion
auf Catcalling?



Wie zufrieden bist
du mit dir selbst?

Was magst du
an dir besonders
gerne?



Was muntert
dich auf?



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



Von was haben
wir in unserer
Gesellschaft zu
viel?



Deine coolste
Geste?



Wie feministisch
ist die Gesell-
schaft, was
denkst du?





Fotos: Kristin Plumböhm

Bettina (45)

Lucia (37)

Nadia (23)

Inna (43)

„Glaube ist, wenn die Liebe größer wird“

Wie prägt der Glaube euer Leben? Vier Frauen sprechen über ihren Weg zum Glauben, über Zweifel und kraftspendende Rituale.

Euer Weg zum Glauben.

Inna: Bewusst zum Glauben kam ich durch meine Oma. Sie hat mir beigebracht, wie man betet und hat mir gesagt, dass ich dem lieben Gott alles sagen kann, was ich auf dem Herzen habe. Dazu fällt mir eine interessante Geschichte ein: Ich war viereinhalb Jahre alt, wir waren in einer fremden Stadt und ich ging verloren. Meine Eltern gerieten in Panik, meine Oma hingegen drehte sich zur Kirche um und meinte: ‚Da ist sie drin‘. Und tatsächlich war das so. Ich war in jeder Kirche. Ich habe gespürt, dass die Menschen darin das Schönste in sich aufblühen lassen und ihre Herzen öffnen.

Lucia: Ich bin in den katholischen Glauben reingewachsen. Meine Eltern sind gläubig und haben uns den Glauben auf eine für mich schöne Weise vorgelebt. Kirche war und ist für mich immer der Ort, wo ich mich entfalten konnte, wo ich Freunde gefunden und mich verstanden gefühlt habe. Im Moment hadere ich allerdings, es findet ein Bruch statt, muss

ich sagen. Mal gucken, wie sich das wieder neu zusammensetzt. Ich suche meinen Platz. Ich bin früher jeden Sonntag in die Kirche gegangen und das war mir auch total wichtig, aber im Moment gibt mir das nicht so viel. Das liegt teilweise auch einfach an der Gestaltung des Gottesdienstes. Ich brauche zum Beispiel einen Menschen, der wirklich aus dem Herzen predigt, wo ich etwas für mich mitnehmen kann. Das erlebe ich hier in den Gottesdiensten leider oft nicht. Und wenn du zwei kleine Kinder dabei hast, kannst du dich nicht besonders gut konzentrieren bzw. wird das manchmal leider auch negativ kommentiert.

Bettina: Ich bin da auch reingewachsen. Meine Familie war gläubig. Sie waren alle in einer Freikirche. Mein Opa hat diese Freikirche gegründet. Er ist damals aus der Landeskirche ausgetreten, weil ihm da vieles nicht gepasst hat. Diese Einstellung prägt meine Familie. Es gab immer einen starken Glauben, aber auf unsere Art und Weise. Als Jugendliche fand ich die Gemeinschaft toll. Ich konnte mich ausleben, mitarbei-



Bettina Becker,
45 Jahre

Sie kommt ursprünglich aus dem Sauerland, lebt aber seit 15 Jahren in Magdeburg. Bettina ist studierte Theologin und Theaterpädagogin, systemische Beraterin, Mutter von drei Kindern und Mitgründerin des Kinder- und Jugendkulturhauses „Villa Wertvoll“. In ihrer Freizeit liest sie viel, geht gerne joggen, liebt es Rad zu fahren und spielt Improvisationstheater.



Inna Alizar,
43 Jahre

Inna kommt ursprünglich aus Weißrussland und hat dort Fernsehjournalismus studiert. Schon seit ihrer Kindheit ist die zweifache Mutter künstlerisch tätig, schreibt Gedichte, malt und macht viel Handarbeit. Um zu verstehen, was sie interessiert, hat sie im Laufe ihres Lebens bereits viele Ausbildungen absolviert. Sie hat u. a. Neurografik (Kreativ-Methode aus Russland) studiert, ist Reiki-Meisterin, Yogalehrerin, Meditationslehrerin und Feng-Shui-Beraterin. Im Prozess des Lernens findet sie ihre Erfüllung.



Foto: Tobias Al-Shomer

Dr. Lucia Kremer,
37 Jahre

Die zweifache Mutter lebt seit fast drei Jahren in Magdeburg, ist studierte Theologin und arbeitet für die Katholische Erwachsenenbildung im Land Sachsen-Anhalt e.V. als Bildungsreferentin. In ihrer Freizeit liebt sie es Podcasts zu hören, aktuell am liebsten „Eltern ohne Filter“ und „Die Lösung“. Außerdem ist sie süchtig nach der ARD-Mediathek. Ohne die geht bei ihr gerade nichts, sagt sie.



Nadia Aronov,
23 Jahre

Sie kommt ursprünglich aus der Ukraine, kam mit ihren Eltern aber bereits als Kleinkind nach Deutschland. Grund für den Umzug war für die jüdische Familie die Hoffnung auf bessere Bildungschancen für ihr Kind und ein Leben mit weniger antisemitischen Anfeindungen. Nadia ist seit zwei Jahren verheiratet. In ihrem Alltag beschäftigen sie ihre Kater Tofik und Lionja und die intensive Auseinandersetzung mit ihrem Glauben. Um ihren Kopf abzuschalten, liest sie gerne Klassiker wie Anna Karenina oder Jud Süß oder bastelt mit Perlen.

ten und kreativ sein. Es war ein soziales Netzwerk, das mich mega aufgefangen hat. Dann kam irgendwann der Zeitpunkt, wo ich Dinge hinterfragt habe. Auch gerade das Thema Frau und Christin sein. Da hatte ich das Gefühl, ich bin falsch. Ich wollte als Frau laut beten und predigen. Das ging in meiner damaligen Gemeinde zu der Zeit nicht. Das war hart für mich. Ich hatte irgendwann ganz viele Systemfragen und bin raus aus dem ganzen Freikirchen-Kontext. Ich gehöre zu keiner Institution mehr und lebe meinen Glauben recht frei. Ich merke aber, dass mir manchmal die Gemeinschaft mit Menschen, die auch glauben, fehlt.

Nadia: Ich bin nicht religiös aufgewachsen. Ich hatte eine Gemeinde, aber eigentlich hat das nur noch wenig mit Religion zu tun. Es ist einfach ein sozialer Ort für Menschen, die aus der Sowjetunion kommen. Viele kommen als jüdische Kontingentflüchtlinge und gehen zuerst in die Gemeinde. Dort wird ihnen mit den Papieren und allem Drum und Dran geholfen. Es wird aber wenig über religiöse Riten gesprochen. Es gab mal ein bisschen Unterricht oder ein Fest, aber das war nichts Prägendes. Und dann gab es da 2019 so einen Wendepunkt. Da waren meine Mama und ich bei einem jüdischen Seminar in Zürich und da war eine Frau dabei, die wir so toll fanden. Praktisch eine jüdische Influencerin. Sie

war sehr liebevoll zu ihr fremden Menschen, war nie aufgebracht oder genervt und hat auch mit tiefster Überzeugung in ihren Vorträgen erzählt, wie wir Gott durch die Riten näherkommen. Man muss aber auch wissen, dass ich allgemein dazu neige, Menschen zu idealisieren und so sein zu wollen wie sie. Ich habe dadurch jedenfalls den Gedanken geerntet, religiöser zu werden – und meine Mama auch. Wir haben angefangen, Sabbat zu halten. Damit fängt bei vielen alles an. Samstag ist dann ein Tag, wo man viele Alltagstätigkeiten nicht mehr macht, kaum aktiv sein kann. Und dann habe ich

» Ich habe gespürt, dass die Menschen darin das Schönste in sich aufblühen lassen und ihre Herzen öffnen. «

auch noch meinen Mann kennengelernt. Der war in dem Moment in Israel und hat dort in einer religiösen Schule gelernt. Aktuell bin ich also religiös, aber ich bin auch zwiespalten, weil ich das Gefühl habe, ich bin äußerlich schneller gewachsen als innerlich. Manchmal habe ich das Gefühl, die Religion ist nur etwas für reine, vollkommene Menschen. Dann fühle ich mich nicht gut genug dafür. Aber ich will nicht davon ab-



lassen. Die Routine gibt mir Halt und es ist etwas, was mich mit meinem Mann verbindet.

Was bewirkt der Glaube in euch und wie färbt er euren Charakter?

Nadia: Bei mir gibt es die Trennung zwischen Glauben und Ritualen. Es ist Teil meiner Identität. Diese jüdischen Rituale formen mich. Wenn ich mir vorstelle, ich würde das gar nicht mehr haben, dann wäre ein Teil meiner Identität weg. Dann müsste ich mich neu finden. Glaube gibt mir Identität und ein bisschen Selbstbewusstsein. Ich weiß, er ist ein Teil von mir und ich bin stolz auf meine Wurzeln.

Lucia: Er gibt mir Zuversicht.

Bettina: Mir gibt er Hoffnung und Motivation. Ich arbeite mit so vielen Kindern und Jugendlichen, die so krasse Geschichten haben, da gibt mir der Glaube ganz viel Hoffnung. Es passiert so viel Scheiße in dieser Welt, aber diese Hoffnung, dass es einen Gott oder eine Göttin gibt, der oder die diese Kinder sieht und ihnen hilft, da wo unsere Grenzen erreicht sind, dafür bete ich. Da ist eine Hoffnung, wo ich menschlich keine Hoffnung mehr sehe und die gibt mir Kraft. Ich kann nur ein kleiner Teil vom Licht sein und das ist okay so.

Nadia: Mir fällt gerade noch Bescheidenheit ein, weil man einfach merkt, dass man Grenzen hat.

Bettina: Das ist ein schönes Wort. Demut. Es gibt einen Gott, aber ich bin es nicht. (lacht) Das ist auch eine Erkenntnis.

Inna: Was ich sehe und lebe in meinem Leben ist, dass wir alle verbunden und göttlich sind. Wir sind alle Energie und miteinander verbunden. Jeder von uns ist ein Unikat, trotzdem vergleichen wir uns ständig. Ich denke, gegen diese geistige Unruhe können Rituale helfen. Aber im Grunde genommen geht es mir um dieses Gefühl, keiner Seele wehzutun, weil alles auch ein Teil von mir ist. Das bringt auch sehr viel Schmerz mit sich, weil ich sehr oft nicht die Zusammenhänge sehe. Doch jeder von uns ist mit der Geburt eine leuchtende Seele und dann wachsen wir auf und spielen Rollen. Wir spielen ein Spiel mit Verzweiflung und Hoffnung, Liebe und Hass. Wir sammeln Erfahrungen. Wir wollen uns als Menschen entwickeln.

Lässt sich Glaube als Prozess verstehen?

Nadia: Glaube verändert sich immer wieder und jeder glaubt anders. Es gibt für mich Schwachpunkte bei mir, die als Barrieren zum Glauben stehen. Ich denke, ich muss dann Dinge wie Neid und Perfektionismus überwinden, um ein Urvertrauen in Gott zu haben. Das ist mein Lernprozess.

Lucia: Glaube wird im Laufe des Lebens auf die Probe gestellt und ich lerne dazu. Ich wachse ja auch als Persönlichkeit und so verändert sich auch mein Glaube.

Bettina: Ich finde das mit dem Perfektionismus und mit dem Wachsen und Lernen total spannend. Ich kenne das auch von mir. Glaube ist ja eigentlich das Wort für Vertrauen und dazu gehört für mich auch, diese nicht perfekten Sachen zu akzeptieren. Auch mit Zerbruch zu leben und damit, dass Beziehungen auseinander gehen und nicht mehr geheilt werden können. Es bleibt für mich dieses Vertrauen trotzdem geliebt zu werden, würdig in dem ganzen Zerbruch zu sein. Das ist für mich auch der Grund, warum ich so gerne Christin bin. Einer unserer Feiertage ist der Karfreitag. Dieser Tag und auch der Karsamstag ist von schweigendem Scheitern und vom nicht Weiterwissen geprägt. Man muss nicht perfekt sein. Schmerz gehört dazu.

Wie lebt ihr euren Glauben im Alltag? Gibt es Rituale?

Nadia: Es beginnt im Alltag mit ganz vielen kleinen Sachen. Frühs geht es damit los, dass wir unsere Hände auf rituelle Weise waschen, um unsere Unreinheit nach dem Schlaf wegzuwaschen. Und wir waschen unsere Hände vor dem Brot. Außerdem bedecke ich meine Haare und ich bete einmal am Tag. Ansonsten ist der Schabbat sehr rituell behaftet. Hinzu kommen die Feiertage mit eigenen Bräuchen und Besonderheiten. Wenn ich davon spreche, dass ich immer religiöser wurde, ist dies sehr mit diesen Gesetzen und Riten verbunden. Man sagt bei uns, dass man durch diese äußerlichen Handlungen den Glauben bekommt. Alles was wir heute machen – könnte man meinen – ist nicht mehr zeitgemäß. Aber wir haben es beibehalten, weil wir spüren wollen, dass wir zum jüdischen Volk gehören.

Lucia: Der Glaube ist im Alltag präsent, weil er tief in mir drin ist. Aber als Christ ist man da ja relativ easy unterwegs. Also abgesehen von einem Sonntagsgottesdienst gibt es wenig Alltägliches. Ja, Tischgebete gibt es bei uns und das man immer mal wieder darüber redet oder ich lese meinen Kindern mal Bibelgeschichten vor, aber ein richtig handfestes Ritual habe ich nicht.

Bettina: Wir machen als Familie Tischgebete vor jedem Essen und abends einen Abendkreis. Also wir setzen uns alle nochmal zusammen und gucken, für was wir an dem Tag danken und für wen wir auch bitten. Ich habe für mich Rituale, die eine Mischung aus Guttun und Glauben sind, wobei ich das auch nicht trenne. Morgens, bevor die Kinder wach werden, mache ich mir einen Kaffee, setze mich in den Sessel und starre vor mich hin. Diese fünf Minuten Ruhe sind für mich auch Gebet. Es gehört für mich mit dazu, um mich auf den Tag einzustimmen. Oftmals gehe ich auch nochmal nach Hause, wenn die Kinder in der Schule sind und lese in der Bibel oder in irgendwas anderem, was mich inspiriert, lege mich dann auf meine Akupressurmatte und bete. Das sind nochmal 20 Minuten Ruhe und Stille nur für mich.

Inna: Ich habe Rituale, die ich aus verschiedenen Ecken erfahren habe und die ich unregelmäßig anwende. Zum Beispiel beten wir Erwachsenen am Tisch, also wir danken und segnen unser Essen. Die Kinder machen das nur, wenn sie möchten. Ich möchte nicht, dass sie etwas machen, was sie gerade nicht fühlen. Sie bekommen etwas vorgelebt und irgendwann kommt das vielleicht als Keim bei ihnen selbst an, vielleicht aber auch nicht, weil nicht der Boden dafür da war. Das ist absolut in Ordnung. Mit meiner Tochter singen wir sehr oft Mantras, aber wir singen genauso häufig auch Volkslieder und andere Lieder. Wir mögen es einfach, zu singen. Wenn ich es schaffe, stehe ich morgens auch schon früh auf, um 4 Uhr zum Beispiel, um eine gute Stunde in der Stille

» ... , frage dich, ob die Liebe größer wird. Und dann ist egal, welches Label drübersteht. «

oder mit gehörter Meditation zu verbringen. Das ist Ruhezeit für mich. Ich öffne mein Herz und frage mich, was ich an dem jeweiligen Tag bewirken möchte. Wie möchte ich mich ausdrücken an diesem Tag und was wähle ich? Wähle ich glücklich, freudig oder aber auch traurig zu sein? Ich nehme das Gefühl, was sich auftut, an und finde es interessant, es zu entdecken. Alles was hochkommt, ist an der Reihe zu fühlen und ich schaffe nur den Raum dafür. Ich gehe generell achtsam durch den Tag. Wenn wir im Jetzt sind, bekommen wir Zugang zu aller Energie, die wir kriegen können. Für mich ist es wichtig, dass ich alles, was ich tue, mit voller Hingabe tue. Man kann in jeder Sekunde sterben und ich lasse deshalb keine Sekunde vergehen, um schöne Worte zu sagen oder Dankbarkeit auszudrücken und liebevoll mit jemanden zu sein. Ich spüre dabei eine Verbindung zu allem. Also im Grunde brauche ich keine Rituale. Meine Aufgabe ist es viel mehr, mir in jedem Moment meiner Göttlichkeit bewusst zu sein.

Zweifelst du manchmal an deinem Glauben und wenn ja, an welchen Punkten?

Nadia: Ich zweifle nicht daran, dass es Gott gibt oder eine Kraft über uns. Genauso zweifle ich nicht daran, dass jeder Mensch einen Grund hat, warum er hier ist. Woran ich zweifle ist, wenn ein Mensch – auch wenn es ein religiöser Führer ist – mir sagt, was richtig und falsch ist. Ich zweifle an dem Punkt, wo Religion sehr menschlich wird. Ich zweifle Hierarchien in der Religion unter Menschen an.

Lucia: Glaube erweist sich in der Form für mich als unwahr bzw. wahr, ob er dem Leben dient. Wenn ich sehe, dass Leute aus religiösen Motiven etwas tun, was gegen das Leben ist, dann stimmt da für mich irgendwas nicht.

Bettina: Eine Freundin von mir sagt immer. Frage dich, ob die Liebe größer wird. Und dann ist egal, welches Label drübersteht.

Lucia: Ich zweifle in jedem Fall weniger an meinem Glauben als an meiner Kirche. Und wir reden ja über Glauben. Ich finde es schwierig, wenn so ganz existenzielle Situationen bei mir oder bei anderen Leuten sind. Wenn man eigentlich nur das Leid von anderen mittragen kann, das ist aber auch am ehesten ein Moment, wo ich anfangen zu beten. Wenn großes Unrecht geschieht und Katastrophen passieren, dann kann ich das zwar theologisch einordnen, aber es ist trotzdem schwierig, das zu ertragen. Warum kommt nicht der Super-Gott und verhindert das? Ja, weil wir dann keinen freien Willen mehr hätten. Aber das hilft mir in dem Moment auch nicht weiter. Mir hilft es dann, den Zweifel zuzulassen und dadurch finde ich dann immer einen Weg, den Glauben wieder zu spüren. Wenn ich mir Zweifel verbieten würde, wäre das für mich eine Sackgasse.

Bettina: Ich hinterfrage viel und habe dadurch auch ganz viele Zweifel. Also natürlich die große Frage: Wenn es Gott gibt, warum greift er oder sie nicht ein? Es könnte doch so einfach sein. Ich sehe Zweifel allerdings nicht als Gegenpart zum Glauben, sondern ich zweifle an dieser Welt, an meinem Bild von Gott, an mir, an allem... Früher dachte ich, das dürfte nicht sein, aber mittlerweile denke ich mir, es ist doch geil, dass ich zweifeln darf. Ich darf Gott Vorwürfe machen, darf rummeckern und alles ist okay. Mutter Göttin kann damit umgehen, denke ich. Zweifel ist gut und wichtig.

Inna: Ich habe keine Zweifel. Wenn ich das höre, finde ich das sehr interessant. Denn wann entsteht Zweifel? Wenn man denkt, es gibt irgendeine Persönlichkeit, die etwas tut, was falsch ist. Doch bei mir gibt es keine Persönlichkeit. Bei mir ist einfach alles Energie. Das ist das Göttliche für mich. Es ist so ohne Form, ohne Namen, ohne Farbe, ohne alles.

Bettina: Für mich ist Glaube auch wie ein Kaleidoskop. Die Dinge setzen sich immer wieder neu zusammen. Es gibt ein paar feste Elemente, aber es kommt auch immer etwas Neues dazu, anderes fällt weg. Es ist ein Bild, was sich immer wieder verändert. Je nachdem, wie ich mich drehe, wie sich die Welt gerade dreht, entsteht wieder ein neues Bild. Aber es bleibt immer etwas Schönes, Strahlendes, Leuchtendes da.

Interview: Kristin Plumbohm

GedankenTausch

Was verknüpfen wir mit dem Wort ABSCHIED? Zwei Frauen aus zwei Generationen äußern ihre Meinung – wie unterschiedlich sind ihre Antworten auf dieselben Fragen oder überwiegen sogar die Gemeinsamkeiten?

Katrin Baumann, 61 Jahre

An was denkst du, wenn du das Wort „Abschied“ hörst? Ich denke immer gleich an Bahnhöfe. Wahrscheinlich weil wir uns in meiner Jugend immer an Bahnhöfen verabschiedet haben. Meist dann vom Freund, der zur Armee musste. Meistens ist Abschied das Runterzählen der Zeit, bis man sich wiedersieht. Ich verabschiedete mich auch von Lieblingsorten. Zuletzt von London und von der Ostsee. Dann stehe ich am Strand und sage „Hoffentlich bis bald“. In letzter Zeit habe ich viele alte Briefe gelesen und alte Fotos angesehen von überall dort, wo ich schon gelebt und gearbeitet habe und stelle fest, dass ich viele von den Menschen nie mehr gesehen habe, zu denen ich „Bis bald“ sagte. Traurig sind natürlich die Abschiede, von denen man weiß, dass sie für immer sind.

Wie sah dein letzter Abschied aus?

Einschneidend war der Abschied von meinen Kolleg:innen. Unser Projekt endete, da die Förderung auslief und noch keine neue bewilligt war. Wir wussten, dass es irgendwann mit dem Projekt weitergehen würde, wussten aber nicht, wann. Man weiß irgendwie, dass man nicht alle gleich gern wiedersehen will. Aber auch mit denen, die man sehr gern wiedersehen will, zerläuft es sich, je länger es mit der Bewilligung des Förderantrags dauert. Dann suchen sich die Leute natürlich andere Jobs. Niemand kann so lang warten.

Wie gehst du mit Abschied um? Manchmal verabschiedet man sich auch von einem Lebensabschnitt. Wenn man weiß: So, jetzt bin ich vierzig oder sechzig. Dieser Übergang ins nächste Jahrzehnt oder in die nächste Phase fällt ja auch vielen schwer. Manche hängen da mehr in dem Abschied fest und lassen sich nicht auf das Willkommen für das Neue ein. Eigentlich sollte man das zelebrieren und würdigen, was man geschafft hat. Nur da weiß man definitiv, dass es nie wiederkommt. Wenn man Glück hat, sehnt man sich nicht ständig zurück, sondern freut sich über das, was man hat. Mit dreißig fiel mir das auch schwer, aber je älter ich wurde, desto leichter wurde es komischerweise.



Foto: privat

Alena, 25 Jahre

An was denkst du, wenn du das Wort „Abschied“ hörst? Das erste, was mir in den Kopf kommt, ist der Tod meiner Oma. Es war nicht nur ein Abschied von einer Person, sondern gleichzeitig auch der Beginn einer neuen Etappe. Denn zu diesem Zeitpunkt fühlte ich mich sehr verloren. Ich war kurz davor, das Studium zu beenden und so war es auch für mich ein Abschied von einer alten Version von mir und der Anfang einer neuen Version.

Wie sah dein letzter Abschied aus? Der letzte Abschied, war die Beerdigung meiner Oma. Da sie ein Naturmensch war, haben wir uns entschlossen, ihre Asche in der Nähe einer Birke zu beerdigen. Bei der Beisetzung sprach mein Vater ein paar Worte. Er ist ein Mann, der abgesehen von Stress, Freude und Frustration kaum Emotionen zulässt. An diesem Tag habe ich diesen Mann deshalb erst zum zweiten Mal in seinem Leben weinen sehen und man sah gleichzeitig alle anderen Emotionen, die er über die Jahre angesammelt hat. Es tat mir sehr weh zuzuschauen. Er sprach davon, wie meine Oma für ein besseres Leben für alle ihre Kinder und Enkel und weiteren Familienmitglieder gekämpft hat. Als die Beisetzung vorbei war und wir wieder nach Hause fuhren, habe ich mich gefragt, welche Gefühle da noch auf mich zukommen werden oder ob es das jetzt war.

Wie gehst du mit Abschieden um? Es gibt keine Pille, die den Abschied abklingeln lässt. So sehr ich mir das auch wünschen würde, dass mein Schmerz verschwindet, dass meine Trauer aufhört, muss ich sie als ein Teil des Lebens akzeptieren. Als meine Oma verstarb, sagte jemand zu mir: Der Schmerz ist so, als würde man direkt in die Sonne gucken. Er ist am Anfang stark und hell, doch sobald man wegschaut, lässt der Schmerz nach, dann schaut man wieder in die Sonne und es tut wieder weh. Doch man weiß jedes Mal etwas besser damit umzugehen. Der Schmerz verschwindet nicht, aber der Schmerz lässt nach und verwandelt sich in Erinnerung.



Foto: privat

Eine Nacht in Sicherheit

Jede Frau sollte Zugang zu einem Frauenschutzhaus haben, **unabhängig von ihrer finanziellen Lage.**

Rund 20 Euro müssen gewaltbetroffene Frauen aus Magdeburg für eine Nacht im Frauenschutzhaus zahlen. Nur Frauen, die bereits Sozialleistungen empfangen, bekommen die Miete für den Aufenthalt im Frauenschutzhaus vom Amt finanziert. Diese finanzielle Hürde kann den Schritt aus einer gewaltvollen Beziehung erschweren. Es braucht deshalb dringend eine bundeseinheitliche Förderung, die allen Frauen einen kostenfreien Aufenthalt im Frauenschutzhaus ermöglicht. Bis es soweit ist, bleiben Spenden wichtig!



Spenden Sie eine Nacht in Sicherheit:
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

Weitere Informationen unter:
frauenschutzhaus-magdeburg.de

Initiiert von:

präsent

Ein Magazin für Menschen mit anderen Ideen



Foto: Charlotte Buchholz

» Du lebst nicht nur für dich, du lebst für alle Frauen.«

Soniya Frotan bezeichnet sich mittlerweile als Weltbürgerin, doch geboren ist sie in Afghanistan. Bis heute unterstützt sie die Frauen dort vor Ort, finanziell wie mental.

Es ist später Vormittag und ruhig in der Wohnung von Familie Frotan. Wir sitzen uns im gemütlichen Wohnzimmer gegenüber, Soniya Frotan mit offenem Haar. Ich kenne Soniya nur mit Kopftuch, bin ihr aber bisher stets im öffentlichen Raum begegnet. Ihr Bekenntnis zum Tragen des Kopftuchs ist ein eher ungewöhnliches. Ich möchte sie bitten von dieser Entscheidung zu erzählen, bin aber gleichzeitig unsicher. Übertrete ich mit meiner Frage eine Grenze? Durch meine Sozialisation bin ich mit dem Thema nicht gut genug vertraut, habe Klischees im Kopf, weiß zu wenig, auch wenn ich oft für mich in Anspruch nehme, ‚schon Bescheid‘ zu wissen.

Sie lächelt mich mit ihrer offenen und herzlichen Art an; dieses Lächeln ist mir schon ein wenig vertraut. Es hatte mich

bei unserer ersten Begegnung sofort für sie eingenommen. Jetzt lächelt sie meine Zweifel weg. Ja, sie will gern etwas dazu erklären, sagt sie, möchte aber einiges aus ihrem Leben vorausschicken. Danach werde ihr Entschluss, Kopftuch zu tragen, sicher deutlicher.

Soniya Frotan ist 1978 in Kabul geboren und in einer großen Familie mit acht Geschwistern aufgewachsen. 1979 marschierten sowjetische Militäreinheiten in ihr Land ein. Wegen des Kriegsgeschehens flohen die Eltern mit ihren Kindern im Verlauf dieser Besatzungszeit nach Pakistan. Da war sie ein fünfjähriges Mädchen. Die Familie lebte sieben Jahre im Nachbarland. Sie wollten in der Nähe der Heimat bleiben, um rasch zurückkehren zu können, wenn sich die Situation entspannt. Soniya wuchs zu einem wissbegierigen Mädchen heran, wollte mit ihren Schwestern viel lernen, so auch die englische und deutsche Sprache. Das war für die Mädchen nicht einfach. Stets mussten sie in der Öffentlichkeit auf Anfeindungen und sogar Gewalt gefasst sein. Nicht immer hatte ihr Vater Zeit, sie unter seinem Schutz zum Unterricht zu bringen. Als die Familie endlich nach Kabul zurückkehren

konnte, änderte sich diese Situation wenig. So beschlossen die Eltern, Soniya mit ihren älteren Schwestern nach Deutschland zu schicken. Die Kinder sollten eine gute Bildung erhalten und sich dafür nicht täglich Gefahren aussetzen müssen. Sie lebte bis 1997 in Deutschland, ging zur Schule, lernte die Sprache. Nach Beendigung der Schulzeit verließ sie das Land, ging in die USA und lebte bis 2011 in Virginia. Doch das war nicht das Ende ihrer Reise durch die Welt. 2011 zog es sie mit ihrem Mann und dem einjährigen Sohn zurück in die Heimat. Die junge Familie hoffte, dass die gemäßigte politische Entwicklung unter Präsident Hamid Karzai das Land weiter stabilisieren würde. Die Hoffnung erfüllte sich nicht und so entschieden sie, Kabul dauerhaft zu verlassen. Sie reisten 2012 erneut in Deutschland ein, in das Land, das Soniya Frotan nun eine zweite Heimat geworden ist.

Zwei ihrer Geschwister leben weiterhin in Afghanistan. Ihre inzwischen verstorbenen Eltern haben das Land nicht mehr verlassen. Ihr Vater, er hatte Jura studiert, war als juristischer Berater in einem Ministerium tätig, die Mutter sorgte für die Familie. Soniya sagt, dass sie trotz der Aufenthalte im Ausland stets eine gut behütete Kindheit und Jugend hatte.

Sie erzählt von einer Begebenheit, die sie fürs Leben prägte:

„Ich war noch ein Kind, wir Geschwister saßen am großen Tisch, es war Mittag, und wir warteten auf das Essen. Meine Mutter kam herein und sagte, wir hätten alle gut gefrühstückt, deshalb bekämen wir etwas später unser Essen. Jetzt ständen viele Flüchtlinge vor der Tür. Diese hätten einen weiten Weg hinter sich und seien erschöpft und hungrig. Sie werden sich an diesen Tisch setzen und als erste zu essen bekommen.“

Wir Kinder haben das zuerst nicht verstanden. Aber unsere Mutter blieb konsequent: Erst sollen die Menschen, die vor der Tür warten, zu essen bekommen.

Heute bin ich stolz darauf, was unsere Mutter uns damit vorgelebt hat. Es gab zahlreiche ähnliche Begebenheiten. Solidarische Hilfe für in Not Geratene war für uns selbstverständlich. Das beherzige ich in meinem Leben und denke, so die Prinzipien meiner Eltern auf meine Weise verwirklichen zu können.“

Soniyas Lächeln scheint jetzt nach innen zu gehen, in ihre Erinnerung an die Eltern, an die Familie, an die Heimat. Einmal im Jahr, sagt sie nach längerem Schweigen, müsse sie nach



Foto: Marina Mohammadi



Foto: Offener Kanal Magdeburg eV

Hause, in das Land ihrer Geburt, zu den Geschwistern, zu Freunden. 2021 besuchte sie ihre Heimatstadt mit einem besonderen Anliegen: einem Projekt des Offenen Kanals Magdeburg. Sie drehte in Afghanistan einen Dokumentarfilm über die Situation der Frauen. Vier Frauen stellte sie beispielhaft darin vor: Eine Zahnärztin; eine Unternehmerin, die hausgemachtes eingelegtes Gemüse, Obst und Marmeladen – ganz umweltfreundlich in Gläsern – verkauft; eine Lehrerin und eine ältere Bäuerin, die ihr Feld bestellt wie eh und je. Der 30-minütige Film zeigt sehr eindrücklich, wie schwer das Leben als Frau in Afghanistan ist.

Die Lehrerin verlor ihre Arbeit, weil die Schule geschlossen wurde, die Unternehmerin erhielt keinen Zugang zu ihrem Konto und musste ihren Betrieb deshalb wegen Zahlungsunfähigkeit aufgeben, die Zahnärztin ist in etwas besserer Lage – sie kann weiterhin Frauen zahnärztlich behandeln – und die alte Bäuerin lebt, wie sie es immer getan hat und verrichtet ihre schwere körperliche Arbeit.

Gemeinsam mit Filmemacherin und Leiterin des Projekts, Victoria Lukina, hat sie den Film „FrauenStärken“ im Offenen Kanal produziert, so dass er 2022 im Moritzhof und an weiteren Orten gezeigt werden konnte. Die Schilderung der vier Frauen hat die Zuschauer:innen sehr berührt und eine lebhaft Diskussions in Gang gesetzt. Soniya Frotan hofft, irgendwann einen weiteren Film drehen zu können – darüber, wie sich das Leben der Frauen unter der Herrschaft der Taliban jetzt zeigt.

Über das filmische Dokumentieren hinaus leistet sie weiterhin – wie könnte es anders sein – aktive Hilfe. Im Dezember 2021 hat sie ein Spendenkonto eingerichtet, das maßgeblich von ihr und weiteren Spendern befüllt wird. Mit diesem

Geld konnte eine kleine Schule gegründet werden. Das Gehalt der dort tätigen Lehrerin wird aus dem Spendentopf gezahlt. Anfangs kamen acht bis zehn Mädchen zum Unterricht. Inzwischen sind es 120 Mädchen, die Lesen, Schreiben und Rechnen lernen dürfen. Die Unternehmerin aus dem Film, erzählt Soniya Frotan weiter, hatte allen Lebensmut, alle Zuversicht verloren. Im Gespräch mit ihr sagte Soniya eindringlich: „Du lebst nicht nur für dich, du lebst für alle Frauen in deinem Umfeld. In Wahrheit bist du stark, das weiß ich. Gib ihnen ab von deiner Stärke, lebe auch für sie – und für die Kinder, die du in der neuen Schule unterrichten wirst.“ So kam es, dass diese Schule der Frau neuen Mut gab. Sie konnte ihre Verzweiflung hinter sich lassen, und mittlerweile werden die Kinder von einer weiteren Lehrerin und einem Lehrer unterrichtet.

Wer diese Schule in Afghanistan und die Bemühungen von Soniya Frotan unterstützen möchte, kann den Kontakt im unten stehenden QR-Code abrufen.

Als die Taliban nach dem Abzug der NATO-Truppen die Macht im Land Stück für Stück übernahmen, begann für Soniya eine schwierige, aber sehr intensive Zeit. Sie telefonierte fast nonstop aus Magdeburg mit Angehörigen und Freunden in Afghanistan, um etwas über die aktuelle Situation zu erfahren und um zu helfen, auch wenn es anfangs nur moralischer Zuspruch sein konnte. Für ihren Mann und ihre beiden Kinder war das nicht leicht, haben diese Kontakte doch sehr viel vom Zeitbudget der Familie verschlungen. Soniya aber ist überzeugt: Sie muss und wird weitermachen, weil sie in diesem Land tief verwurzelt ist. 70 Prozent der Afghaninnen, erklärt sie, sind nicht gebildet, viele von ihnen Analphabetinnen. Da muss angesetzt werden, ist sie überzeugt. Frauen brauchen

Zugang zur Bildung, so schwer das auch seit der Machtübernahme der Taliban geworden ist.

Das alles kann Soniya Frotan nur leisten, weil sie inzwischen in Magdeburg ‚angekommen‘ ist. Hier hat sie mit ihrem Mann und den zwei Kindern eine zweite Heimat und Freunde gefunden und es sind starke Wurzeln gewachsen, die sie mit dem Leben in der europäischen Kultur verbinden.

Sie selbst sieht sich als Weltbürgerin und sagt dazu: „Leben kann ich auf der ganzen Welt. Aber meine Heimat, das ist und bleibt Afghanistan.“

Aus dieser Haltung und der Sicherheit, hier in Magdeburg gut leben zu können, zieht sie die Kraft, sich für andere Menschen einzusetzen. Sie ist im Landesnetzwerk Migrantenorganisationen e.V. von Sachsen-Anhalt (LAMSA) tätig, arbeitet aktiv im Offenen Kanal und wurde 2020 als Engagementbotschafterin für Soziale Kultur des Landes berufen. Bei dieser Berufung habe ich sie kennengelernt.

Darüber hinaus betreibt sie das Interkulturelle Frauen-Netzwerk e.V. (IfNIS e.V.). Sie organisiert das Kennenlernen und Zusammenleben von Frauen aus Afghanistan, dem Iran und Syrien, gibt Sprachkurse, in denen die Frauen auch viel über das Leben in Deutschland und seine Regeln erfahren und hilft bei Behördengängen. Sie betont - und das ist ihr sehr wichtig - dass diese Frauen nicht nur Hilfe benötigen, sondern auch etwas zu geben haben. Sie können zum Beispiel gut nähen und sind überhaupt sehr geschickt in Handarbeiten. So lerne sie, Soniya, auch etwas von den Migrantinnen.

„Die Begegnung zwischen uns auf Augenhöhe bestärkt mich, immer weiter zu machen“, sagt Soniya und nickt dazu mehrmals bekräftigend.

Nach all den beeindruckenden Geschichten erinnere ich an meine Frage vom Beginn unseres Gesprächs:

„Soniya, ist jetzt der richtige Zeitpunkt gekommen, die Leser:innen und mich an deiner Entscheidung für das Kopftuch teilhaben zu lassen?“ Sie nickt wieder und erzählt, nach passenden Worten suchend:

„Ich fühlte mich sowohl in Deutschland als auch später in den USA integriert, und war das nach außen wohl auch. Natürlich gab es Situationen, in denen ich von meiner Heimat erzählte. Ich wollte meine Freunde sehr gern teilhaben lassen an meiner Herkunft. Das klingt jetzt sicher ganz normal, aber irgendwie war es das für mich nicht. Ich erntete sehr oft großes Erstaunen mit Bemerkungen ‚wie ‚...das glaube ich jetzt nicht ... du kannst doch nicht ... du bist doch wie wir ... wir können uns nicht vorstellen, dass du Muslimin bist... du siehst doch nicht aus wie sie...‘ .

So in der Art waren die Reaktionen. Das machte mich nachdenklich. Ich bin Muslimin, auch wenn ich nicht mehr in

Afghanistan lebe. Wie kann ich solchem Erstaunen begegnen? Wie kann ich es vermeiden, immer wieder solche Fragen beantworten zu müssen?“

Nach einer nachdenklichen Pause sagt Soniya bestimmt:

„Also war meine Antwort, ab jetzt Kopftuch zu tragen. Dann weiß jeder schon aufgrund meines Äußeren Bescheid, ich werde als Muslimin wahrgenommen und hoffe, auf diese Weise mit Menschen ins Gespräch zu kommen.“

Das leuchtet mir ein, auch wenn ihre Entscheidung so sicher selten anzutreffen ist. Seither denke ich immer wieder über das Gesagte nach. Soniya Frotan hat mich an dieser sehr persönlichen Entscheidung teilhaben lassen. Dafür bin ich sehr dankbar.

Am Schluss unseres Gesprächs traue ich mich, eine sehr persönliche Frage zu stellen:



„Soniya, verrätst du den Leser:innen – und ich gebe zu, meine Neugier ist ebenso groß – wie viele Kopftücher du im Schrank hast?“

Soniya lächelt, überlegt kurz und schätzt dann ihren Bestand auf mehr als 50. So viele, denke ich als erstes, aber dann ... wenn ich nachzähle ... Habe ich nicht ähnlich viele Tücher für Hals und Schultern im Schrank?

Text: Charlotte Buchholz, Autorin und Engagementbotschafterin für Literatur in Sachsen-Anhalt



Bis hierhin und nicht weiter

Wie gehen wir mit sexuellen Übergriffen als Gesellschaft um und wie schaffen wir endlich mehr sichere Räume für alle?

Manchmal ist es nur ein Blick, eine Berührung, ein Kommentar, der dafür sorgt, dass ein kurzes Unbehagen auflodert. Übergriffiges Verhalten und sexualisierte Gewalt kann körperliche oder psychische Verletzungen hinterlassen. Dabei ist es in den Anfängen teils sehr individuell, was bereits als Grenzverletzung wahrgenommen wird. „Wenn dein Gefühl dir sagt, der Kollege ist dir beispielsweise zu nah, dann darfst du Grenzen setzen.“, sagt Ines Hattermann, Leiterin von Wildwasser Magdeburg (Verein gegen sexualisierte Gewalt).



Sie und ihr Kollegium beraten Menschen, deren Grenzen überschritten wurden – und das in den meisten Fällen mehr als deutlich. Denn die meisten ihrer Klient:innen suchen erst die Beratungsstelle auf, wenn bereits körperliche Übergriffe stattgefunden haben. Wünschen würden sie sich, dass Grenzverletzungen bereits im Alltag stärker gesehen und klar als diese besprochen werden, auch wenn sich das zunächst für beide Seiten unangenehm anfühlen kann. Denn wer nicht lernt Grenzen zu setzen, erlebt häufiger die Überschreitung selbiger.

Eine erste Form von Widerstand stellt bereits ein Gespräch mit Vertrauenspersonen über das Erlebte dar. Geheimnisse, schweigen, vertuschen und Tabus hingegen unterstützen sexualisierte Gewalt. Darunter zählen auch Ausweichmechanismen, die häufig in Gruppen zu erleben sind. Denken wir zum Beispiel an eine Familienfeier, bei der der pubertieren-

den Tochter geraten wird, sich nicht in der Nähe des Onkels aufzuhalten, weil der, wenn er getrunken hat, immer so aufdringlich wird. Im Gegenteil, solche Grenzüberschreitungen gehören offen angesprochen. Es ist bedeutsamer, sich gegenüber dem übergriffigen Part zu solidarisieren und ihn im Bedarfsfall aus den Räumen zu verweisen, als interne Ausweichmechanismen und Schutzräume aufzubauen, um der Situation möglichst aus dem Weg zu gehen. Nur so ist es möglich, auf Dauer auch Veränderung zu

schaffen und ein sicheres Umfeld aufzubauen.

Wenn ich wiederum selbst eine Grenzüberschreitung beobachte, sollte ich dem vermeintlichen Opfer Hilfe anbieten, in dem ich ihm meine Wahrnehmung der Situation schildere und Hilfe anbiete, erklärt Ines Hattermann. Damit lasse ich der Person die Möglichkeit selbst eine Entscheidung über das weitere Vorgehen zu treffen und ihre eigenen Grenzen eigenverantwortlich zu bestimmen. Gleichzeitig habe ich aber aufgezeigt, dass ich die beobachtete Situation nicht in Ordnung fand.

Manchmal fehlt es auch an Wissen darüber, welches Verhalten strafbar ist. „Dass eine Vergewaltigung oder Kindesmissbrauch Teil des Strafgesetzbuches ist, ist in der Gesellschaft noch bekannt. Dass es aber auch strafrechtlich relevant ist, wenn beispielsweise Nacktfotos ungefragt weitergeleitet werden, weniger“, erzählt Ines Hattermann. Immer wieder erlebt sie zudem, dass vor allem darüber gesprochen wird, was das Opfer falsch gemacht hat. Deutlich weniger wird besprochen, was die Beweggründe der anderen Person waren, die die Grenzverletzung ausübte. Der Raum, solche Dinge offen zu besprechen und nachhaltige Lösungen zu finden, fehlt bisher meist im Alltag.

Text: Kristin Plumbohm

Zum Nachdenken:

Werden meine Grenzen verletzt?

Wo verletzte ich meine eigenen Grenzen (Selbstliebe/Fürsorge)?

Respektiere ich die Grenzen anderer?

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.



„Er hat behauptet, er würde diskriminiert werden und hätte ein Recht darauf, von einer Frau Sex als Gegenleistung zu fordern ...“

Rim*, 23

Studentin

*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](#)



Es geht um die Taten, nicht um die Menschen

Rechtsanwalt Dr. Thomas Klaus setzt sich seit mehreren Jahrzehnten für den Opferschutz ein und erklärt, welche Baustellen es dort gibt und warum bereits das Stellen einer Strafanzeige sehr heilsam sein kann.

Ist es immer sinnvoll, eine Strafanzeige nach einem sexuellen Übergriff zu stellen und wie läuft eine Beratung beim Anwalt ab?

Wir spielen das mal durch. Also es kommt jemand zu mir und sagt, dass er eine Strafanzeige erstatten möchte. Dann muss man natürlich bewerten, was das an Aufwand mit sich bringt. Das ist kein Spaziergang, da braucht man sich überhaupt nichts vormachen. Aber ich habe in meiner Praxis schon genügend Menschen gesehen, die so lange Zeit damit gehadert haben, ob sie eine Anzeige stellen sollen und sich immer wieder gefragt haben, was da gewesen ist und warum das nicht aufgeklärt wurde. Und diese Erfahrung, dass viele Menschen quasi ihr Leben lang etwas Unbearbeitetes mit sich herumtragen, die hat mich zu der Erkenntnis geführt, dass ich jedem, der nicht von sich sagen kann, dass er mit dem Geschehenen okay ist, empfehle eine Strafanzeige zu stellen. Der Punkt ist, dass es dann offiziell entschieden ist. Das ist für die meisten Leute sehr bedeutsam, unabhängig vom Ergebnis. Meine Erfahrung ist auch, dass bisher fast nie ein Opfer zu mir kam und gesagt hat: ‚Ich will, dass der jetzt für ewig ins Gefängnis geht.‘ Also sprich, was da für eine Sanktion rauskommt, das interessiert die Menschen mehr oder weniger gar nicht. Sie möchten, dass sich jemand dafür entschuldigt oder dass jemand das Unrecht sieht und als solches benennt.



Okay, auf was muss ich mich einstellen, wenn ich mich für eine Strafanzeige entscheide?

Arbeitsgrundlage ist bei mir immer, dass das, was mir erzählt wird, auch dementsprechend wahr ist. Aber mit dem Zeitpunkt, ab dem man sich als Person, der ein sexueller Übergriff passiert ist, für eine Anzeige entschließt, bekommt man von der Justiz den Stempel Lügner aufgedrückt. Das darf sogar jeder im Gerichtssaal sagen. Der Bundesgerichtshof hat Ende der 1990er festgestellt, dass bis zur rechtskräftigen Verurteilung die Unschuldsvermutung zu gelten hat und daraus wurde abgeleitet, dass derjenige,

der die Beschuldigung erhebt, erst mal mit der Vermutung ausgestattet ist, das er lügt. Das ist bis heute so. Dass man Menschen, die auch ein Persönlichkeitsrecht haben, von Staats wegen sagt, wir gehen davon aus, dass du lügst, das wird den Menschen meines Erachtens nicht gerecht.

Der Fokus liegt also sehr auf dem potenziellen Täter.

Ja. Mit wem auch immer ich über das Thema rede. Jeder sagt als erstes, wir wollen nicht, dass jemand zu Unrecht bestraft wird. Das will ich natürlich auch nicht, wo käme ich da hin? Ich verurteile zudem die Taten und nicht die Menschen. Aber in dem großen Maße, in dem wir aktuell nicht in der Lage sind Taten abzuurteilen, schaffen wir es am Ende nicht, Gerechtigkeit zu schaffen. Da müssten die Aufklärungsquoten viel höher sein und wir haben Deliktsbereiche, wo wir gar keine Aufklärung hinbekommen. Das betrifft Kinder unter drei Jahren. Wenn der Täter nicht gerade DNA-Spuren hinterlässt oder eine Videoaufzeichnung anfertigt, ist da nichts zu

machen. Ich bin der festen Überzeugung, dass wir am anderen Ende der Altersskala das gleiche Problem haben. Das bedeutet auch, dass die Menschen, die den Schutz mitunter am allernötigsten hätten, überhaupt nicht geschützt sind.

Neben ihnen gibt es nur eine weitere Opferanwältin in der Stadt. Warum ist das so?

Weil es einfach nicht cool genug ist (lacht), aber der andere Grund ist auch, dass man nur von der Tätigkeit des Opferanwalts schwerlich leben kann. Zwar sind die Vergütungen bei der Tätigkeit im Strafverfahren denen des Verteidigers angeglichen. Aber da, wo ein Verteidiger von einer Einstellung des Verfahrens zusätzlich durch Gebührentatbestände profitiert, verkürzen sich die Einnahmen für mich als Opferanwalt. Und in Sachsen-Anhalt wird jedes zweite Strafverfahren, das wegen einer Straftat gegen die sexuelle Selbstbestimmung geführt wird, von der Staatsanwaltschaft eingestellt, weil diese einen Tatnachweis nicht für möglich erachtet. Damit liegen die Einstellungszahlen hier sogar noch 10 Prozent über dem Bundesdurchschnitt. Ein anderer Aspekt ist, dass bestimmte Handlungen, wie etwa die Beantragung von Kontakt- und Annäherungsverboten nach dem Gewaltschutzgesetz nicht kostendeckend zu bearbeiten sind.

Welche Situation muss gegeben sein, damit der Staat für die Gerichtskosten bei der Anklage einer Vergewaltigung aufkommt?

So richtig vorausschauen kann man das nicht. Man braucht einen ermittlungsfähigen Ansatz und das ist eine Bewertungsfrage, dafür gibt es keinen Leitfaden, bei dem man sagen kann, das muss vorliegen, um es sicher festzustellen. Das ist eine Zwickmühle und ein Beispiel dafür, welches zeigt, wie viele Sachen im Opferschutz nicht ausgegoren sind. Oft bleibt nur die Unterstützung durch Dritte, wie den Verein Weißer Ring, wenn das Tatopfer zur Tragung der Kosten nicht in der Lage ist. Es ist übrigens auch keine gute Option, zu warten, bis man eine Zeugenladung zu einem Gerichtsverfahren erhält und damit weiß, dass es zur Anklage gekommen ist. Dann bleibt regelmäßig zu wenig Zeit, um noch einen Rechtsanwalt hinzuzuziehen und die Hauptverhandlung zur Aufarbeitung der erlittenen Tat nutzen zu können.

Trotz all der Probleme lohnt es sich die Tat anzuzeigen?

Ich meine ja. Man sollte aus dem Umstand, dass die Justizverwaltung so zurückhaltend ist und so viele Menschen ungestraft davonkommen lässt, nicht den Schluss ziehen, dass man besser gar nicht erst anzeigt. Sondern eher umgekehrt.

Du brauchst Hilfe?

Kurzer Handlungsleitfaden:

1. Die Opferhilfe berät unabhängig von der Erstattung einer Strafanzeige kostenfrei, streng vertraulich sowie auf Wunsch auch anonym.
2. Mögliche Verletzungen sollten am besten medizinisch oder therapeutisch behandelt werden. Die Gewaltopferschutzambulanz bietet eine „gerichts-feste“ Dokumentation bzw. Begutachtung der Verletzungen unabhängig von einer polizeilichen Anzeige an.
4. Entscheide, ob du das Geschehene auf sich beruhen lassen, Anzeige erstatten, Schadensersatz beim Gericht einklagen oder eine Opferentschädigung beantragen möchtest. Dabei lass dich von einem Rechtsbeistand beraten. Das gilt auch, wenn die Tat in der Vergangenheit passiert es. Es ist nie zu spät, sich Hilfe zu holen.
5. Wenn du dich entschieden hast, musst du den weiteren Weg nicht alleine gehen. Neben Rechtsanwält:innen gibt es die Beratungsstelle Wildwasser oder den Sozialen Dienst der Justiz, die hilfreich zur Seite stehen. Nähere Infos dazu auf Seite ...

Rechtsanwaltskanzlei Dr. Thomas Klaus

Lübecker Straße 14
39124 Magdeburg
Tel.: 0391/5066766
E-Mail: post@klaus-anwaelte.de

Rechtsanwältin Petra Küllmei

Sternstraße 4
39104 Magdeburg
Tel.: 0391/5430121
E-Mail: ra.in-kuellmei@arcor.de

Denn auch jede einzelne Anzeige weist auf das große Problem sexualisierter Gewalt in unserer Gesellschaft hin. Und wenn in Sachsen-Anhalt wie erwähnt jedes zweite Verfahren eingestellt wird, so ist dies natürlich kein Beleg dafür, dass nur jede zweite angezeigte Tat überhaupt passiert ist. In mehr als 20 Jahren des Opferanwalts ist mir kein Fall erinnerlich, in welchem festgestellt worden wäre, dass die angezeigte Tat überhaupt nicht passiert sein kann oder gar, dass die Tat wider besseres Wissen angezeigt wurde. Klar, wenn Sie zu mir kommen und fragen, ob der Täter am Ende bestraft wird, dann kann ich das nie versprechen. Aber was ich jedem versprechen kann ist, dass er keine Angst haben braucht und wir das gemeinsam hinkriegen. Das verspreche ich aber nur, weil ich denke, dass ich das immer einhalten kann.

Interview: Kristin Plumbohm

Die Taktik entscheidet



Wie sieht der Arbeitsalltag einer Gleichstellungsbeauftragten aus? Heike Ponitka gibt einen Einblick.

Für alle Menschen gleichwertige Chancen in allen Bereichen ermöglichen, das ist das große Ziel von Heike Ponitka, die sich seit über dreißig Jahren für die Gleichstellung einsetzt und seit 2009 das Amt für Gleichstellungsfragen in Magdeburg leitet. „Teils wird den Mädchen suggeriert, sie haben alle Möglichkeiten, die haben sie aber nicht in jedem Fall, weil die Bedingungen dafür nicht gegeben sind.“, sagt die 59-jährige. Die Mädchen- und Jungenarbeit war für sie der Türöffner zu ihrem jetzigen Arbeitsbereich. Als studierte Pädagogin hat sie als junge Frau sieben Jahre lang Deutsch und Musik unterrichtet und dabei auch miterlebt, wie stark ihre Schüler:innen noch in alten Rollenbildern feststeckten, auch häusliche und sexuelle Gewalt spielten eine Rolle. Ihr fehlte damals das ausreichende Handwerkszeug, um solche Situationen gut zu begleiten. Deshalb entschied sie sich dafür, sich intensiver mit dem Thema auseinanderzusetzen und wurde in verschiedenen Mädchenarbeitsgruppen aktiv. Im Zuge der

Foto: Birgit Uebe

Wende bestürzte Heike Ponitka außerdem der hohe Anteil an qualifizierten Frauen, die plötzlich arbeitslos wurden und nur schwer wieder zurück in den Beruf fanden, weil sie keinen „typischen“ Frauenberuf erlernt hatten. Stattdessen waren sie Ingenieurinnen, Mathematikerinnen oder auch Kranführerinnen. 1991 beendete sie ihre Arbeit als Lehrerin und begann mit drei weiteren Frauen ein Projekt im Gleichstellungsamt der Stadt mit einer Befragung zu „Frauen und Mädchen in Bildung und Erziehung“, um herauszufinden, wie Pädagog:innen bei der Frauen- und Mädchenarbeit unterstützt werden können. Gleichzeitig engagierte sie sich ehrenamtlich bei der Fraueninitiative Magdeburg und dem Unabhängigen Frauenverband. Im Jahr 1993 begann dann ihr Arbeitsweg beim Amt für Gleichstellungsfragen in Magdeburg. Dort war sie zunächst für die Themen Frau und Beruf, Geschlechtersozialisation, Projektarbeit und Vereinsförderung zuständig.

Wenn sie an diese Anfangsjahre in den 1990ern zurückdenkt, wird ihr bewusst, dass das Thema Gleichstellung heute in der Verwaltung, in der Politik und in den Behörden einen anderen Stellenwert hat. Die Akzeptanz und Wahrnehmung des Themas sieht sie als deutlich gestiegen. „Gleichzeitig ist das kein Selbstläufer. Gerade das Gender-Thema wird enorm angegriffen und manche fühlen sich dadurch auch angegriffen. Das nutzen zum Beispiel rechtskonservative Kräfte für sich, um sich dagegen zu positionieren.“, mahnt Heike Ponitka und nimmt gleichzeitig auch wahr, dass über manche Themen genauso gesprochen wird wie vor 30 Jahren. Das betrifft für sie zum Beispiel den Schutz vor Gewalt, insbesondere das Themenfeld der Zwangsprostitution und des Frauenhandels. Das sind für sie Themen, die ihr besonders schwer im Magen liegen. „Die Schwierigkeit unserer Arbeit ist es, sich abzugrenzen. Ich sehe sehr viel mehr, was zu verändern ist.“ sagt sie und fügt hinzu: „Auch wenn es manchmal Zeit braucht, um Dinge zu verändern und zu verbessern. Die Taktik muss so sein, dass die Menschen denken, sie erfahren durch die Veränderung eine Verbesserung für ihr Leben. So tickt der Mensch.“ So wird sie seit Jahrzehnten nicht müde, teils auch immer wieder die gleichen Dinge zu erklären und die Dringlichkeit von Veränderung an den passenden Stellen deutlich zu machen.

Die Arbeit des Gleichstellungsamtes ist bis heute vielfältig und komplex. Mal wird eine Frau individuell in einer Notlage beraten oder es ist wichtig, bei der Politik und Verwaltung den nötigen Druck auszuüben, um ausstehende Maßnahmen umgesetzt zu sehen. An wieder anderen Tagen liegt ein Bauplan einer Sportstätte auf Heike Ponitkas Tisch, damit sie als Gleichstellungsbeauftragte die Sicherheitsstandards checken kann. Ein anderes Mal steht sie bei einer Mahnwache für Veränderung ein.

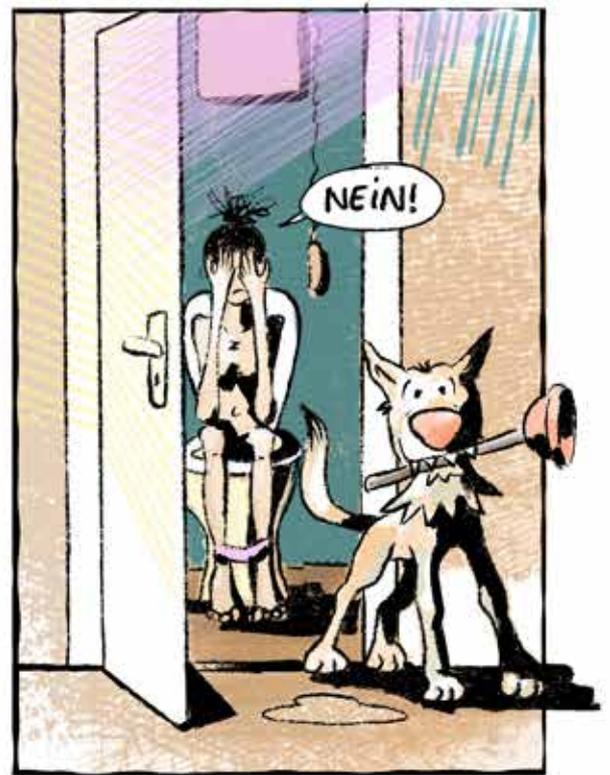
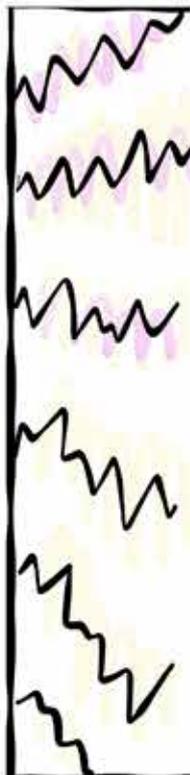
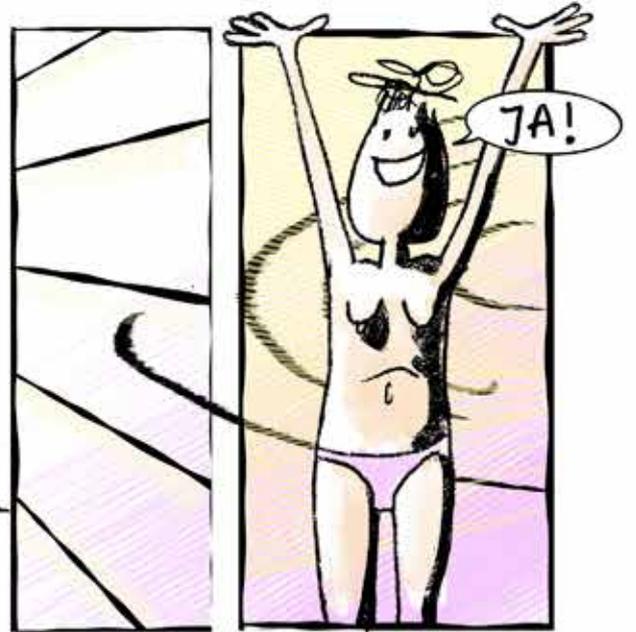
» Auch wenn es manchmal Zeit braucht, um Dinge zu verändern und zu verbessern. Die Taktik muss so sein, dass die Menschen denken, sie erfahren durch die Veränderung eine Verbesserung für ihr Leben. So tickt der Mensch. «

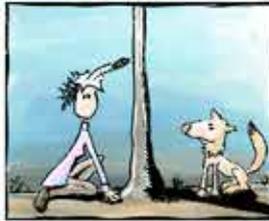
Gearbeitet wird grundsätzlich intersektional. „Du kannst bestimmte Themen nicht voneinander abgrenzen. Da ist zum Beispiel eine Frau mit Behinderung, die aber auch in einem anderen Land aufgewachsen ist und uns von ihrer Geschichte erzählt. Ihre vielschichtige Diskriminierungserfahrung muss in Gänze betrachtet werden, um Dinge nachhaltig zu verbessern.“, erklärt sie. Die Arbeitsgrundlage für sie und ihr dreiköpfiges Team bilden u. a. das Frauenfördergesetz des Landes, die Kommunalverfassung und verschiedene aktuelle Aktionspläne, zum Beispiel gegen Gewalt oder Homophobie und für Toleranz. Auch die Rechte behinderter Frauen und Frauen mit Migrationshintergrund werden im Besonderen gemeinsam mit den anderen Beauftragten der Stadt unterstützt. Die vielen einzelnen Puzzleteile sollen so zu einem besseren Leben für alle Menschen führen. Daran wird in der Stadt, im Land aber auch international gearbeitet. So ist es

auch für Magdeburg wichtig, wenn die Vereinten Nationen Anhörungen zu Frauen-, Behinderten- und Kinderrechten führen, denn in den abschließenden Bemerkungen werden Empfehlungen festgehalten, die im Alltag von uns allen Veränderungen schaffen können. Heike Ponitka nennt in diesem Zusammenhang den erst vor Kurzem beschlossenen Härtefallfonds, der u. a. eine finanzielle Unterstützung für jüdische und in der DDR geschiedene Frauen bringen sollte – aber nur sehr wenigen Frauen die Möglichkeit für eine Antragstellung schafft. Hier müssen auf Bundesebene nochmals die bestehenden Bedingungen geändert werden, sonst ist es eher eine Diskriminierung als Unterstützung. Es ist ein Beispiel dafür, dass es häufig viel Geduld, Engagement und viele Stimmen braucht, um Verbesserungen zu erreichen. Positiv lässt sich da der Zusammenhalt aller Stadträtinnen erwähnen, als es um die Erhöhung des Anteils von Frauennamen bei der Benennung von Straßen in Magdeburg ging. Dieser wurde von allen Stadträtinnen befürwortet und am Ende auch durchgesetzt. Der Beschluss wird im Laufe der Jahre zu mehr Sichtbarkeit von bedeutsamen Frauen in der Stadt führen.

Text: Kristin Plumbohm

Wer mehr über die Arbeit des Amtes für Gleichstellungsfragen wissen möchte oder Fürsprecher:innen für ein eigenes Projekt sucht, kann gerne beim monatlichen Treffen des Frauenpolitischen Runden Tisches teilnehmen. Das Netzwerk von Frauen und Frauenvereinen ist überparteilich und überkonfessionell und kann von allen Bürger:innen besucht werden. Nähere Informationen gibt es über www.frauen-magdeburg.de. Eine Nachricht ans Amt für Gleichstellungsfragen ist davon unabhängig natürlich auch jederzeit möglich.







Out of the Box

In Magdeburg wird ein neuer Raum der Kommunikation und Wertschätzung geschaffen. Justine Pfarrherr und Katja Wallisch möchten Autor:innen bei Ihrer Veranstaltungsreihe DichtKunst eine Bühne geben.

Erster Akt » ICH:

Ich ziehe die Schublade meiner alten Kommode hervor. Sie hakt und ächzt unter der von ihr geforderten Preisgabe dessen, was sie in sich verbirgt. Es sind eine Hand voll Bücher, Büchlein, einige Zettel, zwei alte Telefone. Und es ist etwas, was sie alle miteinander verbindet. Sie alle sind gefüllt mit Prosa, Geschichten, Gedanken, Tagebucheinträgen. Sie alle sind gefüllt mit der handschriftlichen oder digitalen Aneinanderreihung von Worten, in denen ich versucht habe, meinen Gefühlen und Gedanken eine äußere, betrachtbare Form zu verleihen, in denen ich mich entschieden hatte, mich mir selbst mitzuteilen.

Heut liegt dort ein Jahrzehnt Monolog mit mir selbst, jedes erdenkliche Gefühl und vor allem sehr viele zum Teil sehr kleine Protagonist:innen, denen ich mit Worten eine Bühne in meinem Inneren geschaffen hatte. Es liegen dort düstere Schatten genauso, wie lichtdurchflutete Wimpernschläge meines Erlebens und meiner Wahrnehmung.

Wohin mit dem vielen Gefühl, mit den Gedanken und Protagonisten und Protagonistinnen meines kreativen Schaffens, das so oft auch selbsttherapeutischen Charakter hatte, ein Medium wurde um zu verstehen, zu verarbeiten, zu archivieren, zu gedenken oder wertzuschätzen?

Zweiter Akt » WIR:

Gefühle und Gedanken zu teilen – kann verbinden. Es kann befreien und Wachstum hervorbringen. Es kann Flow bedeuten, Mut bedürfen oder Stagnation sichtbar machen. Das geschriebene Wort kann Verständigung sein oder Unverständnis hervorbringen, zerstreuen, versöhnen. Das geschriebene Wort ist ein altes Medium, dem wir uns im Stillen widmen können. Das gesprochene Wort, das Teilen von Schriften, können wir in Gemeinschaft erleben. Wir können dem lauschen, der das Wort hervorbringt, wir können dem lauschen, was es in unserem Inneren bewegt, wir können dem lauschen, was es mit den Menschen um uns herum und uns in ihrem Kontext macht. Wir können uns zurücklehnen und beobachten, wir können selbst aktiv werden, wir können wirken lassen und in den Austausch treten.

Und vor allem können wir einen Raum schaffen, in dem es Menschen leichtfällt, mit ihren Gedanken und Gefühlen sichtbar zu werden und mit anderen in Kontakt zu treten.

Diesen Raum der Wertschätzung, der aktiven oder stillen Teilhabe wollen wir in Magdeburg aufspannen. Den ersten Teil des Rahmens dazu bildet ein gemütlicher Ort, an dem es leichtfallen wird, mit den eigenen Gedanken und Gefühlen sichtbar zu werden. Ein Raum, um sich zu trauen, zu entwickeln oder Entwicklung zu teilen. Eine Reise durch die Zeit, die Welt oder in sich hinein. Wer seine Worte mit anderen teilen mag, ohne selbst sichtbar zu werden, darf sich vertreten lassen durch andere Akteure und Akteurinnen des Abends oder das eigene Werk in (hand-)schriftlicher Form in der Galerie ausstellen. Alle zwei Monate werden wie zusammenkommen, um den Worten und Gedanken zu lauschen.

Dritter Akt » gemeinsam:

Wir möchten euch einladen, gemeinsam mit uns das Schiff der DichtKunst zu besteigen. Kommt mit auf eine Reise in unbekannte Gefilde, in denen so viele Schätze auf uns warten: Gemeinschaft, Entwicklung, Verständnis und Erkenntnis, Verbindung, Anregungen, Gefühlswelten, Lösungsansätze und Denkanstöße.

Eure Werke, Geschichten, Gedichte, Lieder, Tagebucheinträge, Briefe – in der (Dicht-)Kunst wollen wir den Raum aufmachen für eure Form des Ausdrucks. Dabei geht es nicht um Wettbewerb. Es geht um eine Darstellung dessen, was euch bewegt. Und das darf so vielfältig sein, wie jede:r von uns selbst und zwischen uns ist. Im abendlichen Ausklang könnt ihr ins Gespräch kommen, nachklingen lassen, mit Autoren und mit Autor:innen in Kontakt treten.

Schreibt ihr mit uns den vierten Akt?

Zur Planung des Abends meldet euch bitte vorher via E-Mail mit der Leselänge des Textes an.

Musiker:innen der Stadt, die den Abend mit ruhigen Klängen begleiten möchten, melden sich gern bei uns.

Wer in seinem Café, seiner Kneipe, seinem Atelier oder einer anderen Räumlichkeit in Magdeburg diesen Rahmen füllen und gemeinsam mit allen Akteur:innen ein Bild entstehen lassen möchte, melde sich bitte bei uns.

Wir planen die erste DichtKunst für den 17.02.2024.

DichtKunst

Teilnahme als Autorin oder Autor:

Wir bitten um vorherige Anmeldung unter dichtkunst-magdeburg@proton.me. Gebt dabei die ungefähre Leselänge des Textes an.

- DichtKunst ist kein Wettbewerb. Wir begegnen uns offen, urteilsfrei und wertschätzend.

- Der Eintritt beläuft sich auf Spendenbasis. Alle geben, was sie können und möchten.

Möchtet ihr, dass die DichtKunst bei euch stattfindet?

Dann bewirbt euch bitte bei uns unter dichtkunst-magdeburg@proton.me.

Musikerinnen, die das Projekt unterstützen möchten:

melden sich bitte unter dichtkunst-magdeburg@proton.me.



Justine Pfarrherr ist Enthusiastin, Empathin und einer von den Menschen, der jeden Raum mit einem Lachen füllen kann. Dabei besitzt sie eine ausgesprochene Tiefe für soziale und gesellschaftspolitische Themen. Sie ist Heilpädagogin und studiert derzeit Psychologie.

Katja Wallisch ist Vollblutmama, Motivationsbolzen, Sportskanone, Optimistin ... ein Mensch wie eine Zwiebel: vielschichtig. Katja kommt aus dem Bereich der Psychologie und absolviert gerade ihren Master. Neben psychologischen bewegen sie vor allem auch soziale und gesellschaftliche Fragestellungen.

Vom Vergessen und Erinnern

Diese Bilderserie von Fotografin Katrin Freund ist ihre bisher persönlichste. Im Mittelpunkt steht ihre Großmutter.



Erzähl doch bitte kurz, wie deine Fotoserie entstanden ist.

Als mein Opa 2017 starb, fiel mir auf, wie wenig Bilder ich von ihm habe, um mich an ihn zu erinnern, und das, obwohl ich Hochzeits- und Familienfotografin bin. Ich habe dann irgendwann angefangen, meine Oma, immer wenn ich bei ihr zum Kaffeetrinken war, zu fotografieren. Ich verbinde sehr viel mit der Wohnung meiner Großeltern und habe viel Zeit dort verbracht. Mein Opa hat mir Nachhilfe gegeben, in mir die Liebe zur Fotografie geweckt oder mir das Fahrradfahren beigebracht. Diese Wohnung war einfach immer da, während andere Dinge sich verändert haben. Ich träume auch heute noch ganz oft von der Wohnung.

An was willst du dich durch die Bilder erinnern?

Ich wollte festhalten, wie wir miteinander waren, wenn wir in dieser Wohnung saßen und Kaffee getrunken haben. Als ich mit der Fotoreihe begann, da war schon abzusehen, dass es irgendwann dazu kommt, dass meine Oma aus der Wohnung ausziehen muss, in der sie 60 Jahre lang mit meinem Opa gelebt hat. Ihre Demenzerkrankung schritt immer weiter voran. Sie wurde hilfloser und rief viele Male am Tag an, um sich beispielsweise erklären zu lassen, wie man Tee kocht, wann sie ins Bett gehen soll oder was man zum Abendbrot isst. Aber es gab auch Tage, wie die als sie die alte Quetschkommode von meinem Uropa vom Dachboden holte und damit alte Volkslieder spielte. Das konnte sie alles aus dem Kopf, aber was vorgestern war oder letzte Woche, das war verwischt.



Ursula lebte in einer Wohnung, die für sechs Jahrzehnte ihr Zuhause war, ein Ort voller Erinnerungen an Feiern, Traditionen und Geschichten, die sie mit ihrer Familie teilte.



Trotz ihrer Demenz, kann sich Ursula immer wieder an Geschichten erinnern, die die Familie zum Lachen brachte; an Melodien, die sie auf ihrer Quetschkommode spielte; und an die Liebe, die sie erlebt hatte und geschenkt bekam.

Die Bilder erzählen nicht nur die Geschichte von Ursula, sondern auch die universelle Geschichte von Menschen, die mit Demenz leben. Sie erinnert uns daran, dass, selbst wenn die klaren Konturen unserer Erinnerungen verblassen, die Liebe und die Momente des Glücks immer in unseren Herzen verweilen.

Warum sind Fotos für dich so wichtig, um Erinnerungen zu schaffen?

Fotos können Stimmungen einfangen. Dafür gehören für mich auch so Details, wie die Kaffeetassen auf den Fotos. Das sind Kleinigkeiten, die für mich mit der Person in Verbindung stehen. Ein Bild kann viele Momente wieder hervorholen und Gefühle auslösen, die man vergessen hatte.

Welche Erinnerungen fallen dir zuerst ein, wenn du an deine Oma denkst?

Wir haben immer an diesem Tisch gegessen, wo auch die Bilder entstanden sind. Es war immer diese Konstellation: sie saß auf dem Sessel, ich auf der Couch. Meine Oma hatte auch eine Schublade mit alten Fotos, die wir uns gerne zusammen anschauten. Das waren Fotos von meinen Urgroßeltern und noch ältere Aufnahmen. Dann kamen immer Geschichten – zwar auch immer die gleichen Geschichten, aber ich fand es jedes Mal total spannend ihnen zu lauschen. Meine Großeltern haben ganz oft über den Krieg erzählt und über Erlebnisse aus ihrer Jugend.

Wie war es dann, endgültig von ihr Abschied zu nehmen?

Ich habe mich in den letzten Monaten immer wieder verabschiedet und gedacht, das könnte jetzt der Abschied für immer sein und ihr wieder und wieder gesagt, wie lieb ich sie habe. Das war jedes Mal sehr schmerzhaft. Einen Tag vor ihrem Tod lag sie dann nur noch im Bett. Da war ich nur ganz kurz in ihrem Zimmer. Ich habe schnell gemerkt, dass ich mir nicht anschauen kann, wie sie stirbt. Doch als sie dann gestorben war, da hatte ich sofort den Gedanken, dass es für sie eine Erleichterung ist. Ich wusste, sie wollte sterben. Sie hat es auch ganz oft gesagt. Sie fand schrecklich, wo sie war. Sie war krank und wollte zu meinem Opa. Ich konnte an ihrem Todestag auch nicht weinen, obwohl ich davor so viel geweint habe. Das war wie eine Erlösung für alle.

Interview: Kristin Plumbohm



Mögen die Fotos dazu inspirieren, die eigenen Erinnerungen zu schätzen und die Bedeutung des Erinnerns in unserer hektischen Welt zu erkennen. Denn am Ende ist es die Erinnerung, die uns lebendig hält, selbst wenn wir vergessen.



Der stille Wandel

*Eine Möglichkeit
umzudenken*

Wozu?

*Weil höher, schneller,
weiter nicht mehr
funktioniert.*

*Weil in einem
zyklischen Verständnis
der Dinge das Potential
zum Umdenken steckt.*

*Und weil Veränderung
mit und in uns selbst
beginnt.*

Bist du bereit?

Vom ersten Bluten bis zur
Selbstakzeptanz

Ich erinnere mich. Ich erinnere mich daran, wie ich mit einem seltsamen Ziehen im Unterleib und dem Gefühl, dringend aufs Klo zu müssen, darauf warte, vom Bus abgeholt zu werden. Die Mutter der Klassenkameradin, mit der meine Eltern eine Fahrgemeinschaft haben, ist immer zu spät.

Ich erinnere mich, wie ich Zuhause ankomme, ins Bad stürze, mir die Hose runterziehe und auf dem Klo sitzend merke, dass da Blut in meiner lila Unterhose mit dem Pferdemotiv ist.

Mein Herz zieht sich zusammen. Ich weiß, was das ist. Ich weiß, was das ist und ich weiß es doch nicht. Mein Körper hat sich verändert in den letzten Monaten. Ich habe Haare bekommen in den Achselhöhlen und an den Beinen. Meine Eltern haben mich damit aufgezogen, meine Mutter meinte, ich stinke.

Ich ziehe meine Unterhose aus und versuche, die dunklen Blutflecken auszuwaschen. Ich habe Angst, dass ich Ärger bekomme, weil ich sie beschmutzt habe. Ich husche in mein Zimmer, hole eine frische Unterhose und lege sie zurück im Bad mit Klopapier aus. Mein Vater sitzt in seinem Arbeitszimmer im Keller, meine Mutter ist noch unterwegs. Ich föhne die mehr schlecht als recht



gewaschene Unterhose, hoffe, dass mein Vater nichts hört, nicht nach oben kommt und nachfragt. Mein Bauch tut weh.

Die Periode als notwendiges Übel

Deine Tage. Es kann sein, dass du bald deine Tage bekommst. Meine Mutter hat mich vorgewarnt. Sie hat gesagt, das gehe allen Mädchen so, bei manchen kämen sie früher, bei manchen später. Ich sei frühreif, hat sie gesagt, und mir empfohlen, mich mit Naddl anzufreunden, dem Mädchen, das dieses Schuljahr neu in unsere Klasse gekommen ist, weil es sitzen geblieben ist.

Naddl hat ihre Tage schon, das weiß ich. Sie hat es mir und den anderen Mädchen aus unserer Klasse in der Sportumkleide erzählt. Wenn Naddl das sagt, dann klingt das cool. Cool

fühle ich mich gerade aber ganz und gar nicht. Was soll ich jetzt tun?

Ich verlasse das Bad, krame ein Diddlblatt aus meiner Schublade und schreibe einen Zettel: Hey Mama. Ich glaube ich hab meine Tage bekommen. Mehr nicht. Als sie abends nach Hause kommt, findet sie ihn. Sie lacht darüber, sagt, er sei süß. Dann gibt sie mir Binden. Es fühlt sich an, als würde ich eine Windel tragen. Meine Mutter zuckt mit den Schultern. So ist das halt. Da gewöhnst du dich dran. Wir können in ein paar Zyklen auch mal nach kleinen Tampons gucken. Ich schlucke. Damit hat die Sache sich erledigt. Bin ich jetzt eine Frau?

Ein tiefes Misstrauen in die eigene Lebendigkeit

Jahre später sitze ich in einem Kreis von Menschen, die sich als Frauen identifizieren, und von ihrer ersten Blutung erzählen. Viele haben sich geschämt für das, was da aus ihnen heraus in die oft noch mädchenhafte Unterwäsche geflossen ist. Wenige, ganz wenige, haben sich gefreut. Und die meisten haben nicht wirklich verstanden, was genau mit ihnen und ihrem Körper passiert.

Ich habe versucht, dagegen zu kämpfen. Ich hörte auf zu essen, hungerte alle Rundungen weg, wollte ja nicht werden, wie meine Mutter – und hörte nach wenigen Monaten wieder auf zu bluten. Die Magersucht fraß alles Lebendige in mir und nährte ein tiefes Misstrauen in mich und meinen Körper.

Einen Klinikaufenthalt und viele Therapiesitzungen später stürzte ich mich ins andere Extrem: Ich trug Push-Up BHs

und Mascara, trank und knutschte auf Partys mit allen Jungs herum, die ich bekommen konnte. Meine Tage kamen wieder – und kurz darauf nehme ich, nach heftigen Diskussionen mit meinen Eltern, die Pille.

Der Einfluss der Pille

Ich wusste damals nicht, dass die Pille meinen Eisprung unterdrückt. Ich hatte keine Ahnung, wie sich Progesteron auf meinen Körper und meine Stimmung auswirken. Ich wollte cool sein und nicht schwanger werden und diesen Zweck hat die Pille erfüllt. Erst als ich sie mit 19, nach fünf Jahren, absetzte, bemerkte ich, dass ich mich veränderte: Die Wassereinlagerungen, mit denen ich mich abgefunden hatte, verschwanden. Meine Gefühle bekamen eine neue Bandbreite. Es gab Tage, an denen Körper, Geist und Seele vibrierten, Worte für Texte mir auf langen Spaziergängen zuflogen und ich merkte, wie Männer sich auf der Straße nach mir umdrehten, selbst wenn ich ungeschminkt zum Supermarkt ging. Ich lernte meine eigene Tiefe kennen, Tage, an denen ich mich ehrlich fragte, wozu ich lebte und an denen ich das Bedürfnis hatte, mich zurückzuziehen. Ich spürte, dass es einen Zusammenhang mit meinem Zyklus gab und begann, ihn aufzuzeichnen, Muster zu erkennen.

Die Verbindung zwischen meinem Zyklus und meinem Leben

Heute weiß ich, dass ich kurz nach meiner Blutung Leistungsdruck verspüre, weil ich das Gefühl habe, die Zeit der Ruhe kompensieren zu müssen, und kann mich bremsen. Ich weiß, dass ich in der ersten Zyklushälfte offen bin, neue Dinge auszuprobieren und über meinen Schatten zu springen und in der zweiten Zyklushälfte Zeit brauche, um das neu Gelernte zu integrieren und zu reflektieren. Ich sage offen, wenn ich blute, verbringe diese Tage nach Möglichkeit im Home-Office und tue mir etwas Gutes. Und ich referiere am liebsten vor großen Gruppen und stecke sie mit meiner Begeisterung an, wenn gerade sowieso alles kribbelt und ich kurz vor meinem Eisprung bin.

Feministischer Idealismus

In meiner idealen Welt hätte ich mir gewünscht, von meiner Mutter in die Geheimnisse des weiblichen Zyklus mit seinen hormonellen Wechselfällen eingeweiht zu werden. Ich hätte mir gewünscht, dass sie mir erklärt, was in meinem Körper passiert, mir von sich erzählt und mich im Kreis blutender Frauen willkommen heißt.

In meiner idealen Welt würden Frauen es sich zugestehen, sich und ihren Zyklus besser kennenzulernen und für die Bedingungen ein- und aufzustehen, die sie brauchen, um mit sich selbst im Einklang leben, lieben und arbeiten zu können.

Text: Sophia Alt



Das Geschäft mit dem Glück

Viel Geld, eine Menge
Emotionen und moralische
Konflikte – die Leihmutterschaft
ist in Deutschland verboten,
zu Recht?

„Ich wäre sehr gerne Leihmutter.“, sagt Lisa Ball. Der Satz lässt mich aufhorchen. Zur Leihmutterschaft fielen mir bis dato vor allem Menschen in prekären Situationen ein, die sich eher weniger freiwillig dafür entschieden, ein Kind für ein fremdes Paar auszutragen. Da kann ich Lisa schon mal nicht einsortieren. Außerdem ploppen in meinem Kopf Bildausschnitte mit unzähligen Neugeborenen auf, die auf ihr ungewisses Schicksal warten und Gebärende, die emotional und körperlich stark belastet zurückbleiben. Klar ist auch: In Deutschland ist das Prozedere der Leihmutterschaft verboten, was damit begründet wird, dass die Schwangerschaft und Geburt ein hohes gesundheitliches Risiko für die Frau darstellt und spätere psychische Konflikte des Kindes nicht ausgeschlossen werden können. Klingt irgendwie richtig, dachte ich bisher und dann ist da wieder Lisa, die vor mir sitzt und sagt, sie findet es unfair, keine Leihmutter sein zu dürfen. Ihre Ansicht schaltet in meinem Kopf spontan einen neuen Denkweg frei und ich entscheide mich daraufhin abzubiegen: Dürfen Außenstehende darüber entscheiden, ob ein Mensch ein Kind für ein anderes Paar austragen darf, wenn die Rahmenbedingungen dafür vorher fair abgesteckt wurden? Und: Wann ist eine Person in einer so prekären Situation, dass sie nicht mehr selbst darüber entscheiden sollte, ob sie Leihmutter werden möchte oder nicht?

„Leihmutter ist für mich schon der falsche Begriff. Ich bin nicht die Mutter. Ich trage das Kind nur aus. Das ist für mich



nicht emotional beladen.“, sagt Lisa. Sie findet die Vorstellung schön, einem Paar helfen zu können, welches selbst keine eigenen Kinder bekommen kann. Musste sie doch auch im Freundeskreis schon miterleben, wie belastend es sein kann, wenn der Kinderwunsch über viele Jahre unerfüllt bleibt. Sie selbst ist zweifache Mutter und ganz sicher, dass sie keine weiteren Kinder mehr großziehen möchte. Aber ihre Schwangerschaften mochte sie, die ersten Bewegungen, der wachsende Bauch, die Grenzerfahrung einer Geburt... Es fasziniert sie, zu erleben, zu was ihr Körper fähig ist. Allerdings sieht Lisa auch die Herausforderungen, die das Erlauben von Leihmutterschaft mit sich bringen würden. „Wie schließe ich aus, dass Dritte auf die potenzielle Leihmutter einwirken und sie zu Handlungen drängen?“, diese Frage macht die 35-Jährige besonders ratlos.

Um mehr über den Ablauf einer Leihmutterschaft zu erfahren, spreche ich mit Georg und Daniel. Sie sind durch die Unterstützung einer Leihmutter aus Amerika Eltern ihres Sohnes Eric Gideon geworden. Zusätzlich zur Leihmutter benötigten sie auch noch eine Eizellenspenderin. Denn die Leihmutter trägt das Kind nur aus, sie ist allerdings nicht genetisch mit dem Kind verwandt. Es ist zudem Pflicht, dass die Gebärende zuvor mindestens ein eigenes Kind auf die Welt gebracht hat. In dem Fall ihrer Leihmutter ist das so. Sie hat eine Tochter, ist Mitte zwanzig und lebt in einer festen Partnerschaft. Wie bei Lisa, ist auch für sie klar, dass sie keine eigenen Kinder mehr möchte, aber gerne andere Paare bei der Erfüllung ihres Kinderwunsches unterstützt.

Alle Beteiligten entschieden im Vorfeld der Entstehung des Kindes selbst, ob und wie sie in der Schwangerschaft und nach der Geburt miteinander in Verbindung stehen wollen. Das ist die Grundlage dafür, dass überhaupt ein offizieller Vertrag aufgesetzt wird. Generell werden jegliche Details, die für die Beteiligten wichtig sind, vertraglich festgehalten, um Sicherheit zu gewährleisten. Dabei wird zum Beispiel auch geklärt, was passiert, wenn die werdenden Eltern während der Schwangerschaft versterben. Jede Menge Papierkram beim Anwalt und medizinische Untersuchungen kommen hinzu. Daniel und Georg war es außerdem wichtig, dass die

Leihmutter ihr Honorar selbst bestimmen konnte. Das spätere Elternpaar kam zusätzlich für alle weiteren Kosten auf, die durch die Schwangerschaft entstanden sind. Insgesamt gaben sie eine sechsstellige Summe für die Erfüllung ihres Kinderwunsches aus. Diese Endsumme kann sehr unterschiedlich ausfallen und hängt mit verschiedensten Faktoren zusammen, wie mit der Höhe des Lohns für die Leihmutter, zusätzlichen Untersuchungen und auch dem Erfolg der Befruchtung. Trotz dessen haben sie nie daran gezweifelt, dass ihre Leihmutter sie aus Überzeugung unterstützt und das Geld dabei als schönen Nebeneffekt sieht. „Wir als Männer können aber auch nicht nachvollziehen, wie sich diese Situation für eine Frau anfühlt, allerdings glaube ich auch nicht, das eine Frau bestimmen kann, wie sich eine andere Frau damit fühlt.“, fügt Daniel hinzu und spricht damit einen wichtigen Punkt an. Die körperliche Selbstbestimmung einer Frau wird immer wieder beschnitten, gerade wenn sie mit der Fortpflanzung zu tun hat, seien es die Bedingungen für einen Schwangerschaftsabbruch, das Abwiegen einer Sterilisation oder auch Gewalterfahrungen während der Geburt. Plötzlich scheinen alle mitreden zu können und die moralisch richtige Entscheidung zu kennen, wenn es um das Gebären oder nicht Gebären eines Kindes geht. Nur die, die all das wirklich zu verantworten hat, die Person mit der jeweiligen Gebärmutter, wird dabei immer noch viel zu wenig einbezogen und ernst genommen.

Georg und Daniel jedenfalls haben weiterhin einen guten Kontakt zu ihrer Leihmutter und deren Familie. Sie schreiben regelmäßig und besuchen sich. Ihre Leihmutter hätte keine Bedenken, auch noch ein weiteres Kind für sie auszutragen. Auch Lisa hat felsenfeste Vorstellungen vom Ablauf einer möglichen Leihmutterschaft und diese sogar schon mal mit ihrem Mann durchgesprochen, der voll und ganz hinter dieser Entscheidung stehen würde. Lisa wäre es zum Beispiel nach der Geburt wichtig, keinen Kontakt mehr zum Kind zu haben, das weiß sie ganz sicher. Aber bisher ist ihre Meinung nicht gefragt.

Text: Kristin Plumbohm

Bin ich falsch, so wie ich bin?

Wenn von der Belastung dicker Menschen die Rede ist, denken viele vermutlich zuerst an die körperliche Belastung, die das Mehrgewicht mit sich bringt und nicht an die seelische Last, die von der Gesellschaft verursacht wird.



Body-Positivity ist das Schlagwort einer Bewegung, die ein gesellschaftliches Bewusstsein für die Schönheit eines jeden Körpers schaffen will. Egal ob behaart, vernarbt, mit Cellulite oder hängenden Brüsten – jeder Körper ist schön und sollte respektiert werden. Leider ist dieses Verständnis noch nicht in allen Teilen der Gesellschaft angekommen. Ein althergebrachtes Ziel von Spott, Ablehnung und Benachteiligung sind Menschen mit Übergewicht. Wobei allein schon dieses Wort problematisch ist. Der Trend geht zum Terminus „Mehrgewicht“. Die Menschen wiegen zwar mehr als andere, immer mehr lehnen es aber ab, dass eine mehr oder weniger offizielle Gewichtsgrenze gezogen wird, die sie vermeintlich überschreiten. Betroffene tragen meist auch eine enorme seelische Last mit sich herum, die ihnen von der Gesellschaft in Form von Beleidigungen oder Benachteiligungen aufgebürdet wird. Anhand einiger anonymer Erfahrungsberichte, welche wir u.a. über die Plattform Jodel eingeholt haben, wollen wir euch während unseres Artikel an den Erfahrungen teilhaben lassen, die diese Menschen tagtäglich machen müssen.

„Wenn ich mir heute Kinderbilder von mir ansehe, sehe ich einen absolut durchschnittlichen Kinderkörper. Aber von anderen Kindern und auch aus der Familie musste ich mir stets Bemerkungen über meinen Körper, mein Gewicht anhören, bis ich mir eines Tages dachte: Ach egal, ich bin ja eh fett. Da macht die Tüte Chips auch keinen Unterschied.“



Manchmal ist die Ablehnung mehrgewichtiger Menschen so selbstverständlich, dass mitten in der Öffentlichkeit und für jeden hörbar herablassende Bemerkungen fallen. Es bleibt offen, ob es den Umstehenden nicht auffällt, weil sie die Vorstellung der Täter:innen von normschönen Körpern teilen, die Vermutung liegt jedoch nahe.

» *Blicke beim Einkaufen, wenn man sich mal was gönnen möchte und etwas Süßes aufs Band legt. Mütter die ihren Kindern sagen, dass sie mal so aussehen wie 'die Tante da drüben', wenn sie noch ein Eis wollen. Junge, sehr dünne Frauen, die am Strand Fotos von einem machen.* «

„Ich wurde bereits mehrfach im Vorbeigehen angespuckt und einmal sogar mit Steinen beworfen. Dabei wurde mir jedes Mal so etwas wie ‚fette Sau‘ oder ‚nimm doch mal ab‘ hinterhergerufen.“

„Es kam mal eine Gruppe junger Männer auf mich zu. Sie meinten, sie würden mich zum Bettsport einladen und so lange Spaß mit mir haben, bis ich mich schön und schlank fühlen würde.“

Und auch in Sphären, die von Mitmenschen und Einrichtungen eine gewisse Professionalität verlangen, kommt es mitunter zu Beleidigungen und Diskriminierung mehrgewichtiger Menschen. Dies kann in ganz alltäglichen Situationen, wie etwa beim Shopping vorkommen.

„Ich war im Schuhgeschäft und probierte Stiefel an, als eine Mitarbeiterin mich ansprach und meinte, ich müsse die Schuhe aber auch bezahlen, sollte ich sie kaputtmachen.“

„Ich fühle mich, als müsste ich mich mit meinem Körper verstecken. Immerhin sind die Klamotten in den Größen, die mir passen, auch in der letzten Etage und in der letzten Ecke versteckt. Dort wo dicken Menschen niemand beim Shoppen zusehen muss.“

Besonders problematisch wird es vor allem, wenn die Vorurteile auch das Berufsleben infiltrieren. So ist es nicht unüblich, dass Mitarbeiter:innen oder sogar Vorgesetzte ein persönliches Problem mit fetten Körpern haben, welches sie mit an den Arbeitsplatz nehmen. Dies resultiert in Mobbing, Ausschluss oder aber in die Bevorteilung normgewichtiger Kolleg:innen.

» Bei meinem letzten Job in einem Restaurant wurde ich vom neuen Chef konsequent für niedrigere Dienste mit weniger Trinkgeld eingeteilt. Nachdem mir ein Stammgast verriet, dass sich mein Vorgesetzter in seiner Gegenwart abwertend über mein Aussehen geäußert hätte, wurde mir klar, dass er mich wegen meines Gewichts benachteiligte, denn ich hielt mich an denselben Dresscode und war genauso gepflegt wie meine schlankeren Kolleginnen. «



Und wenn man sich etwa bei Arbeitsunfähigkeit, sei es wegen ebenjener seelischer Drangsal oder körperlicher Beschwerden, an Ärzt:innen wendet, ist man leider auch in der Praxis nicht sicher vor verletzenden Äußerungen, die nur selten konkret etwas mit dem Vorstellungsgrund zu tun haben.

„Mein Frauenarzt meinte, wenn ich noch ein Kilo zunehme, würde ich nicht mehr auf den Stuhl passen.“

„Ich war (wie sich hinterher herausstellte) mit einer waschechten Grippe bei meiner Hausärztin. Nachdem ich, völlig neben mir stehend, von meinen Symptomen erzählte, fing sie an zu lachen, sah mich von oben bis unten an und meinte dann, da solle ich mich bei meinem Körper nicht wundern, es sei offensichtlich, dass ich total verweichlicht sei, ob ich denn schon mal was von Vitaminen gehört hätte und ich solle mir wie sie einen Personal Trainer nehmen.“

Solche Erlebnisse können schwer auf der Seele lasten. Diese Last ist nur leider nicht so offensichtlich wie das Gewicht an Bauch oder Hüften und erscheint nicht im Display einer Personenwaage.

Bisher gibt es nur wenig Hilfe für Betroffene. Da unsere Recherchen auf lokaler Ebene ergebnislos blieben, haben wir bei der Gesellschaft gegen Gewichtsdiskriminierung in Berlin nachgefragt. Der Verein fokussiert sich auf die Sensibilisierung für Weiterbildungsangebote und die politische Arbeit. Auch hier wird die Auffassung vertreten, dass hohes Gewicht ein zu akzeptierender Teil der menschlichen Vielfalt ist.

Wir erfuhren, dass sich Betroffene in erster Instanz an die jeweiligen Antidiskriminierungsstellen vor Ort wenden sollten. Allerdings sind diese Stellen nicht auf Gewichtsdiskriminierung spezialisiert, sondern beraten zu Diskriminierung in Bezug auf die sechs in §1 AGG formulierten Merkmale. Dazu zählen Rasse oder Ethnische Herkunft, Geschlecht, Religion oder Weltanschauung, Behinderung, Alter sowie sexuelle Identität. Von Körper oder Gewicht ist nicht die Rede, obwohl es sich ganz offensichtlich um Merkmale handelt, die als Anlass für Häme und Hass dienen. Da Gewichtsdiskriminierung jedoch intersektional gedacht werden muss, sie also nie ganz losgelöst von diesen Merkmalen auftritt, kann in besagten Anlaufstellen unter Umständen dennoch beraten bzw. geholfen werden.

Die beschriebene Hürde ist Grund für einen weiteren Arbeitsschwerpunkt der Gesellschaft gegen Gewichtsdiskriminierung. Sie setzen sich für eine umfassende Erweiterung des ersten Paragraphen des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes ein. Als Teil des Bündnisses „AGG-Reform – Jetzt!“, fordern sie neben einigen anderen Kategorien die Aufnahme des Körpergewichts als Diskriminierungsmerkmal in den Paragraphen.

Bei Erfahrungen mit Gewichtsdiskriminierung im Gesundheitswesen empfiehlt sich zunächst eine Beschwerde bei der Ärztekammer. Hierbei kann außerdem die Unabhängige

Patientenberatung behilflich sein. Selbstverständlich kann es nicht schaden, das direkte Gespräch zu suchen. In manchen Fällen ist dies aber nicht mehr zielführend oder aber der/die Patient:in schon zu sehr eingeschüchtert. Deshalb ist eine offizielle Beschwerde manchmal der bessere Schritt. Zweifelsohne kann hohes Gewicht zu körperlichen Beschwerden führen und es ist gut und richtig, wenn Ärzt:innen auf diese Risiken hinweisen. Es ist jedoch nicht hinnehmbar, dass sie Hilfesuchende lediglich auf ihr Gewicht reduzieren, dieses als Ursache für jegliche Symptome heranziehen und darüber hinaus beleidigend werden. Eine von vielen Folgen solchen Verhaltens kann nämlich sein, dass Menschen mit ihrer Krankheit zuhause bleiben, anstatt sich in die Praxis zu begeben, nur um nicht erneut Ziel etwaiger Attacken zu werden.

Mehrgewicht löst in den meisten Menschen (insbesondere in jenen mit medizinischem Background) automatisch eine Assoziation mit Adipositas und den damit einhergehenden Gebrechen aus. Das ist ein Grund dafür, dass Selbsthilfegruppen für mehrgewichtige Menschen beinahe ausschließlich an Gesundheitseinrichtungen gekoppelt sind und Gewicht nur als Krankheit zum Thema haben.

Fakt ist jedoch, dass es eine unüberschaubar große Zahl an mehrgewichtigen, dicken und fetten Menschen gibt, die sich bester Gesundheit erfreuen und sich selbst – ja, jedes einzelne Gramm von diesem Selbst – ungehindert und ganz unabhängig von anderen Meinungen selbst lieben wollen. Ihnen fehlt es an einem Ort, an dem sie sich über Diskriminierungserfahrungen austauschen können, ohne von ihrem Gegenüber als krank, unfähig oder wertlos verurteilt zu werden, einem Ort, an dem sie Body-Positivity leben können – in vollem Umfang.

Text: Luise Zenker



Gesellschaft gegen
Gewichtsdiskriminierung e.V.
GgG e.V.

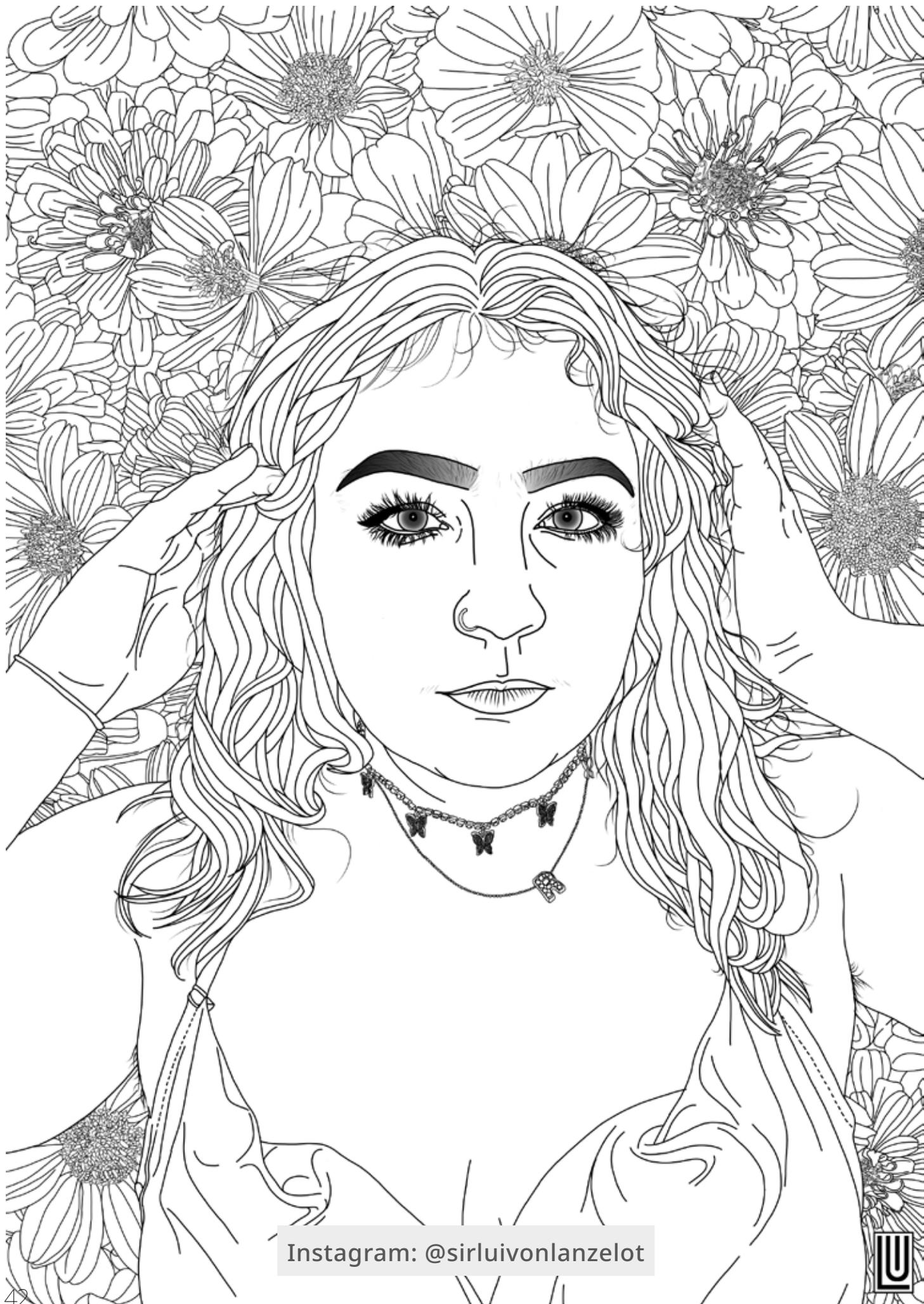
Turmstraße 81
10551 Berlin
Tel.: 0151 54769916
Mail: info@gewichtsdiskriminierung.de

Antidiskriminierungsstelle
Sachsen-Anhalt
Agnetenstraße 14
39106 Magdeburg
Tel.: 0391 79293374
Mail: antidiskriminierungsstelle@hal-jw.de

Ärztekammer Sachsen-Anhalt
Doctor-Eisenbart-Ring 2
39120 Magdeburg
Tel.: 0391 60546
Mail: info@aeksa.de

Hilfeseite der Unabhängigen
Patientenberatung:





Instagram: @sirluivonlanzelot



Schon immer war mein Körper politisch und ich mit meinem Spiegelbild kritisch. Selten war ich dick und schön, sondern eher dick und trotzdem schön. Meine Bikinifigur gilt für viele als obszön und auch an die Dehnungsstreifen an meinem Bauch müssen sich Menschen erst gewöhn'. Wie soll mein Selbstbild gut sein, wenn das alles ist, was ich von der Gesellschaft vermittelt bekomme? Du denkst, meine eine Hand steckt in der Prinzenrolle, die andere Hand in der Tüte Chips „Du hast ganz schön zugenommen!. Ich hoffe, ich trete dir damit nicht auf den Schlips.“ „Das hast du mit dem Beenden deines Satzes bereits getan“, starre ich dich mit großen Augen an. Es gibt mindestens eintausend Gründe, wieso Menschen zunehmen. Schön wäre es, würden sie sich deswegen nicht schämen. Adipositas, Schilddrüse wie du magst. Anti-Baby-Pill doch zu wenig Aufklärungser machst du es nicht, in der Egal, wie ich aussehe und mein Körper sollte das sein, was ich am meisten lieb. Er hält mich warm und kämpft mit mir, er ist ein Wunder ganz in sich – unabhängig von meinem Gewicht. Wenn du meinen Körper nicht schön findest, ist es deine Sache, doch mit Blicken und Kommentaren treibst du es so weit, dass ich mich selbst hasse. In der Gesellschaft habe ich es schwer genug: Konfektionsgrößen, Stühle und Krankenhausbetten, dazu kommen Wetten „Wir schnell schaffe ich es abzunehmen?“, anstatt in meinem Körper zu leben.

Halt mich warm – Slam von Muchito



Arbeit im Wandel der Zeit

Die Frage, wie und wie viel wir arbeiten, beschäftigt uns immer wieder. Wohin wird sich unser Arbeitsleben entwickeln?

Die 4-Tage-Woche, Remote-Jobs und Begriffe wie „New Work“ haben sich in den letzten Jahren ihren Weg aus den Business-Zeitschriften in den Arbeitsalltag vieler Menschen gebahnt. Die Stimmung geht dabei in verschiedene Richtungen. In England hat eine experimentelle Studie im Jahr 2022 in über 60 Unternehmen eine neu eingeführte 4-Tage-Woche untersucht. Das Ergebnis: 90 Prozent der Firmen übernahmen das Konzept nach Ablauf der Studienzeit. Mehr Freiheit für Arbeitnehmer:innen scheint sich auszuzahlen. Dagegen steht eine Befragung von weltweiten Topmanager:innen aus diesem Jahr, die Flexibilitätsangebote wie das Home-Office bereits als reine Corona-Erscheinung abtun.

Geschichte der Arbeitszeit

In Stunden gemessene Arbeitszeit ist ein Produkt der Industrialisierung. Die neue ökonomische Entwicklung um 1800 brachte zwei bedeutende Dinge hervor – Arbeitstage in Fabriken von 10-16 Stunden zum einen. Zum anderen, Taschenuhren als Alltagsprodukt, damit man für die Schicht auch nicht zu spät war. Bis dato war noch der selbstgewählte „blaue Montag“ eine Gewohnheit von Handwerkern, bei der der erste Wochentag freigenommen wurde, um den Samstag bei Bedarf auszugleichen. Nun übernahmen die Industriellen das Ruder. Produzierende Fabriken brauchten strikt geregelte Arbeitszeiten. Um sich diesem strengen Korsett zu widersetzen, entwickelte sich die Arbeiterbewegung „Acht Stunden arbeiten, acht Stunden schlafen und acht Stunden Freizeit und Erholung“, angeführt vom walisischen Sozialreformer Robert Owen.

Final durchgesetzt wurde die Forderung nach einem 8-Stunden-Tag europaweit dann in den Zwanzigern des neuen Jahrhunderts. Henry Ford, aus heutiger Sicht gewissermaßen der Urgroßvater jeglicher New Work-Bewegungen, ließ 1926 die 5-Tage-Woche in seinen Fabriken einführen. In 1938 wurde dieses Modell der Standard in den USA und in den folgenden

Jahrzehnten auch weltweit. War die Forschung im späten neunzehnten Jahrhundert noch maßgeblich von kritischen Stimmen wie Karl Marx geprägt, waren Wirtschaftsforscher der 1920er Jahre regelrecht ekstatisch über die Entwicklung von Produktionsmöglichkeiten. In einem berühmten Essay sagt John Maynard Keynes (seines Zeichens Urvater der Idee, dass der Staat durchaus in wirtschaftliche Abläufe zugunsten der Gesellschaft eingreifen sollte) die 15-Stunden-Arbeitswoche voraus. Revolutionär, bedenkt man, dass das nur 50 Jahre zuvor einem einzelnen Arbeitstag pro Woche entsprochen hat.

Waren Marx und Keynes durchaus sehr verschieden in ihren Ansichten, verband sie in ihrer Forschung doch ein Mangel an Daten. Forschungen zur Arbeitszeit im frühen zwanzigsten Jahrhundert fußten auf Theorie, nicht auf großangelegte Befragungen. Die Theoretiker gehen häufig vom sogenannten „idealen Arbeiter“ aus. Dieser ist produktiv, nicht krank und vor allem männlich. Mit dem Zweiten Weltkrieg verändert sich die Welt und damit auch die Forschung. Bis in die späten 1980er wuchs und stabilisierte sich die Wirtschaft. Die durchschnittliche Arbeitszeit fällt immer weiter, weil sich Gewerkschaften formieren und für die Rechte des einzelnen Arbeitenden eintreten. Arbeitszeit wird mehr denn je ein politisches Konstrukt. Je nach aktueller Lage wird es dazu genutzt, Arbeitslosigkeit zu bekämpfen oder vermeintlich, die Produktivität zu steigern.

Um die Zeit der Öl-Krise in den 1970er Jahren entwickelte sich beispielsweise eine großes Forschungsinteresse an der „komprimierten Arbeitswoche“. Dabei wurden an vier Tagen jeweils zehn Stunden gearbeitet. Der freie Tag sollte für Erholung und damit für bessere Leistung an Arbeitstagen genutzt werden. Während diese Idee sich nicht durchsetzte, krepelte eine andere Entwicklung den Arbeitsmarkt tiefgreifend um. Waren alle Arbeitszeitbemühungen bisher auf produzierende Sektoren und ihre Gewerkschaften gerichtet, wuchs plötzlich der Sektors mit rasender Geschwindigkeit.

Ladies, übernehmt!

Plötzlich wurde der Arbeitsmarkt vielfältiger. Immer mehr Frauen ergriffen Vollzeitberufe. Jegliche Karriereforschung war lange vom Bild des idealen Arbeiters geprägt. Bis heute scheitert dieser Forschungszweig teilweise daran, die Entwicklung zu mehr „Weiblichkeit“ in der Arbeitswelt mit ihren Grundannahmen zu diesem idealen Arbeiter zusammenzubringen. Als Ausgleich dazu entwickelte sich ein Forschungsstrang zur Vereinbarkeit von Familie und Arbeit. Es überrascht nicht, dass viele Studien aus diesem Bereich das Geschlecht und damit einhergehend das „weibliche“ Problem in den Mittelpunkt stellen. Das Feld bringt die grundlegend neue Herangehensweise hervor, dass Arbeitende immer zwischen Arbeit und Privatleben abwägen müssen. Frauen und ihre Bedürfnisse haben gewissermaßen den Grundstein für moderne Flexibilität im Arbeitsalltag gelegt.

Hat diese Entwicklung zu mehr Freiheit im Gesamtleben von Frauen beigetragen, wurden dabei die Bemühungen um mehr Freizeit statt Arbeitszeit zu Grabe getragen. Der blühende Arbeitsmarkt der späten 1980er und 1990er Jahre schafft das Klima, was die Arbeitszeitforschung bis heute prägt. Forschende versuchen zu verstehen, welche Flexibilität Arbeitgeber:innen geben müssen, um möglichst langfristige und produktive Arbeitsverhältnisse für alle Arbeitenden zu schaffen. Dafür werden häufig sogenannte nicht standardisierte Arbeitspläne untersucht. Schichtsysteme, Nachtarbeit und verschiedene Flexibilitätsangebote wie Gleitzeit fallen unter diesen Schirm. Dem Modell der Gleitzeit wird zugeschrieben, dass sie die Produktivität steigern kann und besonders bei verheirateten Frauen sogar für weniger Abwesenheit auf der Arbeit beitrage. Mitarbeitende, die unter Gleitzeitbedingungen arbeiten, haben laut Studien eine engere Bindung an ihren Arbeitgeber:innen und speziell Frauen würden eine höhere Jobzufriedenheit erreichen.

Neben diesen positiven Aspekten, die die Forschung belegt und damit der Praxis Ansätze für weitere Umsetzung gibt, zeigt sich aber auch immer wieder die negative Seite. Um die tatsächliche Pflege- und Erziehungsrealität vieler Frauen abzudecken, bräuchte es mehr Entgegenkommen vom Arbeitgeber:innen. Einzelsituationen können in standardisierten Modellen wie der Gleitzeit nicht ausreichend in Betracht gezogen werden. Die Forschung, die sich mit persönlich ausgehandelten Arbeitsfreiheiten auseinandersetzt, malt hier auch noch ein schlechteres Bild für Frauen. Deals, die mit einem direkten Vorgesetzten zur Arbeitszeit ausgehandelt werden, seien häufig als Art „Geschenk von oben“ zu verstehen. Mütter und Menschen, die andere Care-Arbeit leisten, können diesen impliziten Druck nicht erfüllen. Häufig finden sie sich deshalb in einer Bittstellerposition, anstatt auf Augenhöhe. Die Situation wird verstärkt durch die Tatsache, dass Frauen häufiger in sehr strukturierten Service-Jobs arbeiten. Frauen, die beispielsweise in der Pflege arbeiten, müssten oft das

Wohl von Patient:innen gegen eigene Bedürfnisse abwägen. Studien zufolge werden genau aus solchen Gründen, Arbeitszeitkonflikte heute häufig noch im Privatleben ausgetragen und nicht auf der Arbeit.

Beteiligung für mehr Veränderung

Doch wie geht es nun weiter mit der Arbeitswelt? Den wesentlichen Unterschied zum letzten Jahrhundert sehen Wissenschaftler:innen heute darin, dass es mehr um den einzelnen Mitarbeitenden geht. Dabei werden besonders die Themen Diversität und Inklusion immer wichtiger. Soziale Herkunft, mentale Gesundheit und die Pflege von Angehörigen beeinflussen, wann und warum Menschen das Gefühl haben, ihre Arbeitszeit oder ihr Arbeitsmodell anpassen zu wollen. Eine aktuell sehr junge Debatte in der Forschung sieht auch wieder mehr Wert darin, Gewerkschaften oder andere Mitarbeitervereinigungen zu untersuchen. Global gesehen, können Forscherende nach wie vor die Kraft von solchen Verbänden für bessere Arbeitszeitmodelle nachweisen.

Der Traum vom weniger Arbeiten bei gleichem Gehalt wurde weder in der Vergangenheit noch wird er vermutlich in der Zukunft von der Forschung erfüllt. Wissenschaftler:innen haben aber immer zur Weiterentwicklung beigetragen, indem sie den Wert von Veränderungen bemessen haben. Man kann und sollte sich auf Studien berufen, wenn man selbst zur Veränderung beitragen will.

Foto: Hanna Thiele, Marketingabteilung der OVGU



Tabea Brandt (sie/ihr)

Tabea forscht im Rahmen ihrer Doktorarbeit zu Arbeitszeitmodellen an der Uni Magdeburg. Die eigene DDR-Familiengeschichte hat sie dazu angeregt darüber nachzudenken, wie wir

unsere Zeit verbringen und welchen Wert Arbeitszeit im Gesamt- leben hat. Ob aus einer gewissen Mangel- erfahrung oder durch mehr Fokus auf das private Leben - der Autorin scheint es, ihre Eltern und Großeltern hätten mehr selbstgestaltete Freizeit und sozialen Zusammenhalt erlebt. Im Rahmen der Dissertation versucht sie deshalb, mehr darüber herauszufinden, wie unsere Persönlichkeit und verschiedene Kulturdimensionen unser Verständnis von Work-Life Balance und einem „guten“ Leben beeinflussen.



pure

Fotoserie von Nathalie Pruß



Franziska, 32 Jahre alt,
alleinerziehend, arbeitet
in der Gastronomie.

Ich konnte mich selbst lange nicht
annehmen wie ich bin.

Idealbilder wie jung, schlank, happy
und makellos sollten der Vergangen-
heit angehören. Wir sind alle besonders
verziert mit Fältchen, Narben, Pigment-
flecken, Leberflecken, Hautunreinheiten,
Speckrollen, markanten Knochen ...

Seit der Mutterschaft, fühle ich mich in
meinem Körper mehr angekommen. Ein
Schalter wurde umgelegt und dafür bin
ich sehr dankbar.

an k o m m e n



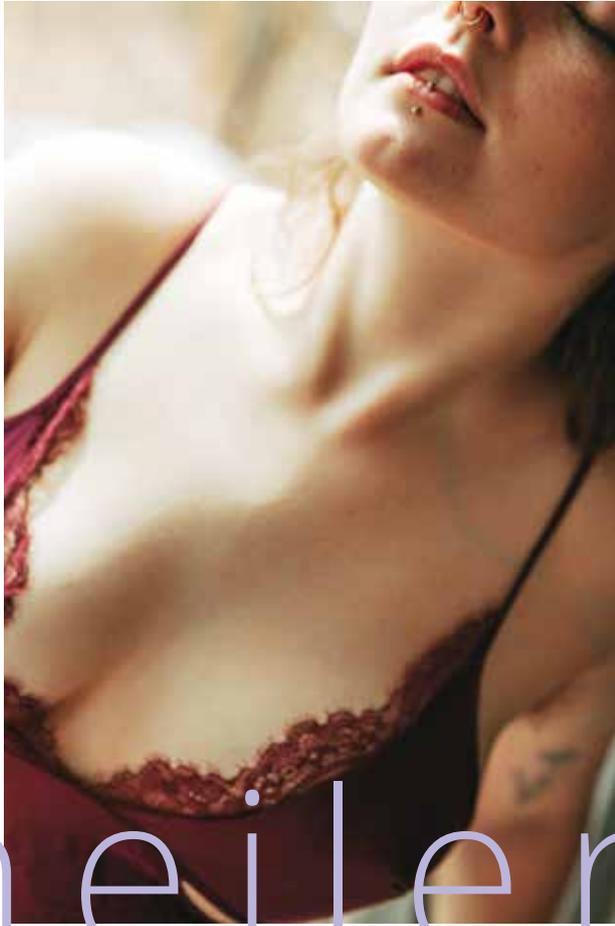
Nadja

Mein Körper und ich haben eine Art „On-Off-Geschichte“ am Laufen. Manchmal find ich ihn richtig gut und manchmal habe ich das Gefühl nicht in den Spiegel zu passen und viel zu viel von allem zu sein.

nie zu viel







heilen

Sophie, 24 Jahre alt,
Inhaberin des Tattoo
Ateliers Black Ivy

Es fiel mir schon in meiner Kindheit schwer mich so anzunehmen wie ich bin. Andere Menschen hatten immer etwas an mir auszusetzen.

Nach und nach habe ich versucht diese Wunden zu heilen und die Diskrepanz zwischen meiner Selbstwahrnehmung und der Fremdwahrnehmung zu verkleinern und Komplimente anzunehmen.

Fotografin Nathalie Pruß

Fotografie bedeutet für mich Emotionen und besondere Momente zu schaffen und damit entstehende Erinnerungen festzuhalten. Mein Motto ist „We're all Art“ und das möchte ich mit der Fotoreihe „pure“ zeigen. Ich fotografiere dabei die Körperteile der Menschen, die sie besonders an sich mögen. Wer Lust hat, selbst Teil des Projektes zu werden, kann sich gerne über Instagram [@nathaliscapturemoments](#) oder nathaliepruss@gmx.de melden. Eingeladen sind Menschen jeden Alters, Geschlechts und jeder Körperform.



Samstags um acht

Von den Herausforderungen des Mutterseins und dem schrittweise neu entdecken des eigenen Ichs.

Haare zu lang. Postnataler Haarausfall. Keine Kraft für viele Worte.

Ich am Telefon: „Es ist dringend!“

Meine Friseurin: „Oh, ok. Ich hab da was. Diesen Samstag um acht?“

Ich: „Nehm' ich. Tschüss.“

„Samstag um acht“ ist eine heilige Zeit, denn da beginnt die einzige Stunde, die ich momentan allein schlafen kann. Strecken, nach links drehen, nach rechts, all die Möglichkeiten! In der Zeit steht mein Partner mit den Kindern auf, macht irgendwas und bringt mir dann das Baby zu seinem ersten Schläfchen zurück. Es kann also schon mal vorkommen, dass ich samstags erst gegen 10 oder 11 am Frühstückstisch sitze. Herrlich!

Das zu opfern sagt einiges über mein aktuelles Wohlbefinden.

Meine Haare sind viel länger als sonst. Mein Ansatz auch. Ca. 8 Monate länger. Hinzu kommt der zuckersüße postnatale Haarausfall. Ich sehe müde aus. Und das bin ich auch! Aber manchmal hilft es nicht, so auszusehen, wie man sich fühlt. Manchmal braucht es Blondierung und roten Lippenstift, um so auszusehen, wie man sich gerne fühlen würde.

Genau das sagte ich auch meiner Friseurin Nicole, die nickte nur wissend – „Setz dich, ich kümmerge mich um dich.“ – und legte los.

Während Nicole einzelne Strähnen in Alufolie verpackte, brachte mir ihre Kollegin regelmäßig neue Getränke, fragte, ob alles in Ordnung sei und erkundigte sich nach den letzten Wochen. Sie fragten nach mir, nicht nach dem Baby. Diese beiden Frauen haben den Unterschied gemacht. Sie sahen die Notwendigkeit, bevor ich ihnen von meiner Zeit als Zweifachmama erzählte. Denn egal, ob dein Baby super entspannt oder aufmerksamkeitsintensiv ist, Eltern sein ist einfach anstrengend. Immer.

Man wartet so viele Monate auf die Geburt, ohne sich auch nur eine Minute bewusst zu machen, wie die Zeit danach aussehen wird. Man hat dann halt ein Baby. Okay, aber was das

bedeutet, kann man sich einfach nicht richtig vorstellen.

Menschen sagen, die Schmerzen der Geburt seien danach schnell vergessen. Das war bei mir nicht so. An den Wehenschmerz konnte ich mich auch sechs Jahre nach der Geburt meiner großen Tochter noch sehr gut erinnern. Was man allerdings vergisst, ist die Zeit danach. Das Liegen (ich hatte beide Male einen Kaiserschnitt), das Bluten, die Schmerzen beim Stillen, Milchstau, die Erschöpfung, die emotionale Offenheit. Das Wollen, aber nicht Können. Die Ungeduld. Das Zurückstecken. Denn da ist jetzt dieser kleine perfekte Mensch, um den man sich kümmern muss. Immer. Wenn man Glück hat, kann man sich diese Aufgabe mit tollen Menschen teilen. Und trotzdem. Es bleibt anstrengend.

Nichts ist wirklich leicht. Und das wussten diese beiden Frauen im Friseursalon. Wie gut es tat, von ihnen gesehen zu werden! Eine in meinem Alter, eine etwas älter, beide Mütter, beide wissend. Verbündete.

Ich kenne beide schon eine Weile, und sie meine Geschichte, eine gewisse Grundvertrautheit war also bereits da. Kein, ‚jetzt lass doch die Haare, das ist doch unwichtig, schau mal dein süßes Baby an, Haare zusammenknödeln und gut‘. Nein, ein aufrichtiges: ‚Das ist wichtig. Du bist wichtig. Wir sorgen dafür, dass du dich nicht vergisst.‘

Als ich dort saß, umringt von Spiegeln und helfenden Händen, wurde mir langsam klar, worum es an diesem Tag eigentlich gehen würde. So langsam erkannte ich mich im Spiegelbild wieder. Ich erinnerte mich. Und während ich da saß und an früher dachte, wurde ich neugierig.

Ich suchte auf Instagram nach alten Freunden.

Freunde, mit denen man mal alles geteilt hat und nun nicht mal mehr wusste, was aus ihnen geworden ist. Die ich irgendwann genauso vergessen habe, wie mich selbst.

Ich fand eine besondere Freundin. Im Nachhinein würde ich unsere Zeit als platonische Beziehung zwischen zwei langen Partnerschaften sehen. Ich fand sie toll. Sie war wunderschön, klug, erfolgreich, trug tolle Klamotten, trank Crémant, rauchte und trieb sich in Bars rum.



Sie zog mich an. Für eine Zeit lang wollte ich ein Teil ihrer Welt sein. Ich wollte wie sie sein. Es war ein Rausch.

Ich fand sie. Sie war verheiratet, scheinbar aufs Land gezogen und hatte, soweit ich das sehen konnte, gerade ihr zweites Kind bekommen. Bam. Ein ganzes Leben, einfach so verpasst, weil sich damals unsere Wege trennten.

Aber selbst über ihre Instagram-Posts spürte ich dieselbe magische Anziehung. Sie war auf keinem der Bilder zu sehen, und doch sah ich sie. Ihren Blick auf die Welt. Die Suche nach dem Schönen, leicht Melancholischen. Sie schrieb über Bücher, die sie las, und ich hing an ihren Worten.

Ich fühlte mich dabei so inspiriert wie lange nicht. Sie erinnerte mich an ein Ich, das ich mal war und das längst in Vergessenheit geraten schien. Mein Ich vor den Kindern. Vor meinem Partner. Vor meinem Burnout und den Jahren geprägt von Depressionen. Ein Ich aus einem anderen Leben.

Ich scrollte und machte mir Notizen. Für einen Moment tauchte ich wieder in ihre Welt ab.

Wie es dann weiterging, kann man sich fast denken. Ich ging, von ihr angefixt, in diverse Buchläden. Suchte, stöberte, trug stapelweise Bücher in Leseecken, sortierte neu, drehte nochmal eine Runde, fand noch eine Biografie und verließ den Laden mit sechs neuen Büchern.

Und da mir der Mann versicherte, dass er mit den Kindern ganz wunderbar klarkäme und ich mir alle Zeit nehmen soll, die ich brauche, trug ich meine Beute in mein Lieblingscafé und las. Einfach so. Allein. Ohne Schuldgefühle. Dafür mit mir.

Erst nochmal auf dem Instagram-Profil meiner ehemaligen

Freundin. Dann „Frei“ von Katharina Höftmann Ciobotaru.

Freundinnen kamen vorbei und wir unterhielten uns. Über Bücher, über meinen Tag, über mich, nicht über die Kinder. Da war noch mehr. Unter einer Kruste von Muttermilch, Kotze und Schweiß war – ich. Frisch gemacht und ungewohnt leicht.

Ich bestellte mir einen Crémant und prostete mir selbst zu. Auf mich. Das alte, das depressive, das manische, das überforderte, das von Kindern belagerte und das neue Ich, das ich gerade werde.

Es war ein perfekter Tag.

Wenn man also vom Erinnern und Vergessen rund um eine Geburt spricht, dann sollte es auch darum gehen. Der Geburtsschmerz geht weit über die Wehen hinaus. In diesem Moment werden zwei Menschen geboren, und beide brauchen danach viel Zeit und Liebe.

Am Ende radelte ich leicht beschwipst (ey, über ein Jahr ohne Alkohol und schwache Nerven) durch die Abendsonne nach Hause, küsste meine Lieben und freute mich über mein Leben.

Text: Michaela Patzner

Wer mehr Texte von Michaela Patzner lesen möchte, kann ihren wöchentlichen Newsletter Rosarot mit Alltagsgeschichten und schönen Dinge zwischen Lachen und Weinen als Mutter und Kreative abonnieren. www.studio-rosarot.de

Ein Teil von mir

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



Musik

Urknall1610

Stil: Ich beschreibe meine Musik als Mindset Rap. Stilistisch tendiere ich meist zu düsteren Beats. Ich liebe melancholische, ausdrucksstarke und manchmal auch groteske Ästhetik. Das lebe ich oft in meinen Tracks aus.

Mein Flow ist eine Mischung aus Rap und Gesang, wobei ich mich in der letzten Zeit sehr damit beschäftigt habe, meine Sprechgesangsfähigkeiten auszubauen.

Darum mache ich Musik: Es ist für mich im Allgemeinen eine kreative Selbstverwirklichung, ein Lebenssinn, eine Leidenschaft und auch eine Therapie. Während ich Texte schreibe, reflektiere ich mich gerne selbst und es ist ein unfassbares Erlebnis, wenn ich meine Worte, Gedanken und Gefühle in die Welt bringen kann. Es ist außerdem ein großer Ausgleich für mich, da ich schmerzhaften Themen einen Raum geben und sie damit auch verarbeiten kann. Das Gefühl des Laut-seins und Gesehen-zu-werden spielt da enorm mit rein.

Netzwerke, die ich nutze: Ein Netzwerk, mit dem ich in der letzten Zeit gerne zusammenarbeite, ist Underground Entertainment. Das ist eine Art Online-Crew, die über ganz Deutschland verteilt ist und sich komplett dem Rap verschrieben hat. Durch die verschiedenen Sub-Genre, die dort zusammenkommen, erhalte ich oft nützliche Impulse, wodurch meine Musik sehr wachsen konnte. Trotz Höhen und Tiefen sind wir innerhalb der letzten Zeit zu einer kleinen, lockeren Crew zusammen gewachsen, die Wege findet, aufeinander acht zu geben und versucht, sich gegenseitig vor schwierigen Rapper:innen und Internetgebashe zu schützen.

Hier gibt es mehr von mir zu hören: Ich bin auf fast allen gängigen Streamingplattformen (Spotify usw.) zu hören. Weiterhin findet man mich bei YouTube (Urknall1610). Dort gibt es alle bisherigen Musikvideos von mir. Zusätzlich halte ich meine Zuhörer:innen bei Instagram (@urknall1610) auf dem Laufenden, indem ich sie an den verschiedenen Entstehungsprozessen teilhaben lasse und in meinen Alltag mitnehme.

isuma

Stil: experimenteller Akustik-Pop/ Indie-Folk

Darum machen wir Musik: Musik hören und erschaffen bedeutet für uns Fühlen. Wir verarbeiten in unserer Musik die großen und kleinen Wunder des Lebens, den Weltschmerz und die Lebensrealitäten als queere und vegane Personen, die versuchen, einen Platz in dieser oft chaotischen Welt zu finden. In unserer Musik entdecken auch wir uns immer wieder neu, in dem wir zu den unterschiedlichsten Instrumenten greifen und damit auch die unterschiedlichen Stimmungen der Songs beeinflussen. Wir hoffen, dass andere Menschen sich in unserer Musik wiederfinden oder wiederfühlen können, dass sie ihnen ein Stück Hoffnung, Inspiration oder Mut schenken kann oder einfach nur Freude und eine gute Zeit bereitet. Wir wollen anderen Menschen, die ähnliche Struggles haben, zeigen, dass sie nicht alleine sind; und mit unserer Musik bestärken.

Hier gibt es mehr von uns zu hören: Unser Album „wandering towards light“ ist auf YouTube und Spotify und auf allen weiteren gängigen Streamingplattformen zu finden.





Foto: Tommi Riedel

Lara Schäfer

Stil: Aktuell bin ich hauptsächlich in Cover-Projekte verwickelt. Hier singe ich sehr gerne Jazz, Blues und Chansons auf Englisch, Deutsch oder Französisch. Aber seit Neuestem versuche ich mich auch in Stoner Rock oder Vocals für Techno Tracks. Meistens ist es gar nicht so leicht, das richtige Genre zuzuordnen, aber ich freue mich über jedes noch so kleine Projekt und hab Bock, ganz neue Musikrichtungen für mich zu entdecken. Country steht als nächstes auf meiner Liste.

Darum mache ich Musik: Es tut mir mental sehr gut. Es hilft mir, mich kreativ auszudrücken und irgendwo auch für eine kurze Zeit loszulassen. Covern macht mir besonders Spaß, da ich jedes Mal aufs Neue in eine andere, spannende Rolle schlüpfen kann. Mein Singen fordert mich und bringt mich an meine Grenzen, es definiert mich aber auch und lässt mich wachsen.

Netzwerke, die ich nutze: Viele meiner Freunde machen selbst tolle Musik. So entstehen manchmal ganz neue Möglichkeiten im engsten Netzwerk. Ansonsten nutze ich Instagram, die Kulturnacht in Magdeburg oder auch meinen Arbeitsplatz (Datsche).

Hier gibt es mehr von mir zu hören: Am aktivsten bin ich auf Instagram @frauleinschaefer. Hier poste ich ab und an Ausschnitte aus Proben oder neuen Projekten sowie anstehende Termine. Wer mehr von meinem Cover-Projekt sehen möchte, sucht wohl am besten nach Martin Müller (Akkordeon) auf Facebook oder YouTube.

Kunst

Karla Schröder

Stil: Illustration, Malerei, Fotografie, Theater. Gerne kombiniert. Düster, witzig und nur ein ganz bisschen politisch.

Darum mache ich Kunst: Meistens aus einer Laune heraus, um einen persönlichen Herzi-Moment festzuhalten. Zweitmeistens- als Medium für politische Bildung, ohne zu überakademisch zu wirken.

Netzwerke, die ich nutze: Instagram (karla_schroeder)

Hier gibt es mehr von mir zu sehen: karlaschroeder.com, als Fotografin bei DIE BÜHNE DRESDEN (die-buehne.tu-dresden.de); als Illustratorin und Grafikdesignerin für Veto (veto-mag.de oder bei insta @vetomagazin).

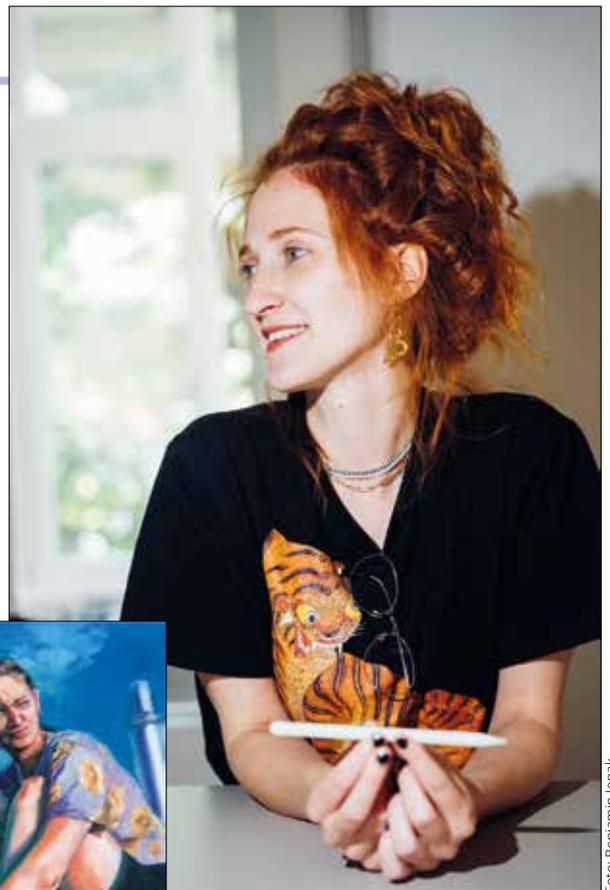


Foto: Benjamin Jenak





Fotos: Pawe&Ber

Pawe & Ber

Stil: Erzählend! Mein Stil bewegt sich im Anspruch der Modernen Kunst. In meinen Werken versuche ich meine Gedanken in Illustrationen und Bilder zu übersetzen. Oft steckt eine ganze Geschichte in ihnen, die ich vorher schreibe. In meinen Porträts versuche ich, nicht nur die Erscheinung der porträtierten Person wiederzugeben, sondern auch ihre Persönlichkeit einzufangen. Das Ziel meiner Bilder soll ein visueller Empfindungsaustausch zwischen der betrachtenden Person und mir sein. Ich möchte nicht nur darstellen, sondern auf die Verständigungs-, Erkennungs- und Verständnisebene gelangen.

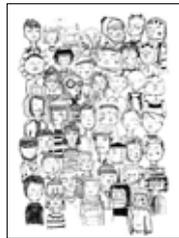
Darum mache ich Kunst: Weil ich sie viel zu lange in mir verleugnet habe. Dabei ist sie das Einzige, das sich nie in mir erschöpft. Sie ist meine Art zu denken und mich auszudrücken.

Netzwerke, die ich nutze: Mein digitales Medium ist Instagram @paweundber! Dort habe ich über die Jahre Menschen gefunden, mit denen ich mich austausche, wir uns gegenseitig unterstützen, wachsen und auch überregional Netzwerke gestalten konnten und können.

Literatur



Foto & Illustrationen: Lena Marquardt



Sabine Raczkowski

Genre: Im Genre lege ich mich nicht fest. Es sind neben Reiseliteratur, Kriminal- und anderen Erzählungen, Gedichte, Kurzprosa, Liedtexte, die zum Teil vertont wurden, Rezensionen und weitere Textformen entstanden.



Foto: privat

Lena Marquardt

Stil: Wenn ich meinen Stil beschreiben oder bezeichnen würde, dann wäre „launenhaft“ wohl am ehesten die Bezeichnung, mit der ich mich identifiziere. Mein Stil passt sich meinem Gemütszustand an und verändert sich dementsprechend. Ich dachte früher, dass ich einen bestimmten Stil bräuchte, eine Art Wiedererkennungswert. Mittlerweile bin ich sehr froh, mit dieser Palette an Stilen und Mischungen arbeiten zu können und mich nicht festlegen zu müssen.

Darum mache ich Kunst: Ich habe schon recht früh Gefallen daran gefunden zu zeichnen und später auch zu malen. Ich denke, ich bin bei der Kunst geblieben, weil es mir zu Beginn vor allem Spaß gemacht hat und mir gesagt wurde, dass ich es gut kann. Später oder heute würde ich behaupten, dass es mir hilft mich auszudrücken und Emotionen zu verarbeiten. Ich habe damit ein Medium gefunden, das es mir erlaubt, mich ohne Worte auszudrücken. Wie ich finde, ist das ein großer Vorteil und auch etwas, das ich sehr an Kunst im Allgemeinen schätze.

Hier gibt es mehr von mir zu sehen: Instagram @_ljm_lena

Darum schreibe ich: Begonnen hatte ich früh, mir schreibend Klarheit zu verschaffen, Eindrücke zu verarbeiten. Doch dachte ich damals noch nicht, dass daraus mehr würde. Schließlich begann ich auf Reisen die Fülle der Erlebnisse festzuhalten. So kann ich heute mit Hilfe der Bücher alles nochmal erleben und außerdem andere dazu anstiften, ebenso selbstbestimmt unterwegs zu sein. Beim Schreiben verabschiede ich mich aus dem Alltag. Viele Texte entstanden auch aus Freude daran, die Menschen zum Lachen zu bringen.

Hier gibt es mehr von mir zu lesen:

www.fbk-lsa.de / Auswahl: „Die rote Schatulle“ Kriminalerzählungen (mdv) / „Wirklich reisen - Alles außer All-inklusive“ Band I und II (Telescop-Verlag) / „Für immer mal“ Gedichte-Lieder-Prosa (Projekte-Verlag) / oda - Ort der Augen (Literaturzeitschrift des Landes Sachsen-Anhalt, Dr. Ziethen-Verlag)



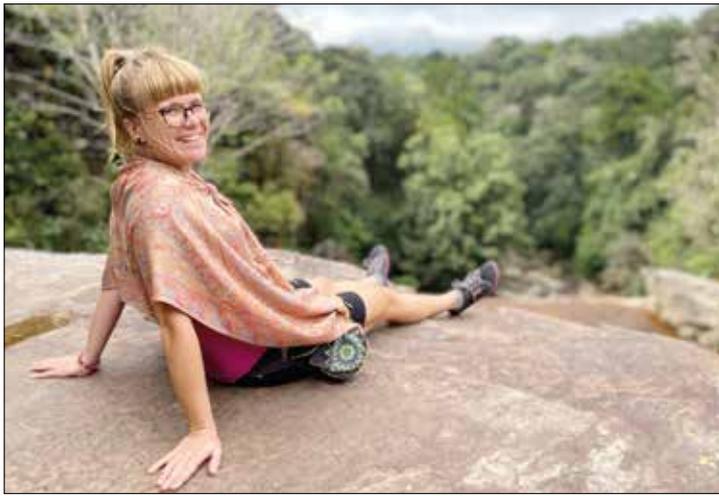


Foto: Cornelia Reinhold

Mady Host

Mein Stil: Als Autorin, Podcasterin und Journalistin ist es mir wichtig, mich so auszudrücken, dass die Menschen mich verstehen: „Unverschörkelt“, direkt, aber mit Herz – egal, ob als geschriebenes oder gesprochenes Wort. Mein Ziel ist es, meinen Leser:innen das Gefühl zu vermitteln, an meiner Seite zu sein – wandernd, radelnd, bahnfahrend, trampend ...

Darum schreibe ich: Es erfüllt mich und ich teile meine Eindrücke, um die

Botschaft zu streuen: Wir Menschen sind alle gar nicht so unterschiedlich wie wir vielleicht manchmal glauben. Ich möchte auch zeigen, dass das Unterwegssein nicht an ein dickes Konto oder Extremsportlerfitness geknüpft ist und ich will den Blick für die Schönheit unserer Erde weiten. Sie ist aller Krisen, Katastrophen und Kriege zum Trotz ein wundervoller Ort, auf dem mehr gute als schlechte Menschen „tanzen“.

Hier gibt es mehr von mir zu lesen: Am besten auf meiner Homepage www.mady-host.de vorbeischaun, denn dort sind meine Bücher, Vortragsthemen, Reisegeschichten, Podcasts und Termine zu finden.



Juli Dorne

Stil: Ich schreibe romantische Urban-Fantasy Romane, also übernatürliche Geschichten, die mit der realen Welt verknüpft sind, für junge Erwachsene ab 16 Jahren, mit starken weiblichen Protagonisten, die nicht nur über sich selbst hinauswachsen, sondern auch lernen, wie wichtig es ist, sich selbst zu lieben.

Darum schreibe ich: Ein sehr romantischer Grund ist vermutlich, dass mich nichts glücklicher macht, als Geschichten zu erzählen (-und auch selbst zu lesen) in denen zwei Menschen trotz aller Steine, die ihnen in den Weg gelegt werden, zueinander finden und ihr Happy End bekommen. Dabei darf ein bisschen Kitsch natürlich nicht fehlen. Aber das Wichtigste: Bevor sie ihr Happy End gemeinsam bekommen, muss jeder meiner Protagonisten es selbst für sich erhalten. Und der Fantasy-Anteil in den Geschichten sorgt dann für die gewisse Portion Dramatik.

Netzwerke, die ich nutze: Hauptsächlich bewege ich mich in der Bookstagram-Community, in der Leser:innen und Autor:innen sich untereinander austauschen können. Das ist vor allem für Lesebegeisterte und angehende Autor:innen ein super Ort, um zu Netzwerken und vor allem auch Freunde zu finden. Einfach mal auf Instagram unter dem Hashtag #bookstagramdeutschland suchen und schon stößt man auf die ersten Accounts.

Hier gibt es mehr von mir zu lesen: Updates findet man immer auf meinem Instagram-Account @julidorne. Am 11. September 2023 erschien außerdem mein Debütroman „Fighting Fate“ in dem es um zwei durch das Schicksal verbundene Liebende geht, die sich quer durch die griechische Mythologie kämpfen müssen.



Foto: Juli Dorne

» Der Gegensatz ist unser Antrieb «

Barbara Mendes Jenner entwickelt Welten und Charaktere für Games. Dabei schafft sie es gemeinsam mit ihrem Team ernste Themen in spaßige Games zu verwandeln.

Geschichten erfinden, das mochte Barbara Mendes Jenner (sie/ihr) schon als Kind. Mittlerweile entwirft die 25-Jährige auch beruflich Handlungen, Hintergründe und Dramaturgien für Computerspiele. Sie gehört zu dem siebenköpfigen Team der Moonlit Monitors UG, das 2023 ihr erstes Game herausbrachte. In ihrem Spiel namens „Germinal“ dreht sich alles um einen Protagonisten, der eine Mysophobie entwickelt, also eine Angst vor einer Ansteckung mit Bakterien oder Viren.

Es ist kein Zufall, dass das Spiel sich mit einer psychischen Erkrankung auseinandersetzt. Denn wenn Barbara nicht gerade Storyboards erarbeitet, studiert sie an der Otto-von-Guericke-Universität Psychologie. Angststörungen sind dementsprechend ein Thema und sie hat die Erfahrung gemacht,

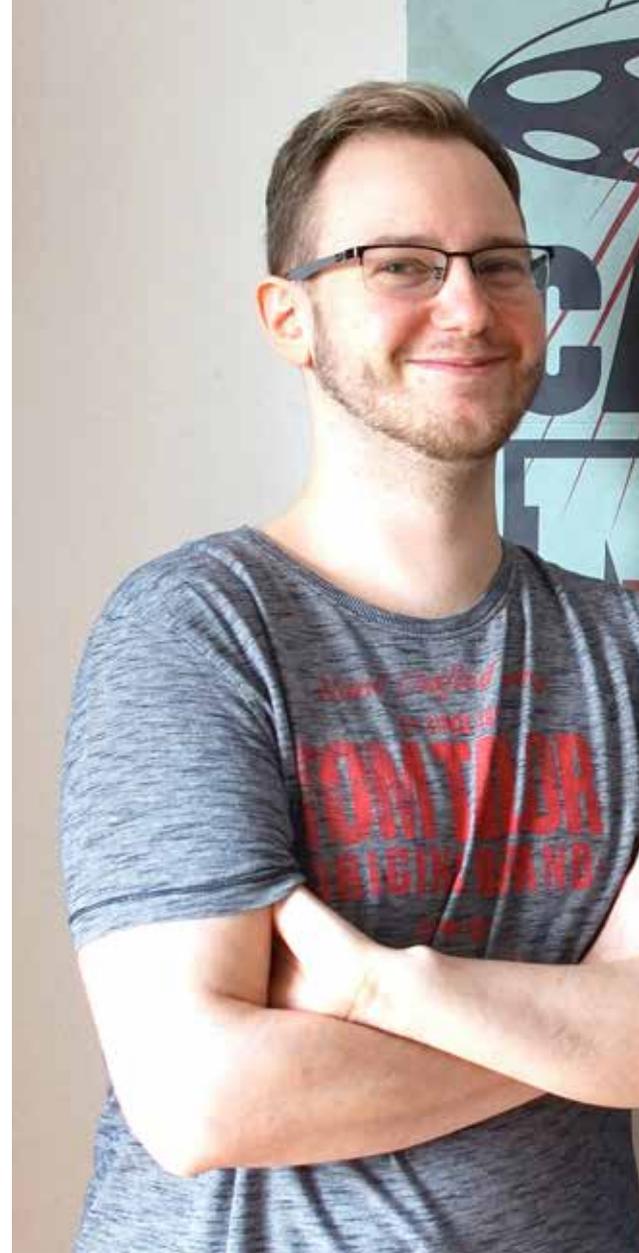
dass diese von vielen Menschen noch viel zu häufig belächelt und nicht ernst genommen werden. Das Spiel macht es deshalb möglich, zu einem gewissen Grad selbst in die Denkweise einer erkrankten Person abzutauchen, um besser nachempfinden zu können, wie sehr das ein Leben beeinflussen kann. „Games eignen sich super, um Geschichten zu erzählen und sie haben den



Bonus, dass es sich so anfühlt, als ob du sie selbst erleben kannst.“, sagt Barbara.

Auch wenn das Thema mentale Gesundheit schwer wiegt, kommt die Spielfreude dabei nicht zu kurz. „Am Anfang hat sich das für mich wie ein Widerspruch angefühlt. Tiefgründige Geschichten erzählen und ein spaßiges Spiel zu entwickeln.“, erzählt Barbara. Doch mittlerweile sieht sie diesen Gegensatz als wichtigen Antrieb, um innovative Spielkonzepte zu entwickeln und auf neue Ideen zu kommen. Eine weitere wichtige Säule für die Spieleentwickler:innen von Moonlit Monitors ist das Mitdenken von Diversität. Dabei spielen beispielsweise die Themen kulturelle Identität und Repräsentation von Queerness in der Charakterentwicklung eine Rolle.

Dem Team ist es außerdem wichtig, eine möglichst barrierefreie Spieleumgebung zu schaffen. Das gelingt zum Beispiel durch die Auswahlmöglichkeit verschiedener Schwierigkeitsgrade oder individuelle Einstellungsmöglichkeiten, die die Schriftgröße anpassen oder dafür sorgen, das Aufgaben vor-





gelesen werden. „Wenn man sich einmal die Mühe macht, recherchiert und mit Leuten spricht, die die Tools nutzen möchten, dann ist das nicht so schwer zu integrieren.“, berichtet Barbara von ihrer Erfahrung.

Als Frau fühlt sie sich in der Branche gesehen und gefördert, auch wenn noch viel Luft nach oben ist und die Entwicklung hin zu diverseren Teams in der Spielebranche ein langwieriger Prozess ist. Inspiration findet Barbara zum Beispiel bei Twisted Ramble, Fein Games und Madison Karrh. Auch die YouTube-Videos der Magdeburgerin Johanna Daher verfolgt sie gerne. Johanna Daher ist studierte Spieleentwicklerin und beschäftigt sich auf ihrem Kanal mit Themen der Branche, stellt Spiele vor und unterstützt Pädagog:innen durch ihre Tipps bei der Medienbildung. Außerdem weist Barbara mit Ubisoft Blue Byte und Wings auf zwei Initiativen hin,

die Frauen in der Spieleindustrie explizit fördern. Barbara selbst ist durch ihren Mann zur Spieleentwicklung gekommen. Er studierte Computervisualistik an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg und begann in dem Rahmen ein Spiel zu entwickeln. Barbara brachte ihre Fähigkeiten als Teampsychologin ein, fand Freude am Storytelling und kümmerte sich ums Marketing.

Diese Aufgaben übernimmt sie bis heute.

Über drei Jahre hat die Moonlit Monitors UG an ihrem ersten Spiel gearbeitet. Jetzt sind sie bereit für etwas Neues, sagen sie. „Wir sind sehr zufrieden mit unserem ersten Spiel. Es macht Spaß, den Leuten gefällt es und es hat viele Messages, aber wir wissen, dass es noch besser geht.“, sagt Barbara abschließend.

Text: Kristin Plumbohm

Die dunkle Seite in uns

Dr. med. Hanna Zajontz erzählt von ihrer Arbeit in einer Forensischen Psychiatrie, in der sie täglich mit Menschen konfrontiert ist, die schwere Gewalttaten begangen haben.

Was führte Sie zu dem Job, den sie jetzt ausüben?

Ich bin in einer katholischen Familie aufgewachsen. Da gab es einige Tabus und ich habe sie nicht hingenommen und immer alles hinterfragt. Grundsätzlich bin ich aber auch schon immer jemand, der sich für die Fragestellung interessiert: Wie funktioniert der Mensch und was ist normal und was nicht? Dadurch habe ich mit 16 Jahren bereits Werke von Sigmund Freud gelesen und mich mit Verhaltenstherapie beschäftigt. Ursprünglich wollte ich allerdings Kunst studieren. Ich habe mich an einer Kunsthochschule beworben, wurde aber nicht genommen. Dann habe ich überlegt, was ich am liebsten mache und das war das Denken. Ich entschied mich deshalb dazu, Analytische Philosophie zu studieren. Nach dem Studium wurde mir dann wichtig, meine Lehrjahre auch für den Broterwerb tauglich zu machen. Ich studierte deshalb Medizin, um danach in einer Psychiatrie arbeiten zu können.

Waren ihre Eltern begeistert von den Entscheidungen?

Meine Eltern ließen mich machen und vermittelten mir immer: Du bist talentiert und intelligent, du kriegst das hin. Das zog sich durch meine gesamte Kindheit. Ich finde, es ist die Aufgabe der Eltern, ihren Kindern ein gesundes Ego mitzugeben.

Was muss passiert sein, damit Menschen in ein forensisch-psychiatrisches Krankenhaus eingewiesen werden?

Nach Paragraph 63 des Strafgesetzbuchs gibt es die Möglichkeit der zwangsweisen Unterbringung, wenn eine erhebliche Gewaltstraftat oder ein sexueller Missbrauch vorliegt und eine verminderte Schuldfähigkeit auf Grund von Krankheit besteht.

Über die Unterbringung urteilt ein Gericht auf Grund einer Begutachtung. Die Unterbringung ist nicht zeitlich limitiert, die Situation wird aber jährlich überprüft. Lockerungen erfolgen in der Regel sehr behutsam. Durch diese langfristige Behandlung entsteht kein Drehtür-Effekt, wie er oft in den Kliniken für Allgemeine Psychiatrie vorkommt. Wir können uns nachhaltig mit den Menschen auseinandersetzen.

Wie fühlt es sich an, mit Menschen zu arbeiten, die schwerwiegende Straftaten begangen haben?

Es herrscht immer eine gewisse Anspannung. Diese Anspannung merke ich allerdings nicht mehr bewusst. Aber uns ist immer klar, dass die Möglichkeit eines Übergriffs besteht. Ich

muss also immer wissen, wer mir gerade gegenüber sitzt und darf mich nicht täuschen lassen. In unserem Team sind aber alle sehr gut geschult, was das angeht, und gehen damit sehr professionell um.

Ihr Hauptklientel ist männlich, warum ist das so?

Das stimmt. Gerade mal 5-7 Prozent der Untergebrachten im Maßregelvollzug sind weiblich. Die Hauptgruppe, die Gewaltstraftaten begeht, ist männlich und zwischen 15 und 40 Jahre alt. Das Hormon Testosteron spielt dabei eine Rolle. Männer neigen zudem stärker dazu, ein Suchtverhalten zu entwickeln, was Straftaten begünstigen kann. In Sexualdelikten sind sie generell überrepräsentiert. Frauen fallen eher durch reaktive Gewalt auf, also sie reagieren auf Gewalt und handeln aus der Situation heraus. Das Rückfallrisiko ist bei ihnen insgesamt geringer.

Was sind die größten Herausforderungen in Ihrem Job?

Der Beziehungsaufbau zu den Patienten des Maßregelvollzuges ist am Anfang grundsätzlich schwierig und man sollte keine Dankbarkeit erwarten. Außerdem werden wir in diesem Job ständig von Juristen, Anwälten und externen Sachverständigen hinterfragt, das muss man wollen. Für mich ist das allerdings super, weil ich die Angewohnheit habe, alles als Herausforderung zu reframe. Wir sehen auch viel Elend und Gewalt, was durch die Ermittlungsakten gut bebildert ist und durch Zeugenaussagen bestätigt wird. Das kann traumatisieren. Da muss man erst hineinwachsen. Und wenn man so viel mit der dunklen Seite der Seele zu tun hat, dann benötigt man auf jeden Fall eine Kompensation. Bei mir ist es das Malen und viele stabile und liebevolle Beziehungen im Privaten.

Glauben Sie trotz dessen an das Gute im Menschen?

Natürlich! Wir haben alle einen destruktiven und kooperativen Anteil in uns. Dass das destruktive Überhand gewinnt, liegt an Psychosen, schädlichen Beziehungen, fehlenden positiven Interaktionen, Sucht oder auch schlechten Lebensbedingungen. Aber grundsätzlich gibt es meist keinen großen Unterschied zwischen mir und meinen Klienten. Es gibt nur eine sehr kleine Gruppe an Psychopathen, die sich vom Gehirn her nicht mit einem normalen Menschen vergleichen lassen. In der Regel haben sie schwere Straftaten begangen, sind manipulativ, haben wenig Mitgefühl, handeln impulsiv und haben ein antisoziales Verhalten. Es ist schwierig, sich in sie hineinzusetzen.

» Gerade mal 5-7 Prozent der Untergebrachten im Maßregelvollzug sind weiblich. «

Dein letzter Schritt ist Teil meines Weges

Könnte ich das Leben aus dir rausquetschen
Wenn es in meiner Hand läge?

Sie sehen dich als
Formgewordenen Fehler,
Hören deine Stimme, deine Schreie,
Nur als meine wohlverdiente Strafe,
Die mich nachts aus dem Schlaf reißen soll.

Ich habe anders entschieden.

Du warst ein Opfer meiner Selbstsucht,
Das gebe ich zu.
Du warst das Resultat meiner Jugend, meiner Ängste,
Meine Schwächen vereint in einem einzelnen Punkt Leben.

Kleiner Lebenspunkt
Selbst im Tod warst du perfekt
Und ich bekomme das Bild nicht weg
Aus meinem Kopf,
Deine pinkglatte Haut unversehrt
Inmitten vernetzter Blutklumpen;
Noch kein Mensch aber
Auf dem Weg.

Ich habe ein Plüschtier nach dir benannt
Oder dich nach dem Tier
Und sein vorwurfsvoller Blick erinnert mich daran
Dass mir mein Leben auch deines wert war.
Ich muss es für uns beide nutzen,
Dein Opfer wertschätzen, auch wenn nicht du dich
geopfert hast.

Du lagst nie in meiner Hand
Nur eine Pille
Die ich trocken geschluckt habe.
Und ich weiß nicht
Ob ich dich hätte zerquetschen können,
Aber

Ich habe dich getötet.

Und selbst wenn du noch nicht Mensch warst,
Ich werde nie aufhören zu bereuen,
Dass du den ersten Schritt getan hast,
Dass ich dich auf den Weg gebracht habe.

Die Pille zu schlucken
Bereue ich nicht.

Mel Figo



Etwa 100.000 Schwangerschaftsabbrüche finden laut Statistischem Bundesamt pro Jahr in Deutschland statt. Um die Relevanz noch deutlicher zu machen: Dem gegenüber stehen zum Beispiel 70.000 Bypass Operationen, also eine sehr häufige Operation am Herzen. Das Thema Schwangerschaftsabbrüche ist also äußerst relevant und trotz dessen findet die Hilfe Betroffener meist im Verborgenen statt. Daran hat auch die Streichung des §219a nicht geändert, der Ärzt:innen bis zum Jahr 2022 kriminalisierte, wenn sie Informationen über einen Schwangerschaftsabbruch bereitstellten.

Mehr als die Hälfte der Frauen, die abtreiben, haben schon Kinder geboren. Im Durchschnitt sind sie zwischen 30 und 40 Jahre alt. Doch bevor ein Abbruch möglich ist, muss jede betroffene Person eine Schwangerschaftskonfliktberatung wahrnehmen. Diese Pflicht zur Beratung führt nicht selten dazu, dass die zu beratende Person mit einer Abwehrhaltung zum Termin erscheint, kritisiert pro familia, die selbst als Beratungsstelle fungiert, und spricht sich für ein Ende der Beratungspflicht und für ein Recht auf freiwillige Beratung aus. Und das ohne dass ungewollt Schwangere sich dabei in eine Richtung gedrängt, bevormundet oder schuldig gesprochen fühlen. Für diese werteneutrale Betrachtung setzt sich auch die Gruppierung Medical Students For Choice (Msfc) ein. Dabei handelt es sich um studentische Arbeitsgruppen, die sich weltweit für eine Verbesserung der medizinischen Ausbildung stark machen. Im Konkreten geht es um die intensivere Thematisierung des Schwangerschaftsabbruchs an Universitäten, um angehende Mediziner:innen dafür zu sensibilisieren und Vorurteile abzubauen. „Denn ich urteile als Ärztin nicht über meine Patient:innen, ich informiere sie nur. Jeder darf seine eigenen Entscheidungen treffen. Es ist nicht okay, anderen das Recht dazu abzuspochen.“, findet Johanna von Msfc Magdeburg. Sie erzählt auch, dass das Thema Abtreibung im Lernkatalog des Medizinstudiums der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg zwar aufgeführt ist, es aus Sicht der Msfc Magdeburg im Studium aber zu kurz und nicht ausführlich genug besprochen wird. In wieder anderen Unis werden Schwangerschaftsabbrüche erst gar nicht thematisiert. Je religiöser die Gebiete, desto häufiger finden Anfeindungen von Mediziner:innen statt, aber auch ethische oder religiöse Bedenken bei den Ärzt:innen selbst sind stärker ausgeprägt. Das Angebot für Betroffene verkleinert sich dementsprechend.

Kontext: Meine Abtreibung ist inzwischen acht Jahre her. Während ich es bereut habe und mich schuldig daran fühle, aus Unvorsichtigkeit schwanger geworden zu sein, war die Abtreibung ein Akt der Selbstliebe, den ich niemals bereut habe. Es war das erste Mal in meinem Leben, dass ich mich aktiv für mich selbst entscheiden habe, und sie stellt deshalb immer noch einen bedeutsamen, positiven Wendepunkt in meinem Leben dar.

Generell bieten immer weniger Praxen und Kliniken in Deutschland Schwangerschaftsabbrüche an. Zwar ist Magdeburg mit aktuell neun Praxen bzw. Kliniken, die Abtreibungen durchführen konstant gut aufgestellt, aber die Zahlen insgesamt sinken. Woran liegt es? Ein anonymes Gespräch mit einer Ärztin aus der Stadt legt den Verdacht nahe, dass die mangelnde Kostendeckung und die emotionale Verantwortung dabei eine ungünstige Kombination bilden könnten. Im Jahr 2013 waren laut der Kassenärztlichen Vereinigung Sachsen-Anhalt 40 ambulant tätige Gynäkolog:innen in Sach-

sen-Anhalt berechtigt Schwangerschaftsabbrüche durchzuführen. Im Mai 2022 waren es noch 36. Ein Jahr später nur noch 30. Keine Einrichtung in der Stadt Magdeburg informiert bis heute online auf der eigenen Website über ihr Angebot zum Thema Schwangerschaftsabbrüche. Nicht alle bieten eine medikamentöse und operative Behandlung an. Die ersten konkreten Informationen erhalten Betroffene dann meist erst durch die verpflichtende Schwangerschaftskonfliktberatung.

Für eine allgemeine Verbesserung auf dem Gebiet könnte in Zukunft verstärkt der Nationale Kompetenzbasierte Lernzielkatalog (NKLM) sorgen. Der dient Universi-

täten als Orientierung für die Ausbildung von Ärzt:innen und bringt Schwangerschaftsabbrüche sowie medizinische, rechtliche und ethische Aspekte zur Sprache. Für die Universitäten ist dieser Katalog bisher nicht rechtlich bindend. Das könnte sich allerdings ändern. Die Bundesregierung plant den Katalog im Medizinstudium verbindlich zu verankern. Die Medical Students For Choice Magdeburg freuen sich natürlich über diesen möglichen Schritt. „Falls das Thema in die Lehre verpflichtend in ganz Deutschland mit integriert wird, ist das Projekt auf der Ebene auf jeden Fall erst mal als Erfolg zu verbuchen. Das motiviert definitiv zu weiteren Initiativen, die sich zum Beispiel verstärkt mit der Abschaffung des Paragraphen 218 auseinandersetzen.“, sagt Johanna. Denn nach dem Gesetz ist der Schwangerschaftsabbruch im Grundsatz nach wie vor rechtswidrig. Der Schutz des ungeborenen Lebens wird hierbei im Grunde über den Willen der Gebärenden gestellt. Die aktuelle Bundesregierung hat auch diese Problematik auf dem Schirm und eine unabhängige Kommission einberufen, die prüft, ob Schwangerschaftsabbrüche auch außerhalb des Strafrechts geregelt werden können. Die Ergebnisse der Kommission sollen im Frühjahr 2024 vorliegen.

Text: Kristin Plumbohm

Willenlos

Wenn eine Schwangerschaft abgebrochen wird, passiert das meist im Stillen. Gleichzeitig möchte die ganze Gesellschaft bei dieser individuellen Entscheidung mitreden.

Hilfe für Betroffene:



Für alle Fälle

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



Illustration: pixabay

Landesbeauftragte für Frauen- und Gleichstellungspolitik des Landes Sachsen-Anhalt Sarah Schulze
Turmschanzenstraße 25
39114 Magdeburg
Telefon: 0391/5674076
E-Mail: sarah.schulz@ems.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@courageimvolksbad.de

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

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

Frauen treffen Frauen
Interkulturelle und generationsübergreifende Kiezgespräche und gemeinsame Aktionen. Jeden ersten Donnerstag im Monat von 15-16 Uhr auf dem Moritzhof. Die Teilnahme ist kostenfrei und auch ohne Anmeldung möglich.
E-Mail: greta.thomsmom@aol.com

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

Magdalena – Mobile Beratung für Sexarbeiter:innen
Seepark 7
39116 Magdeburg
Telefon: 0391/99977860
Mobil: 0170/3735826
E-Mail: magdalena@awo-sachsenanhalt.de

Vera – Fachstelle gegen Frauenhandel und Zwangsverheiratung
Seepark 7
39116 Magdeburg
Telefon: 0391/99977850
Mobil: 0170/6809474
E-Mail: vera@awo-sachsenanhalt.de

Opferhilfe Sachsen-Anhalt
Die Beratung ist unabhängig von der Erstattung einer Strafanzeige möglich und wird kostenfrei, streng vertraulich sowie auf Wunsch auch anonym angeboten.
Telefon: 0391/5676165
E-Mail: opferhilfe@sachsen-anhalt.de

Sozialer Dienst der Justiz Magdeburg
Opferberatung, Psychosoziale Prozessbegleitung
Halberstädter Straße 8
39112 Magdeburg
Telefon: 0391/5674909
E-Mail: soz-dienst.md@justiz.sachsen-anhalt.de

Gewaltopferschutzambulanz
Bietet Gewaltopfern eine „gerichtsferne“ Dokumentation bzw. Begutachtung der Verletzungen unabhängig von einer polizeilichen Anzeige an.
Telefon: werktags von 7:30-16 Uhr: 0391/6715843
Außerhalb dieser Zeiten ist der diensthabende Rechtsmediziner über 0391/6701 erreichbar.

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

Wildwasser Magdeburg e. V.
Verein gegen sexualisierte Gewalt und Erziehungsberatung zu sexueller Orientierung, Identität und Geschlecht.
Ritterstraße 1
39124 Magdeburg
Telefon: 0391/2515417
E-Mail: info@wildwasser-magdeburg.de

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

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

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

KOBES

Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen
Breiter Weg 251
39104 Magdeburg
Telefon: 0391/40224184
E-Mail: kontakt@kobes-magdeburg.de

Selbsthilfegruppe Endometriose Magdeburg

monatliche Treffen im Offenen Treff „Nordwest“/Hugo-Junkers-Allee 54 a
E-Mail: shg.endometriose.magdeburg@gmail.com

Ansprechperson für die Belange von Lesben, Schwulen, Bisexuellen, Trans* und intergeschlechtlichen Menschen bei der Polizei des Landes Sachsen-Anhalt

Grit Merker
Polizeiinspektion Zentrale Dienste Sachsen-Anhalt
Zentrale Aufgaben
August-Bebel-Damm 19
39126 Magdeburg
Telefon: 0391/50751838
Mobil: 0151/55003582
E-Mail: grit.merker@polizei.sachsen-anhalt.de

Ansprechpersonen für Opfer homophober und transphober Hasskriminalität

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

Queer Trans Live Support vom LSVD

Beratung, Hilfe und Vermittlung zu Fachstellen und Facheinrichtungen sowie zur Selbsthilfe für Lesben und Schwule, Bisexuelle, Transgender und intergeschlechtlichen Mitmenschen
Otto-von-Guericke-Straße 41
39104 Magdeburg
Telefon: 0391/5432569
E-Mail: rbc@lsvd-lsa.de

Treffen für Trans*Menschen

Telefon: 0391/535769-12
E-Mail: Daria.Majewski@ZfsG.email

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

Zentrum für sexuelle Gesundheit Aidshilfe Sachsen-Anhalt Nord e.V.

Herderstraße 17
39108 Magdeburg
Telefon: 0391/535769-0
E-Mail: info@zfsG.email

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

Olvenstedterstr. 52
39108 Magdeburg
Telefon: 0176/15544674
E-Mail: info@amu-verband.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

Bundesweite Meldestelle für Antifeminismus

Auf der Internetseite www.antifeminismus-melden.de können sexistische Anfeindungen, körperliche Angriffe und Kampagnen gegen Gleichstellung gemeldet werden.

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

Poesie und Kunst
von Eva Hofmann-Plath

An einem Tag wie diesem lass ich mir die Laune nicht vermiesen.
An einem Tag wie heute seh ich Menschen nicht, nur Leute.
An einem Tag so grau in grau, mach ich heut einfach mal menschenblau.
Ich seh die Wolken treiben und sag mir hier möcht ich gern bleiben.

Denn ich seh in seinem Wolkenspiel alles- und das ist viel.
Ich fühl' in diesem grauen Tag soviel mehr, als das Herz vermag.

Siehst du den Hund dort treiben? Schau schnell hin, er wird nicht lange bleiben.
Denn gleich verliert sich seine Spur, es bleibt die Erinnerung nur.
Dort wo eben noch der Hund, treibt es der Himmel jetzt richtig bunt.
Er schiebt mit dem Wind eine andre Form, hat neue Impulse gebor'n.

Ich seh in seinem Wolkenspiel alles- und das ist viel.
Ich fühl in diesem grauen Tag soviel mehr als das Herz vermag.

An einem Tag wie diesem scheint die Zeit still zu stehen.
Es reicht ein Blick über die Wiesen und du hast alles gesehen.



Ein Flüstern,
ein Heulen,
ein Schweigen
und Rauschen,
ein Knistern,
Sich- Beugen
im Reigen
und Lauschen.
Mal sanft
und mal hart,
mal leicht
und mal zart,
mal Moll
und mal Dur
ist seine Natur.
Unstet und still,
wie er eben will.
Dies alles
mein Kind
beschreibt dir
den Wind.

Berührungen

*Ich lasse mich berühren von der Sonne,
die mein Gesicht ganz zärtlich streift.
Ich lasse mich berühren vom abwechselnden
Farbspiel auf den Gräsern.
Ich lasse mich berühren von den Vögeln,
die ihren Gesang in mein Herz betten.
Ich lasse mich berühren vom Rotwein,
der über meine Lippen perlt.
Ich lasse mich berühren von den Blicken der Fliegen,
die mich im Nacken besetzen.
Ich lasse ab von eigenen Blicken um zu empfinden.*





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

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


Volksbad Buckau
c/o Frauenzentrum Courage

 ottostadt
magdeburg



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 Bridgman (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-steinen/



When no one
speaks and the
whole world
is silent, then even
one voice becomes
powerful.

Malala Yousafzai

präsent gefällt Euch?

Mit freundlicher Unterstützung der

Heidehof
Stiftung

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

Kontoinhaber: Volksbad Buckau c/o
Frauzentrum Courage

IBAN: DE81 8109 3274 0101 7046 05

BIC: GENODEF1MD1

Bank: Volksbank Magdeburg

Verwendungszweck: Magazin Präsent