Ausgabe 01|2021 **kostenlos**

präsent

Ein Magazin für Menschen mit offenem Geist

Die Frage nach dem Unterschied: Rollenklischees in Diskussion

Ein Teil von mir: Bücher, Musik und Malerei made in Magdeburg

Berührungen sind wie Vitamine: Die Arbeit einer Kuschlerin

Ich will nicht

Ich will nicht eine dieser Frauen sein,
die ohne Mann nicht leben können.

Ich will nicht eine dieser Frauen sein,
die klammern,
aus Angst verlassen zu werden;
die keifen,
weil sie sich nicht zu sprechen trauen;
die sich selbst im Anderen verlieren.

Ich will nicht eine dieser Frauen sein,
wie meine Mutter eine ist.
Neidisch, grob und unausgeglichen;
weibisch und undamenhaft;
übertrieben und hysterisch.

Ich will nicht!

Frau sein –
das ist Schwäche, das ist Fülle;
Abhängigkeit, Mutterschaft und Leiden.
Das ist gluckernder, schmatzender Ur-Grund;
Bösartigkeit und Hexenzauber;
Überfürsorge, die erdrückt.

Ich will keine Frau sein,
will mich nicht binden,
mich nicht verlieren,
und doch bei dir sein.

Zärtlich und nährend,
weich und fordernd,
von Herzen gebend
in mir ruhen.

Sophia Alt

Foto: Julia Skopnik

Vorgedacht

Manche Dinge können super einfach und gleichzeitig richtig kompliziert sein. Der Feminismus gehört dazu.

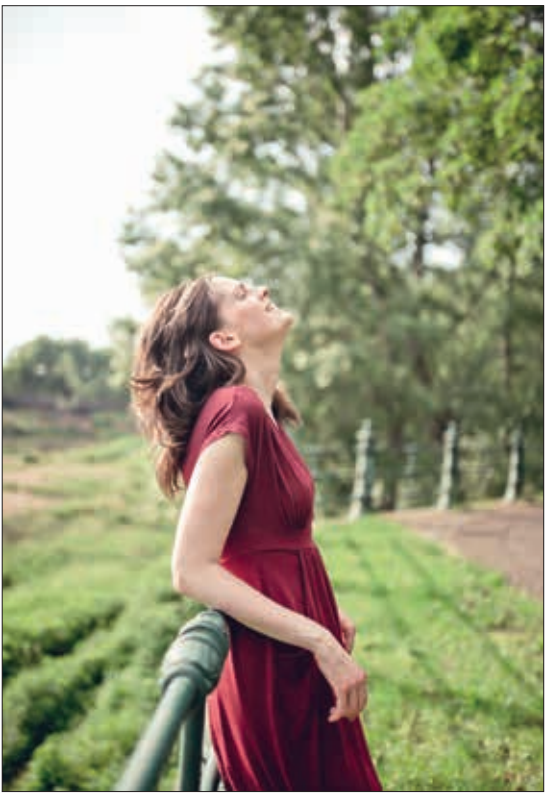


Foto: Katrin Freund

Als ich hier und da verkündete, ich möchte mich an einem feministischen Magazin für Magdeburg versuchen, gab es im groben zwei Reaktionen: Begeisterte Zustimmung oder ein hörbares, sichtbares oder gefühltes Zusammenzucken bei dem Wort „Feminismus“. Seltsam eigentlich, dass das Wort so viel Unbehagen auslöst: Denn im Grunde geht es beim Feminismus schlicht um das Einstehen für die Gleichberechtigung aller Menschen. Das klingt richtig gut, finde ich. Warum also dieses Fremdeln? Und genau da wird es kompliziert. Zum einen ist es ein Imageproblem. „Männerfeindliche Mannsfrauen und so.“ Dabei gibt es sogar Männer, die Feminist sein möchten und dementsprechend handeln. Denn so lässt es sich auch viel leichter an einem besseren Miteinander für alle arbeiten. Zum andern darf ich aber auch nicht verschweigen, dass es unzählige Strömungen des Feminismus gibt. Wie das immer so ist, nicht alle sind einer Meinung. Denn beim Feminismus alle Menschen im Blick zu haben, heißt ganz schön viele verschiedene Ansichten und Lebensumstände einbeziehen. Das kann schon anstrengend sein, aber es lohnt sich, den Kopf ein bisschen zum Rauchen zu bringen und den eigenen Horizont zu erweitern.

Dieses Magazin soll die Freude daran wecken und einen Raum bieten, um Ungerechtigkeiten sichtbar zu machen, aber auch einfach einen Blick auf andere Lebensrealitäten ermöglichen. Es ist eine Einladung, miteinander ins Gespräch zu kommen und mit Mitgefühl auf die Lebenswelt anderer Menschen zu schauen. Was bewegt sie in ihrem Alltag? Wie gehen sie mit sich selbst und ihrem Körper um? Was macht sie glücklich und was traurig? Warum tun sie das, was sie tun? Dafür habe ich mir viele Frauen* hinzugezogen, sie interviewt, selbst schreiben, dichten oder zeichnen lassen. Sie haben über ihre Leidenschaften und Talente, aber auch Ängste und Probleme gesprochen. Ich lade euch ein, gemeinsam mit mir zu lernen und wünsche euch ganz viele Aha-Erlebnisse auf den nächsten Seiten.

Das war‘s. Jetzt kann es losgehen. Viel Spaß!

♡ lichst Kristin

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

Impressum

Präsent
Ausgabe: 1, 2021

Titel: Julia Skopnik

Herausgeberin:
Kristin Plumbohm, Zum Handelshof 9, 39108 Magdeburg

E-Mail: info@praesent-magazin.de

Internet: www.präsent-magazin.de

Redaktion: Kristin Plumbohm

Redaktionelle Mitarbeit:
Andrin Schumann, Dana Schmidt, Daria Kinga Majewski, Kirsten Mengewein, Lilli Hotopp, Liz Miller, love.vulva

Lektorat: Antje Muth, Janine Freitag, Nora Beyer

Auflage: 1.000 Exemplare

Layout: Dana Schmidt

Druck: dieUmweltDruckerei GmbH

Vertrieb: Eigenvertrieb

Inhalt

6 Ohne Worte Mach dir dein eigenes Bild.

8 Die Frage nach dem Unterschied
Vier Frauen aus unterschiedlichen Generationen im Gespräch über Rollenklischees.

14 Sind Frauen zu laut für die Kirche?
Die Stellung der Frau in der katholischen Kirche.

18 Küchenrolle
Über das Sein und das Lassen.

20 Ein kleines Stück Veränderung
Kati erzählt, wie sie zur Aktivistin wurde.

24 Die Geheimnisse der Vulva
Das Dr. love.vulva-Team beantwortet Fragen zur Vulva.

26 Kein Recht auf Liebe
Die Schriftstellerin Louise Aston im Portrait.

29 Ein feministisches ABC
Neues Lernen mit der WESENsBande.

37 Gedankentausch
Was denken wir über die Liebe?

38 Eine Stadt voller Männer?
Der Weg ist das Ziel: über die Missverhältnisse bei der Benennung von Magdeburgs Straßen.

42 Vollkommene Natürlichkeit
Den eigenen Körper unverhüllt zeigen: ein Akt der Selbstliebe.

48 Ein Strumpfband aus grüner Seide
Gedanken über das Anderssein.

50 Ich fühle mich wie ein Zirkuspferd
Sandra B.: Diagnose Borderline.

52 Ein Teil von mir
Frauen in Magdeburg aus der Musik, Malerei, Fotografie und Literatur.

56 Jeden Tag ein Bild, 100 Tage lang
Ein Kunstexperiment, das zum Mitmachen einlädt.

58 Berührungen sind wie ein Vitamin
Die Profi-Kuschlerin Kristin Zabel im Interview.

60 Im Meer aus toxischen Schönheitsidealen: Schwimmen lernen oder untergehen
Die perfekte Welle – Selbstoptimierung mit photoshop.

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

66 Nachgedacht
Wissenschaftspoesie von Dr. Sandra Maria Geschke

8

Die Frage nach dem Unterschied
Was macht uns aus? Wie viel Persönlichkeit wird von außen bestimmt und wie viel steckt bereits in uns? Vier Frauen diskutieren über Rollenklischees.

22

Ein kleines Stück Veränderung
Wie kann ich die Welt besser machen? Studentin Kati hat diese Frage zum Aktivismus geführt.

29

Ein feministisches ABC
Ein Crashkurs in Sachen queer-feministische Begrifflichkeiten, der einlädt zum Weiterdenken über sich und die Welt. Entstanden in Kooperation mit WESENsART.

Über uns

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

Fotos: privat

Julia Skopnik

Julia hat ein Faible für Menschen und ihre Innenwelt. Als Kunsttherapeutin kommt sie dem sehr nahe. In ihrer Fotografie ist es ihr wichtig Emotionen zu transportieren. Sie versteht ein Foto dabei als Leinwand, die sie frei gestalten kann. Dabei schafft sie gerne surreale Welten. Sie sind für sie ein Ausdruck des Seelenlebens. Wie Tagebucheinträge, wird dadurch das Innere nach außen sichtbar. Julia ist Mitbrgründerin der XOFF Galerie in Neue Neustadt, die Künstler:innen einen Ort für Austausch und Präsentation schafft. Für diese Ausgabe hat sie u. a. das Titelbild und das BildInterview auf Seite 6/7 aufgenommen.

Roland Mühler

Schon in seiner Kindheit stand er mit seinem Vater in der hauseigenen Dunkelkammer, um Familienfotos zu entwickeln. Der studierte Physiker ist bis heute der Fotografie treu geblieben, hat zahlreiche Wettbewerbe gewonnen und lange Zeit vor allem Artefakte fotografiert und aufwendige Serien u. a. zu besonderen Hausinschriften erstellt. Vor acht Jahren, nach einer schweren Krebserkrankung, begann für ihn sein Leben 2.0, wie er selbst sagt. Das brachte für ihn eine intensive Auseinandersetzung mit Sinnlichkeit mit sich, was sich auch in seiner Fotografie widerspiegelt. Er wechselte zur Aktfotografie. Einige seiner Werke sind auf Seite 42-47 zu finden.

Dorit David

Dorit ist Autorin, Clownin, Schauspielerin des Improvisationstheaters, Theaterpädagogin und Illustratorin. Für diese Ausgabe schwang sie den Zeichenstift, um Ungerechtigkeiten im Alltag von Frauen zu verbildlichen. Das Zeichnen liegt ihr schon seit ihrer Kindheit. In jungen Jahren wollte sie deshalb Kinderbuchillustratorin werden und gewann mit sieben Jahren bereits einen ersten internationalen Preis für ihre Kunst. Neugierige dürfen gern auf Seite 14 bzw. 17 vorblättern, um sich ihre Illustrationen von Alltagssexismus anzusehen.

Daria Kinga Majewski

Eine blühende Fantasie hatte Daria schon als Kind. Aus ihren Träumen formte sie Geschichten. Doch irgendwann gab sie das Schreiben auf, weil sie schlechte Noten in der Schule demotivierten. Das blieb viele Jahre so, bis gerade eine Bewertung von außen ihr neuen Aufschwung gab. Im Studium bekam sie unverhofft Bestnoten für ihre Hausarbeiten. Der Startschuss für sie wieder mit dem Schreiben zu beginnen. Unzählige Essays und Artikel sind seitdem entstanden. In ihren Texten schaut sie meist mit einem feministischen Blick auf die Lebensrealität von Transfrauen. Für sie ist der Feminismus die Utopie und der Glaube daran, dass eine Befreiung von Normen und die Auflösung aller Formen von Unterdrückung möglich ist. Einen Blick in ihre Gedanken erhascht ihr auf Seite 48/49.

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

Kontoinhaber: Volksbad Buckau c/o Frauenzentrum Courage
IBAN: DE37 8109 3274 0001 7046 05
BIC: GENODEF1MD1
Bank: Volksbank Magdeburg
Verwendungszweck: Magazin Präsent

Ohne Worte

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

Das Gesicht auf den Fotos kommt dir bekannt vor? Das ist Nadia Boltes. Sie hat u. a. den Vereinsvorsitz von Magdeboogie inne. Eine Plattform, die online über Kulturangebote in Magdeburg informiert, außerdem organisiert sie selbst Veranstaltungen in der Stadt und steht ganz klar für den Feminismus ein. Feminismus heißt für sie nichts anderes, als an einem gleichberechtigten Miteinander zu arbeiten und solidarisch zu handeln. Das bedeutet für Nadia auch, Probleme zu benennen, um an ihnen arbeiten zu können. Sie hat keine Scheu davor auch mal anzuecken, um Ungerechtigkeiten aus der Welt zu schaffen.

Deine Reaktion auf Catcalling?

Wo bist du am liebsten in deiner Freizeit?

Was haben wir in unserer Gesellschaft zu viel?

Fotos: Julia Skopnik

Was muntert dich nach einem anstrengenden Tag auf?

Was muss eine andere Frau haben, damit sie dich begeistert?

Bist du mit dir selbst zufrieden?

Deine coolste Geste:

Wie feministisch ist die Gesellschaft, was denkst du?

An was fehlt es den Menschen heute vor allem?

Was magst du an dir besonders gerne?

Was ist für dich das Tollste am Frausein?

Fotos: Kristin Plumbohm (3), privat (3)

Die Frage nach dem Unterschied

Was macht uns aus? Wie viel Persönlichkeit wird von außen bestimmt und wie viel steckt bereits in uns? Vier Frauen aus unterschiedlichen Generationen diskutieren über Rollenklischees.

Was denkt ihr, gibt es generelle Unterschiede zwischen Männern und Frauen oder sind diese nur anerzogen?

Kathrin: Ich denke es gibt Unterschiede, auch wenn das debattiert wird. Ich glaube nicht, dass das Verhalten von Männern und Frauen anerzogen ist. Meine Meinung beruht dabei vor allem auf Beobachtungen von Familien im Freundeskreis. Denn meine Freude versuchen ihre Kinder bewusst sehr geschlechterneutral zu erziehen und trotzdem kristallisieren sich unterschiedliche Bedürfnisse heraus.

Anne: Natürlich gibt es bestimmte Interessen denen Mädchen oder Jungen vielleicht eher nachgehen, aber glaubst du, dass das nicht auch von außen kommt? Also zum Beispiel durch die Sozialisation in Krippe und Kindergarten. Der Unterschied wird ja auch bei der Kleidung gefördert. Der Pullover in der Jungsabteilung ist mit der Aufschrift „Adventure Boy“ bedruckt und bei den Mädchen heißt es „Little Princess“. Das befeuert für mich die Zweiteilung der Geschlechter.

Kathrin: Ich glaube schon, dass es Eltern gibt, die sich davon beeinflussen lassen. Aber in meinem Bekanntenkreis spielt so etwas wirklich keine Rolle. Klischees, wie Jungs dürfen nicht weinen und Mädchen müssen immer brav sein, werden nicht bedient. Trotzdem erlebe ich Jungs meist als Raufbolde und Mädchen eher als Zicken. Versteht mich nicht falsch, das ist nicht stigmatisierend gemeint. Die Aussage beruht einfach auf Erzählungen und Gespräche mit befreundeten Elternpaaren und ist für mich in der Natur der Geschlechter drin. Sicherlich sehen Kinder auch das Verhalten ihrer Eltern und das hat einen Einfluss, aber sie könnten ja auch die Eigenschaften des jeweils anderen Geschlechts übernehmen. Warum sollen

sie sich nur auf Mutter oder Vater konzentrieren? Mein Mann werkelt zum Beispiel gerne herum und meine kleine Tochter baut da mit. Früher hätte man gesagt, das ist kein Frauenberuf. Aber wenn sie daran Freude hat, warum soll sie so etwas nicht machen?

Angelika: Auffallend ist, dass die Kinder im Kindergarten fast nur weibliche Vorbilder haben. Und ist doch mal ein Mann in der Krippe oder KiTa unterwegs, wird gleich gemunkelt, ob er dabei irgendwelche Hintergrundgedanken hat. Das ist ein blödes Vorurteil. Dabei brauchen Jungs männliche Vorbilder, gerade in dieser prägenden Entwicklungsphase.

> » Früher hätte man gesagt, dass ist kein Frauenberuf. Aber wenn sie daran Freude hat, warum soll sie so etwas nicht machen? «

Dörte: Ich denke, es ist wichtig zu seinem Geschlecht ein Gefühl zu haben. Ich sage zum Beispiel ganz bewusst von mir, dass ich eine Frau bin. Mann und Frau sind für mich nicht gleich, denn es gibt schon allein biologische Unterschiede. Ich denke, Männer und Frauen sehen Dinge unterschiedlich und gehen verschiedenen damit um. Mir ist es aber auch wichtig, noch einen anderen Aspekt zu erwähnen: Ich habe in meinem Freundeskreis mehrere Kinder, die Transgender sind. Für mich ein Indiz dafür, dass es ein natürliches Bewusstsein dafür gibt, sich einem Geschlecht zugehörig fühlen zu wollen.

Anne: Wenn man das runterbricht, heißt das für dich, es gebe das Transgendersein gar nicht, wenn beide Geschlechter gleich wären?

Dörte: Das Thema wäre vielleicht auch nicht so präsent, wenn nicht so viel darüber gesprochen werden würde. Also übers Frau- und übers Mann-Sein, über Feminismus, über Ausbeutung und Gleichberechtigung. In den Generationen davor ist das nicht so thematisiert wurden. Das ist erst jetzt der Fall, dass sich viel mehr mit sich und mit anderen Menschen und ihrer Vielfalt beschäftigt wird. Dadurch können Dinge auch anders ausgelebt werden.

Anne: Heute hast du die Wahlfreiheit zu welchem Geschlecht du dich zugehörig fühlen möchtest oder ob du dich gar keinem Geschlecht zugehörig fühlen möchtest. Für mich gibt es auch mehr als zwei Geschlechter.

Kathrin: Ich finde es sehr spannend, wenn Kinder mit beiden Geschlechtsmerkmalen geboren werden. Da wurde ja lange, ohne das Kind einzubeziehen, operativ direkt nach der Geburt ein Geschlecht festgelegt. Manchmal kam dann später raus, dass das eine Fehleinschätzung war. Heute empfiehlt man diese Entscheidung später zu treffen. Kinder definieren ihr Geschlecht ja erst ab vier oder fünf Jahren. Vorher machen sie sich darüber wenig Gedanken.

Anne: Ich meinte vor allem die Menschen, die sich keinem konkreten Geschlecht zuordnen wollen und sich als divers bezeichnen. Und wenn Menschen das von sich sagen, dann glaube ich auch, dass es etwas dazwischen gibt. Ich kann und will das den Menschen nicht absprechen.

Wie sehr spielen Rollenklischees in eurem Leben eine Rolle?

Angelika: Ich habe das Klischeedenken in einer Beziehung in Reinform erlebt. Mein Ex-Mann meinte am Anfang unserer Beziehung, er würde später im Haushalt gar nichts übernehmen. Ich hielt das zunächst für einen schlechten Witz, aber er hat es wirklich versucht umzusetzen. Als ich mit meiner Mutter über die Lage reden wollte, meinte sie nur, so Situationen gebe es in jeder Ehe und ich solle an die Kinder denken. Da bin ich das erste Mal rebellisch geworden und habe ihr klar gemacht, dass ich auch noch da bin und mich nicht für meine Kinder aufopfern und diese Ehe, die gar keine mehr ist, ertragen kann. Ich habe meinem Mann dann zunächst eine Eheberatung vorgeschlagen. Er wollte allerdings nicht, dass davon irgendwer erfährt, dann hätte er das sofort abgebrochen. Doch geändert hat das nichts. Außerdem hat er an allem, was ich gesagt habe, gezweifelt und anderen immer mehr geglaubt als mir. Ich denke, die Beziehung habe ich nur ausgehalten, weil ich selbst kein intaktes Familienleben kennengelernt habe. Mein Vater war bis zu seinem Tode Alkoholiker und meine Mutter war die Co-Abhängige, die um ihn kreiste. Keiner durfte von der Situation erfahren. Ich war die Unsichtbare und konnte froh sein, wenn ich ein paar Brotkrumen an Aufmerksamkeit abbekam. Ich fand es deshalb erst mal toll, überhaupt einen Partner zu haben. Die ersten Jahre war er durch die Armeezeit und seinem Studium auch wenig da. Ich war mit den Kindern viel allein und regelte die Dinge für mich. So erkläre ich mir heute, warum ich elf Jahre mit ihm ausgehalten habe, bevor ich mich trennte.

Kathrin Neumann-Taubert

Sie arbeitet als freiberufliche Kunstschaffende und Illustratorin, ist Dozentin an der Jugendkunstschule Magdeburg, am Kunstmuseum und im Schloss Hohenerxleben. Eine Illustration von ihr findet ihr auf Seite 41. In ihrer Freizeit singt und spielt Kathrin in zwei Bands. Eine große Leidenschaft von ihr ist auch das Wandern, dabei bekommt sie den Kopf frei.

Kathrin: Meine Mutter hat häusliche Gewalt erlebt und ich bin deshalb mit einem ganz schlechten Männerbild aufgewachsen. Sie hat mir beigebracht, dass ich alles alleine schaffen kann. Manchmal denke ich, mir ist dadurch fast ein Stück Weiblichkeit verlorengegangen. Weiblichkeit ist für mich was Zartes und Zerbrechliches. Frauen sind häufig sehr sensibel und sozialer als Männer. Sie schaffen Atmosphäre, positiv wie negativ. Aber generell finde ich, dass wir schon viel über unsere Weiblichkeit nachdenken und

die Männlichkeit völlig aus dem Blickfeld gerät. Mir tut das total leid. Männer haben teils eine richtige Identitätskrise. Was macht denn eigentlich einen Mann aus? Was darf ein Mann sein? Das müsste viel stärker diskutiert werden.

Anne: Na klar sind Frauen da weiter, weil sie sich ihre Rechte erst erkämpfen mussten, die für Männer von vornherein galten.

Dörte Neßler

Sie ist leidenschaftliche Radfahrerin, Sachsen-Anhalt-Entdeckerin und liebt es Röcke zu tragen. Außerdem ist sie Sprachenfan, Leseratte, Kultur-mit-Freundinnen-Unternehmerin, Chorsängerin, verheiratete Dreifachmama und seit letztem Jahr glückliche Oma.

Dörte: Genau, dadurch fühlen sich Männer zunehmend verunsichert und reagieren darauf unterschiedlich. Manche versuchen ihre alten Rechte zu verteidigen, dass äußert sich dann im schlimmsten Fall darin, dass sie sich Frauen gegenüber beleidigend und aggressiv verhalten und andere wollen sich zwar neu definieren, sind aber verunsichert, wie diese neue Rolle aussehen könnte.

Kathrin: Dazu habe ich ein Beispiel. Mein Mann arbeitet als Ingenieur für VW. Und wir haben irgendwann mal ausgemacht, dass ich den Dienstag nur für mich habe. Das heißt, er holt die Kinder Nachmittag aus der Einrichtung ab und kümmert sich um sie. Seine Kollegen belächeln das und kommentieren mit: ‚Ach, ist heute wieder Papi-Tag?' Da gibt es auch Männer, die bis 21 Uhr arbeiten und die Frau hat sich um den Haushalt zu kümmern. Ein Mann, der mehr Zeit mit seinem Kind verbringen möchte, wird belächelt. Sie haben ihnen auch schon als Mittagskind bezeichnet. Meist wird das ganz witzig verpackt, aber eigentlich ist es beleidigend.

Dörte: Ich persönlich möchte auch nicht so sein, wie ein Mann. Ich möchte bestimmte Eigenschaften nicht übernehmen. Ich möchte als Mensch wertgeschätzt und nicht auf mein Frau-Sein reduziert werden. Also in dem Sinne: ‚Dass ist jetzt, weil du eine Frau bist'. Ich möchte nicht unterschätzt werden.

Angelika: Andererseits, als Frau gesehen werden, heißt ja nicht unterschätzt zu werden. Es sind ja auch bestimmte Sachen, die eine Frau ausmachen, die mit Stärke zu tun haben. Frau-Sein ist für mich Stärke zeigen und nicht die Unterlegene sein. Das habe ich auch bei meiner Scheidung gespürt. Ich schaffe das auch alleine und brauch keinen Mann neben mir, der mich betrügt, mich runter macht und mir die komplette Arbeit im Haushalt überlässt.

Kathrin: Ich finde, dass ist der Schatz der Emanzipation. Das Frauen selber entscheiden können, wann sie Kinder bekommen, was sie anziehen und arbeiten oder ob sie eine Beziehung beenden wollen. Wir sind Persönlichkeiten, die tun und lassen dürfen, was wir wollen. Gleichberechtigung ist mir auch in der Partnerschaft wichtig. Darüber tausche ich mich mit meinem Partner sehr viel aus. Ich bin keine Hausfrau, ich bin auch nicht zu 100 Prozent Mama. Ich möchte mich auch selbst verwirklichen.

Anne: Mein Freund ist mit einer sehr dominanten Mutter aufgewachsen. Sie ist die redselige in der Beziehung und verwaltet die Finanzen. Aber trotzdem denke ich, dass seine Eltern gleichberechtigter leben als meine Eltern. Ich habe einen Vater, der sich als Ernährer sieht und sich deshalb nicht für den Haushalt zuständig fühlt. Mein Vater ist da sehr festgefahren.

Kathrin: Ich finde es so krass, wie sich das Rollenverständnis in den letzten 100 Jahren verändert hat. Noch meine Oma hat meinen Opa nicht aus Liebe geheiratet. Der Mann, den sie geliebt hat, der ist im Krieg gefallen und sie hat meinen Opa eher aus Mitleid geehelicht. Sie hatten deshalb keine schlechte Ehe, es hat halt funktioniert. Er war Offizier und hatte das Sagen, bestimmte auch, was die Kinder zu tun und zu lassen und welche Berufe sie zu wählen hatten. Meine Großeltern sind bis zu ihrem Tode zusammengeblieben. Um Liebe und Romantik ging es in diesen Beziehungen früher nicht.

Dörte: Aber vielleicht ging es auch um Liebe. Ich möchte jetzt nicht die Konservative sein, aber ich würde nicht perse sagen, dass es früher keine Liebe gab. Aber vielleicht war damals noch mehr Aushalten dabei. Ich denke, in einer Beziehung muss man auch aushalten können. Liebe verändert sich im Laufe der Jahre und kann eine neue Qualität erreichen, dafür muss man seine Toleranzgrenze auch mal erweitern. Manchmal ist es auch wichtig, sich zu reflektieren und zu sehen, dass man selbst kein fehlerfreier Mensch ist. Warum sollte es dann der andere sein? Heute ist man da vielleicht unduldsamer. Wir sind heute viel mehr Individualisten und weniger vom Glauben geprägt. So da wir sagen, wir müssen im Hier und Jetzt glücklich sein und wenn uns irgendwas nicht mehr gefällt, dann geben wir es auf. Doch so eine Entscheidung sollte gut bedacht werden.

> » Manchmal ist es auch wichtig sich zu reflektieren, dass man selbst kein fehlerfreier Mensch ist. «

Anne: Und die Medien prägen einen ja auch.

Angelika: Aber früher hätten sich die Frauen gar nicht scheiden lassen können. Man war geächtet bei einer Scheidung. Meiner Meinung nach hätten sich da bestimmt einige gerne getrennt, die massive Probleme in der Beziehung hatten.

Dörte: Es wurde auch nicht über Gewalt in der Ehe gesprochen. Was da manchen angetan wurde, die keine Lust hatten mit ihrem Mann zu schlafen und er verlangte das trotzdem... Das dauerte, bis es thematisiert wurde, dass das nicht richtig ist und die Frauen selbst über ihren Körper bestimmen dürfen.

> » Ich finde es auch wichtig in dem Moment mutig zu sein und den Mund aufzumachen. Das ist eine Chance, um aufzuklären und für mehr Toleranz zu sorgen. «

Kathrin: Heutzutage muss man sich bewusst für eine Beziehung entscheiden und an ihr arbeiten wollen. Ich spreche da mit meinem Mann viel drüber, auch über die Vergangenheit: Wie haben unsere Eltern uns geprägt, was hindert uns daran näher zusammenzukommen? Ich möchte meinem Mann Rückenwind geben und umgekehrt wünsche ich mir das genauso von ihm.

Anne: Ich würde gern noch was zu äußerlichen Rollenklischees sagen. Die habe ich ganz krass erlebt, als ich mir mit 16 Jahren die Haare abrasiert habe. Ich wollte Punkerin sein und äußerlich rebellieren. In der Zeit habe ich intensiv erlebt, was für eine äußerliche Erwartungshaltung bei Frauen da ist. Ich erinnere mich an eine Situation an der Haltestelle, als ein Junge seine Mama fragte, warum ich so kurze Haare habe. Seine Mutter zog dafür nur zwei Möglichkeiten in Betracht, entweder sei ich krank oder ich stünde auf Frauen. Selbst meine Mutter riet mir, dass ich mich jetzt mehr schminken sollte, damit ich als Frau erkannt werde. Das sind so Sachen, die machen was mit dir. Ich bin heute noch beeindruckt von mir, dass ich damals so ein großes jugendliches Selbstbewusstsein hatte und mein Haar ein Jahr lang so getragen habe. Ich glaube, dass würde ich mich heute nicht mehr trauen.

Habt ihr eine Idee, wie wir als Gesellschaft aus diesem Schubladen-Denken rauskommen?

Dörte: Den anderen ansprechen, direkt in der Situation, und aufklären. Nur nicht schweigen, um den Frieden zu erhalten, denn so werden Stigmata weitergetragen. Dass schaffe ich zwar auch nicht immer, aber dann ärgere ich mich im Nachgang darüber, die Chance nicht genutzt zu haben.

Anne: Ich würde mir aber auch wünschen, dass es nicht thematisiert wird. Warum wird das äußere Erscheinungsbild immer angesprochen und jeder fühlt ich dazu berechtigt seinen Kommentar dazu abzugeben? Es interessiert mich auch nicht, ob ein Mann auf der Straße mich für weiblich hält oder nicht, dass ist mir schnurzpiepegal. Es kann ja jeder über mich denken, was er will, aber warum muss er einen blöden, respektlosen Kommentar dazu abgeben? Ich finde, wenn man nichts Nettes zu sagen hat, kann man auch einfach die Klappe halten.

Kathrin: Ich finde es auch wichtig in dem Moment mutig zu sein und den Mund aufzumachen, wenn man solche unangebrachten Reaktionen mitbekommt. Das ist eine Chance, um aufzuklären und für mehr Toleranz zu sorgen. Ich denke, in der Verantwortung steht auch jeder, wenn er Ungerechtigkeiten sieht. Einfach ganz höflich und nett reagieren, um der Situation in dem Moment den Wind aus den Segeln zu nehmen.

Anne: Mir fällt Konfrontation aber auch sehr schwer, gerade mit fremden Menschen. Also ich lege mich zwar auch manchmal mit Menschen an, weil ich einen sehr starken Gerechtigkeitssinn habe, aber ich bin dann danach immer total fertig und bekomme Herzrasen.

Kathrin: Ich finde, es dauert sehr lang bis sich Meinungen ändern. In der Regel sind es ja drei bis vier Generationen, die gleichzeitig leben und alle sind so unterschiedlich geprägt. Auf der anderen Seite, ist in den letzten 100 Jahren aber auch so viel passiert. Ich denke, wir können eigentlich nur dazu beitragen, etwas zu verändern, in dem wir unseren Kindern eine größere Offenheit beibringen und ihnen ein gutes Vorbild sind. So können sie die nächste Generation noch ein Stück besser dafür sensibilisieren. Ich glaube, wenn man die Welt verändern möchte, kann man nicht davon ausgehen, dass sie morgen verändert ist. Das wäre zwar schön, aber unrealistisch, man muss langfristig denken. Ich glaube, man sollte da auch mit Barmherzigkeit rangehen und die Menschen dort abholen, wo sie gerade stehen. Wenn ich sage, du MUSST, dann wird der Mensch eher rebellisch und hält dagegen.

Foto: Felix Paulin

Anne Wihan

Sie macht gerade ihren Master in Medienbildung und arbeitet nebenbei als Podcasterin und Redakteurin. Die Themen Tierrechte, Nachhaltigkeit, Kunst und Digitales liegen ihr besonders am Herzen. Wenn Anne nicht gerade vor dem Laptop sitzt, liebt sie es lange Spaziergänge mit ihrem Hund Onix zu unternehmen.

Sind Frauen heute selbstbewusster?

Angelika: Heute sind die Bedingungen andere als früher. Da gab es weniger Möglichkeiten und Frauen wurden Fähigkeiten abgesprochen, wie zum Beispiel ein Wahlrecht zu haben. Die Leistungen der Frauen sind nicht anerkannt wurden.

Anne: Bei dem Thema spielt der Wohnraum auch eine Rolle. Auf dem Dorf, denke ich, ist die Erwartungshaltung teilweise eine andere. Wenn ich mir Frauen aus dem Dorf anschaue, dann sind die meistens früh verheiratet und haben ebenso schnell Kinder. Meine Freundinnen aus der Stadt wollen hingehen mit Mitte 20 keine feste Beziehung, sie wollen sich selbst entfalten. Ich denke, die Themen, mit denen sich in der Stadt beschäftigt wird, kommen auf dem Land nicht unbedingt an. Beim Treffen der Landfrauenverbände wird vermutlich nicht übers Gendern gesprochen, sondern sie kümmern sich eher um eine ausgewogene Zahl an Landrätinnen in den

Kommunen oder um genügend Kitaplätze. Da geht es dann nicht nur um das Wohl der Frau, sondern um das Allgemeinwohl, was auch die Organisation von Festen beinhalten kann.

Dörte: Es gibt tatsächlich andere Themen auf dem Dorf. Ich muss da auch aufpassen, nicht vorzuverurteilen und mit meiner eigenen Lebenswirklichkeit überzeugen zu wollen oder zu überstimmen.

Kathrin: Ich habe eine Freundin, die wohnt an der polnischen Grenze auf dem Land. Sie ist von Berlin dort hingezogen. Sie hat jetzt, nach zehn Jahren, aufgegeben, dort etwas im großen Stil zu verändern. Sie sagt, die Leute sind dort einfach anders, teilweise sehr festgefahren in ihrer Meinung.

Anne: Das ist aber auch ein Privileg der Stadt, mit ihrer Anonymität. Ich habe die Freiheit so zu sein, wie ich möchte und muss mich weniger irgendwelchen Normen anpassen, weil ich ansonsten Dorfklatsch bin.

Kathrin: Auf dem Dorf brauchst du im Endeffekt noch mehr Stärke, wenn du aus der Masse herausstichst. Du musst noch selbstbewusster sein. Dass kann natürlich aber auch eine Chance sein. Es braucht starke Frauen, die durch ihr Dasein zeigen, dass man auch anders leben kann und sich nicht anpassen muss. Das wird dort dann auch mehr gesehen und die Vorbildwirkung ist stärker.

Dörte: Ich denke, im Alltag ist das Thema Feminismus heute mehr angekommen. Frauen, aber auch Männer, sprechen heute vermehrt Themen und Ungerechtigkeiten an und sind nicht mit einer Rolle, die ihnen vorgegeben wird, zufrieden. Dadurch das Frauenstimmen heute auch in der Öffentlichkeit vertreten sind, können sie ihre Themen stärker in die breite Masse streuen. Es wird mehr darüber gesprochen und hinterfragt.

Angelika Möbes-Paul

Als Lehrerin will sie ihren Schüler:innen vermitteln, dass es sich lohnen kann, nicht so schnell aufzugeben, das Ehrlichkeit eine wichtige Eigenschaft ist und das es sinnvoll ist, sich die Meinungen anderer vorurteilsfrei anzuhören. Manchmal, sagt sie, ist sie auch noch richtig idealistisch und glaubt an das Gute. Schließlich ist es nie zu spät, etwas zu verändern. Das betrifft auch das Thema Nachhaltigkeit. Die Schönheit der Natur fasziniert Angelika, sie möchte sie erhalten. Letztens entdeckte sie in ihrem Garten eine blühende Rose im Schnee. Ein Anblick, der ihr Herz zum Hüpfen brachte.

Angelika: Rechte lassen sich dadurch heute viel leichter durchsetzen. Wenn ich da an die Suffragetten (Anm. d. Red.: Bezeichnung für Frauenrechtler:innen, die Anfang des 20. Jahrhunderts für ein allgemeines Frauenwahlrecht eintraten.) denke. Was die Frauen für Mut gehabt haben müssen. Sie hatten ja nicht mal bei allen Frauen Rückhalt und bei Männern ja schon gleich gar nicht. Oder die Zeiten von Rosa Luxemburg… Ich sag mal, wir bauen darauf auf und haben es in der Beziehung viel leichter. Heute hast du die Möglichkeit dich aus Rollenklischees zu befreien. Wir profitieren vom Selbstbewusstsein der Frauen damals.

Kathrin: Ich finde, heute muss man auch Rückgrat beweisen, aber anders. Ich bin mit meinen Kindern zum Beispiel 2 1/2 Jahre zu Hause geblieben. Das stieß nicht überall auf Verständnis. Ich musste mich dafür erklären. Ich finde, Mama zu sein ist generell ultra angegriffen.

> » … wir können eigentlich nur dazu beitragen, etwas zu verändern, in dem wir unseren Kindern ein gutes Vorbild sind. «

Anne: Du wirst teils auch im Berufsleben aussortiert, wenn du in ein Alter kommst, wo du Kinder kriegen wollen könntest. Nur weil ich eine Gebärmutter habe, könnte ich ja ausfallen. Deshalb ist es mir auch so wichtig, dass Elternzeit beide Seiten angeht. Damit für Arbeitgeber:innen nicht immer dieses Bild im Kopf ist, dass es nur die Frauen betrifft. Die prägende Rolle des Vaters wird gar nicht gesehen. Das merk ich selbst

bei Chefinnen, die plötzlich komisch gucken, wenn der Mann sagt, er möchte gern sechs Monate Elternzeit nehmen. Nach dem Motto: Wollen wir jetzt die Mutti spielen, oder was?

Angelika: Es gibt dafür in Deutschland gar kein Modell, was das abdeckt. Ich erinnere mich gerade an eine junge Frau, da wurde das Kind krank und dann hat sie quasi schon gesehen, dass sie wen Neues für ihre Stelle suchen. Sie wurde nach der Probezeit nicht übernommen, dabei war sie bestens qualifiziert. Ich frage mich, warum sich da nichts ändert. Auf der anderen Seite entsteht auch die Frage, ob jede Frau eine Karriere vorweisen muss. Heute kommt es mir fast so vor, als ob das so ist. Ich habe das Gefühl, es kommen gerade ganz neue Anforderungen auf Frauen zu. Die Kariere geht vor und dank moderner Forschung folgen Kinder dann viel später. Eizellen lassen sich ja einfrieren.

Anne: Was ich in dem Zusammenhang gern noch sagen möchte: Frauen sind nicht nicht feministisch, wenn sie Hausfrauen sind. Ich habe das Gefühle, dass häufig gedacht wird, als Feministin muss man aus allen Normen heraustreten. Nein, wenn es dich erfüllt, dich um die Kinder zu kümmern oder das Haus geil einzurichten, dann ist das völlig in Ordnung. Statt sich da gegenseitig schlecht zu reden, sollten wir Frauen uns unterstützen und jede so machen lassen, wie es für sie richtig ist.

Dörte: Ich finde es wichtig, da keinem seine Meinung aufzudrängeln und selbst kritisch und im Gespräch mit anderen Menschen zu bleiben. Mein jüngster Sohn ist gerade 16 Jahre alt, hat eine sehr feministische Freundin und liest deshalb auch Literatur von der Feministin Margarete Stokowski. Ein Buch davon habe ich mir jetzt auch mal von ihm geliehen. Ich finde es super, mich dadurch auch noch ein Stück weiterentwickeln zu können. Ich möchte nicht an einer bestimmten Stelle stehen bleiben und sagen: ‚Na das hat doch aber immer gut funktioniert.' Für mich ist es wichtig, mich immer wieder selbst zu hinterfragen und kritisch zu bleiben, um so auch wiederum ein Vorbild für jüngere Frauen zu sein, und gleichzeitig die Ideen der jüngeren Generation in meiner Generation zu verbreiten.

Klischeefrei

Noch immer beeinflussen Geschlechterklischees die Berufs- und Studienwahl. Um dem bereits im Kindesalter entgegenzuwirken, hat die Initiative Klischeefrei ein Methoden-Set entwickelt. Kitas aus Sachsen-Anhalt können sich bei Interesse unter schumann@geschlechtergerechtejugendhilfe.de dafür anmelden.

Illustration: Dorit David

Sind Frauen zu laut für die Kirche?

Maria Faber ist Bildungsreferentin im Bistum Magdeburg und spricht über die Stellung der Frau in der katholischen Kirche.

Hat der Glaube bereits in deiner Kindheit eine große Rolle gespielt?

Zwar waren meine Eltern katholisch, also wir haben zu Hause gebetet und sind recht regelmäßig am Sonntag in die Kirche gegangen, aber das war etwas Selbstverständliches, das habe ich nicht hinterfragt. Eine besondere Beziehung zur Religion habe ich mir erst später erarbeitet. Mit 18 Jahren begann ich mich in der Kirche in einer Jugendgruppe zu engagieren und Aktionen zu planen. Es ging uns vor allem darum Ungerechtigkeiten zu benennen, was mir generell sehr wichtig ist. Wir haben zum Beispiel einen Eine-Welt-Laden initiiert, der Lebensmittel aus anderen Ländern zu fairen Preisen anbietet. Denn es ist unfair, wenn wir Kaffee für einen Preis kaufen, von dem die Bäuer:innen im Herstellungsland nicht leben können.

Wie bist du beruflich zur Kirche gekommen?

Ich habe zunächst eine Ausbildung als Großhandelskauffrau gemacht und ein paar Jahre in dem Beruf gearbeitet. Mir war jedoch klar, dass ich auf jeden Fall nochmal etwas anderes machen möchte und ich habe dann eine Umschulung zur Religionspädagogin in Hildesheim begonnen, um Gemeindeseelsorgerin zu werden. Danach habe ich vier Jahre in einem Bildungsreferat in Osnabrück gearbeitet, das die feministische Bibelarbeit in Fortbildungen an Lehrer:innen und Erzieher:innen weitergab.

Was ist das Merkmal der feministischen Bibeldeutung?

Die feministische Bibeldeutung hinterfragt mehr. Was heißt zum Beispiel die Aussage in der Bibel, dass Frauen schweigen sollen? Um schweigen zu können, müssen sie ja zu nächst gesprochen haben, oder? Und wie laut waren sie zuvor, dass sie zum Schweigen angehalten wurden? (Anm. d. Red.: Bezieht sich auf einen Auszug aus dem Neuen Testament, siehe Infokasten) Es ist teils wirklich absurd, was Frauen abgesprochen wird. Jeder Mensch darf im Alltag zum Beispiel segnen, wenn er möchte, nur während der Heiligen Messe am Sonntag nicht. Da darf das ausschließlich der Priester, also ein Mann. Oder es wird sich lächerlich gemacht über Frauen, die sich zu Priesterin oder Diakonin berufen fühlen. Es wird einfach gesagt, dass es die Weihe für Frauen nicht gibt und Frauen, die das hinterfragen, werden teils für verrückt abgestempelt. Dabei beweist u. a. die Apostelin Junia, dass Frauen in der Kirche ein hohes Ansehen genossen. Erst im 13./14. Jahrhundert wurde der biblische Text bearbeitet und aus Junia ein Mann namens Junias gemacht, weil man sich nicht vorstellen konnte, dass Jesus eine Frau zur Apostel berufen hatte.

Wie kannst du diese Ungerechtigkeiten mit deinem Glauben vereinen?

Ich lebe in einer kritischen Loyalität zur Kirche. Doch Glaube heißt ja auch vertrauen. Ich vertraue darauf, dass es nicht stimmt, dass Frauen in der Gemeinde schweigen sollen. Ich will den Männern, die das behaupten, nicht das Feld überlassen. Ein zentraler biblischer Text für mich ist: ‚Gott zerstreut, die im Herzen voll Hochmut sind. Er stürzt die Mächtigen vom Thron und erhöht die Niedrigen. Die Hungernden beschenkt er mit seinen Gaben und lässt die Reichen leer ausgehen.‘ Diese Sätze tragen mich. Sie gehören übrigens zu einem Gebet, zudem weltweit alle Priester, Bischöfe und Laien aufgerufen sind es täglich zu beten. Da muss doch auffallen, dass das noch nicht umgesetzt wurde.

Wie bist du nach Magdeburg gekommen?

Während meiner Arbeit im Bildungsreferat in Osnabrück wurden im näheren Umfeld Fälle von Kindesmissbrauch und sexuelle Übergriffe an Frauen bekannt, was mich dazu bewegte, mich öffentlich gegen den Missbrauch auszusprechen und mit Aktionen darauf hinzuweisen. Dies führte dazu, dass ich mehr oder weniger von meinem Arbeitsplatz verdrängt wurde. Ich erfuhr von einer freien Stelle in der Kinderbildungsarbeit im Bistum Magdeburg und kam so in die Stadt.

Was wurmt dich besonders, wenn du an die Missbrauchsfälle denkst?

Das Schweigen und Vertuschen ist bodenlos. Eine Strategie des Vertuschens ist die Versetzung. Ich weiß, dass Priester, die sich diesen Anschuldigungen stellen mussten, teils innerhalb der ganzen Welt versetzt werden, natürlich ohne dass die dortigen Kolleg:innen von den Beschuldigungen informiert werden. Ein anderes Problem ist auch die Beichte. Jeder Priester kann qua Weihe selbstverantwortlich entscheiden, was er den Hilfesuchenden beim Beichtgespräch sagt. Da sind schlimme Dinge passiert, wenn es zum Beispiel um die Beichte von häuslicher Gewalt oder Homosexualität geht.

Aber Frauen wehren sich vermehrt gegen diese Ungerechtigkeiten oder trügt der Schein?

Ja, die Bewegung, also das Frauen in der katholischen Kirche ihre Rechte einfordern, sie ist in den letzten zehn Jahren erstarkt. Für diese Gleichberechtigung steht schon seit vielen Jahrzehnten die Katholische Frauengemeinschaft Deutschland (kfd) ein. Dieser Verband ist mit rund 450.000 Mitgliedern einer der größten Frauenverbände Deutschlands. Wir setzen uns für die Interessen von Frauen in Kirche, Politik und Gesellschaft ein. Die kfd ist in knapp 40 katholischen, ökumenischen und gesellschaftspolitischen Institutionen und Gremien in Deutschland und international vertreten. Eine Zeitlang war ich landesweit als kfd-Vorsitzende aktiv, seit 2020 engagiere ich mich im Leitungsteam. Für viele war auch die Missbrauchsstudie ein Auslöser aufzustehen und zu kämpfen. Der ‚Kirchenstreik‘, initiiert von der Aktionsgruppe Maria 2.0. aus Münster, liegt zum Beispiel darin begründet. Er sorgte bundesweit für Aufsehen und fordert, angesichts der Menschenrechtsverletzungen und der innewohnenden systemischen Gewalt dieses Kirchensystems, Aufzutreten und das Schweigen zu brechen. Im Mai 2020 rief diese Initiative z. B. dazu auf, dass Frauen wie Männer für eine Woche ihr Ehrenamt in

Foto: pixabay

Warum Frauen in der Kirche nichts zu sagen haben sollen?

Diese Textzeilen aus dem Neuen Testament werden dafür herangezogen:

Neues Testament: 1 Korinther 14, 33b-36 Wie in allen Gemeinden der Heiligen sollen die Frauen in den Gemeindeversammlungen schweigen; denn es ist ihnen nicht gestattet zu reden, sondern sie sollen sich unterordnen, wie auch das Gesetz sagt. Wenn sie aber etwas lernen wollen, so sollen sie zu Hause ihre Männer befragen. Schändlich ist es nämlich für [die] Frau, in [der] Gemeindeversammlung zu reden. Oder ist von euch das Wort (des) Gottes gekommen? Oder ist es zu euch allein gelangt?

der Kirche ruhen lassen und stattdessen Gottesdienste und Proteste vor den Kirchentüren organisieren und Gespräche mit ihren jeweiligen Bischöfen suchen sollten.

Wie sieht es denn mit dem Bischof in Magdeburg aus, wie steht er zum Thema Gleichberechtigung?

Der Bischof in Magdeburg vertritt die Meinung, dass es nicht haltbar ist, die Frauen aus wichtigen Leitungspositionen in der Kirche herauszuhalten. Kein Wunder, er ist Wissenschaftler, kennt sich aus mit der Kirchengeschichte und tauscht sich mit vielen Gremien deutschland- und weltweit aus. Es gibt auch einige Bischöfe, die Leitungsfunktionen mit Frauen besetzen. Auch eine Ausbildung zur Diakonin ist möglich, aber ausüben dürfen die Frauen dieses Amt nur im Verdeckten und Bischöfe, die für diese Ausbildung Räume zur Verfügung stellen, müssen sich auf Anfeindungen einstellen.

Der Fortschritt schleicht sich also nur im Schneckentempo an?

Ja, dabei ist dies alles nicht neu. Schon 1965 wurde in Rom die Zukunft der Kirche mit Bischöfen aus der ganzen Welt besprochen. Dabei war man sich einig, dass die zentralen Fragen für den Erhalt der Kirche davon abhängen, wie stark die Frauen eingebunden werden, dass sich um die Entkolonialisierung gekümmert werden muss und alle Menschen auf der Welt faire Arbeits- und Lebensbedingungen erhalten sollen. Das hat viel in Gang gesetzt. Die Priester lasen zuvor weltweit die Gottesdienste in Latein, mit dem Rücken zur Gemeinde. Sie waren zu diesem Zeitpunkt noch hinter Lettnern (Anm. d. Red. mittelalterliches Trennelement in Kirchen) vom Volk getrennt. Diese Reform sorgte dafür, dass viele Hürden verschwanden, dass die Gebete in der Muttersprache erfolgten, das überlegt wurde, was zu tun ist, um das erkannte Unrecht der Kolonialisierung zu mildern. Leider wurden die beschlossenen Reformansätze nicht couragiert angegangen und in ihrer Folge an vielen Stellen wieder ‚zurückgeholt'. Ein Bespiel dafür ist die Bewegung der Befreiungstheologie in Lateinamerika, die sich als die „Stimme der Armen" verstand. Landraub war dort ein brennendes Problem. Hier versuchte Papst Johannes Paul II durch Versetzungen der Führungskräfte die Bewegung zu zerschlagen.

Was wünschst du dir für die Zukunft der katholischen Kirche?

Ich wünsche mir das Frauen und Männer gleichberechtigt Ämter und Leitungsposition übernehmen können und das die Institution katholische Kirche mehr demokratisiert wird. Im Grunde sind diese Strukturen der Mitbestimmung durch Verbände und Vereine bereits gegeben, sie werden aber nicht unbedingt gehört, da der Priester immer ein Vetorecht hat.

Buchtipp von Maria:

„... weil Gott es so will" - Frauen erzählen von ihrer Berufung zur Diakonin und Priesterin

von Philippa Rath, Verlag Herder

150 Frauen aus dem gesamten deutschsprachigen Raum zeichnen in ihren persönlichen Berichten das erschütternde Bild einer ungeheuren Charismen-Verschwendung, die sich in der katholischen Kirche seit Jahrzehnten ereignet hat und immer weiter ereignet. Die Fülle der geschilderten Erfahrungen sind ein ernster, unüberhörbarer, theologisch wie pastoral gut begründeter Appell zu einem Neudenken von Kirche und einer Änderung des Amtsverständnisses.

Foto: Jünger / missio Aachen

Maria Faber

Maria ist Gerechtigkeit enorm wichtig. Sie ist aufgewachsen in einem kleinen Dorf in der Nähe von Osnabrück, als die älteste von fünf Geschwistern und hat vier jüngere Brüder. Ihre Eltern waren Geflüchtete aus Schlesien. Schon früh hatte Maria das Gefühl sich für gleiche Bedingungen einsetzen zu müssen und bestand zum Beispiel darauf, dass jeder in ihrer Familie immer den gleichen Anteil von allem bekam. Für die katholische Kirche arbeitet sie heute zum Thema Weltkirche. Das beinhaltet die Arbeit mit katholischen Hilfswerken, Entwicklungszusammenarbeit und anti-rassistische Bildungsarbeit. Nehmen diesen vielen guten Dingen, sieht sie die vielen Ungerechtigkeiten, die die Institution katholische Kirche mit sich bringt. Diesen Widerspruch würde sie nur zu gerne auflösen.

Diskriminierung im Alltag

Drei Frauen erzählen von ihren Erfahrungen. Interpretiert und illustriert wurden sie von Dorit David.

Illustrationen: Dorit David

Nele

Ich hatte einen Auftritt auf der Bühne und wusste bereits im Vorfeld, dass es eine Hutkasse geben wird und die Gelder am Ende fair auf alle Künstler:innen und den Techniker aufgeteilt werden sollten. Ich war die einzige Frau in der Runde. Als ich nach dem Auftritt aus der Garderobe kam, drückte mir der Veranstalter das Geld in die Hand. Es war die Hälfte des Geldes meiner Kollegen. Denn es wurde ganz selbstverständlich davon ausgegangen, dass ich mein Geld mit dem Techniker teile.

Julia

Eine große Leidenschaft und ein Hobby von mir ist Make-Up. Das klingt im ersten Moment sehr oberflächlich, ist es aber absolut nicht. Natürlich geht es dabei auch darum sein Äußeres zu verändern, aber das heißt nicht automatisch, dass man unsicher ist. Es kann Therapie sein, aber es hat auch etwas mit Kreativität und Kunst zu tun. Leider hab ich immer wieder sehr klischeehafte Kommentare dazu bekommen. 95% davon von Männern. ‚Ich würde mich ja nur für Männer schminken, damit ich ihnen besser gefalle'. Und begründet wird das oftmals mit: ‚Du setzt dich ja nicht alleine zu Hause hin und schminkst dich für dich, um es zwei Stunden später wieder ab zu machen und keiner hat es gesehen.' Aber genau das ist der Punkt. Denn genau das mache ich regelmäßig. Ich setze mich eine Stunde oder auch mal zwei hin und genieße einfach diese Zeit als mein Hobby. Ich befasse mich auch viel mit Trends und Inhaltstoffen. Aber damit wird man halt nicht ernst genommen.

Nora

Mir persönlich fällt auf, dass viele Männer den Frauen selbst keine Erotik zutrauen. Ich bin quasi ein schlechter Mensch, wenn ich einen Mann anschreibe, weil ich Sex haben will oder wenn ich darüber spreche oder wenn ich Dinge erfahren möchte und mich belese. Das wirkt auf Männer, zumindest meiner Erfahrung nach, abschreckend.

Küchenrolle

Über das Sein und das Lassen

Die Pfanne an der Wand – ein matter Spiegel meiner Ungerührtheit. Vielleicht bin ich noch zu verschlafen oder endlich einsichtig. Meine Augen liefern mir jedenfalls ein unbekannt klares Panorama. Sogar der Balken integriert sich unauffällig ins Gesamtbild. Schafft geradewegs eine Überleitung. Das Kabel der Lampe verwildert in den Luftraum. Rankt sich um eine Kette aus Ungewissheiten. Die Obstschale verwächst sich ins Überreife. Meine Küche lebt eine Art Stillleben. Eine leichte Patina liegt über allem wie ein mattes Dressing. Alles in Ordnung, kein Grund zu handeln. Es geht kein Druck aus von der Zitronenpresse. Die Zitronen selbst sonnen sich genüsslich in ihrem gelb. Süß sehen sie aus, wie sie da so lümmeln neben den faulen Trauben (blau) und einem vertrocknenden Granatapfel. Ein halber Handschuh verstrickt sich zwischen morschem Ingwer und einem irrwitzigen Lineal. Irgendwie vermessen. Doch auch nicht maßlos. Es hat genau da seinen Platz. Der Grund verschwindet in einem Krümelmeer. Seine Wellen vermischen sich vergessen plätschernd mit denen der Morgensonne. Es scheint alles fein aufeinander abgestimmt. Von Meisterhand angeordnet und ausgeleuchtet. Ein paar Sonnenstrahlen eruptieren auf der kalten Herdplatte. Ein Topflappen gibt sich etwas läppisch verkohlt. War er doch einmal schwer enflammt. Dazumal. Omas Zuckerdose hält sich bedeckt neben einem Kaffeefleckpollock. Die im Staub erstickte Kerze wirft einen zarten Schatten auf ein Stiftemikado und verzettelt sich am Ende. Nichts hier wartet auf irgendetwas. Eine Küchenrolle auf dem Kühldeck lässt sich friedlich gehen. Die weiße Flagge rührt sich leicht, als ginge ich zu weit, als machte ich zuviel Aufhebens um die Krümel am Boden. Und sie liegt richtig. Alles hier liegt genau richtig. Eine Einsicht, die klarer nicht sein könnte. Wenn alles am rechten Fleck ist, dann bin ich es wohl auch.

Foto: Cindy Weidner

Dana Schmidt

schrieb über Jahre unter dem Decknamen Smith Marple für den Schlachthof (die Satire-Seite des Stadtmagazin DATEs), ist freie Grafikerin, Illustratorin, Dompteurin am Rand des Wahnsinns, lebt im Wald mit den sieben Zwergen in einem selbst gestrickten Netz aus Pflicht und Flausen, spricht mit Tieren und erwartet Antworten. Kommunikation über: schmidt@iamdna.de

(c) Dana Schmidt

Foto: platz*machen e. V.

Ein kleines Stück Veränderung

Wie kann ich die Welt besser machen? Studentin Kati hat diese Frage zum Aktivismus geführt.

Kati ist Aktivistin. Doch was heißt das eigentlich und wie war ihr Weg dorthin? Für Kati begann alles mit der Ernährung. Mit 13 Jahren entschied sie sich dafür, sich nur noch vegetarisch zu ernähren. Grund war und ist für sie die Liebe zu Tieren. Ihre Vorstellung davon, was Tieren für Unrecht angetan wird, war zu dieser Zeit aber noch sehr diffus, sagt sie heute. Erst später wurde sie sich der Ausbeutung und Tötung von Tieren richtig bewusst, wechselte zum Veganismus und wurde zur Antispeziesistin*.

Mit 18 Jahren entschied sie sich als Journalismus-Studentin für ein halbjähriges Praktikum bei der taz in Hamburg. Um schnell Kontakte in der Stadt zu knüpfen, suchte die heute 21-Jährige nach Menschen, die ihre Ideale teilten. Da sie damals vor allem das Thema Tierrechte bewegte, führte der Weg sie zu einer Tierrechtsgruppe. „Die Leute dort sind schnell zu meiner family geworden. Ich habe mich dort immer frei gefühlt meine Meinung zu äußern und fühlte mich direkt willkommen.“ Sie bekam durch die unterschiedlichen Lebensumstände der Anderen einen Einblick in verschiedene Lebenswelten und ihr wurde es zunehmend wichtig, die Bedürfnisse des Einzelnen zu sehen und sie zu respektieren. In der Tierrechtsgruppe lernte die Magdeburger Studentin auch ihre mittlerweile beste Freundin kennen, die noch immer ein großes Vorbild für sie ist. „Sie ist super wach, neugierig und wissbegierig und besitzt dabei eine radikale Freundlichkeit. Dinge, von denen sie überzeugt ist, dass sie schlecht sind, spricht sie offen an.“, erzählt Kati und ist von dieser Stärke sehr beeindruckt.

Kati wird durch den Kontakt mit der Tierrechtsgruppe motiviert, sich noch stärker für ihre Positionen einzusetzen. Ob Informationsstände auf der Straße, Demonstrationen, Online-Petitionen, aber auch Aufklärung in der eigenen Familie, dem Freundeskreis oder dem Arbeitsumfeld, sie ergriff immer häufiger das Wort und kämpfte gegen Ungerech-

** Antispeziesisten ist das Gegenteil von Speziesismus, der für die Diskriminierung von Lebewesen allein aufgrund ihrer Artzugehörigkeit steht.*

» Ich denke, es ist wichtig, dass Menschen über Dinge informiert werden … «

tigkeiten. „Ich denke, es ist wichtig, dass Menschen über Dinge informiert werden und sich dann eine fundierte Meinung bilden können.“, sagt Kati.

Der Aktivismus hat Kati für ihre Privilegien, also z. B. als weiße Person in einem reichen Land aufgewachsen zu sein und für Ungerechtigkeiten, die in der Welt passieren, sensibilisiert. Ihr Engagement gibt ihr außerdem das Gefühl, etwas tun zu können. „Es zieht einen aus der Hilflosigkeit. Wobei ich trotzdem behaupten würde, dass die Depressionsrate unter uns Aktivist:innen hoch ist, wenn trotz der Anstrengungen nichts passiert.“, gibt sie offen zu. Viel Motivation und Wertschätzung kommt deshalb auch aus der eigenen Gruppe, um den Mut nicht zu verlieren.

Wieder in Magdeburg angekommen wollte sich Kati neben dem Studium weiter engagieren. Mittlerweile setzt sie sich nicht nur für die Tierrechtsgruppe Veganimal Magdeburg ein, sondern ist auch für die Seebrü-

Foto: privat (1), Kristin Plumbohm (1)

Über Katharina Gebauer

ist Studentin an der Hochschule Magdeburg-Stendal. Privat engagiert sie sich für das Wohl von Mensch und Tier. So unterstützt sie zum Beispiel aktiv die Seebrücke Magdeburg sowie die Tierrechtsgruppe Veganimal.

cke Magdeburg und dem Verein platz*machen aktiv. Außerdem hat sie Ende 2020 angefangen Catcalling in Magdeburg anzukreiden. Mehr dazu auf der nächsten Seite. „Was ich geben kann, gebe ich.“, sagt Kati, wenn sie von ihrem Engagement spricht. Dabei kümmert sie sich viel um die Öffentlichkeitsarbeit und nimmt Kontakt zu Politiker:innen auf, um ihnen auf den Zahn zu fühlen. Gern steht sie aber auch auf der Straße, um Passant:innen über Themen aufzuklären: „Gerade wenn ich sehe, dass es Menschen sind, die an einem Punkt stehen, wo ich vor zwei oder drei Jahren selbst stand und denen ich mit meinem Input dabei helfen kann, selbst etwas zu ändern.“

Der Aktivismus hat Kati verändert. Nicht nur, dass sie viele Informationen über Massentierhaltung in der Tierindustrie, Menschenrechtsverletzungen oder Umweltzerstörung aufgesogen hat. Dieser neue Blick auf die Welt beeinflusst auch ihren Alltag. Viele Kleinigkeiten, über die sich Menschen aufregen, sind ihr nicht mehr wichtig. „Mir fällt es leichter, die Absurditäten im Alltag zu erkennen. Das Große und Ganze im Blick zu haben und etwas aus der Ich-Perspektive herauszutreten.“, erklärt sie.

Kati will Gegebenheiten nicht einfach hinnehmen, sondern hinterfragen. Das bringt auch seine Schattenseiten mit sich. Sie gibt zu, dass es ihr schwer fällt, abzuschalten und das Smartphone, als für sie wichtige Informationsquelle und Handwerkszeug, zumindest kurze Zeit zu ignorieren. Doch das Bedürfnis, Verantwortung zu übernehmen und Bedingungen zu schaffen, die das Leben auf diesem Planeten für möglichst viele Menschen und Tiere gut und lebenswert macht, wiegt deutlich stärker. Schlussendlich weiß sie aber auch die schönen Dinge des Lebens zu genießen, nur eben mit einem Bewusstsein darüber, dass sie keine Selbstverständlichkeit sind und dass es ein Privileg ist, so sicher und friedlich leben zu dürfen, wie sie es tun kann.

Was ist Catcalling?

Der Begriff steht im Deutschen für hinterherpfeifen oder -rufen. Er wird eingesetzt, um zu beschreiben, dass eine Form von Belästigung durch Fremde stattgefunden hat. Der Angriff wird zum Beispiel durch Hupen, Pfeifen, provokative Gesten und Ausrufe deutlich, die sich auf eine oder mehrere Personen beziehen.

Der Sichtbarkeits-Effekt

Sexuelle Belästigung passiert ständig und überall. @catcallsofmagdeburg macht im Stadtgeschehen darauf aufmerksam.

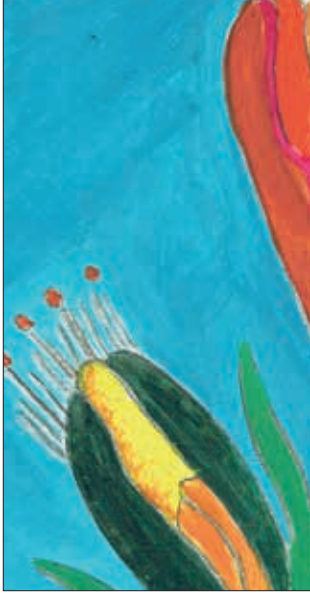
Durch Zufall entdeckte Kati die Kreidezeichnungen, die Catcalling öffentlich anprangern, in einer anderen Stadt und war sofort von der Idee inspiriert. Das wollte sie auch in Magdeburg etablieren. Auf Fußwegen wird dabei mit Kreide auf verbale sexuelle Übergriffe hingewiesen. Geteilt werden die Beiträge parallel auf Instagram. Aktivist:innen aus vielen verschiedenen Städten weltweit haben sich der Idee, die in New York ihren Anfang nahm, bereits angeschlossen.

Noch auf der Rückfahrt, im Zug nach Magdeburg, eröffnet Kati den Instagram-Account @catcallsofmagdeburg und hat schon bevor sie aussteigt die erste Rückmeldung auf ihrem Handy. Jede Person, die mit Catcalling Erfahrungen machen musste, kann sich mit ihrer Geschichte bei ihr melden. Sie sucht dann den Ort auf, an dem der Übergriff passierte, und macht die erlebten Erfahrungen anonym sichtbar. „Ich möchte Betroffenen damit den Raum bieten, der ihnen vorher genommen wurde und ein Bewusstsein dafür schaffen, dass so etwas überall passiert.“, sagt Kati. Für sie ist das eine einfache und gleichzeitig effektive Form auf Belästigungen aufmerksam zu machen, die strafrechtlich immer noch unter den Teppich gekehrt werden. Außerdem sieht sie darin eine Möglichkeit mit verschiedenen Gruppen, Bewegungen und Organisationen ins Gespräch zu kommen, die sich mit feministischen Themen auseinandersetzen. Der Account @catcallsofmagdeburg ist seit Mitte November 2020 online. Bereits drei Monate später folgten ihm über 650 Menschen. 44 Belästigungen in Magdeburg wurden gemeldet.

Ich war auf
dem Rad,
ein Typ rödelt
mir entgegen
und ruft:
„Geil, Titten!"
#Stoppt
Belästigung
#ankreiden
@catcallsofmagdeburg

Mehr Mut zur Vulva

Im Mittelalter (6-15 Jhd.) wurden in Irland und Großbritannien über den Eingängen von Klöstern und Burgen die bekannten Sheela-na-Gig, Steinskulpturen mit gespreizten Beinen, gefunden. Zur Bedeutung gibt es mehrere Theorien. Bekannt ist der im Hinduismus entwickelte Yoni-Kult, welcher mit dem männlichen Lingam und der Zweigeschlechtlichkeit des Gottes/Göttin Shiva, das Symbol der Urzeugung darstellte.



Dr.LoveVulva:

Die Geheimnisse der Vulva

Vulva und Vagina, ist das nicht dasselbe?

Nein. Als Vulva bezeichnen wir die gesamten äußeren Geschlechtsorgane, also Venushügel, Schamlippen und Klitoris, gut geschützt vom Scharmhaar. Sprechen wir hingegen von der Vagina, meinen wir die Inneren Merkmale bis hin zur Gebärmutter (Uterus).

Wie kam es zur Erfindung des Vibrators?

Um Hysterie zu behandeln, wurde unter schrecklichen Behandlungsmethoden, wie die Gebärmutteroperation, auch das äußerst lustvolle Verfahren der vaginalen Befriedigung eingeführt. Dafür legten die Ärzte bis zur Erfindung des Vibrators selbst Hand an und stimulierten die Frau. Noch bis in die 40er-Jahre hinein wurden die Vibratoren in Magazinen als Gesundheitsmittel angepriesen, dass Verspannungen lösen, Hysterie vorbeugen und die Jugend und Schönheit der Ehefrau* erhalten kann. Heute weiß Mensch, dass die "weibliche Hysterie" durch eine psychische Störung, Wut oder Ohnmacht sowie Angst oder Scham entstanden ist.

Fotos: Felicitas Bender (11), love.vulva (3), Kristin Plumbohm (2), @instagram.com/zopca (1), Ronja B. (1)

Wie sieht eine normale Vulva aus?

Aufgrund der erhöhten Anfrage von Intimoperationen hat sich das Luzerne Kantonsspital (LUKS) mit der Vermessung der Vulva beschäftigt und wird hiermit zitiert: “Die Erkenntnisse des Teams: Die Resultate fielen dermaßen unterschiedlich aus, dass das Wort ‚normal‘ bedeutungslos sei”. Jede Vulva ist etwas ganz besonders. Einen Maßstab gibt es nicht. Die Form der Vulva lässt sich übrigens auch in der Natur finden, ob bei Blumen, Obst oder in der Rinde von Bäumen. Haltet die Augen offen und schickt eure Entdeckungen über Instagram oder Facebook an love.vulva.

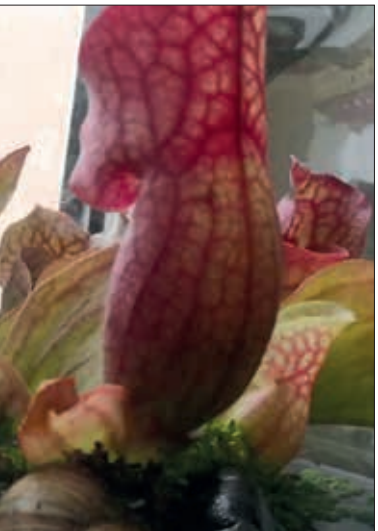
#DrLoveVulva

love.vulva steht für Vulvanismus. Das heißt, nicht nur Penisse sollen im öffentlichen Raum präsent sein dürfen, sondern auch die Vulven. Das heißt, dass alle gleich sind, weil das Matriarchat gleich dem Patriarchat ist. Auf ihren Social Media-Kanälen (Instagram/ Facebook) laden sie dazu ein, über die Vulva ins Gespräch zu kommen und Klischees zu widerlegen. Kein Scham und größter Respekt zugleich stehen dabei für sie im Vordergrund. Denn ob Vulva oder Penis, die Vielfalt macht uns einzigartig.

Das Dr. love.vulva-Team steht für alle Fragen zur Vulva bereit und regt zur Diskussion an. Sendet eure Fragen rund um die Vulva an love.vulva@web.de. Für die erste Ausgabe haben wir mal bei Freund:innen rumgefragt.

Frauen* haben eine Prostata!

Die Bartholin-Drüse sorgt bei Frauen* für das Feuchtwerden bei sexueller Erregung. Zusätzlich gibt es aber noch die Paraurethraldrüse, Skene-Drüse oder Prostata feminina, die während des weiblichen Orgasmus ein dünnflüssiges Sekret, das weibliche Ejakulat, abgibt.



Schickt uns eure Fotos!

Am 28.Mai ist Weltmenstruationstag. Dieser Tag steht für die Revolutionierung der Periodenaufklärung in Schulen. In diesem Sinne will auch love.vulva Präsenz zeigen und freut sich auf eure Menstruationsbilder mit dem verwendeten Produkt (Tampon/ Tasse/ Binde). Einsendungen erfolgen über Instagram (love.vulva). Oder ihr zeigt, dass es das Normalste auf der Welt ist zu menstruieren und postet euer Lieblingsmenstruationsbild selbst.

Kein Recht auf Liebe

Schriftstellerin Louise Aston setzte sich im 19 Jahrhundert für die Gleichberechtigung der Geschlechter ein und wurde dafür von allen Seiten kritisiert.

Zu den interessantesten Schriftsellerinnen in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts in Sachsen-Anhalt zählt Louise Aston. Ihr literarisches Werk fand in der Literaturwissenschaft jedoch kaum Beachtung. (...) Als die deutsche Frauenbewegung begann, ihre geistigen Wurzeln zu reflektieren und die Geschichte früherer Frauenrechtlerinnen aufzuarbeiten, verstellte Louise Astons persönliches Negativimage die Reflexion ihres Werkes. So urteilte eine Wortführerin der sogenannten „alten" Frauenbewegung, dass Louise Aston durch ihr „unweibliches Gebahren" und die dadurch eingebüßte „weibliche Würde und Schamhaftigkeit" die Frauenemanzipation für lange Zeit in Misskredit gebracht hätte. (...)

Louise Aston wurde am 26. November 1814 in Gröningen bei Halberstadt als jüngstes Kind des Konsistorialrats und Superintendenten (leitende Geistliche eines Kirchenkreises, Anm. d. Red.) Dr. Johann Gottfried Hohe und seiner Frau Louise Charlotte Berning geboren. Ihre Erziehung und Ausbildung erfolgte ausschließlich im privaten Rahmen der literarisch interessierten Familie durch ihren Vater, Privatlehrer und ihre Mutter, die sie in Poesie und Musik unterrichtete. Im Alter von 20 Jahren wurde sie in einer gängigen Konvenienzehe mit dem 24 Jahre älteren englischen Dampfmaschinenfabrikanten Samuel Aston verheiratet, der sich 1823 in Magdeburg niedergelassen und eine Maschinenfabrik gegründet hatte, und führte fortan das Leben einer bürgerlichen Industriellengattin. In ihren Werken reflektierte sie die Konflikte und Probleme ihrer Ehe, die bereits im Jahre 1838 geschieden wurde. Zeitweilig lebte sie mit ihrer kleinen Tochter bei Verwandten und in Berlin. Am Krankenbett ihrer gemeinsamen Tochter kamen sich Louise und Samuel Aston wieder näher und gingen zum zweiten Mal eine Ehe ein, die jedoch wiederum scheiterte. Louise Aston entschied sich erneut für eine Scheidung, die im April 1844 ausgesprochen wurde, ließ ihre gesicherten finanziellen Verhältnisse hinter sich und zog zunächst mit ihrer Tochter und ihrer Schwester nach Züllichau. Nach kurzem Aufenthalt bei ihr entschloss sie sich, für sich und ihre Tochter eine neue Existenz aufzubauen und als Schriftstellerin für ihren Lebensunterhalt zu sorgen. Berlin, die „Stadt des Gedankens und der Intelligenz" sah sie am „geeignetsten zu meinen Zwecken, zur Erfüllung meines literarischen Berufes" an. Im intellektuellen und kulturellen Zentrum Preußens fand sie schnell Zugang zur Berliner Intellektuellen- und Literaturszene, insbesondere zu den Junghegelianern, die sich mit ihrem demokratischen Gedankengut und frühsozialistischen Ideen bekannt machten. Mit ihrer Scheidung und ihrem neuen Lebenswandel hatte sie einen Bruch mit der vorgesehenen traditionellen Frauen- und Mutterrolle vollzogen. Im völligen Widerspruch zu den herrschenden Normen und Weiblichkeitsbildern führte sie als ledige Mutter ein ungebundenes und selbstbestimmtes Leben, nahm aktiv am gesellschaftlichen öffentlichen Leben teil und eröffnete einen literarischen Salon, in dem sie junge Literaten und Literatinnen um sich sammelte.

Erschien es den männlichen wie weiblichen Zeitgenossen schon provokant genug, dass sie öffentliche Lokale besuchte,- teilweise sogar in männlicher Aufmachung – in denen sie sich an Diskussionen zu politischen und sozialen Fragen beteiligte, rauchte und trank, so äußerte sie auch frei ihre religiösen Zweifel. Dies war den Berliner Behörden Grund genug,

Louise Aston polizeilich zu überwachen. Bereits ab Dezember 1845 wurden anonyme Eingaben an den Berliner Polizeipräsidenten gerichtet, die die Lebensweise Astons schilderten, sie beschuldigten „die frivolsten Herrengesellschaften zu besuchen, einen Klubb emanzipierter Frauen gestiftet zu haben, […] nicht an Gott zu glauben“ und ihre Ausweisung aus Berlin forderten. Aus dem Inhalt des Schreibens geht hervor, dass sie aus der Feder einer Verfasserin stammten, die Louise als „gefährliche Person“ betrachtete, die ein Komplott „gegen den Staat, den König und die Religion plane.“

Über ihren literarischen Salon berichtete die Polizeibehörde am 2. Januar 1846: „Die Aston scheint es besonders auf Emanzipation der Frauen und fröhlich Gelage abzusehen. Politische Tendenz soll dieser Verein durchaus nicht sein.“ Der preußische König wurde vom Berliner Polizeipräsidium über Aston informiert: An und für sich mit exzentrischen Ideen begabt, hat sie durch den Umgang mit Literaten, welche sich durch frivole und gegen die bestehende Ordnung gerichtete Ansichten mehrfach bemerkbar gemacht haben, eine überspannte Richtung genommen. Im Verein mit einigen anderen Frauenpersonen hat sie mit jenen Literaten öffentliche Lokalien besucht, mit ihnen Tabak geraucht und getrunken, und die Politik und Religion zum Gegenstand der öffentlichen Unterhaltung gemacht. Vorzugsweise will sie auf die Emanzipation der Frauen hinwirken.“ Diese Berichte blieben nicht ohne Wirkung. Im Februar 1846 wurde Louise Aston vor das Polizeipräsidium geladen. Ein während ihres Gesprächs mit dem „Deputirten Stahlschmidt“ ohne ihr Wissen angefertigtes Protokoll verzeichnete ihre „innersten Ansichten“ zur Religion und Ehe und wurde zum Anlass genommen, sie aus Berlin zu verweisen. (...)

Auszug aus „Meine Emancipation, Verweisung und Rechtfertigung“ von Louise Aston:

Auf Grund dieses Schreibens wurde ich Ende Februar auf das Präsidium vor dem Deputirten Stahlschmidt beschieden, welcher mich ersuchte, so lange im Vorzimmer zu warten, bis der Regierungsrath Lüdemann, der eigentlich mit mir zu sprechen hätte, seine anderweitigen Geschäfte beseitigt, und für meine Angelegenheiten Zeit gewonnen. Inzwischen unterhielt sich Herr Stahlschmidt höchst freundlich und gemüthlich scherzend mit mir, brachte die Rede auf Religion und auf Ehe, und veranlaßte mich durch die verschiedensten Kreuz- und Querfragen, wenn auch in scherzender Form doch meine innersten Ansichten auszusprechen. Ich nahm deßhalb keinen Anstand mich frei zu äußeren, weil ich nach der Art und Weise, wie diese Fragen gethan wurden, dies Gespräch für ein durchaus privates halten mußte. Nachdem unsre Conversation zu Ende war, führte mich Herr Stahlschmidt in das Zimmer des Regierungsrathes Lüdemann, und überreichte diesem zu meiner größten Überraschung ein Protokoll, mit den Worten: „Dies ist das Glaubensbekenntniß der Madame Aston!“

Im Mai 1846 musste sie die preußische Hauptstadt verlassen, weil ihre Ideen „für die bürgerliche Ruhe und Ordnung gefährlich“ seien. Dazu kam, dass man ihr wegen ihres Lebenswandels das Sorgerecht für ihre Tochter Jenny entzog.

Es ist festzuhalten, dass sich alle Repressionen in erster Linie gegen Louise Astons individuellen Lebenswandel und deren Abweichung vom festgeschriebenen traditionellen Weiblichkeitsbild richteten, denn als Schriftstellerin, die in ihren Werken eindeutig emanzipatorische Forderungen thematisierte, war sie bis zu diesem Zeitpunkt noch gar nicht in Erscheinung getreten. Ihre literarisch produktivste Zeit verbrachte sie in der der preußischen Hauptstadt nahegelegenen Stadt Köpenick, in die sie nach der Ausweisung zog. Dort wurde sie auch publizistisch wirksam. In ihrer Schrift „Eine Emanzipation,

> » .., da Ideen zu äußern, die freiesten, die willkürlichsten, wie sie die Laune des Augenblicks erzeugt, das Unbestrittene Recht jedes Menschen sei. «

Verweisung und Rechtfertigung“, die im Jahre 1846 in Brüssel verlegt wurde, nahm sie sich das Recht, sich öffentlich zu ihrer Ausweisung zu äußern, sich zu verteidigen und ihre Sicht der Dinge zu offenbaren. Dass eine Frau ihre privaten Belange an die Öffentlichkeit brachte und hoffte, den öffentlichen Meinungsbildungsprozess beeinflussen zu können, war für die damalige Zeit unerhört. Dessen war sie sich bewusst: „Eine Frau, die ihre Privat-Angelegenheiten vor das Forum der Öffentlichkeit bringt, muß entweder grenzenlos eitel oder von der äußeren Notwendigkeit zu diesem Schritte gezwungen werden […]. In diesem letzten Falle befinde ich mich.“ Dazu kam, dass sie ganz bewusst auch ein männliches Lesepublikum ansprach und dieses gezielt gegen den „allgemeinen Geist der Reaktion“ aufrief, da „Glauben und Denken“ als individuelles Eigentum anzusehen seien.

Louise Aston proklamierte ihre eigene Geschichte als Beitrag zur Charakteristik der neuesten preußischen Gewissensfreiheit, und zur Geschichte der Verweisung“, die auch den Stand der „geistigen Freiheit der Männer“ reflektierte. Als Grund ihrer Verweisung wurden ihre Ideen, die sie theils geäußert“ und „theils ins Leben rufe wolle“ angeführt. Daher nahm sie sich in ihrer Schrift das Recht, dem „deutschen Volk“ ihre Ansichten insbesondere zur Religion und Ehe darzulegen, da „Ideen zu äußern, die freiesten, die willkürlichsten, wie sie die Laune des Augenblicks erzeugt“, „das Unbestrittene Recht jedes Menschen“ sei. Sie plädierte für die Gleichberechtigung von Männern und Frauen, da „von der neuen Zeit ein neues Recht“ für Frauen einzuklagen sei und Frauen der gleiche

„Antheil an der Freiheit dieses Jahrhunderts“ und das gleiche „Recht der freien Persönlichkeit“ zustände wie den Männern. Am stärksten setzte sie sich für die Abschaffung der Konvenienzehe ein und forderte die Selbstbestimmung der Frau: „Ich kann ein Institut [die Ehe] nicht billigen, das mit der Anmaßung auftritt, das freie Recht der Persönlichkeit zu heiligen, ihm eine unendliche Weihe zu erteilen, während nirgends gerade das Recht mehr mit Füßen getreten und im Innersten verletzt wird;- ein Institut das mit der höchsten Sittlichkeit prahlt, während es jeder Unsittlichkeit Thor und Thür öffnet; das einen Seelenbund sanktioniren will, während es meistens nur den Seelenhandel sanktioniert. Ich verwerfe die Ehe, weil sie zum Eigenthume macht, was nimmer Eigenthum sein kann: die freie Persönlichkeit; weil sie ein Recht giebt auf Liebe, auf die es kein Recht geben kann; bei der jedes Recht zum brutalen Unrecht wird.“

Als nächste Forderung „einer vernünftigen Frauen-Emancipaton“ verlangte sie eine „tiefere Bildung“, die sie weder in den „Pensions-Instituten“ noch im Konfirmandenunterricht vermittelt sah, sondern die nur durch die „schrankenlose Freiheit“ des Denkens verwirklicht werden könne. Als letzten Punkt verwies sie auf die Religion, in der sie die Wurzeln des traditionellen Patriarchalismus sah. Sie plädierte für eine rationalistische Weltsicht und bezog sich auf die versprochene religiöse Toleranz in Preußen: Ich nehme das Recht in Anspruch, auf ‚meine Facon‘ selig zu werden, mich auf meine Art mit dem Weltall zu vermitteln; ein Recht, das den Frauen so gut zusteht, wie den Männern.“ Es versteht sich von selbst, dass diese Schrift der preußischen Regierung ein Dorn im Auge war und umgehend aus den Leihbibliotheken, Leihvereinen und dem Buchhandel entfernt werden sollte.

> » Ich verwerfe die Ehe, weil sie zum Eigenthume macht, was nimmer Eigenthum sein kann: die freie Persönlichkeit, weil sie ein Recht giebt auf Liebe, auf die es kein Recht geben kann; bei der jedes Recht zum brutalen Unrecht wird «

In der Folgezeit wandte sich Louise Aston ihrer literarischen Tätigkeit zu. Ihre Werke entstanden zwischen 1846 und 1850. Die revolutionären Ereignisse im Jahr 1848 erlaubten es ihr wieder nach Berlin zurückzukehren. Als politisch aktive Frau schloss sie sich der demokratischen Bewegung an, die dem traditionellen Weiblichkeitsbild zuwider, den Revolutionsverlauf aktiv mitgestaltete. Ob sie – wie ihre Heldin Alice von Rosen in dem von ihr verfassten Revolutionsroman „Revolution und Conterrevolution“ – aktiv an den Berliner Straßenkämpfen im März des Jahres 1848 teilgenommen hat, bleibt fraglich. Sicher ist, dass sie mit den Berliner Freischaren nach Schleswig zog, wo sie im deutsch-dänischen Krieg als Krankenpflegerin tätig war. Erst Ende des Jahres 1848 kehrte sie nach Berlin zurück. Zwischenzeitlich soll sie sich in Magdeburg aufgehalten haben. So berichtete die „Halle-Burgsche Kurierzeitung“ am 22. Juli 1848: „Seit einigen Tagen verweilt die bekannte Luise Aston in Magdeburg, nachdem sie bei eingetretenem Waffensillstande in Schleswig Holstein die Pflege für die dort verwundeten Freischärler aufgegeben hat. Der Zweck ihres Hierseins ist – wie sie unumwunden anspricht – im Interesse der Hecker’schen Freischaar auch in Magdeburg thätig zu sein, namentliche Geldbeiträge zu erwirken, um an der Spitze von etwa 30 jungen Männern, meist aus Schleswig-Holstein zurückgekehrten Freiwilligen, die sich in Berlin um sie geschaart haben, zu Hecker zu stoßen. Ihr Aufenthalt in Magdeburg wird sicherlich auch dazu gedient haben, Verhandlungen mit dem Verleger Baensch zu führen, der ihr im gleichen Jahr erschienenen Roman „Lydia“ verlegte. Im November 1848 gab sie in Berlin den „Freischärler. Für Kunst und sociales Leben“ heraus, eine an das gebildete weibliche und männliche Bürgertum adressierte Zeitung, in der sie und demokratisch gesinnte Autor:innen die gesellschaftlichen und religiösen Verhältnisse in Frage stellten und zum aktuellen Revolutionsverlauf Stellung bezogen. Gleich in der ersten Nummer des „Freischärlers“ griff sie die Emanzipationsproblematik auf und fuhr „mit dem Freischärler-Schwerte des freien Wortes […] zischend unter die heuchlerische Brut“, indem sie ein auf „Weltachtung und Gottvertrauen“ aufgebautes Emanzipationsverständnis kritisierte, wie es in dem im September 1848 gegründeten Berliner demokratischen Frauenclub vorherrschte. Die Regierung sah in Louise Aston eine Bedrohung der herrschenden Ordnung und des sie tragenden Weiblichkeits- und Familiendiskurses. Im Dezember 1848 musste sie Berlin erneut verlassen, ihre Zeitschrift wurde verboten. Nach der erneuten Ausweisung aus Berlin führe sie ihr Weg u.a. nach Leipzig, Hamburg, Breslau, ins französische Trouville und Paris. Nirgends konnte sie Fuß fassen. Obwohl die Presse aufmerksam das Leben Louise Astons dokumentierte, weil es, so der „Magdeburger Correspondent“ im August 1849, „nun einmal ganz besonderes Vergnügen [macht], den tollen Fahrten und Sprüngen einer Emancipirten zu folgen“, liegen Astons Lebensverhältnisse nach ihrer Ausweisung weitestgehend im Dunkeln. Im November 1850 heiratet sie den leitenden Arzt des Bremer Krankenhauses, Daniel Eduard Meier, der wegen der mit Louise Aston eingegangen Ehe von seinem Amt suspendiert wurde. Weitere Stationen ihres Lebens waren Russland, Österreich, Polen und Ungarn bevor sich das Ehepaar im Allgäu ansiedelte, wo Louise an einer Lungenkrankheit mit 57 Jahren starb.

Auszug aus dem Buch „Patriotische Jungfrauen, treue Preussinnen, keifende Weiber: Frauen und Öffentlichkeit in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts in Sachsen-Anhalt von Ramona Myrrhe

EIN FEMINISTISCHES

Die WESENsBande lädt ein...

Lilli Hotopp und Kirsten Mengewein stellen gemeinsam mit der WESENsBande auf den kommenden Seiten 27 Begriffe vor, die immer mal wieder in queer-feministischen Zusammenhängen fallen. Und sie laden dazu ein, anzuknüpfen und sich eigene Gedanken dazu zu machen.

Lilli ist 15 Jahre alt und Schülerin am Hegel-Gymnasium in Magdeburg. Sie hat sich sehr gefreut, gemeinsam mit Kirsten am queer-feministischen ABC mit zu schreiben. Vor allem, weil sie in der Schule sehr häufig mitbekommt, dass viele Menschen, die sich nicht mit Feminismus im Alltag auseinandersetzen, oft gar nicht wissen, was mit bestimmten Begriffen gemeint ist. Das macht sie immer wieder sehr stutzig und daher fand sie die Idee, so ein ABC zu machen sehr schön und wollte gerne mitmachen.

Kirsten, 39, möchte mit ihren Projekten Menschen bewegen – den Kopf und das Herz. Mit dem Label WESENsART veröffentlicht sie queer-feministische Beiträge, produziert Postkarten und viele andere schöne papierene Dinge für den Schreibtisch, für die Wand oder zum Verschenken. Den Shop und das umfangreiche Magzin finden Interessierte unter www.wesensart-papeterie.de sowie in den sozialen Netzwerken. Daneben nimmt Kirsten mit KIRATON die Welt unter die Linse, bietet virtuelle kunst.kursionen an, übernimmt hin- und wieder Layoutprojekte und veröffentlicht jährlich einen Fotokalender, deren kompletten Erlös sie an queer-feministische Projekte spendet. Auch ein Teil der Einnahmen von WESENsART werden gespendet.

Übrigens:

Im dMai 2020 erschien das feministische ABC erstmalig unter dem Hashtag #ABCFEMINISMUS im Sozialen Netzwerk Instagram. Es gab Stickwerke, in dem feministische Begriffe verarbeitet wurden, Instastorys, Fotobeiträge oder Buchvorstellungen.
Inspiriert wurde die Challenge durch Sophie Charlotte Rieger alias @filmloewin auf instagram und Gründerin des queer-feminisitschen Filmmagazins Filmlöwin. Sie inizierte im Jahr 2019 auch eine feministische Challenge.

... wie Agender

Agender heißt, dass ein Mensch sich keinem Geschlecht zugehörig fühlt. Anders als bei Genderfluid, bei dem die Aspekte von Männlichkeit und Weiblichkeit variieren, entzieht sich Agender allen Geschlechtern. Ein anderer Begriff dafür ist genderless. Viele Agender Menschen stellen das Konzept von Gender allgemein in Frage und spielen mit Stereotypen von Gendern, so werden auch keine Pronomen benutzt, sondern einfach nur der Name der Person.

Kennst du Menschen, die sich als Agender bezeichnen?

Beschreibst du dich vielleicht selbst als Agender?

... wie Bi-feindlichkeit

Bei Bi-Feindlichkeit wird gesagt, dass man entweder auf Frauen oder Männer steht und dass es nicht möglich ist, sich zu Frauen und Männern hingezogen zu fühlen. Bi-Feindlichkeit sieht man auch oft innerhalb der queeren Szene. Häufig ist zu hören »aber wenn du als Mann mit einer Frau zusammen bist, bist du doch hetero«. Doch das stimmt eben nicht. Die sexuelle Orientierung wird nicht vom Beziehungsstatus bestimmt. So solltest du keine voreiligen Schlüsse ziehen, wenn du beispielsweise ein vermeintlich schwules Paar siehst. Es müssen nicht beide Männer schwul sein.

Spielt es für dich eine Rolle, wer wen wie liebt und/oder begehrt?

... wie Cis

Bei der Geburt wird Menschen von Ärzt:innen ein Geschlecht zugewiesen. Wenn Menschen im Laufe ihres Lebens auch in diesem Geschlecht leben und sich wohlfühlen, werden sie als »cis« bezeichnet. »Cis« bedeutet »diesseits«. Menschen, die im Laufe ihres Lebens feststellen, dass sie ein anderes Geschlecht haben, als das, was ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde, sind trans*. »Trans« bedeutet »jenseits«. Zum Beispiel kann ein Mensch geboren werden und die Ärzt:innen sagen: »Das ist ein Junge«. Doch dieser Mensch fühlt sich als Mädchen. Diese Person sagt dann oft, »Ich bin eine trans*Frau« oder einfach »Frau«. Trans*Menschen gleichen teilweise durch Operationen ihren Körper ihrem gelebten Geschlecht an. Doch das ist bei allen trans*Menschen verschieden. Es gibt auch Menschen, die feststellen, dass sie weder Frau, noch Mann sein wollen. Diese Menschen nennen sich gender-queer oder nicht-binär.

… wie Diversity

Diversity bedeutet, in einer Gruppe oder Gesellschaft nicht bewertet zu werden für das Aussehen oder die Identität im Allgemeinen, sondern die Unterschiedlichkeit zu respektieren und niemanden dafür zu diskriminieren. Durch gelebte Diversity können alle Menschen in einer Gruppe oder Gesellschaft ihr volles Potenzial ausleben. Dafür muss jede*r bei sich selbst anfangen und Vorurteile hinterfragen und überwinden. Durch (Selbst-)Reflexion kann jede*r zulernen und wiederholt Fehler nicht erneut.

Welche Gedanken hast du zum Thema Diversity?

… wie Emanzipation

Das Wort Emanzipation steht für die gesellschaftliche und politische (Selbst-)Befreiung – und das sowohl nach Innen als auch nach Außen. Also die Befreiung von Gruppen, die aufgrund von Geschlecht, Ethnizität, Klassenzugehörigkeit oder auch anderen Gründen diskriminiert werden. In diesem Zusammenhang wird im US-amerikanischen Sprachgebrauch auch häufig das Wort Empowerment (wörtlich »Ermächtigung«) genutzt.

… wie Feminismus

Eines der wichtigsten Dinge gleich vorweg: Es gibt nicht den einen Feminismus, sondern verschiedene Strömungen. Doch feministische Bewegungen, Aktivist*innen und Forderungen sind schon lange existent. Also Menschen und Gruppen, die sich für Freiheit und Gleichberechtigung aller Geschlechter einsetzten und -setzen. Was einzelne Feminist*innen für Forderungen an Freiheit und Gleichberechtigung stellten und heute stellen, ist immer abhängig vom Kontext, also der Zeit, dem Lebensraum und den eigenen Erfahrungen.
Feminismus ist in dem Sinne eher eine Haltung, als ein inhaltliches Programm.

… wie Gender & Geschlecht

Geschlecht meint viele verschiedene Dinge. Einmal meint es, wie unser Körper aussieht, also ob wir eine Vulva oder einen Penis haben, eine Gebärmutter, Hoden und so weiter. Oft wird davon ausgegangen, dass Menschen mit Penis und Hoden männlich seien und Menschen mit Vulva und Gebärmutter weiblich. Doch das muss nicht so sein.
Doch Geschlecht ist auch, wie wir uns fühlen und wie wir leben wollen. Das wird Geschlechtsidentität genannt. Aus dem Englischen ist der Begriff gender auch sehr bekannt. Geschlechtsidentität entsteht und verändert sich im Laufe des Lebens. Einige Menschen wissen schon sehr früh, welches gender sie haben. Andere finden es erst später heraus. Wie du dich fühlst, ist allein deine Sache. Deshalb bestimmst du auch selbst, welches Geschlecht du hast. Deine Empfindungen und dein Geschlecht dürfen dir nicht von anderen abgesprochen werden.

… wie Heteronormativität

Heteronormativität beschreibt ein Gesellschaftssystem, in welchem Heterosexualität der sozialen Norm entspricht. Es wird außerdem davon ausgegangen, dass es eine binäre Geschlechterordnung (bestehend aus weiblichen und männlichem Geschlecht) gibt und das anatomische/biologische Geschlecht der Geschlechtsidentität, sexueller Orientierung und Geschlechterrolle gleichgesetzt wird (vergleiche auch G wie Gender & Geschlecht). Da in dieser normativen Weltanschauung alles davon abweichende pathalogisiert (als krankhaft bezeichnet) wird, geht der Begriff mit verschiedenen Ausdrücken der sozialen Menschenfeindlichkeit einher. Formen der Diskriminierung werden unter anderem Sexismus, cis-Sexismus, Heterosexismus oder Homofeindlichkeit genannt.

Wurdest du schon einmal angefeindet?

… wie Intersektionalität

Das Wort kommt aus dem englischen und bedeutet direkt übersetzt so viel wie Schnittpunkt oder Schnittmengen. Intersektionalität beschreibt das Zusammenwirken verschiedener Persönlichkeitsmerkmale, aufgrund dessen eine Person Opfer von Diskriminierung werden kann. Diskriminierungsformen sind unter anderem Antisemitismus, Sexismus, Homo- und Transfeindlichkeit, Rassismus, Behindertenfeindlichkeit bzw. Ableismus, Klassimus oder Adultismus. Hier wirken Machtverhältnisse, bei denen Eigenschaften privilegieren und andere diskriminieren. Diese sind immer gesellschaftlich konstruiert.

… wie Jungfräulichkeit

Jungfräulichkeit ist ein Mythos und ein soziales Konzept, das auch tief mit Sexismus verankert ist. Viele denken, dass mit dem ersten Mal Sex bei Frauen das Jungfernhäutchen in der Vulva reißt, aber das Jungfernhäutchen kann gar nicht reißen. Denn es ist ein Hymen, ein Schleimhäutchen in der Vulva. Dies ist sehr dehnbar und verschließt auch gar nichts – wie sollte sonst das Menstruationsblut fließen? Es kommt nur sehr selten vor, dass Hymen die Vaginalöffnung verschließen und das wird dann meist auch operativ behandelt. Bei den ersten sexuellen Erfahrungen passiert es deshalb viel eher, das Gewebe am Scheidenrand anfängt zu bluten, weil Anspannung herrscht oder das Jungfernhäutchen etwas straff sitzt.
Dadurch, dass der Hymen auch keine Funktion hat, ist es unlogisch, dass es als etwas Schlechtes gilt, wenn Menschen ihre »Jungfräulichkeit verlieren«, denn das ist nur gesellschaftlich konstruiert.

… wie Körper-Positivität / Body-Positivity

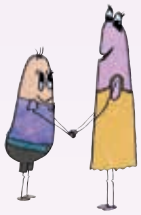
Alle Körper sind schön. Alle auf ihre eigene Weise! Es ist egal, ob du dick oder dünn, groß oder klein bist, ob du nur ein Bein oder acht Finger hast. Wir sind einzigartig und das macht uns schön. Kein Körper gleicht dem anderen. Genau darum geht es bei Body-Positivity.
Was für den Körper gilt, gilt auch für die Haare: Viele haben Haare auf dem Kopf, alle in der Nase und über den Augen. Manche an den Ohren. Einige auf der Oberlippe oder ums Gesicht herum. Ein paar auf der Brust. Fast jede*r bekommt im Laufe des Lebens Haare an den Beinen, auf und unter den Armen. Bei einigen wachsen sie sogar auf den Zehen. Mal sind sie dunkel und krisselig, mal ganz hell und kaum zu sehen. Egal wo – (fast) alle haben Haare und sie sind sehr nützlich und schützen den Körper.

Was magst du an deinem Körper?

… wie Labeling

Es gibt nicht nur Labels in der queeren Community, wie bisexuell, lesbisch, trans und, und, und. Menschen werden auch aufgrund ihres Aussehens oder ihres Auftretens gelabelt, als Zicke, Nerd, Streber:in und so viel mehr. Das lässt sich leider nicht abschalten. Dein Gegenüber wird sich meist immer einen ersten, oberflächlichen Eindruck von dir machen. Aber wir können daran arbeiten und uns unvoreingenommener begegnen. Labeling kann aber auch Kraft geben, wenn du es für dich selbst nutzt und dich dadurch einer Gruppe zugehörig fühlst.
Wenn dich allerdings Labels von anderen verletzen, benenne dies und hol dir Hilfe und Unterstützung.

Wurdest du schon mal mit einem Label versehen, das du selbst nicht haben wolltest? Hast du ein Label, dass du dir selbst gegeben hast?



… wie #metoo

Der Hashtag #metoo entstand, um auf sexuelle Belästigung und Übergriffe aufmerksam zu machen. Er verbreitete sich 2017 rasend schnell. Immer mehr Menschen trauten sich öffentlich sexuellen Missbrauch zu adressieren. Die #metoo Bewegung hat Frauenrechte weit vorangebracht und gezeigt, dass es unabhängig von Geld und Bekanntheit des Täter:innen möglich ist, sexuellen Missbrauch anzusprechen und vor Gericht zu bringen. Zurück geht die Bewegung auf die Phrase ‚Me too' aus dem Jahr 2006 der Aktivistin Tarana Buke im sozialen Netzwerk MySpace. Sie nutze damals diesen Ausruf in einer Kampagne, deren Ziel es war, afroamerikanische Frauen durch Empathie und Bestärkung zu unterstützen, die Erfahrungen mit sexuellen Missbrauch gemacht hatten.

… wie Normativ

Normativität ist ein Maßstab, den die Gesellschaft ansetzt, um zu definieren, was scheinbar richtig ist und was nicht. Ein Beispiel: wir erleben vor allem Heteronormativität in unserem Alltag. Von klein auf wird –vorallem in den Medien – gezeigt, dass sich Männer und Frauen gegenseitig lieben und es wird nicht gezeigt, dass Vielfalt in Gender und Sexualität besteht. Das führt oft dazu, dass Queer-Sein als anders, anders als normal gedeutet wird. Dadurch fühlen sich queere Menschen dazu verpflichtet, sich zu outen, also zu erzählen, dass sie nicht hetero und/oder cis sind. Wer der (Hetero-)Norm entspricht, muss sich nicht zu seiner Sexualität äußern. Ist das fair?

… wie Outing

Es gibt das sogenannte »Innere Coming Out«, das heißt, sich selbst gegenüber. Dem folgt meist das »Äußere Coming Out«, sprich der Umwelt wie Familie, Freund:innen und anderen gegenüber. Queere Menschen outen sich wegen ihrer sexuellen Orientierung, weil sie zum Beispiel lesbisch oder bi sind. Und es gibt ein Outing auf Grund der Geschlechtsidentität, weil Menschen beispielsweise trans* oder genderqueer sind. Menschen haben deshalb auch durchaus zwei oder mehrere Coming Outs in ihrem Leben. Doch in allen Fällen ist es immer sehr persönlich, sehr intim und sehr individuell. Das Besondere beim Coming Out ist, dass nur queere Menschen ihn haben. Denn nur wer von der gesellschaftlichen Norm abweicht, muss sich auch dazu bekennen, also sich outen. Soweit die Meinung der Mehrheit. Doch das ist noch immer keine leichte Sache, da ein Outing mitunter mit Diskriminierung und Gewalt einher geht.

… wie Pansexuell

Pansexuell heißt, dass eine Person eine andere Person liebt oder begehrt – und das unabhängig davon, welches Geschlecht sie hat. Für diese Personen spielt es keine Rolle, ob ein Mensch männlich, weiblich, trans* oder ein ganz anderes Geschlecht hat, denn das ist für sie nur ein Teil der Identität und in allen steckt noch so viel mehr!

… wie Queer

Queer kommt aus dem Englischen und heißt so viel wie »seltsam« oder »andersartig«. Früher wurde es als Schimpfwort für Schwule und Lesben verwendet. Doch heute bezeichnen sich ganz selbstbewusst viele Menschen so, die nicht hetero sind. Außerdem wird queer auch oft als Oberbegriff für die Vielfalt von Geschlechtern sowie sexuellen und romantischen Orientierungen genutzt.
Wenn sich manche Menschen keinem Label zuordnen wollen, bezeichnen sie sich auch oft einfach als queer, da es ihnen Freiraum gibt und sie sich nicht in einem Label gefangen fühlen.

… wie Repräsentation

»Representation matters!«
Das ist ein bekannter Spruch, aber warum ist Repräsentation so wichtig? Naja, zunächst lernst du immer etwas dazu, wenn Verschiedenheit und Diversität repräsentiert wird. Repräsentation ist aber auch wichtig, damit Menschen wissen, dass sie nicht allein sind. Wenn dein Lieblingssuperheld zum Beispiel Spiderman ist, solltest du wissen, dass es auch einen POC Spiderman gibt, damit ein kleines Kind weiß, dass ein Superheld keine weiße Haut habens muss, um super zu sein. Ein anderes Beispiel: Frauen in Führungspositionen sind leider unterrepräsentiert. Wenn mehr Frauen in hohen Positionen wären, würden sich auch mehr Mädchen trauen, diese Position zu besetzen.

… wie Schönheit

Natürlich ist die Wahrnehmung von Schönheit subjektiv. Aber in der jetzigen Gesellschaft wird einem von klein auf gezeigt, was wir darunter zu verstehen haben. Die Bösen sind dick, haben ein großes Kinn oder eine knubbelige Nase, wobei die Guten perfekt geformt sind, über makellose Haut verfügen und auch charakteristisch keine dunklen Seiten haben. Männer haben viele Muskeln und sind nicht zu klein. Frauen sind dünn, aber nicht am Po – versteht sich. Außerdem ist die Frau in einer hetero Beziehung und immer kleiner als ihr Partner! Du merkst – das Schönheitsideal der Gesellschaft ist festgefahren in Geschlechterrollen und unrealistischen Körpernormen. Es gilt, diese Normen durch Selbstliebe zu ersetzen, aus der Reihe zu tanzen oder einfach mal den Gürtel nicht noch enger zu schnallen für eine schmalere Taille.

… wie Transgender

Transgender meint, dass ein Mensch sich mit dem biologischen Geschlecht, dass ihm*ihr bei der Geburt zugeordnet wurde, nicht gut und richtig fühlt. Wenn also bei der Geburt gesagt wird: »das ist ein Mädchen«, aber die Person sich nicht als Mädchen identifiziert, sondern eben als Junge. Viele Transpersonen machen Geschlechtsangleichungen, doch jeder Mensch ist unterschiedlich, also ist die Reise von jedem*r auch individuell.
Leider sind auch Konversionsbehandlungen für Transgender Menschen ein Thema. Konversionstherapien sollen praktisch eine »Heilung« für die Transgender Identität sein. Diese Behandlungen gibt es auch für homosexuelle Menschen. Folgen solcher Therapien können schwere psychische Schäden sein. Auch die körperliche Gesundheit leidet sehr darunter. Deshalb wurde vor kurzem ein Gesetz zum Schutz vor Konversationsbehandlungen beschlossen.

… wie Untenrum

Untenrum ist im umgangssprachlichen eine Umschreibung für Geschlechtsteile und wird vor allem bei und von Frauen verwendet. Im Allgemeinen bemerkst du oft dabei eine Art Scham, die mit dem Thema Geschlecht einer Frau aufkommt. Dabei ist das nichts, weshalb sich geschämt werden muss. Und damit sich in Bezug auf gesellschaftlich verbundenen Sexismus etwas ändert, heißt es wie immer, bei sich selbst anzufangen und Vorurteile aus dem Weg zu räumen. Erkundige dich über Vagina und Vulva und trau dich frei über das Thema zu sprechen.

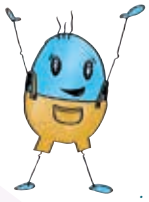
Wie sprichst du über deine Geschlechtsorgane da untenrum?

… wie Vulva

Die Vulva ist der äußere Bereich des primären Geschlechtsorgans einer Frau, dazu zählen Venushügel, die großen und kleinen Schamlippen, der Scheidenvorhof sowie die Klitoris. Unter dem Begriff Vagina werden dann die inneren Geschlechtsorgane einer Frau zusammengefasst.
In der Schule wird das weibliche Geschlechtsorgan in seiner Gänze viel zu oberflächlich behandelt. Oft gibt es nicht mal eine adäquate Zeichnung seines Aufbaus. Früher wurde dieses Wunderwerk der Natur sogar nur als Loch dargestellt. Dabei lohnt sich ein genauer Blick. Es gibt viel zu entdecken.
Die Vulva ist eine unglaublich tolle Sache, die Lust bringt und die geschützt werden muss! Wir positionieren uns klar gegen jede Normierung und Verstümmelung von allen Geschlechtsorganen. Lasst uns zusammen laut rufen: »Viva la vulva!«

… wie Wahlrecht

Frauen mussten sich dieses Recht hart erkämpfen. Mittlerweile haben sie die gleichen Rechte wie Männer, zumindest steht das so im Grundgesetz. Aber warum bleibt dennoch eine gewisse Ungleichheit im Alltag? Mit Blick auf die heutige Zeit erleben wir immer noch das alte Rollenbilder und -klischees bedient werden. Es ist nicht schlimm, wenn du als Mutter lieber daheimbleiben willst, es geht vielmehr darum, dass du dabei die Wahl haben solltest. Es geht auch darum, was aufgrund deines Geschlechts von dir erwartet wird.
Es ist wichtig diese Denkmuster aufzubrechen. Frauen sind zum Beispiel nicht das vermeintliche »bessere« Elternteil. Auch Männer können sich sehr gut um Kinder und Haushalt kümmern. Jeder kann das frei wählen und sollte Klischees hinterfragen.



… wie Xenophobie

Phobie ist die Angst – in dem Fall vor dem Fremden. Obwohl wir hier gern klar stellen wollen – Feindlichkeit ist das angebrachtere Wort, denn was sich hinter der vermeintlichen Angst verbringt ist Feindlichkeit, ja mitunter sogar Hass. Was dagegen hilft ist immer Kommunikation und Information, dann wird daraus schnell ein Aha-Erlebnis und aus Angst wird Verständnis.
Wir alle müssen uns gegen Xenophobie stark machen und die Stimme erheben, wenn wir solche Äußerungen hören oder Mikroaggressionen gegen andere wahrnehmen. Und wenn du jetzt vielleicht denkst, dass du davon nicht betroffen bist, dann nutze deine Privilegien und mache dich für andere stark.

Hast du schon mal erlebt, dass du und/oder Menschen in deinem Umfeld angefeindet wurden? Was hast du gemacht?

… wie Y-Chromosom

Das Y-Chromosom ist eines der Geschlechtschromosomen. Chromosomen tragen Erbinformation und befinden sich daher im Zellkern einer Zelle. Zellkerne sind praktisch die Festplatten einer Zelle. Sie beinhalten alle Informationen von deinen Vorfahr:innen, die du geerbt hast, also deine Haar- oder Augenfarbe, wie groß du wirst und so weiter. Geschlechtschromosomen tragen Infos darüber in sich, welche Geschlechtsorgane ein Mensch entwickelt.
Doch das heiß nicht, dass du, nur weil du X- und
Y-Chromosomen im Körper hast, dich zum Beispiel als männlich definieren musst. Das entscheidest du selbst! Niemand kann dir da was einreden oder etwas absprechen.

… wie Zensur

Hierbei geht es nicht um die Schulnote, sondern um unerwünschte oder unerlaubte Inhalte, die verbreitet werden. Instagram ist dafür besonders in die Kritik geraten, weil es Fotos von Regeblutungen, dicken Frauen, entblößten Frauenbrüsten oder behaarten Frauenbeinen nicht für konform hielt beziehungsweise hält. Das sehen einige User:innen anders und setzen sich gegen die Zensur ein. Eine Diskriminierung, die nicht im Netz aufhört, sondern nur zeigt, was im realen Leben als normal gilt oder eben auch nicht.

… wie * Gendersternchen

Es gibt Menschen, die sich weder männlich noch weiblich fühlen. Wenn wir nur von Männern und Frauen sprechen, fühlen sich diese Personen nicht mit gemeint. Deshalb gibt es verschiedene Möglichkeiten, die binären Strukturen aufzubrechen und alle Geschlechtsidentitäten anzusprechen:

* – gender-Stern (wie bei »Freund*in«)
_ – Unterstrich/gender-Gap (wie bei »Freund_innen«)
: – Doppelpunkt (wie bei »Freund:in«)

Beim Sprechen wird jeweils eine kleine Pause zwischen Wortstamm und der Endung gelassen. Diese Pause heißt Glottisschlag. Sie funktioniert wie beim Wort »Theater«.
Welche Schreibweise du bevorzugst, bleibt dir überlassen.

WESENsART Bildet Banden

Die liebenswerten, frechen und nachdenklichen Wesen haben sich
zu einer Bande zusammen geschlossen –
für mehr Spaß, Krawall, Feminismus, Glitzer, Konfetti und queeres Leben.

Denn nur gemeinsam können wir gegen
Diskriminierung und Unterdrückung vorgehen und
uns für mehr Gleichberechtigung einsetzten!
Jedes Wesen hat eine eigene Persönlichkeit mit eigenen Erfahrungen und Ansichten –
und tanzt damit ständig aus der Reihe.

Lerne sie doch alle kennen und schau mal vorbei!
www.wesensart-papeterie.de

WESENsART
– Papeterie –

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere die des Nachdrucks und der
Vervielfältigung, auch einzelner Teile.
© WESENsART 2021 mit Liebe von der WESENsBande

Wusstest du …

Die WESENsBande produzieren für dich Postkarten, Sticker, Notizbücher und vieles mehr mit politischen Anspruch für Alltag und Büro. Politisch bedeutet hier, dass sie diversitätsbewusst, nicht binär, inklusiv und bei der Umsetzung auf Umwelt und Produktionsbedinungen achten. Kirsten Mengewein, die hinter diesem Projekt steht, will über die Auseinandersetzung im Magazin gemeinsam mit der WESENsBande Menschen den Zugang zu queeren und feministischen Themen ermöglichen. Was für eine tolle WESENsART!

Impressum

WESENsART – Kirsten Mengewein
Große Diesdorfer Straße 26
39108 Magdeburg, Deutschland
Redaktion: Lilli Hotopp und Kirsten Mengewein
Gesamtgestaltung und Illustrationen:
Kirsten Mengewein
Lektorat: Kristin Plumbohm

Gedankentausch

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

Stefanie, 55 Jahre

Was ist dir wichtig in einer Beziehung? Wertschätzung ist für mich einer der grundlegenden Faktoren. Sich für den Partner interessieren, ihn kennenlernen wollen, sein Inneres begreifen und ihn dann genau dafür lieben. Wichtig ist mir auch, den anderen so anzunehmen, wie er ist, und ihn so zu behandeln, dass er sich nicht für die Beziehung verbiegt.

Wie fühlt sich Liebe für dich an? Aufregend. In den ersten Monaten wahnsinnig aufregend. Ich kann dann an kaum etwas anderes denken, schlafe viel weniger, alles in mir kribbelt und vibriert. Jeder Tag ist wie mit Sprungfedern unter den Füßen und alles im Leben scheint bestens zu laufen. Später, wenn aus der Verliebtheit Liebe geworden ist, ist das Gefühl eher eines der Wärme, der Sicherheit und der Geborgenheit.

Foto: privat

Was denkst du ist wichtig, um eine gute Beziehung zu führen? Die Partner:innen sollten sich gegenseitig wertschätzen, sich füreinander interessieren und aufeinander eingehen. Im Idealfall fördern sie sich gegenseitig, stärken den anderen in dessen Interessen und Angelegenheiten. Es gibt ein Lied, dessen Aussage ich als wunderschönes Ziel einer Beziehung sehe: „You raise me up, so I can stand on mountains. […] You raise me up to more that I can be."

Denkst du heute anders über die Liebe als früher? Diese Frage hat mich sehr tief in mein Inneres horchen lassen. Ich bin über fünfzig und sollte genügend Lebens- und Liebeserfahrung gesammelt haben, um die Liebe inzwischen „erwachsener" zu betrachten. Aber das ist nicht so. Es trifft mich noch immer wie ein Blitzschlag, ich habe den Bauch voller Schmetterlinge, kann nicht mehr essen, kann nicht mehr schlafen, sehe in meiner Umgebung plötzlich nur noch Positives und fühle mich, als könnte ich alles schaffen, was ich mir vornehme. Es ist ein ganz zauberhaftes Gefühl. Genau wie vor vierzig Jahren. Vielleicht mit ein bisschen weniger Staunen und ein bisschen mehr Selbstbewusstsein.

Foto: Kristin Plumbohm

Lydia, 27 Jahre

Was ist dir wichtig in einer Beziehung? Ganz viel Kommunikation, dass ist für mich der Grundbaustein, damit eine Beziehung langfristig funktionieren kann. Natürlich ist auch gegenseitiges Vertrauen wichtig. Ich finde, man muss sich seine Freiräume lassen. Sich selbst für den anderen aufzuopfern, empfinde ich als sehr, sehr ungesund. Tendenziell habe ich aber das Gefühl, dass gerade Frauen dazu neigen.

Wie fühlt sich Liebe für dich an? Liebe ist ein Gefühl für sich. Ich finde es schwer zu beschreiben. In denke, in einer längeren Beziehung geht es dabei auch viel um Freundschaft. Es fühlt sich an wie das Zusammenleben mit der besten Freundin, aber dann ist da noch mehr. Da sagt der Partner etwas Tolles im Gespräch und man denkt sich in dem Moment – ja, genau, dass ist der Grund, warum ich ihn so sehr liebe. Liebe ist im Alltag auch ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Also Gefühle, die man im Idealfall von der eigenen Familie kennt. Stück für Stück baut man sich diese Situation mit seinem Partner selbst auf.

Was denkst du ist wichtig, um eine gute Beziehung zu führen? Interessante Gespräche sind mir wichtig. Ich möchte von meinem Partner lernen und durch seine Lebenserfahrung wachsen können. Ich finde es attraktiv, wenn er intelligent ist und mich herausfordert und reflektiert auf die Geschehnisse blickt. Ich denke, in einer guten Beziehung kann man auch viel über sich selbst lernen. Natürlich zählt aber auch die psychische Attraktivität und ob man sich gut riechen kann, also im wahrsten Sinne des Wortes.

Denkst du heute anders über die Liebe als früher? Wie ich mir Liebe vorgestellt habe, war als Kind immer beeinflusst von den Medien, seien es Bücher oder Filme. Wenn ich heute darauf zurückblicke, betrachte ich das Verständnis von Liebe, was einem dadurch beigebracht wird, sehr kritisch. Als Jugendliche habe ich mich auf keine Beziehung eingelassen. Es fühlte sich für mich einfach nie stimmig an. Ich fand es ätzend, wenn meine Freundinnen an ihrem Freund geklammert haben. Gut, vielleicht war ich auch etwas neidisch, weil ich sie plötzlich mit jemand anderes teilen musste (lacht). Erst später habe ich dann auch Beziehungen gesehen, die mir gefallen haben und in denen sich beide genug Freiräume gegeben haben.

Eine Stadt voller Männer?

Von den etwas mehr als 1700 Straßen in Magdeburg sind 460 nach Männern, aber nur 46 nach Frauen benannt. Welche Frauen haben es bisher auf die Schilder geschafft und wie soll das Ungleichgewicht in Zukunft behoben werden?

Grafik: Jens Winter

Jens Winter vom Wissensnetzwerk Open Knowledge Lab Magdeburg hat die Missverhältnisse bei der Benennung der Straßen eindrucksvoll auf einer digitalen Stadtkarte festgehalten und damit eine Debatte darüber angestoßen, wie sich dieses verzerrte Bild ausgleichen lässt. Mit Erfolg! In Zukunft werden Frauenpersönlichkeiten für die Benennung von Straßen bis zur Behebung des Ungleichgewichts im Verhältnis 3:1 bevorzugt ausgewählt. U. a. wird in Magdeburg durch Straßenbenennungen bereits an diese Frauen erinnert:

Selma-Rudolph-Weg

Als jüngste Tochter von Christian Friedrich Budenberg, seiner Zeit Begründer der international agierenden Maschinenbau- und Armaturenfabrik Schäffer & Budenberg GmbH mit Sitz in Buckau, stammte sie aus gutem Hause. Da ihr Vater sehr früh und ohne männlichen Erben verstarb, übernahm Selma gemeinsam mit ihrer Mutter die Geschäfte. Sie heiratete später Carl R. Rudolph, der die erste Maschinenfabrik und Eisengießerei in der Magdeburger Neustadt besaß. Mit ihm bekam sie vier Kinder. Der ebenfalls frühe Tod ihres Mannes veranlasste Selma später auch, die Geschäftsleitung seiner Firma zu übernehmen. Selma galt als erste Unternehmerin in der Metallbranche und reichste Frau Magdeburgs. Mit ihrem Vermögen unterstützte sie wohltätige und künstlerische Vereine. Sie war u. a. Vorstandsmitglied im Frauenverein und setzte sich insbesondere für die Ausbildung junger Frauen ein. Selma durfte sich über ein langes Leben freuen. 1931 verstarb sie im Alter von 82 Jahren. Ein Zeugnis ihres bemerkenswerten Lebens ist ihre Villa, heute „Haus des Handwerks“, zu finden in der Nähe des Universitätsplatzes.

Mechthildstraße

Die Straße ist nach der Mystikerin Mechthild von Magdeburg benannt, von der allerdings nur wenig bekannt ist. Sie hinterließ ein Erbe von sieben Büchern. Ihr Maß an Bildung legt nahe, dass sie einem adligen Hause entstammte. Mit etwa 20 Jahren zog sie nach Magdeburg, wo sie sich 40 Jahre ihres Lebens als Begine (Anm. d. Red. Angehörige einer klösterlich lebenden, aber nicht durch Gelübde gebundenen Gemeinschaft, Quelle: Wikipedia) dem christlichen Glauben widmete. Zu schreiben begann sie etwa um 1250 – in ihren Schriften thematisierte sie dabei u.a. Körperhass, erotische Fantasien und Höllenvisionen. Die hohe dichterische Qualität ihrer Literatur setzte sich aus Poesie- und Prosastücken zusammen. Mechthild kombinierte Schilderungen von Visionen und Erscheinungen, Gebete, Meditationen, Allegorien und Lehrreden. Mit ihren Schriften und ihrer offenen Kritik an der Kirche und Gesellschaft erregte sie großes Aufsehen. Mechthild gilt als eine der bedeutendsten Philosophinnen des Mittelalters. Sie veröffentlichte die erste in deutscher Sprache verfasste christliche Schrift.

Nixeweg

Die Straße wurde im April 2002 nach dem 1912 gegründeten Damen-Schwimm-Club Nixe e.V. benannt. In unmittelbarer Nähe befand sich früher das Freibad-Hellas in dem die Schwimmerinnen im Sommer trainierten. Lange Zeit waren Schwimmwettkämpfe für Damen nicht vorstellbar. Um an öffentlichen Wettkämpfen teilnehmen zu können, wurden die Frauen in ein Badehandtuch gehüllt und von einer Vorstandsdame begleitet. Ein Wachtmeister kontrollierte die Einhaltung der Sicherheitsmaßnahmen und lediglich ein weiterer Mann, nämlich der Starter, durfte zur gleichen Zeit am selben Ort sein. Eine aus heutiger Sicht grotesk wirkende Maßnahme, um Schwimmerinnen die Teilnahme an öffentlichen Wettkämpfen zu ermöglichen.

Lückestraße

Erinnert wird mit dieser Straßenbenennung an die Magdeburger Stifterin Ida Lücke. Besonders schön: Diese Straße wurde noch zu ihren Lebzeiten eingeweiht, um ihren Einsatz für die Bürger:innen der Stadt zu würdigen. Nach dem Tod ihres Ehemannes Gustav Lücke erbte sie die Hälfte seines Vermögens und setzte einen großen Teil davon für die Stiftungsarbeit ein. Im Magdeburger Stadtteil Werder, wo heute auch die Lückestraße zu finden ist, gründete sie das Ida-Lücke-Heim für ältere, alleinstehende, gebildete Damen mit niedrigem Einkommen. Die Frauen konnten dort preiswert für eine Jahresmiete von 120 bis 240 Mark leben. Lückes Geld floss außerdem in ein Kinderheim in Darlingerode. Hier sollten sich in Armut lebende Kinder aus Magdeburg erholen können. Auch das Kulturhistorische Museum wurde mit Geldern bedacht. Ida Lücke wurde am 13. März 1838 geboren und am 23. Februar 1920 auf dem Nordfriedhof in Magdeburg beigesetzt.

Anna-Ebert-Brücke

Die Anna-Ebert-Brücke wurde 1951, vier Jahre nach dem Tod der KPD-Politikerin Anna Ebert, nach selbiger benannt. Anna kämpfte unnachgiebig für die Gleichberechtigung der Geschlechter und gegen die Machtergreifung der Nationalsozialisten. Als Mitglied der

Magdeburger Stadtverordnetenversammlung vertrat sie bis 1933 die Interessen der Frauen. Schon 1930 protestierte sie gegen den § 218, der Abtreibung unter Strafe stellte. Sie galt als eine der populärsten Rednerinnen in Frauenversammlungen im Bezirk Magdeburg-Anhalt. 1933 wurde sie von der Gestapo verhaftet und in das Berliner Frauengefängnis gebracht. 1939 ist sie als Kommunistin in das Konzentrationslager Ravensbrück verschleppt wurden. Doch sie überlebte den Krieg und übernahm danach u. a. in der Stadtverwaltung die Leitung des Fürsorgeamtes.

Adele-Elkan-Straße

Die in Magdeburg geborene jüdische Schriftstellerin wurde mit 59 Jahren im KZ Auschwitz getötet. Zuvor verfasste sie viele Romane, Erzählungen und Feuilletonartikel in etlichen Verlagen. Dabei fällt auf, dass sie sich mit ihren Texten bevorzugt an junge Frauen wendet. So arbeitete sie auch eine Zeitlang als Redakteurin für die Zeitschrift Mädchenpost, einer Wochenschrift für die weibliche Jugend. Außerdem war sie als Übersetzerin tätig und übertrug englische Bücher in die deutsche Sprache.

Ilse-Voigt-Straße

Ilse Voigt war eine deutsche Schauspielerin und Synchronsprecherin. Geboren ist sie 1905 in Chemnitz und lernte in Dresden das Handwerk der Schauspielerei. Es folgten Engagements unter anderem in Chemnitz, Dresden, Quedlinburg, Weimar, Leipzig, und Erfurt. 1959 kam Ilse Voigt nach Magdeburg und arbeitete bis über das Rentenalter hinaus am Theater Magdeburg. Neben Theaterauftritten war sie u. a. in den Filmen „Das Kaninchen bin ich“ und „Der Mann, der nach der Oma kam“ zu sehen. Ilse starb am 3. Juni 1990 im Alter von 85 Jahren in Magdeburg.

Nomi-Rubel-Straße

Die Schriftstellerin, Regisseurin und Theaterleiterin Nomi Rubel wurde im Januar 1910 in Magdeburg geboren. Die jüdische Familie lebte im Magdeburger Stadtteil Sudenburg auf der Halberstädter Straße in der heutigen Nummer 48. Schon als Jugendliche veröffentlichte Nomi Texte u. a. in der Magdeburger Volksstimme. Nach der Machtergreifung der Nationalsozialisten ging sie mit ihrem Sohn und ihrem Mann 1934 ins Exil nach Palästina, doch ihre Ehe zerbrach. Ihr zweiter Sohn Arye wurde 1935 geboren. Sie heiratete erneut und veröffentlichte, wie schon zuvor, weitere Erzählungen und Schauspielstücke in deutscher Sprache. Außerdem arbeitete sie als Leiterin und Gründerin von Kindergärten. 1948 wanderte Nomi Rubel nach New York aus, wo ihre Eltern lebten. Der Entscheidung vorausgegangen war eine weitere gescheiterte Ehe, eine lebensbedrohliche Krankheit ihres Sohnes und die unsicheren Verhältnisse in Israel. Ende der 1950er Jahre studierte sie dann Regie bei Herbert Berghof in New York. In den folgenden fast 20 Jahren schuf die Dramatikerin an die 30 Theaterstücke. In ihren Werken thematisierte sie die Erfahrungen ihrer Generation, die sich mit Vertreibung, Tod, Trennung und Einsamkeit auseinandersetzen musste. 1992 schrieb sie ihren ersten autobiographischen Roman „Schwarz-braun ist die Haselnuss“. Auch der 1996 folgende Roman „Jardena - Die Geschichte eines neuen Lebens in einem alten Land“ war autobiographisch geprägt. Eigentlich wollte Nomi nie wieder nach Magdeburg zurückkehren. Doch nach dem Mauerfall änderte sie ihre Meinung und kam bis zu ihrem Tode 1996 jährlich für mehrere Wochen nach Magdeburg und stellte dort ihre Literatur vor.

Maria-Neide-Straße

Die Krankenschwester Maria Christiana Neide wurde durch ihr soziales Engagement bekannt. Jahrelang setzte sie sich mit ihrem Mann auf vielfältige Weise dafür ein, die Situation armer und kranker Menschen nachhaltig zu verbessern. Als 1831 in Magdeburg eine Cholera-Epidemie ausbrach, übernahm sie die Leitung von 19 freiwilligen Krankenwärterinnen. In dem von ihr bewohnten Haus in der Junkerstraße 12 eröffnete sie eine Sammelstelle für Bettwäsche und Kleider. Tragischerweise verstarb sie im selber Jahr selbst an der Krankheit. Auf dem damaligen Friedhof und heutigen Nordpark wurde für sie ein Grabkreuz errichtet.

Christa-Johannsen-Straße

Die deutsche Schriftstellerin und Publizistin Christa Johannsen lebte von 1914 bis 1981. Ab 1956 war Christa als freischaffende Schriftstellerin und Übersetzerin in Magdeburg tätig. Zudem arbeitete sie für die Zeitung „Neue Zeit“ und die christliche Zeitschrift „Ernte und Saat“. Sie engagierte sich außerdem intensiv für die Förderung des Lesens und war ein paar Jahre Vorsitzende des Schriftstellerverbandes im Bezirk Magdeburg. Christa erhielt in der DDR eine Vielzahl von Auszeichnungen, wie die Johannes-R.-Becher-Medaille, den Erich-Weinert-Preis, den Lion-Feuchtwanger-Preis der Akademie der Künste, die Ernst-Moritz-Arndt-Medaille und 1979 den Vaterländischen Verdienstorden in Bronze.

Dorotheenstraße

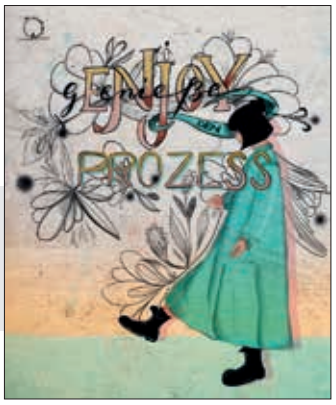
Die Dorotheenstraße ist nach der Gastwirtin Dorothea Knust benannt. Sie war Mitte des 19. Jahrhunderts Wirtin einer Kneipe in dieser Straße und rauchte so leidenschaftlich Zigarre, dass sie bald über die Stadtgrenzen hinaus bekannt war und zu einer „lebenden Legende“ wurde. In ihrer Kneipe herrschte reger Publikumsverkehr.

Quellen: Wikipedia, Die Stadtführerin eine feministische Spurensuche in der Stadt Magdeburg, Band 1 und Band 2- Frauen in Sachsen-Anhalt

Malzeit!

Ihr Lieben,

ganz schön viel Input bis hierher. Die Verschnaufpause in Form einer Illustration stammt von Kathrin Neumann-Taubert. Mehr von ihr zu sehen gibt es auf **www.catandthefreebirddesign.com**



Seinen Körper unverhüllt zu zeigen macht angreifbar, kann aber auch zu einem Akt der Selbstheilung werden.

Vollkommene Natürlichkeit

Fotos: Roland Mühler

Annemarie, 32 Jahre

Schläge, sexueller Missbrauch, wechselnde Stiefväter … Annemaries Kindheit hat einiges an Schatten auf ihre Seele geworfen. Doch wenn sie davon erzählt, wirkt sie gefasst. Denn stark sein, dass hat sie schon früh gelernt.

Wie stehst du zu deinem Körper im Allgemeinen? Welche Bedeutung hat er für dich?

Mein Körper ist gesund und stark. Mir ist mittlerweile egal, ob er etwas dünner oder dicker ist. Ich finde da immer mehr zur Natürlichkeit zurück und teste auch mal aus mit welchen Dingen ich mich wirklich wohlfühle und mit welchen nicht. Wie ist es zum Beispiel für mich, mich nicht zu rasieren?

Findest du dich schön?

Ja, finde ich. Ich liebe mich mit meinen Ecken und Kanten, äußerlich wie innerlich. Ich werden zum Bespiel immer einen kleinen Bauch haben. Der Grund ist meine Doppelveranlagung. Ich habe vier Nieren, zwei Eierstöcke, … das liegt daran, dass wir im Bauch meiner Mutter noch Zwillinge waren. Mein Zwilling hat den Weg ins Leben nicht geschafft, die Organe wurden mir überlassen. Eine Vorbildfunktion in Sachen Frau hatte für mich lange Zeit Samantha von „Sex and the City“. Ich fand sie für die Zeit ziemlich cool und selbstbestimmt und versuchte so zu leben wie sie.

Was denkst du, in welchen Punkten oder wie stark beeinflusst die Gesellschaft dein Körpergefühl?

Sehr. Ich hatte lange ein zwiegespaltenes Verhältnis zu meinem Körper. Ich dachte immer, ich bin zu dick. Eine Zeitlang war ich das wirklich, weil mein Stiefvater mich schlug und ich mich mit Fressattacken versuchte davon abzulenken. Ich überlegte dadurch ständig, was ich anziehe, damit meine Funde nicht so auffielen. Gebracht hat es nichts, gehänselt wurde ich für mein Übergewicht trotzdem. Auch als ich durch Diäten und Sport wieder schlanker wurde, blieb der Gedanke ‚Was könnten andere von mir denken?‘ lange Zeit präsent. Ich hatte auch stark Akne und habe mich dadurch viel geschminkt. Aus all dem entwickelte sich dann eine Art Perfektion, was mein Äußeres betrifft. Ich finde übrigens, dass das Wort Perfektion aus dem Duden gestrichen werden sollte, es setzt nur unter Druck. Hinzu kam, dass ich als Jugendliche zwei Mal von unterschiedlichen Menschen sexuell missbraucht wurde. Beim ersten Mal schämte ich mich so sehr dafür, dass ich den Fall zunächst nicht öffentlich machte. Der zweite Fall ereignete sich dann im häuslichen Bereich durch meinen damaligen Stiefvater, da war ich sechzehn. Diesmal brach ich mein Schweigen. Der Fall wurde zur Anzeige gebracht. Gerade einmal zwei Jahre Bewährung gab es für seine Tat. Die Verarbeitung dieser Erlebnisse wird wohl mein ganzes Leben andauern. Trotzdem, ich würde es aus heutiger Sicht auf jeden Fall empfehlen, sich sofort jemandem anzuvertrauen. Dadurch fällt eine riesige Last von den Schultern. Da ich es nicht sofort tat, hatte ich ewig damit zu kämpfen, überhaupt wieder irgendeine Form von Emotionen zuzulassen. Bis heute habe ich es nie geschafft in einer festen Beziehung zu leben, dabei möchte ich unbedingt Kinder. Ich habe mir gesagt, wenn ich bis 33 keinen passenden Partner finde, erfülle ich mir diesen Wunsch durch eine künstliche Befruchtung. Das entspannt die Partnersuche für mich.

Wie bist du zur Fotografie gekommen?

Das ging früh los. Ich stehe gerne vor der Kamera. Dabei finde ich es spannend, Emotionen allein durch den Körper auszudrücken. Vor vier Jahren hat mich ein Fotograf dann mal gefragt, ob ich mir auch einen Teilakt vorstellen könnte und ich habe schnell gemerkt: Umso weniger ich anhabe, umso wohler fühle ich mich. Es war für mich eine Befreiung und ich fand so eine bessere Connection zu meinem Körper. Über diese Fotos kann ich auch meine zerbrechliche Weiblichkeit zeigen, was mir im wahren Leben nicht so leicht gelingt. Bei den Shootings weiß ich aber, ich mach die Tür kurz auf und kann sie danach auch wieder zu machen.

Fakt Im Jahr 2019 haben allein bei Wildwasser Magdeburg e. V. (Fachberatungsstelle für sexualisierte Gewalt) 488 Personen Rat zu sexualisierter Gewalt gesucht. Davon 81 Prozent weiblich. **(Quelle: Jahresbericht Wildwasser Magdeburg e. V. 2019)**

Fotos: Roland Mühler

Hanka, 43 Jahre

Die gelernte Friseurin hat sich nach einem Jobverlust vor zwei Jahren für einen Quereinstieg in die Altenpflege entschieden. Die Arbeit im Pflegeheim macht ihr Freude und die bessere Bezahlung macht auch mal einen Urlaub möglich. Denn obendrauf ist sie alleinerziehende Mutter von zwei Jungs.

Was denkst du, in welchen Punkten oder wie stark beeinflusst die Gesellschaft dein Körpergefühl?

Ich war immer eine starke Frau und selbstbewusst. Das kenne ich so schon von klein auf. Mein Vater war bei der Armee, also meist nicht da. Wir waren drei Mädchen zu Hause und hatten alle unsere Aufgaben im Haushalt. Allein das stärkt schon die Persönlichkeit. Ich wusste immer was ich wollte und hab mir Ziele gesetzt. Doch dann geriet ich in eine Beziehung mit einem Narzissten. Die körperliche Gewalt und die psychischen Verletzungen, dir mir dieser Mann zugefügt hat, haben mich innerlich zerfressen. Besonders die letzten drei, unserer insgesamt acht gemeinsamen Jahre, waren schlimm. Er hat mich die ganze Zeit klein gemacht und irgendwann habe ich ihm das auch geglaubt. Ich mochte mich nicht mehr und empfand mich als wertlos. Ich dachte lange, dass es uns doch gut geht und das ich mich nicht beschweren dürfte. Wir hatten ein Haus, mir ging es finanziell gut und die offensichtlichen Verletzungen konnte ich mit Schminke oder meinen Haaren verdecken. Zumindest dachte ich das. Als ich mich endlich von ihm lösen konnte, habe ich lange dafür gebraucht mich wieder so anzunehmen, wie ich bin, und stolz darauf zu sein, was ich geschafft habe. Rückblickend weiß ich nicht, wie das passieren konnte. Er hatte so eine extreme Machtwirkung auf mich. Ich hatte das Gefühl, er will mich vernichten. Vor Gericht musste er für all seine Taten aber nie büßen, im Gegenteil. Ich habe damals kein Recht bekommen, obwohl es auch ärztliche Atteste zu meinen Verletzungen gibt. Am Ende habe ich die Kosten für den Gerichtsstreit tragen müssen. Er wird mich durch das gemeinsame Kind wohl mein Leben lang begleiten. Aber durch die Therapie kann ich jetzt anders damit umgehen. Kein Mann wird mich mehr schlagen.

Findest du dich schön und wie wichtig ist dir deine Schönheit?

Mittlerweile gefalle ich mir wieder, sogar besser als früher. Ich kann auch wieder Komplimente annehmen. Schönheit ist für mich sehr wichtig. Das liegt daran, dass ich meine Mutter schon als Kind als sehr schön wahrgenommen habe und ich dem nacheiferte. Sie hatte einen tollen Schminktisch, hat sich super geschminkt, hatte schöne Kleidung, hat Schmuck getragen…. Mich zurecht zu machen, war deshalb früh sehr wichtig für mich. Ich mach das aber für mich und nicht für andere. Da die Wechseljahre kurz bevorstehen, habe ich allerdings auch etwas Angst durch die Hormonumstellung zuzunehmen. Ich war bisher immer schlank, dick sein geht für mich gar nicht. Dick ist für mich hässlich. Ich hoffe, ich nehme nicht zu.

Wie stehst du zum Nacktsein?

Ich habe keine Hemmungen mich nackt zu zeigen. Ich bin eine FKK-Gängerin und springe im Sommer auch gern nackt durch die Wohnung, meine Söhne kennen mich so.

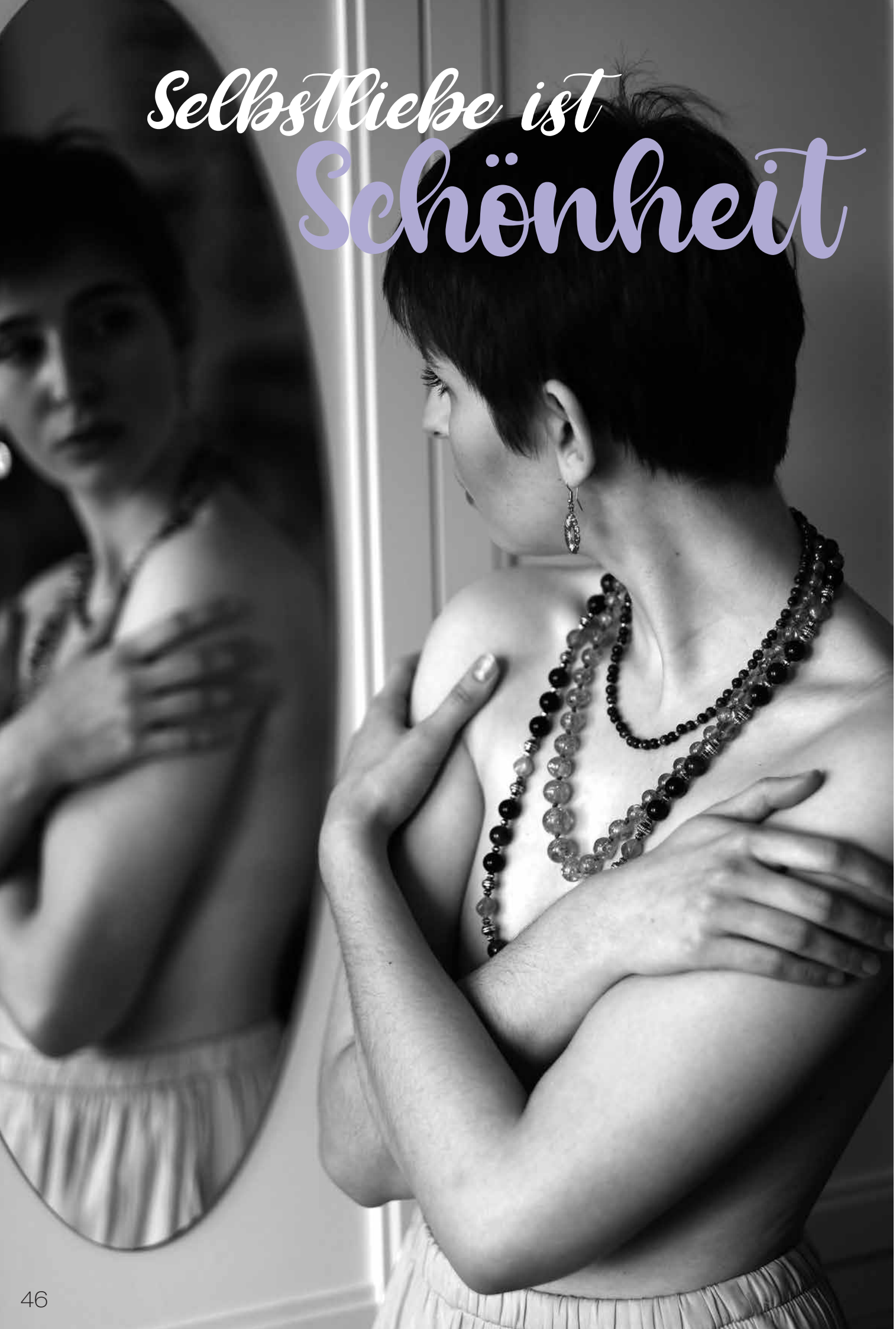
Wie bist du zur Fotografie gekommen?

Angefangen habe ich als Model für Hochzeitsmessen, schon vor vielen Jahren. Nach der Trennung von meinem Ex-Mann und während der Zeit als ich noch in Therapie war, habe ich dann die Fotografie wieder für mich entdeckt und das erste Mal Teilakt-Shootings gemacht. Das ist bis heute auch eine gewisse Form der Therapie für mich. Ich möchte zeigen, dass keine Narben von der Gewalt, die mir angetan wurde, auf meinem Körper sichtbar sind. Es ist auch immer wieder spannend, die Ergebnisse zu sehen und mich durch den Blick des Fotografen betrachten zu können. Allerdings finde ich es nervig, dass sich Männer scheinbar provoziert fühlen mir obszöne Nachrichten zu schreiben, weil ich mich auf Instagram freizügiger zeige. Die Nachrichten sind teilweise unterstes Niveau, das möchte ich hier gar nicht wiederholen. Dabei geht es mir, vereinfacht gesagt, nicht darum meinen Hintern in die Kamera zu halten. Es geht um die Fotografie und das Foto an sich.

Fakt 149 Menschen kamen bundesweit 2019 bei häuslicher Gewalt zu Tode, davon 117 Frauen und 32 Männer. Insgesamt gab es laut Statistik mehr als 141.000 Opfer von Delikten der Partnerschaftsgewalt in Deutschland. Statistisch gesehen erlebt jede sechste Frau in Magdeburg physische, psychische oder/und sexualisierte Gewalt.
(Quelle: polizeiliche Kriminalstatistik zur Partnerschaftsgewalt)

stark und verletzlich

Selbstliebe ist Schönheit



Vanessa, 23 Jahre

Vanessa beschreibt sich selbst als vermutlich ziemlich normale 23-Jährige. Sie ist Lehramtsstudentin, Pflanzenmuddi, Veganerin, Trödelfan, Content Creator, Hobbymodel, Yoga-Enthusiastin, Feministin … Auf ihrem Instagram Account @naverya teilt sie positive wie negative Momente ihres Lebens, berichtet über ihre Reise zur Selbstliebe und drückt ihre Gefühle in Texten und Bildern aus.

Fotos: Roland Mühler

Wie stehst du zu deinem Körper im Allgemeinen? Welche Bedeutung hat er für dich?

Mittlerweile habe ich ein liebevolles Verhältnis zu meinem Körper – zumindest an den meisten Tagen. Ich mache mir regelmäßig bewusst, wieviel er für mich leistet und was er alles mitgemacht hat. Meine Beine haben mich auf Wanderungen getragen, meine Arme haben wundervolle Menschen umarmt, meine große Nase hat wunderbare Düfte vernommen und in meinem Bauch ist schon so viel gutes Essen gelandet. Früher habe ich oft sehr schlecht über meinen Körper gedacht und geredet – aber seit ich mir das bewusst gemacht habe, bin ich ihm unheimlich dankbar.

Findest du dich schön?

Ja, zum Glück! Obwohl man hierbei eigentlich weder von Glück noch von Zufall sprechen kann. Ich habe Jahre lang hart gearbeitet, um an diesem Punkt anzukommen. Früher hatte ich so viel an mir auszusetzen: die Nase zu groß, die Brüste zu klein, der Po nicht voll genug, zu viel Köperbehaarung, die Figur zu schlaksig, nicht weiblich genug. Diese negative Sicht entstand hauptsächlich durch Lästereien in der Schule, Werbung, Magazine und das allgemein geltende ‚Schönheitsideal', welches vor allem Frauen auferlegt wird. Auf Instagram habe ich viele tolle Menschen kennengelernt, die mir deutlich gemacht haben, dass Schönheit nicht an bestimmte Normen oder körperliche Merkmale gebunden ist. Ich bin schön so, wie ich bin, egal was andere sagen! Auch das Modeln hat mir dabei geholfen, neue Seiten an mir zu entdecken und mich aus anderen Perspektiven zu sehen als nur meiner eigenen. 2019 habe ich mir außerdem die Haare abrasiert. Einfach weil ich Bock darauf hatte und um zu lernen, meine Schönheit nicht von meinen Haaren abhängig zu machen. Das hat mein Selbstbewusstsein so gestärkt, dass ich auch anderen Menschen empfehle, diesen Schritt wenigstens einmal im Leben zu wagen. Ich freue mich jedes Mal ungemein, wenn mir eine Frau (bzw. eine weiblich gelesene Person) auf Instagram schreibt, dass sie sich wegen mir die Haare abrasiert hat und sich damit jetzt stark und empowered fühlt.

Ist dieser Aspekt, also das schön fühlen, für dich wichtig und wenn ja, warum bzw. warum nicht?

Es mir sehr wichtig, mich schön zu fühlen, da es massiv zu meinem Glück beiträgt. Für mich umfasst „Sich-schön-fühlen" allerdings nicht nur Äußerlichkeiten. Ich fühle mich schön, wenn ich authentisch bin, wenn ich mich mit tollen Menschen umgebe, wenn ich Dinge tue, die ich liebe, wenn ich anderen helfe, wenn ich mir all das Schöne an meinem Körper und meinem Charakter bewusst mache, wenn ich auf mich achte (Stichwort Selbstfürsorge!), wenn ich mich in Dankbarkeit übe, wenn ich meine beruflichen und persönlichen Fähigkeiten weiterentwickle, wenn ich Frieden mit meinen ‚Makeln' schließe, wenn ich meine Privilegien anerkenne, wenn ich mir die Irrelevanz normierter Schönheitsideale vor Augen führe.

Was denkst du, in welchen Punkten oder wie stark beeinflusst die Gesellschaft dein Selbstbild?

Wie bereits erwähnt, wurde mein eigenes Empfinden von Schönheit lange von äußeren Faktoren beeinflusst. Gerade in der Pubertät möchte man gefallen, akzeptiert werden, ‚cool sein'. Deshalb sehe ich es auch in meiner Verantwortung als künftige Lehrerin, das klassische Schönheitsideal aufzubrechen und Kindern von Anfang an Tools an die Hand zu geben, mit denen sie Selbstbewusstsein, Selbstliebe und Selbstfürsorge entwickeln können.

Foto: pixabay

Ein Strumpfband aus grüner Seide

von Daria Kinga Majewski

Als Kind fuhr ich regelmäßig mit dem Bus von Nürnberg – wo ich wohnte – nach Warschau – zu meinen Großeltern. Der Bus, ein in sich begrenzter Raum gefüllt mit einander fremden Menschen, die für die nächsten 20 Stunden das gleiche Ziel teilten. Er bewegte mich durch Grenzen hindurch. Mein Körper zwischen Schlaf, Hunger und Toilettengang oszillierend geriet in einen Dämmerzustand, während er die Oder überquerte. Aus befestigten Straßen wurde ein Meer aus Schlaglöchern, aus Deutsch wurde Polnisch. Die Luft füllte sich mit dem Geruch von verbrannter Holzkohle und dem Licht kitschiger Reklametafeln. Aus einer Polin in Deutschland wurde eine Deutsche in Polen.

> » Die innere Leere, die aus Geschichtenlosigkeit entsteht, ist, wie ich denke, den meisten transgeschlechtlichen Menschen ein Begleiter im Leben. «

Mit meinen Eltern sprach ich Polnisch, während ich mit meinen Freundinnen, im Kindergarten und der Schule Deutsch sprach. Zerrissen zwischen zwei Sprachen fehlten in Konflikten mit meinen Eltern häufig die Worte und die Redegewandtheit, um mich zu vermitteln. Mit meinen Freundinnen und in der Schule erlebte ich, wie mir eine Tiefe der deutschen Sprache verwehrt blieb, da sie für mich eben nicht „familiär“ war. Das machte Deutsch für mich zu einer ahistorischen, erlernten und rationalen Sprache, in der ich mich zwar wesentlich eloquenter ausdrücken kann als auf Polnisch, die aber nicht durchdrungen ist von Kindermärchen, Weihnachtsliedern und Familienanekdoten. Elterliche Liebe,

Schelte und Trost sind meinem Deutsch fremd. Wohingegen meinem Polnisch die freundschaftlichen Geheimnisse, Mutproben und abgeschriebenen Hausaufgaben fehlen.

Beiden Sprachen jedoch ist etwas ganz Wesentliches an mir fremd und erst später durch viel Arbeit hinzugefügt worden: mein Anderssein. Um mich herum wimmelte es von Geschichten über Jungs und Mädchen, die Abenteuer erlebten, in die Pubertät kamen, ihre Körper neu entdeckten und sich in Mädchen oder Jungs verliebten. Die Welt war voller Farben, Hobbies, Perspektiven und Möglichkeiten. Eine Welt von Zugehörigkeit, durch Geschichten und Erzählungen, der ich staunend von der Seite zuguckte. Ich konnte sehen, wie Freundinnen um mich herum in diesen Geschichten – zumindest oberflächlich – aufgingen, vermeintlich selbst zu ihnen wurden und ihren Weg gingen. Nur ich stand da und war fremd in den Geschichten, die von Gemeinschaft erzählten.

Die innere Leere, die aus Geschichtenlosigkeit entsteht, ist, wie ich denke, den meisten transgeschlechtlichen Menschen ein Begleiter im Leben. In den großen Geschichten dieser Welt tauchen sie gar nicht erst auf. In Familiengeschichten vergangener Generationen wurden sie für gewöhnlich verschwiegen oder so umgedeutet, dass von ihrem Anderssein nur das Verrückte blieb. Um in ihren Familiengeschichten heute einen Platz zu finden, bleibt vielen transgeschlechtlichen Menschen nicht viel anderes übrig, als entweder das eigene Anderssein zu verdrängen, oder aber nach neuen Geschichten zu suchen.

Ernst Bloch beschreibt das Ungenügende – die Leere – als Grundlage jeder Erkenntnis. Er sieht in ihr den Ausgangspunkt einer Wanderung auf den Berg des Wissens, dessen Topografie man sich Schritt für Schritt erschließt, bis schließlich aus Leere Fülle wird. Auf diese Reise habe ich mich vor fünf Jahren begeben, als ich zum ersten Mal das Buch „Transgender Warriors“ der nicht-binären Lesbe Leslie Feinberg gelesen habe. Ein Buch, in dem sich Feinberg der Geschichte der Transgeschlechtlichkeit widmet. Meine von Leere getriebene Wanderschaft führte mich schließlich in Archive, wo ich nach transgeschlechtlichen Frauen im 19. und frühen 20. Jahrhundert suchte.

Einen Spätsommer und Herbst verbrachte ich im Landesarchiv Berlin-Brandenburg. Dort stellte man mir Akten der nationalsozialistischen Staatspolizei, die, wie ich herausfand, zwischen 1933 und 1937 auf brutalste Weise versuchte ein angebliches Netzwerk von Transvestiten (wie man trans Menschen damals nannte) aufzudecken, zur Verfügung. Die Friseurin und Schneiderin Helene Knabe hatte bereits zu Zeiten der Weimarer Republik eine Firma für Damenwäsche, vor allem für erotische Damenunterwäsche gegründet. Hauptklientel der Firma „Hella Knabe“ waren sogenannte „männliche Transvestiten“, wie man damals zu sagen pflegte. Heute würden sich manche von ihnen als transgeschlechtliche Frauen bezeichnen. Bei einer Razzia wurden in den Räumlichkeiten der Firma Kundenmitteilungen, wie auch Adress- und Bestellisten gefunden, woraufhin in großem Maße gegen dieses scheinbare Netzwerk von Transvestiten ermittelt wurde.

Ich verschwand im Aktenwust und damit in Geschichten von Angst, Trauer, Verrat und Leid. Es war seltsam diesen bereits toten Menschen durch die Brille nationalsozialistischer Polizeiakten zu begegnen, denn die wahren Individuen hinter diesen von Hass getippten Protokollen konnte ich nur schwer erahnen. Wer waren diese Menschen wirklich? Wovon haben sie geträumt und was empfanden sie, wenn sie die Kleidung von Hella Knabe anlegten? Wie sahen ihre Gesichter aus und gab es ein Parfum, das sie mochten? Welche waren ihre Lieblingsblumen? Welche Musik hörten sie? Welche Bücher lasen sie?

» Wir alle sind in Besitz eines solchen Strumpfbandes aus grüner Seide. Etwas Unscheinbares und Verspieltes. … Es steht für Hoffnung. «

Die Berichte zeichneten nur mechanische, statische Bilder sozial gestörter Perverser. Und doch, immer wieder zwischen den Zeilen, schimmerte mir etwas von den Menschen entgegen. Wie ein Transvestit, der sich bei Hella Knabe ein Strumpfband aus grüner Seide und mit einer Schleife versehen bestellt hatte. Aufgrund dieser kleinen Bestellung tauchte die Adresse in den Bestellisten auf und führte die Staatspolizei direkt in das Wohnzimmer dieses Menschen, wo sie ihm das Strumpfband wegnahmen und die Wohnung verwüsteten. Ein einziges Strumpfband aus grüner Seide und doch so viel Macht: Die Staatspolizei persönlich kam vorbei, entwendete es und verhörte den Besitzer, der nicht nur im Verdacht stand Transvestit zu sein, sondern auch einem größeren Netzwerk von „Perversen“ anzugehören.

Für mich hat dieses Strumpfband eine noch viel größere Macht entfaltet, denn es schlug eine Brücke zwischen mir und diesem Menschen im Jahr 1938. Die Freude an Weiblichkeit, in der die kleine Hoffnung auf Freiheit schlummert, die immer wieder genommen werden soll, verband mich, symbolisiert durch dieses Stückchen Stoff, mit ihm. Es schlägt Brücken zwischen all den transgeschlechtlichen Frauen dieser Welt. Wir alle sind in Besitz eines solchen Strumpfbandes aus grüner Seide. Etwas Unscheinbares und Verspieltes …. Es steht für Hoffnung. Für die Hoffnung auf ein bisschen Glück in einer Welt, die uns konsequent sagt, dass wir schlecht, krank und falsch sind. Es steht für die Hoffnung darauf, schön und stark zu sein. Für die Hoffnung auf Geborgenheit und eine erstrebenswerte, lebenswerte Zukunft. Zu wissen, dass es Menschen vor mir gab, die um eine solche bessere Welt gerungen haben. Deren Sehnen und Suchen ich mich im tiefen Herzen verbunden fühle, nimmt ein stückweit das Gefühl von Fremdsein.

Ich fühle mich wie ein dressiertes Zirkuspferd

Sandra B. hat seit ihrer Kindheit mit psychischen Problemen zu kämpfen und wurde schon vor eine Vielzahl von Diagnosen gestellt.

Nach außen hin wirkt Sandra B. lebenslustig und ist in ihrer Freizeit viel mit Freunden unterwegs, spielt Theater, interessiert sich für Literatur und hat einen internationalen Freundeskreis. Doch in ihrem Inneren spielt sich das komplette Gegenteil ihrer äußeren Darstellung ab. In ihr herrscht ein chronisches Gefühl von Leere. Suizidgedanken und Selbstzweifel sind Teil ihrer inneren Welt. „Ich war schon mit acht Jahren das erste Mal an dem Punkt, dass ich nicht mehr leben wollte. Ich kann mich im Grunde nicht daran erinnern, jemals eine lebensbejahende Haltung gehabt zu haben.“, sagt Sandra.

Von ihren Gefühlen hat sich Sandra teils abgespalten. Was erklärt, warum sie bei all dem, was sie mir über sich erzählt, relativ emotionslos reagiert. Mehr noch, sie macht einen regelrecht fröhlichen Eindruck. „Schon in der Kindheit habe ich viel gegrübelt und analysiert und nach außen hin habe ich funktioniert und die Klappe gehalten.“, erinnert sich die 44-Jährige. In ihrer Familie gab es für sie kaum die Möglichkeit, über ihre Gefühle zu sprechen. Es war für sie ein Umfeld, in dem ihr wenig Wertschätzung entgegengebracht wurde.

» Schon in der Kindheit habe ich viel gegrübelt und analysiert. «

Nach dem Abi entscheidet sich Sandra für eine Ausbildung als Konditorin. In der Zeit geht es ihr so schlecht, dass sie die Ausbildung abbricht und sich das erste Mal in eine Klinik begibt. Die Diagnose lautet: Es liegt eine psychische Minderbelastbarkeit vor. Eine Erwerbsminderungsrente wird empfohlen. Die damals 20-Jährige verlässt die Klinik, vergräbt ihre

Fotos: Julia Skopnik

aufgewühlten Gefühle wieder in ihrem Inneren und fängt an zu „funktionieren“. Das Funktionieren ist ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens. „Ich fühle mich wie ein dressiertes Zirkuspferd. Wo es nur darum geht, wie ich mich nach außen hin geben muss, um gut klar zu kommen.“, beschreibt es Sandra.

Ein Kreislauf entsteht. Sandra rappelt sich auf, probiert ein neues Studium und eine Ausbildung aus, bricht zusammen und richtet sich wieder auf. Sie hat nahezu schon alle Diagnosen bekommen, sagt sie, darunter: Angststörung, Depressionen und Posttraumatische Belastungsstörung. Sehr häufig kommt ihr im Leben der Gedanke, sich das Leben zu nehmen, weil ihr alles sinnlos erscheint. „Ich kann nicht mehr zählen, wie oft ich mich schon umbringen wollte oder es auch versucht habe. So oft habe ich mir schon Tabletten gekauft.“, gibt sie offen zu. Auch nach im Ausland angebotener Sterbehilfe hat sie sich erkundigt.

Als wir hier zusammen bei einer Tasse Tee auf der Couch sitzen und erzählen, ist der letzte Klinikaufenthalt von Sandra noch nicht lange her. Es geht ihr etwas besser, sie nimmt Medikamente und meditiert morgens regelmäßig, u. a. für eine bessere Selbstwahrnehmung und gegen die Grübeleien. Eine neue Diagnose gibt es auch, sie lautet Borderline. Eine Persönlichkeitsstörung, die vor allem mit jungen Emo-Mädchen, die ihre Haut aufritzen, verknüpft ist. Doch das passt gar nicht zu Sandra, weshalb sie sich mit diesem Bild zunächst auch nicht identifizieren konnte. Doch das Symptombild für Borderline-Erkrankung ist nicht klar abzugrenzen, da es sehr unterschiedliche Ausprägungen gibt. Dieses Problem betrifft psychische Diagnosen im Allgemeinen. Es wird immer wieder festgestellt, das Patient:innen sich nur schwer in eine bestimmte Schublade pressen lassen, so dass der Wert von Diagnosen zunehmend an Bedeutung verliert.

> » Ich kann nicht mehr zählen, wie oft ich mich schon umbringen wollte oder es auch versucht habe. «

Die Borderline-Störung wird, wie bereits oben genannt, häufig mit Frauen in Verbindung gebracht. Der Anteil Betroffener ist in Wirklichkeit in der Gesellschaft aber gleich verteilt und macht ungefähr drei Prozent der Gesamtbevölkerung aus. Tendenziell neigen Frauen allerdings eher dazu, sich selbst zu verletzten, während Männer eher dazu neigen, andere zu verletzten und deshalb häufiger in einem Gefängnis, als in einer Klinik landen.

Ein typisches Anzeichen für eine Borderlein-Störung ist eine dauerhafte hohe innere Anspannung, was eine sieben bis neunfach stärkere Emotionalität und Empfindsamkeit bedeutet. Darunter leidet auch Sandra. „Es fühlt sich an, als würde ich kurz vor einer Prüfung stehen, nur dauerhaft und schlimmer. Es drückt auf der Brust, ich bin nervös und habe Herzrasen.“, erzählt Sandra. Diese Anspannung wirkt sich auf den gesamten Körper aus. Sie bekommt Kopfschmerzen, die monatelang anhalten oder Rücken-, Gelenk- und Nackenschmerzen, aber auch Magenbeschwerden.

> » Ich lebe. Punkt. «

Aus diesem Schmerz heraus entwickelt sich bei manchen Betroffenen die Angewohnheit, die eigene Haut aufzuschneiden. Die Selbstverletzung wird als Befreiung und Ablenkung vom inneren Schmerz erfahren. Es gibt aber auch andere Formen der Betäubung. Bei Sandra ist es das Essen, was bei ihr zu Adipositas geführt hat. Das Essen war in ihrer Familie schon immer eine Form der Kompensation bei Streitigkeiten, aber auch ein Mittel, um zum Beispiel Freunde in der Schule zu gewinnen. So ist es schwer, diese Sucht zu bekämpfen. Nicht nur weil ihr jegliches Hungergefühl fehlt, sondern auch, weil man Lebensmittel nicht komplett aus seinem Leben verbannen kann. Die Gefahr der Sucht wieder zu erliegen, ist deshalb groß.

Borderline-Patient:innen haben häufig auch mit einem ausgeprägten Schwarz-Weiß-Denken zu kämpfen. So idealisieren Personen in ihrer Umgebung zunächst, um sie dann bei der kleinsten Enttäuschung extrem abzuwerten. Sandra wertet auch sich selbst ab und fühlt sich dadurch in ihrem Leben stets mit Problemen konfrontiert. Ein Beispiel: Ihr Router funktioniert aus unerfindlichen Gründen nicht. Dann denkt sie nicht direkt daran die Telekommunikationsfirma anzurufen und um Hilfe zu bitten. Sie begibt sich zunächst in eine Spirale von Gedanken in der sie sich selbst abwertet und für nutzlos deklariert. Sich da wieder rauszubewegen kostet sie sehr viel Kraft. So bewegt sie sich gefühlt von einer Krise zur nächsten. Einen Zustand dazwischen gibt es für sie nicht.

Doch gerade hat Sandra das Gefühl, ihren Blick auf die Situation ändern zu können. Neben einer ambulanten Einzeltherapie besucht sie auch Gruppentherapien, in denen sie lernt, besser mit ihren Emotionen umzugehen. Auslöser für diesen Aufschwung war der Satz einer Therapeutin beim letzten Klinikaufenthalt, der ihr bewusst gemacht hat, dass sie mit dem Glaubenssatz lebt: Es wäre für alle besser, wenn ich gar nicht leben würden. Das hat etwas in Sandra bewegt. Sie gibt sich kämpferisch: „Ich muss von diesem Satz weg, Ich will nicht mehr zurückblicken und mich stattdessen auf die Gegenwart und die Zukunft konzentrieren. Ich lebe. Punkt.“

Ein Teil von mir

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

Foto: Jens Naeter

Claudia Simon

Label: MEIN HOOD!

Stil: Upcycling Art

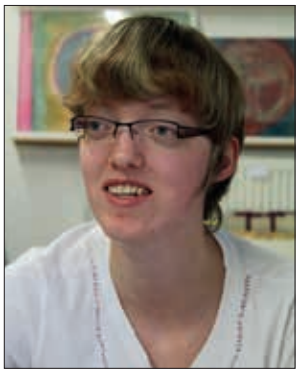
Mein Schwerpunkt liegt zum einen auf modernen Stickbildern, bei denen ich alten Dammasttischdecken aus den 50er und 60er Jahren neues Leben einhauche. Zum anderen nutze ich altes Sporthallenparkett aus der Tischtennishalle des TTC Börde Magdeburg. Dieses versehe ich mit sogenannten Handcut Stenciln – eine Technik aus der Street Art.

Darum mache ich Kunst: Über das Sticken fand ich einen Weg, trotz meiner chronischen Erkrankung, die ein Leben in unserer hektischen und schnelllebigen Gesellschaft fast unmöglich macht, produktiv zu sein. Denn 2016 erkrankte ich am Fatigue-Syndrom, bei dem man unter permanenter körperlicher Erschöpfung leidet. Mit einem Mal ging rein gar nichts mehr. Selbst die einfachsten alltäglichen Dinge, wie der Weg zum Supermarkt oder die Gassirunde mit meinem Hund, bekam ich nicht mehr hin. Rum wie num konnte ich meinen Beruf als Kunstlehrerin nicht mehr ausüben. Genau in dieser Zeit entdeckte ich das Sticken für mich. Stich für Stich bekam ich meinen alten Lebensmut wieder zurück. Stich für Stich wollte ich mich nicht mehr hinter meiner Kunst und meiner Geschichte verstecken, sondern vielmehr auch anderen Mut machen, einen Weg für sich zu finden, sein Leben in seinem ganz eigenem (Schnecken)Tempo führen zu können.

Netzwerke: Ich nutze vor allem Instagram. Zum einen, um mich mit anderen Künstler:innen zu vernetzen. Zum anderen, um meine Kunst zu präsentieren.

Hier gibt es mehr von mir zu sehen: www.meinhood.shop, www.etsy.com/de/shop/MeinHOOD

Lisa Schaumburg

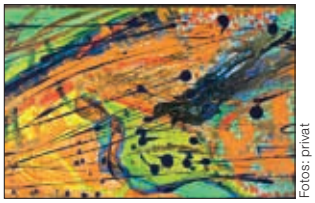


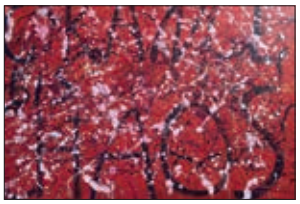
Stil: abstrakt

Darum mache ich Kunst: Um interessante Gedanken hervorzurufen. Außerdem gibt es mir Aufmerksamkeit und Struktur für den Alltag.

Netzwerke: Mich inspiriert die künstlerische Zusammenarbeit mit der Malerin Theresia Sieler.

Hier gibt es mehr von mir zu sehen: Im Atelier ZINNOBER, Große Diesdorfer Str. 166a, Magdeburg





Fotos: privat

Fotos: Christiane Schwarzkopf, Wiebke Kürschner

Christiane Schwarzkopf

Label: PocaDesign

Stil: Ich male fast ausschließlich abstrakt, nur dabei kann ich mich wirklich frei entfalten.

Darum mache ich Kunst: Ich möchte etwas ausdrücken, was nicht immer greifbar zu sein scheint. Meine Gefühle bekommen Raum, sich zu zeigen und werden zu etwas Sichtbarem. Ich selbst bin von den Ergebnissen immer wieder verblüfft.

Netzwerke: Derzeit nutze ich das Kunstportal „Goethetalk“ und bin als Künstlerin ansonsten viel auf Facebook und vor allem Instagram aktiv.

Hier gibt es mehr von mir zu sehen: Facebook (PocaDesign), Instagram (pocadesign32) und auf „goethetalk.com“. Bei Interesse an meinen Bildern darf man mich gerne dort oder über meine Mail-Adresse (pocadesign32@gmail.com) anschreiben.

Musik

Laura Nahr

Stil: Singer/Songwriter, Indie-Pop

Darum mache ich Musik: Was die Lyrics angeht, erzähle ich gerne Geschichten. Ich versuche mich in verschiedene Situationen hineinzuversetzen und mache daraus meine Texte. Dabei sind in letzter Zeit auch ein paar persönlichere Passagen entstanden, aber ansonsten erzähle ich gerne das, was ich so sehe und miterlebe.

Foto: Rayk Weber

»..., ich erzähle gerne Geschichten.«

Netzwerke: Ich habe das Gefühl, dass das persönliche Netzwerk in Magdeburg ziemlich gut ist. Oft kennt man wen, der wen kennt, der vielleicht eine Möglichkeit für ein Konzert hat ...

Hier gibt es mehr von mir zu hören: Auf allen Streamingplattformen, YouTube, Instagram etc. aber vor allem bei live Gigs.

Chabela

Stil: Meine Lieder haben verschiedene Einflüsse unterschiedlicher Genre. Zurzeit spiele ich häufiger Südamerikanische Musik.

Darum mache ich Musik: Ich lege großen Wert auf den Inhalt der Texte. Auch wenn vielleicht nicht so viele auf den Text hören, so möchte ich, wenn Leute meine Lieder singen, dass sie etwas Gutes und Positives oder Nachdenkliches singen.

Foto: privat

Hier gibt es mehr von mir zu hören: Meine Musik kann man derzeit auf Youtube und Soundcloud hören. Ein Album ist in Planung.

Foto: Julia Skopnik

»Ich sehe was, was du nicht fühlst und sag mir mal was dich berührt, wie oft du stolperst und dich selber spürst. Alles rauscht in mir, was dich bewegt, erfährst du dann von dir.«

Ægirl

Stil: soft/acoustic/dream

Ich denke, es ist eine Art Sehnsuchtsmusik. Sie klingt zerbrechlich und trotzdem stark.

Darum mache ich Musik: Da ist etwas in mir, das raus muss und das passiert bei mir anscheinend über die Musik. Ich forciere damit nichts. Ich habe auch lange gebraucht, um zu merken und zu akzeptieren, dass ich etwas trage was sich Stimme nennt.

Netzwerke: Ich nutze mehr Instagram, weniger Facebook, bevorzuge jedoch den analogen Kontakt. So habe ich auch jemanden gefunden, der mich musikalisch bei ægirl unterstützt.

Hier gibt es mehr von mir zu hören: Meine Musik ist derzeit bei SoundCloud und Facebook hörbar oder wenn es sich ergibt, Live zu erleben. Außerdem bin ich Teil der Betty oh Boy Band.

Jessica Denecke

Stil: Pop/Elektronik

Darum mache ich Musik: Ich verbinde mich über meine Stimme mit den Menschen und möchte ihnen sagen, ‚Hey! es geht mir wie dir'. Der erlösende Moment ist für mich sehr wichtig, denn ich lasse ungern andere mit einem wehmütigen oder vergeblichen Gefühl zurück. Im Gegenteil, ich möchte Mut machen und versöhnen. Meine Arrangements macht ein brillanter Musiker namens Ivo Siemonsmeier, mit dem ich auch das Elektronik-Duo „Cubehog" bilde. Besonders wichtig sind mir meine Musikvideos, da stecke ich viel Arbeit und Herzblut hinein. Ich denke, ich habe auch eine cineastische Ader.

Netzwerke: Ich nutze vorrangig das Internet, sprich Facebook und Youtube. Instagram ist mir noch etwas fremd, da geht es wenig um Musik und Kunst. Aber viele Verbindungen entstehen bei mir auch zufällig. Ich treffe Menschen, wir mögen uns, haben eine Vision und machen etwas Gemeinsames. Allerdings sind es seltener Musiker:innen, sondern meistens Künstler:innen aus anderen Sparten, mit denen ich zusammen arbeite.

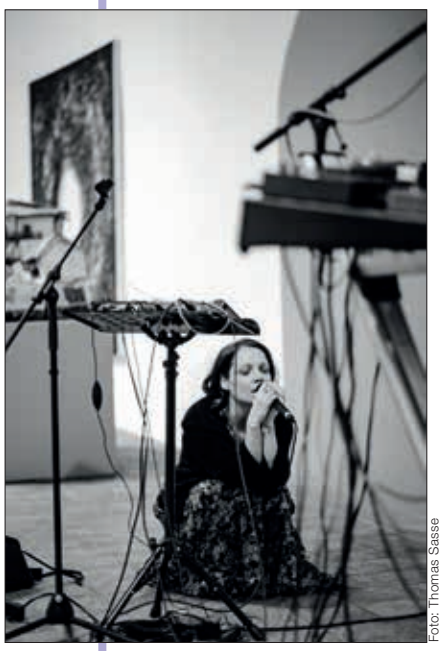


Foto: Thomas Sasse

Hier gibt es mehr von mir zu hören: Bei Youtube und Facebook findet man mich als Jessica Denecke.

Literatur

» Im Grunde tragen wir in der Tiefe denselben Ur-Schlamm in uns..«

Foto: Dirk Mahler

Bettina Becker

Stil: „Du schreibst, wie du redest“ Solch Feedback höre ich öfter. Von daher ist mein Stil wohl nah, direkt, persönlich, ehrlich, humorvoll und manchmal vermutlich auch etwas frech.

Foto: Julia Kissmann

Darum schreibe ich: Woher soll ich wissen, was ich denke, bevor ich sehe, was ich schreibe? Schreiben war für mich schon immer Reflektion, Klärung und Einarbeitung. Mein Leben ist oft turbulent, viele unterschiedliche Eindrücke purzeln mir vor die Füße, Fragen tun sich auf, ich sehe wunderbares und oft auch sehr trauriges. Beim Schreiben komme ich zur Ruhe. Wenn ich öffentlich schreibe, brüte ich über den Sätzen, den Aussagen, wäge ab, hinterfrage, formuliere um – und komme so oft zu einer Klarheit. Oder aber auch zu der Einsicht, dass alles gar nicht so einfach und klar ist. Außerdem möchte ich Menschen gerne mit auf eine Reise nehmen, Wertschätzung und Achtung vermitteln – vor uns selbst und vor anders Denkenden und anders Lebenden.

»Woher soll ich wissen, was ich denke, bevor ich sehe, was ich schreibe?«

Netzwerke: In Magdeburg findet man mich meist in der Villa Wertvoll oder dem Kulturkollektiv von Sunrise e. V.. Ich bin außerdem Teil des Improvisationstheaters Tapetenwechsel und Gründerin des kleinlaut-Verlags.

Hier gibt es mehr von mir zu sehen: Facebook (Bettina Becker) und Instagramm (bettinabec), Improvisationstheater „Tapetenwechsel“

Sophia Alt

Stil: Ich schreibe Prosa und Lyrik und lege Wert auf Klarheit. Wie ein guter Wodka-Shot sollen meine Worte im Inneren der Leser etwas auftauen und freisetzen.

Darum schreibe ich: Ich betrachte Charaktere gerne im Kontext ihrer kulturellen Umgebung und möchte gleichzeitig archetypische Funktionsweisen der menschlichen Seele darstellen. Im Grunde tragen wir in der Tiefe denselben Ur-Schlamm in uns. Und wie die englische Sängerin Karen Elson so schön sagt – the truth is in the dirt on the ground.

Foto: Matthias Holewa

Netzwerke: Ich bin gern im in:takt und Forum Gestaltung und lerne dort Menschen kennen.

Hier gibt es mehr von mir zu sehen: Gedankenhäppchen gibt es auf meiner gleichnamigen Website - https://gedanken-haeppchen.weebly.com/

Buchtipp

Frauen in Sachsen-Anhalt – Ein biographisch-bibliographisches Lexikon Band 1/ Band 2

Die Lexika stellen Frauen vom Mittelalter bis 1945 vor, die sich im Raum des heutigen Sachsen-Anhalts und über ihn hinaus durch ihr Können, ihr Engagement und ihre gestalterische Kraft in besonderer Weise verdient gemacht haben, darunter Berühmtheiten wie Zarin Katharina, Kaiserin Theophanu, Katharina von Bora oder die Dichterin Anna Louisa Karsch.

Foto: Charlotte Buchholz

Charlotte Buchholz

Stil: Literatur

Darum schreibe ich: Ich schreibe jeweils über das Thema, welches mich so beschäftigt, dass ich es schreibend bearbeiten muss. Der jeweilige Leserkreis ergibt sich aus den Themen. In meinen Kurzgeschichten geht es um das stille Scheitern von Menschen, aber auch um hoffnungsvolle Momente und die Erkenntnis, dass das Scheitern und der Neuanfang dicht beieinander liegen und etwas wie die zwei Seiten einer Medaille sind. Der Schreibprozess ist für mich ein Prozess der Selbst-Erfahrung, der Bearbeitung und Verarbeitung. Er führt mich letztlich zu meiner eigenen Mitte.

Netzwerke: Netzwerke und andere Menschen überhaupt sind für mich ein wichtiger Bestandteil meines Lebens. So bin ich nicht nur die stellvertretende Vorsitzende des Fördervereins der Schriftsteller e. V. sondern auch Mitglied im Verband der Schriftstellerinnen und Schriftsteller Sachsen-Anhalt und im Friedrich-Bödecker-Kreis. Darüber hinaus engagiere ich mich seit vielen Jahren im Kunstverein HERBSTSALON e. V. und gehöre zum Vorstand des Vereins. Hier bekomme ich Anregungen aus dem Bereich der Bildenden Kunst, lerne Künstler:innen anderer Sparten kennen, lasse mich durch Kontakte zu Künstler:innen anderer Länder anregen.

Hier gibt es mehr von mir zu sehen: Die Kurzgeschichten „Wenn sich die Welle legt“ sind über regionale Buchhandlungen, über Amazon, den BLOCK-Verlag und bei mir zu beziehen (www.charlotte-buchholz.de).

Podcast

Maria Anna Schwarzberg

Themen des Podcasts: Unter dem Titel „Vollkommen unperfekt“ spreche ich mit mir selbst und anderen über mentale Gesundheit ohne dabei Happy-Hippo-Mentalität zu verbreiten. Was ich 2017 als Podcast über (Hoch-)Sensibilität begann, führe ich heute mit vierteljährlich wechselnden Themen fort: Achtsamkeit, Vielfalt, Beziehungen, Arbeit. Jeden Monat lade ich mir neue Gäste ein, um meinen eigenen geteilten Gedanken neue hinzuzufügen.

Das möchte ich mit dem Podcast erreichen: Mir ist es wichtig, der Selbstoptimierung mit ihren höheren, schnelleren und weiteren Versprechen den Mittelfinger zu zeigen. Auch in meiner Komfortzone kann und darf ich glücklich und genau der Mensch sein, der ich bin. Ich möchte Menschen ermutigen, ihren ganz eigenen Weg zu gehen und sich dabei mit sich selbst wohl zu fühlen.

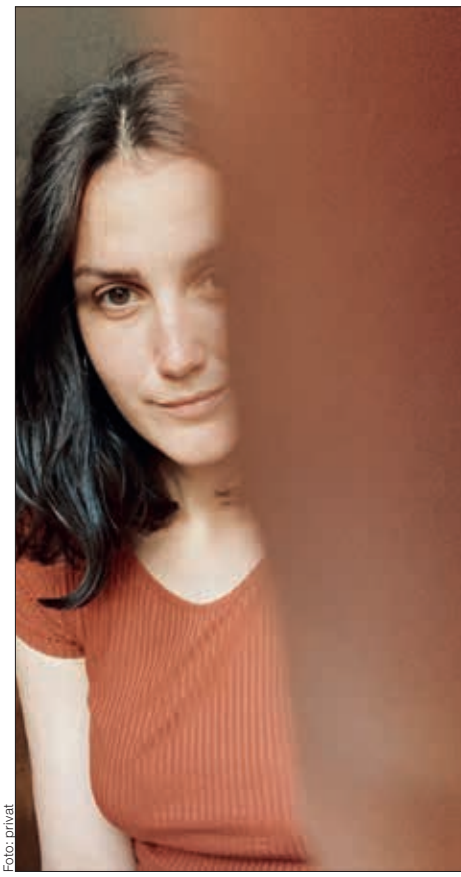


Foto: privat

Netzwerke: Als recht introvertierter Mensch bin ich nicht auf Netzwerkveranstaltungen zu treffen, dafür aber bei Instagram. Fast mein gesamtes berufliches Netzwerk ist auf dieser Social Media-Plattform verankert, die es uns Schüchternen leichter macht, in Kontakt zu treten und uns zu finden. Echte Menschen, mit denen es beruflich und/oder privat gefunkt hat, habe ich vor allem durch das ehemalige Künstlerkartell (Coworkingspace) und dem Betsy Paymans Fair Fashion-Geschäft gefunden.

Hier gibt es mehr von mir zu hören: www.proudtobesensibelchen.de

FrauenOrte - Podcast

Der Podcast von Anke Triller möchte die markanten FrauenOrte-Tafeln, die in ganz Sachsen-Anhalt verteilt sind und die auf Frauengeschichten hinweisen, ergänzen. Die „Geschichten dahinter“ zu Gehör bringen. Akteur:innen vor Ort lassen die Zuhörenden teilhaben an Frauen-Schicksalen, Arbeitswelten und an den historischen Leistungen der Frauen, die seit dem 10. Jahrhundert in Sachsen-Anhalt gelebt und gewirkt haben.

Frauen Orte der podcast

Foto: Andrin Schumann

100 Tage lang: jeden Tag ein Bild

Ein Kunstexperiment, das zum Mitmachen einlädt und Mut macht, die eigene Kreativität zu entdecken. Ein Gastbeitrag von Andrin Schumann.

Vor ein paar Wochen lag ich nachts wach. Nach einigen missglückten Versuchen, wieder einzuschlafen, tat ich das, wovon alle Schlafforscher:innen abraten: Ich griff zu meinem Telefon. Einen Wimpernschlag später zogen Bilder aus aller Welt an meinen müden Augen vorbei, denn ich scrollte mich durch Instagram. Dabei entdeckte ich den Beitrag einer Künstlerin, die mir der Algorithmus nicht allzu oft in meine Timeline spült. Sie heißt Elle Luna und kündigte in ihrem Post den Start eines neuen 100-Tage-Projektes an. Jeden Tag wollte sie eine selbstgestellte Aufgabe erledigen, die ihre Kreativität in irgendeiner Weise anstupst. In sechs Tagen sollte es losgehen. Mein müder Körper wurde sofort von einer Ladung Endorphine wachgerüttelt: „Da könnte ich doch auch mitmachen! Das wäre jetzt, in dieser zähen Lockdown-Zeit, genau das Richtige! Es würde mir ein bisschen Abwechslung und Zeit für mich verschaffen in diesen anstrengenden Murmeltiertagen aus Kinderbetreuung, Erwerbsarbeit und noch mehr Kinderbetreuung."

Während ich diese euphorischen Gedanken aneinanderreihte, schaltete sich eine zweite, nicht ganz so enthusiastische Stimme dazu. Meine Angst. „Aber hundert Tage ist ganz schön lang! Du bist doch eh schon regelmäßig erschöpft, willst du dir echt noch etwas aufhalsen? Und was ist, wenn du nicht durchhältst? Dann wirst du mega enttäuscht von dir sein!" Ich nahm sowohl die Euphorie als auch die Angst ernst, denn beide hatten Recht. Einerseits brauchte ich etwas, das mich belebt, ein kleines Zeitfenster am Tag, in dem ich kreativ sein

Zum Weiterlesen

www.the100dayproject.org
www.instagram.com/dothe100dayproject
www.instagram.com/elleluna
www.instagram.com/andrin.schumann

konnte, denn Kreativität hat für mich schon immer etwas mit Freiheit und Lebendigkeit zu tun. Und gerade jetzt, wo sich das Leben fremdbestimmter denn je anfühlt, war die Vorstellung von 100 Mal exklusivem Gestaltungsfreiraum – wenn auch nur auf dem Papier – sehr verlockend. Andererseits weiß ich von mir, dass ich mich schnell überfordert fühle. Bei vielen Vorhaben, egal ob selbstgewählt oder von außen aufgetragen, schaltet sich sofort mein Perfektionismus ein, begleitet von seinen Komplizen Selbstzweifel und Druck, die es sich zur Aufgabe machen, mir möglichst schnell die Freude an den Dingen zu nehmen. Damit das nicht passiert, fange ich oft genug gar nicht erst an.

In jener Nacht allerdings schien die Euphorie etwas stärker zu sein: Sie nahm die Angst an die Hand und gemeinsam beschlossen wir, noch ein wenig zu recherchieren, bevor wir uns für oder gegen das 100-Tage-Projekt entschieden. Ich schaute mir ein Video an, in dem Elle Luna mit einer befreundeten Künstlerin spricht. Darin versucht sie, herauszufinden, worum es in ihrem diesjährigen Projekt (übrigens ihr achtes) gehen sollte. Ich fand die Fragen, die sie sich stellten, unglaublich hilfreich: Was willst du Neues lernen? Welche Umstände würden dir helfen, damit du dein Vorhaben wirklich hundert Tage lang durchziehst? Was hat dazu geführt, dass du manche Projekte nicht durchgehalten hast?

Vor allem die letzte Frage ließ mich aufhorchen: Wie, NICHT durchgehalten? Das heißt, auch diese Frauen, die derlei Unternehmungen seit Jahren machen, haben ein Projekt mal nicht durchgezogen? Sie sind gescheitert?!

Das ließ den Druck in mir angenehm zusammensacken und ich beschloss, es zu versuchen. Doch wenn ich es wirklich durchziehen wollte, musste ich mir so viele Hindernisse wie möglich aus dem Weg räumen. Ich brauchte etwas Simples, klar Definiertes, etwas, was zuließ, dass ich mich hinsetzte und einfach anfing. Aber zuerst stellte ich mir die wichtigste und zugleich schönste Frage: Was wollte ich Neues lernen?

Seit längerem schon, hatte ich Lust, mich intensiver mit Farbe zu beschäftigen. Bisher wusste ich nicht recht wie und dachte, ich bräuchte viel Zeit dafür. Dieses Projekt schien mir nun die perfekte Gelegenheit, mich der Farbe vorsichtig anzunähern. Ohne Druck. Als Experiment. Farbe sollte also der Bereich werden, in dem ich mich austoben konnte. Alles andere wollte ich festlegen. Das Motiv sollte möglichst unkompliziert sein, etwas, das jederzeit verfügbar und trotzdem abwechslungsreich ist. Legosteine!, blitze es mir durch den Kopf. Natürlich! Sie sind einfach zu malen und liegen überall in unserer Wohnung herum. Ich fühlte mich wohl mit dieser Idee. 100 Mal Lego. Vorfreudig schlief ich schließlich ein.

Fünf Tage später ging es los. Ich startete einen Tag früher mit einem Testbild, um zu schauen, wie es sich anfühlte und sicher zu gehen, dass ich das wirklich machen wollte. Als Untergrund wählte ich ein dickeres Papier, das wir zu Hause hatten, und schnitt es zu einem 20x20 cm großen Quadrat. Ich legte mir Öl- und Pastellkreide, Bleistifte und Marker zurecht. Mit schnellen Strichen malte ich den ersten Legostein. Dabei schaute ich mehr zum Gegenstand als aufs Blatt – ein kleiner Trick, um meinen Perfektionismus möglichst rauszuhalten, denn ich finde viel spannender, was im Bild passiert, wenn er dort nichts zu sagen hat. Und dann machte ich mich an die Farbe. Ich kritzelte und wischte, schmierte und kratzte, malte über Ränder und mischte pink mit rot und grau. Es war toll! Und dauerte nur 20 Minuten. Tja Angst, was sagst du jetzt? Nichts. Denn sie wurde ausreichend gehört, ihre Bedenken ernst genommen und mit einbezogen, deswegen war nun auch sie einverstanden, es zumindest zu versuchen. Sogar scheitern war ja erlaubt!

» … und was ist, wenn du nicht durchhältst?«

Seitdem male ich also jeden Tag einen Legostein. Am Morgen, an dem ich diesen Text schreibe, habe ich den 23. fertiggestellt. Ein Fünftel ist „geschafft“. Bisher fühlt es sich allerdings kein bisschen wie Durchhalten-müssen an. Ich liebe es, mir regelmäßig 400 Quadratzentimeter vorzuknöpfen und nie genau zu wissen, was nach dem ersten Strich passieren wird. Wie wirkt die Ölpastellkreide auf den Markern? Was geschieht, wenn ich die Farbe verreibe oder mit den Fingernägeln abschabe? Welche Farbkombinationen mag ich? Zu welcher Farbe greife ich oft? Zu welcher gar nicht? Wann merke ich, dass ein Bild fertig ist?

Ich lerne etwas über Farbe und gleichzeitig, beinahe unmerklich, etwas über mich selbst. Mein Zugang zum Malen verändert sich. Mein Selbstvertrauen wächst. Ich habe 23 Bilder gemalt und inzwischen die Zuversicht, dass schon irgendetwas herauskommen wird, wenn ich nur anfange.

Außerdem gibt es einen wunderschöner Nebeneffekt, an den ich tatsächlich nicht gedacht hatte: Dieses Malen funktioniert auch zusammen mit meinem Kind. Dann sitzt er neben mir und malt Raumschiffe, in denen wir als Aliens durchs Weltall fliegen, während ich mit einer Gabel einen Legostein in Ölkreide ritze. Das sind sehr intensive Momente, weil wir beide hochkonzentriert und ganz bei uns sind. Wir spielen.

Mein einziger Anspruch beim Malen ist es, das Bild fertigzustellen. Es muss nicht gelingen und die Bilder müssen nicht zueinander passen. Ich darf scheitern. Ich darf rumprobieren. Ich darf manche Bilder mehr mögen als andere. Das gibt mir eine unglaubliche Freiheit. Und Lebendigkeit. Genau das, worauf meine Euphorie in jener schlaflosen Nacht gehofft hatte.

Foto: Christopher Rohde

Andrin Schumann

Sie arbeitet als freie Journalistin und Moderatorin in Magdeburg, unter anderem für den Podcast „Anhaltspunkte“. In ihrer freien Zeit beschäftigt sie sich hauptsächlich mit dem Thema Kreativität, sie liest meistens drei bis sieben Bücher parallel, malt gern und schreibt. Außerdem macht sie nebenberuflich eine Ausbildung zur Malleiterin in Münster.

Berührungen sind wie ein Vitamin

Kristin Zabel ist Profi-Kuschlerin, was das heißt und warum Kuscheln so wichtig ist, erzählt sie im Interview.

Foto: pixabay

Wie bist du auf den Job als professionelle Kuschlerin gekommen?

Ich bin 2018 mit meinem Studium fertig geworden und war am Überlegen, wie es weitergehen soll und hab dann jemanden kennengelernt, der professionell als Kuschler gearbeitet hat. Das fand ich spannend und hab dann geschaut, ob das auch zu mir passen könnte. Mich interessiert es, Menschen ganzheitlich zu helfen. Ich habe nach dem Studium übergangsweise in der Altenpflege gearbeitet. Da hatte ich aber nicht die Möglichkeit, mir wirklich Zeit für die Menschen zu nehmen und auf ihre Bedürfnisse einzugehen.

Was ist das faszinierende an deiner Arbeit als Kuschlerin?

Durch den Körperkontakt öffnen sich die Menschen auf seelischer Ebene. Sie fühlen sich bei mir geborgen, so fällt es ihnen leichter loszulassen. Sie wissen, dass sie sich nicht vor Ablehnung fürchten müssen und sich komplett angekommen und sicher fühlen können. Durch das Kuscheln wird unter anderem Oxytocin freigesetzt und ein Bewusstsein für den eigenen Körper geschaffen. Bei an Depression erkrankten Menschen ist beispielsweise oft die Wahrnehmung des eigenen Körpers im Raum gestört und Berührungstherapie vermag hier darin zu unterstützen, dieses wieder zu erlangen. In Studien hat sich gezeigt, dass Berührungstherapie bei depressiven Verstimmungen ähnlich gut wie Medikamente wirken kann. Deshalb wird Kuscheln von einigen Therapeut:innen mittlerweile auch als Zusatz zur psychotherapeutischen Begleitung empfohlen. Die Krankenkassen übernehmen dafür allerdings noch in den seltensten Fällen die Kosten.

Wer kommt zu dir und welche Bedürfnisse bringen sie mit?

Die Menschen, die mich besuchen, haben die unterschiedlichsten Hintergründe und sind vom Alter her von Anfang 20 bis über 60 Jahre. Manche leben allein, manche in einer Partnerschaft. Die meisten sind bei mir, weil sie den Körperkontakt vermissen. Einige wollen auch soziale Ängste abbauen und wieder andere sehen das Kuscheln als eine Art Wellnessleistung, wie Massagen oder einen Friseurbesuch. Viele kommen zunächst angespannt und aufgeregt zu mir. Sie haben Sorgen und Gedanken, die sie beschäftigen und sind sehr im Kopf. Die Berührungen sorgen dafür, dass sie sich entspannen und gelöster werden. Sie kommen mehr in ihren Körper, werden geerdet, euphorisch, glücklich, sozial offener und empathischer. In diesem Zustand entlasse ich sie und der hält auch eine Weile an. Meine Kund:innen berichten mir im Nachgang, dass sie danach oft besser und ruhiger schlafen können. Dass sie für gewisse Probleme Lösungen gefunden haben oder zumindest Prozesse in Gang gesetzt wurden.

Kuscheln ist also sehr wichtig für uns?

Ja, man kann Berührungen eigentlich als ein Vitamin betrachten. Fehlen sie, treten sowohl psychische als auch körperliche Mangelerscheinungen auf, wie Traurigkeit, Aggressionen oder depressive Verstimmungen und auch das Immunsystem kann darunter leiden. Gerade bei Kindern kann Berührungsmangel fatale Folgen haben, wie Studien beweisen. Erfahren Babys keine Berührungen können sie sterben, bei Kindern können sich Gehirnentwicklungen verzögern und sich Verhaltensprobleme einstellen und bei alten Menschen kann fehlende Berührung dazu führen, dass das Gehirn schneller abbaut ... Der Tastsinn ist unser erster Sinn und der letzte, der geht, wenn wir sterben. Ich finde, dass zeigt schon, wie essenziell er ist.

Wie laufen die Kuschelstunden bei dir ab?

Bevor die Kuschelzeit beginnt, lernen wir uns in einem zehnminütigen Gespräch etwas besser kennen. Ich erfahre, was die Beweggründe für den Besuch sind oder ob Berührungsängste bestehen. Bei schweren psychischen Problemen würde ich die Behandlung zum Beispiel ablehnen oder nur unter Absprache mit dem behandelnden Therapeuten durchführen, weil das meine Kompetenzen überschreitet. Nach diesem kurzen Kennenlernen wird von beiden Seiten eine Vereinbarung unterschrieben in der deutlich wird, welche Berührungen in Ordnung sind und welche nicht. Es sind grob zusammengefasst, Berührungen, die denen eines Elternteiles gleichen, das mit seinem Kind kuschelt. Dann begeben wir uns mit bequemer Kleidung auf die Kuschelwiese, wie ich meinen Ort zum Kuscheln nenne. Meist beginne ich am Anfang mit meinen Fingern über die Hände der anderen Person zu streichen und danach über Schultern und Rücken. Nach ungefähr zehn Minuten entfaltet sich die positive Wirkung der Hormone und die Menschen entspannen sich zusehends. Dann werden meist auch intensive Umarmungen möglich und ich erspüre oder erfrage weitere Bedürfnisse. Möchte die Person gekrault, massiert, gestreichelt oder vielleicht auch einfach nur gehalten werden? Dabei ergeben sich oft tolle Gespräche, aber auch im Schweigen können heilsame Prozesse angestoßen werden.

Foto: privat

Kristin Zabel

Kristin befindet sich gerade in Elternzeit und bietet deshalb keine Kuschelstunden an. Ob und wann sie die Arbeit als Kuschlerin wieder aufnehmen kann, ist noch nicht klar. Die studierte Germanistin und Philosophin kann sich für viele Dinge begeistern und ist sich noch unsicher, in welche Richtung sie sich in Zukunft bewegen möchte.

Wie lange dauert eine Behandlung?

Meistens dauert sie eine Stunde. Es gibt aber auch Menschen, die mich bis zu drei Stunden buchen, meist, wenn sie von weiter herkommen. Denn ich habe nicht nur Kund:innen aus Sachsen-Anhalt, sondern auch aus weiter entfernten Städten. Selbst ein Österreicher war schon bei mir zu Gast, allerdings war er gerade sowieso auf Deutschlandreise.

Was bringt Menschen dazu, so weit zu fahren, um zu kuscheln?

Die Menschen, die eine weitere Reise auf sich nehmen, sind häufig aus Einsamkeit da. Sie haben sonst niemanden, der ihnen den Körperkontakt gibt, den sie brauchen und tiefere Gespräche mit ihnen führt. Menschen, die viel für sich und alleine sind, haben durch mich die Möglichkeit eine Verbindung in einem professionellen und sicheren Rahmen einzugehen. Ich hatte auch schon Kund:innen, die vorher zu einer Prostituierten gegangen sind, die aber festgestellt haben, dass ihnen das Kuscheln mehr gibt. Denn Sex setzt vor allem Dopamin frei, was aufputschend wirkt. Das Kuscheln erzeugt Hormone wie Oxytocin und Serotonin. Diese Hormone machen entspannt und glücklich und sind vermutlich ein besserer Ausgleich zu unserer leistungsorientieren Gesellschaft, die genügend Aufregungen bietet.

Was sagen andere zu deiner Tätigkeit als Kuschlerin?

Manche reagieren belustigt auf meinen Job, andere halten ihn für sehr wichtig und finden es toll, dass ich ihn mache, wieder andere verurteilen, dass ich dafür Geld nehme oder verbinden ihn mit Prostitution. Deshalb ist es schön, dass für dieses Berufsfeld immer mehr Aufklärungsarbeit geleistet wird. Ich weiß, dass meine Arbeit sinnvoll ist und einen Wert hat, weil ich nach jeder Kuschelstunde in ein zufriedenes und strahlendes Gesicht blicken darf.

Fakt Die Kuschel-Ausbildung dauert nur wenige Tage und endet mit einer theoretischen und praktischen Prüfung. Ihr bekommt dabei theoretisches Wissen, zum Beispiel über die chemischen Prozesse, die im Körper durch eine Berührung ablaufen, und erlernt Techniken zum Kuscheln. Einmal im Jahr findet zusätzlich ein Aufbaukurs statt, an dem auch kuschelinteressierte Laien teilnehmen können. **www.cuddlers.net**

Im Meer aus toxischen Schönheitsidealen:

Schwimmen lernen oder untergehen?

Liz Miller

„So, nun erzeugen wir eine neue Ebene und legen einen Filter darüber, sehen Sie, wie ihre Haut glatter wird und ihre Poren fast verschwinden? Auch die Falten sind kaum noch zu sehen. Auf dieser Ebene retuschieren wir auch noch ihre Pickel und Sommersprossen weg. Versuchen Sie es selbst.“ So, oder so ähnlich lautete die Anweisung unseres Dozenten für das Modul Photoshop im Rahmen meiner Ausbildung zur Grafik-Designerin. „Genau das brauche ich!“, rief eine Mitschülerin.

Ich weiß noch genau, dass ich in der ersten Sekunde etwas Ähnliches dachte. Zu diesem Zeitpunkt erkannte ich noch nicht, was für eine Gefahr mit diesem Gedanken einherging. Dabei war ich immer die Person, die sich gegen die von der Gesellschaft und sozialen Netzwerken, wie Instagram, etablierten Schönheitsnormen stellte. Die, die Partei ergriff für die Natürlichkeit und sämtlichen Freund:innen versicherte, sie brauchen weder ihre Ernährung umzustellen, noch die Haarverlängerungen, Wimpern und Massen an Make-up. Sie sind schön, so wie sie sind. Trotz dieser vermeintlichen Überzeugung dachte ich darüber nach, was für eine Bereicherung der Prozess für das Bearbeiten meiner eigenen Portraits wäre.

Ich wandte mich der selbstbewusst posierenden Frau auf dem Monitor zu. Sie war wunderschön, mittleres Alter – würde ich schätzen – braunes, welliges Haar, nettes Lächeln. Ich musterte ihr Gesicht ausgiebiger. Sie hatte ein paar kaum nennenswerte Falten, feine an den Augen und etwas ausgeprägtere im Bereich um Nase und Mund. Ich war mir sicher, hätte sie gelacht, würde man sogar ihre Grübchen sehen. Sie strahlte vor allem eins aus: Zufriedenheit, mit sich und ihrem Aussehen. Neben vereinzelten Sommersprossen, die den Bereich um Nase und Augen zierten, ließen sich kleinere Unreinheiten auf den Wangen erkennen, welche sie mit Make-up zu kaschieren wusste. Für meinen Dozenten nicht ausreichend und sicher auch nicht gut genug für die Branche in die ich gerade erst hineinwuchs.

Diese Aufgabe war befremdlich. Wieso sollte ich sie verändern, sie „optimieren“, wenn es doch auslöschte, was sie von anderen unterschied? Doch ich hatte einen Kurs abzuschließen und so begann ich widerwillig all das zu entfernen, was sie ausmachte. Klick für Klick verlor sie durch meine Hände ihre Individualität und sah aus wie jedes x-beliebige Model mit makelloser Haut – austauschbar. Doch zu einem perfekten Gesicht gehört ein ebenso perfekter Körper, glaubt man jedenfalls den Worten meines Dozenten, der nur ein Paradebeispiel für die gängigen Ansichten unserer Gesellschaft war.

eigentlich

eigentlich
bin ich doch so schön
nur nicht heute
nur nicht jetzt

eigentlich
bin ich doch so attraktiv
nur nicht so
nur nicht in diesem rock

eigentlich
kleide ich mich doch so normal
nur das fällt zu sehr auf
nur ich fälle zu sehr auf

eigentlich
sollte ich mich nur so kleiden
sollte ich nur so sein
wie du willst

nur eigentlich
existiert nicht mehr
hätte nie existieren sollen
so wie das, was wir hatten

Liz Miller
2019

Mit dem Filter „Verflüssigen“ ließen sich die Pixel auf dem Bild bewegen, als schwämmen sie in Wasser. Zwischendurch glaubte ich, ich würde es auch, denn ich fühlte mich verloren in einem Ozean absurder Ideale und drohte darin zu ertrinken. Aus einer Größe 38 wurde eine 34, aus einem B-Körbchen mindestens D. Ich verglich das Ausgangsbild mit dem Endergebnis und fühlte mich unwohl. Nicht nur, weil ich die Frau vor mir so sehr verändert hatte, dass sie kaum noch etwas mit der Realität gemein hatte. Vielmehr verlor dieselbe Frau im direkten Vergleich gegen ihren Model-Zwilling. Plötzlich verlor auch ich das Gefühl für ihre reale Schönheit, die mich anfangs so in Bewunderung versetzt hatte. Als ich mich damit auseinandersetze, was ich empfand, wenn ich die Ebenen bei Photoshop im Wechsel ein- und wieder ausblendete? Ich bevorzugte meine Neuschöpfung.

Es fühlt sich auf einmal so an, als hätte ich unerwartet in jenem Meer aus toxischen Idealen schwimmen gelernt. Als ich meinte, mich damit abgefunden zu haben, türmte sich vor mir eine Welle von Schuld auf. „Das sieht nach 100 Punkten aus, Frau Miller.“, teilte mir der Dozent zufrieden mit und setzte meinem inneren Konflikt noch die Krone auf. Ich kam heim, die Tür fiel ins Schloss und die Welle brach. Mehr als ihr zuzusehen, konnte ich nicht.

Noch heute spiele ich oft all die Konversationen mit sämtlichen Freund:innen vor meinem inneren Auge durch, wie ich Selbstakzeptanz predigte, als hätte ich die verdammte Selflove-Church eigens gegründet. Noch heute fühle ich mich manchmal wie eine Heuchlerin, betrogen von meinen unbewussten Prägungen und Präferenzen. Noch heute bin ich bei weitem nicht fertig mit der Reflektion meiner Worte und vor allem meiner Taten. Also öffne ich mein Instagram-Profil, nur um zu realisieren, dass ich all das, was mich damals an der Photoshop-Aufgabe so gestört hatte, mit Bravour an meinen eigenen Bildern anwandte: Posieren, um noch dünner zu erscheinen, Filter für ein ebenmäßigeres, reineres Hautbild und stets gestylte Haare. Vergleiche ich die Bilder mit dem Rest der Social Media Landschaft, lächeln mir ähnlich perfektionierte Gesichter entgegen. Wir schwimmen allesamt im gleichen Ozean.

> » Wir schwimmen allesamt im gleichen Ozean … Ich will nicht darin ertrinkn, doch allmählich geht mir die Kraft aus. «

Weg von meinem metaphorisch-selbstvorgehaltenen Spiegel, wende ich mich einem echten zu und scanne mein Äußeres ebenso sorgfältig wie damals das der Frau. Auch ich habe kleinere Fältchen – die meisten allerdings vom Lachen – obwohl ich gerade einmal 24 Jahre alt bin. Auch ich habe Hautunreinheiten, stressbedingt sogar gerade mehr als üblich. In eine 34 passe ich auch seit Jahren nicht mehr rein. All das weiß ich. Doch kann ich das Gefühl nicht abschütteln, dass es mir nicht wirklich bewusst ist. Denn sehe ich mir an, welche Bilder ich hochlade, dann empfinde ich diese kreierte Person meiner Selbst mehr als „ich“, als das was mein Spiegel reflektiert. Diese Erkenntnis trifft mich ähnlich, wie die Schuldwelle von damals. Ich weiß, dass mich das zum Teil des Problems macht, einem Opfer dieser absurden nach unrealistischem Perfektionismus strebenden Welt. Ich weiß auch, dass ich bald Land gewinnen muss, denn ich kann nicht ewig in diesem Meer weiterschwimmen. Ich will nicht darin ertrinken, doch allmählich geht mir die Kraft aus.

Foto: Mihaela Ziep

Liz Miller

Sie schreibt seit ihrer Jugend. „Wie eine Welle überkommt es mich manchmal und ich muss das, was mir im Kopf herumschwirrt, sofort aufschreiben.“, sagt sie. In ihren Texten setzt sie sich mit sich und der Welt auseinander. Als gelernte Grafikerin kombiniert Liz ihre Poesie aber zum Beispiel auch mit Fotografie, wie auf Seite 61 und 63 zu sehen. Was sie gar nicht mag sind Ungerechtigkeiten. Ihre Arbeit als Grafikerin sieht sie deshalb auch als Chance, sich mit Hilfe ihrer Kreativität für gute Dinge einzusetzen. Zum Beispiel in Werbekampagnen für ein diverseres Bild zu sorgen.

Ihre worte

erst zu dick
und dann zu dünn
wann bist du endlich richtig?

trinkst zu viel
und isst zu wenig
während ihre worte dich zerfressen

erst zu laut
und dann nur still
bis sie dich längst vergessen

nur über dich
und nie mit dir
warst du ihnen jemals wichtig?

Liz Philler
2020

Fotos: Julia Skopnik

Für alle Fälle

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

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

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

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

LSBTTI Landeskoordinierungsstelle Sachsen-Anhalt Nord
Otto-von-Guericke-Str. 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 für Frauen- und Geschlechterforschung in Sachsen-Anhalt
Otto-v.-Guericke-Universität
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-Str. 56
39104 Magdeburg
Telefon: 0391/4048089
E-Mail: kontakt@courageim-volksbad.de

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

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

BERATUNG & SCHUTZ

Frauenberatungsstelle Magdeburg
Telefon: 0391/24396980
Mobil: 0162/5302740
E-Mail: frauenberatung-md@rueckenwind-ev.de
Beratungszeiten:
Mo.: 8-14 Uhr, Di.: 12-17 Uhr, Olvenstedter Platz 1
Mi.-Fr.: nach Vereinbarung

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

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

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

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

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

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

entknoten gegen Diskriminierung und Alltagsrassimus LAMSA e.V.
Brandenburger Str. 9
39104 Magdeburg

Telefon: 0391/99078887 oder 01525/6034747
E-Mail: entknoten@lamsa.de

Beratungsstelle für Frauen u. Familien Sachsen-Anhalt e.V.
Unter anderem bietet die Beratungsstelle Hilfe in der Not, bei Wohnungsangelegenheiten, Gewalt in der Familie, Scheidung, Schulden und Erziehungsproblemen. Sie unterstützt Alleinerziehende und bietet eine Familientherapie an.
Telefon: 0391/5410821
E-Mail: bst.frauen-familien@t-online.de

Frauenberatungsstelle für Frauen mit Behinderungen/Beeinträchtigungen in Magdeburg des Trägers „Rückenwind“ e.V.
FrauenNetzwerk,
Olvenstedter Platz 1
Mobil: 0176/62822880
Beratungszeiten: Mo.: 14-17 Uhr

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

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

Sozialer Dienst der Justiz in Magdeburg/ambulante Strafrechtspflege
Gerhart-Hauptmann-Str. 56
39108 Magdeburg
Telefon: 0391/5674905

Opferberatungsstelle des Sozialen Dienstes der Justiz
Halberstädter Str. 189
39112 Magdeburg
Telefon: 0391/6116570

Die Gewaltopferschutzambulanz
Bietet Gewaltopfern eine „gerichtsfeste“ Dokumentation bzw. Begutachtung der Verletzungen unabhängig von einer polizeilichen Anzeige an.
Telefon: Werktags von 07.30 - 16 Uhr: 0391/6715843
Außerhalb dieser Zeiten ist der diensthabende Rechtsmediziner über 0391/6701 erreichbar.

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

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

BERUF

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

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

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

BPC – DIE UNTERNEHMERinnen AKADEMIE GmbH
Beratung für Unternehmerinnen und Selbstständige in Sachsen-Anhalt
Mittagstraße 16p
39124 Magdeburg
Telefon: 0391/5096590
E-Mail: mail@bpc-akademie.de

Frauenpower Magdeburg
Facebook-Gruppe für selbständige Frauen, Unternehmerinnen und Fach- und Führungskräfte.

NOTFALL-NUMMERN

Frauennotruf
Telefon: 0391/406 94 51
(an Arbeitstagen 07:30-19 Uhr)

Frauen- und Kinderschutzhaus Magdeburg:
Telefon: 0391/55 72 01 14
Mobil: 0152/23 42 66 34
(24h erreichbar)
E-Mail: frauenhaus-md@rueckenwind-ev.de

Telefonseelsorge Magdeburg
Telefon: 0391/533 44 01
E-Mail: leitung@telefonseelsorge-magdeburg

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (bundesweit)
Telefon: 0800/011 60 16

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

Beschwerdestellen für Frauenverachtende Darstellung in verschiedenen Medien:

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

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

Nachgedacht

Muss man zu allem direkt eine Meinung haben? Oder ist es nicht viel wichtiger, erst einmal genau zuzusehen und hinzuhören?

Wir sollten uns alle mehr Zeit dafür nehmen und unser Denken kultivieren, bevor wir vorschnell erwarten, zu allem und jedem eine Position zu besitzen.

In unserer Gesellschaft wird das Denken sogar oft mit dem Urteilen verwechselt.

Das ist bei genauerem Betrachten äußerst verwunderlich, denn das Denken weitet. Getreu eines inneren Tanzes spannt es einen thematischen Raum auf und bildet mögliche Dynamiken darin ab. Im Urteilen hingegen sind wir nicht flächig, wir sind punktuell und spitzen zu. Urteilen engt ein. Wenn etwas so ist, dann ist es nicht gleichzeitig auch anders. Häufig wird diese einseitige Zuschreibung jedoch einer Sache oder einem Menschen nicht gerecht. Wir schränken stattdessen sogar ganz deutlich die Vielschichtigkeit unseres Selbst und unserer Umwelt ein, wenn wir vergessen, dass jedem wirklich hilfreichen und stimmigen Urteil ein Denkprozess, ein innerer Tanz der Möglichkeiten, vorangegangen sein sollte.

Jedes Urteil braucht seine Choreografie des Denkens.

Jeder Meinung liegt eine mentaltopographische Landschaft zugrunde, die zu erkunden, den wahrhaft Wissenden vom Meinungsmitläufer unterscheidet.

Lasst uns deshalb mehr Diskurse führen! Lasst uns laut denken und so gemeinsam zur Musik der uns betreffenden Themen tanzen!

Welche Gelegenheiten zum offenen Denken nutzt du bereits?

Mit wem macht dir das Nachdenken weit mehr Spaß als das vorschnelle Urteilen?

Denken erhöht die Beweglichkeit – innerlich wie äußerlich: Es beugt einerseits Sturheit und Starrköpfigkeit sowie Oberflächlichkeit vor und es macht andererseits Richtungen sichtbar, die zu Lösungen führen, welche keine Sackgassen oder Irrwege sind.

Sandra Maria Geschke

Fotos: Sandra Maria Geschke

» In unserer Gesellschaft wird das Denken oft mit dem Urteilen verwechselt. «

Nahaufnahmen

Wissenschaftspoesie von Dr. Sandra Maria Geschke

Die Genussforscherin Dr. Sandra Maria Geschke nimmt die Großartigkeiten des Alltags unter die Lupe. Auf wundersam leichte Weise macht sie dabei im Zusammenspiel von Wort und Bild deutlich, welche tiefen Lebensweisheiten und essentiellen Erkenntnisse für die eigene Lebensgestaltung aus den Nahaufnahmen unserer Umgebung zu schöpfen sind. Mit offenen Augen und Ohren sowie einem wachen Geist finden sich so neben überraschenden Eindrücken auch wertvolle Antworten auf wesentliche Fragen an ein gelungenes Leben.

Volksbad Buckau c/o Frauenzentrum Courage

COURAGIERT & KULTIVIERT

Konzerte ∗ Lesungen ∗ Theater ∗
Ausstellungen ∗ Workshops ∗ Kurse ∗
Seminare ∗ Beratung ∗ Ferienangebote

Weitere Informationen
sowie Veranstaltungshinweise
unter
www.courageimvolksbad.de

FOLGT UNS AUF
FACEBOOK UND INSTAGRAM

Karl-Schmidt-Straße 56
39104 Magdeburg
Telefon 03914048089
kontakt@courageimvolksbad.de

Volksbad Buckau
c/o Frauenzentrum Courage

ottostadt magdeburg

Die allermutigste Handlung ist immer noch, selbst zu denken. Laut.

Coco Chanel

Dankeschön!

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

Kontoinhaber: Volksbad Buckau c/o Frauenzentrum Courage

IBAN: DE37 8109 3274 0001 7046 05

BIC: GENODEF1MD1

Bank: Volksbank Magdeburg

Verwendungszweck: Magazin Präsent

präsent