

ganz persönlich

1
2022

Magazin der Evangelischen Frauen in Baden

Januar - Juni 2022



Loslassen

Inhalt

Editorial	Seite 3
------------------------	---------

Andacht

Verzeihen: Losgelöst den eigenen Weg gehen	Seite 4
--	---------

Thema: Loslassen

Loslassen und neu beginnen: Abschied vom Beruf	Seite 5
Interview: Loslassen und genug haben	Seite 6
In der Krankheit: Du sollst Dir kein Bild machen	Seite 8
Gelassen loslassen: Arbeiten mit erschwerten Bedingungen	Seite 10

Programm Januar bis Juni 2022	Seite 11 – 13
--	---------------

Impuls

Das Loslassen von unerfüllbaren Träumen	Seite 14
---	----------

Gratia

Projekte 2022	Seite 15
---------------------	----------

In eigener Sache

Vorgestellt: Das neue Präsidium der Evangelischen Frauen	Seite 16
#gleichundberechtigt: Die Instagram-Kampagne	Seite 18

Frauen vor Ort

Frauenkreis: Ein Tag zum Thema Loslassen	Seite 19
--	----------

Von Interesse

Meldungen	Seite 20
-----------------	----------

Buchtipps

Frauen lesen	Seite 22
--------------------	----------

Über uns

Impressum	Seite 23
Das Team der Evangelischen Frauen in Baden auf einen Blick	Seite 23

Liebe Leserin*, lieber Leser*!

Meine frühere Kollegin Ute hat seit kurzem eine Hündin. Sika, so heißt die Kleine, besitzt ein Lieblingsspielzeug, einen Plüschhasen. Gemeinsam spielen die beiden gerne folgendes Spiel: Ute wirft den Plüschhasen in die Luft, Sika fängt und bringt ihn zurück, lässt los, Ute wirft, Sika fängt, bringt zurück, lässt los. Das können sie hundert Mal wiederholen – bis Sika plötzlich den Plüschhasen festhält. Dann ist das Spiel vorbei. Und die Leichtigkeit. Denn das Spiel lebt vom Loslassen. Und ich frage mich: Gilt das vielleicht fürs ganze Leben?

Loslassen - mit Herz und Kopf

Etwas festzuhalten, ist zunächst einmal ein urmenschliches Bedürfnis. Und das von Hündin Sika offensichtlich auch. Doch ist Loslassen nicht nur im Spiel unumgänglich: In bestimmten Lebensphasen müssen wir Beziehungen loslassen, den Beruf, das Ehrenamt, Gegenstände, manchmal auch Lebenspläne, Träume, Hoffnungen. Das Herz braucht dazu etwas länger als der Kopf, heißt es in der Psychologie. Erst recht, wenn Loslassen mit einem großen Verlust verbunden ist.



Auf die Plätze, fertig, los!

Loslassen ist aber auch der Startschuss für etwas Neues. Davon lesen Sie in dieser Ausgabe: Vergeben heißt loslassen, beschreibt unsere Andacht. Auch im Ehrenamt, in der Arbeitswelt sowie beim Weg in den Ruhestand gehen Loslassen und Neubeginn Hand in Hand. Und in schweren Zeiten muss man manchmal das Bild von sich selbst loslassen, damit ein neues entstehen kann.

Mit dieser Ausgabe geben wir auch den Startschuss für unsere Veranstaltungen 2022, manche davon digital, manche präsent. Alle Details dazu ab Seite 12. Über coronabedingte Änderungen informieren wir auf unserer Homepage – bitte nutzen Sie diese Möglichkeit.

Und: Wir stellen Ihnen unser neues Präsidium vor – das ehrenamtliche Leitungsgremium der Evangelischen Frauen in Baden. Infos über das engagierte Frauenteam finden Sie ab Seite 16.

In eigener Sache

Sehr herzlich darf ich Ihnen, liebe Leser*innen, Grüße von Anke Ruth-Klumbies ausrichten. Unsere Abteilungsleiterin befindet sich momentan im Krankenstand. Und sie sagt: „Loslassen heißt für mich, mich dem Zwischen von LOS und LASSEN anzuvertrauen und zu schauen, wo neue Perspektiven wachsen.“

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen gute neue Perspektiven und das Vertrauen, zu allen Zeiten getragen und mit Gott* unterwegs zu sein.

Ihre

Birgit Weber

Redaktion ganz persönlich

Vergeben: losgelöst den eigenen Weg gehen

Andacht von Urte Bejick

„Seid zueinander gütig, barmherzig, vergebt euch, wie auch Gott in Christus euch vergeben hat.“ (Eph 4,32). Das leuchtet ein. Obwohl: Ein klein wenig nachtragend bin ich schon ... die wenigsten werden

loslassen, die Last des Grübelns, der Kränkung und auch der inneren Gebundenheit an die Person, die verletzt hat. Christlich gesprochen: Wir können den beschwerenden Rucksack vielleicht unter

des Schmerzes, der Trauer und des Zornes voraus, sie gedenkt der Opfer und würdigt sie. Sie darf Wut und Verwünschungen herausbrüllen – aber man darf sich nicht von ihnen leiten, beherrschen und lebenslang knechten lassen.

Vergeben - das heißt nicht wegstecken oder vergessen - aber es heißt loslassen, die Last des Grübelns, der Kränkung und auch der inneren Gebundenheit an die Person, die verletzt hat.

gerne gedemütigt oder verletzt. Nicht jede hat den Mut und die Selbstsicherheit, andere zur Rede zu stellen und gewaltfrei zu kommunizieren, was da verletzt hat. Nachgetragene Wut ist nicht kleinlich ... oder doch: es macht klein, einer anderen Person etwas nachzutragen. Einen Wäschekorb, eine Aktenmappe voller Anklagen, einen ganzen Rucksack der Schmerzen.

Losgelöst den eigenen Weg gehen

Wem selbst einmal von einem anderen Menschen verziehen wurde, wer selbst einmal jemandem verzeihen konnte, wird sich vielleicht an die große Erleichterung erinnern, die plötzlich spürbar war, das Aufrichten der Schultern, das freie Spiel des Blicks. Vergeben – das heißt nicht wegstecken oder vergessen, aber es heißt

ein Wegkreuz stellen und erkunden, wie sich das anfühlt: losgelöst wieder den eigenen Weg zu gehen.

Loslassen, um etwas Schöneres willkommen zu heißen

Solche Vergebung muss wachsen – erzwingen lässt sie sich nicht. Ich habe Achtung vor Menschen, die nach einem Unrecht sagen: Vergeben kann ich nicht. Ich versuche es, aber ich kann es noch nicht. Dagegen irritieren mich Nachrichten, wie sie manchmal nach Verbrechen zu lesen sind: „Die Eltern des Opfers sind Christen und haben dem Täter verziehen.“ Ich finde, das lädt den Schmerz, die Scham, das Vergessen auf das Opfer und entwürdigt auch den Täter, die Täterin zu einem nicht der Verantwortung fähigen Tropf. Vergebung setzt das Eingeständnis

Manche Menschen werden nie um Verzeihung bitten und manche Taten können nicht vergeben werden – aber man kann vielleicht Hass und Vergeltungswünsche, das sich Festbeißen an der Kränkung loslassen, um etwas viel Schöneres willkommen zu heißen: Güte, Milde, Zartheit. Das ist schön, schreibt eine, die sich auskennt, die Dichterin Rose Ausländer:

**Schön
wenn der verwundete Mensch
seine Narben
verschmerzt
sich gesellt
zum stillen Stein
zum beredten Wasserfall
und sich erkennt
im Blick
der Nachbarpupille**

Dr. Urte Bejick ist Referentin für Weltgebetstag und Ökumene der Evangelischen Frauen in Baden.



Loslassen und neu beginnen

Die Theologin Cornelia Coenen-Marx über den Beginn der „dritten Lebensphase“

„Arbeitest Du eigentlich noch?“ Als ich dieses „noch“ mit Ende 50 zum ersten Mal hörte, wurde mir bewusst, dass ich über meinen Ruhestand noch gar nicht nachgedacht hatte. Ich liebte meine Arbeit und musste wohl erst krank werden, um zu begreifen: Der Wunsch nach „Entschleunigung“, den ich schon länger spürte, hatte offenbar auch mit den Alter zu tun. In den Briefen, die ich bekam, als ich endlich die Reißleine zog, war vom „Unruhestand“ die Rede, von außergewöhnlichen Projekten – und auch davon, dass nun endlich Zeit sei, die Freiheit zu genießen. Ohne Stechuhr und Gremiensitzungen.

Im Alter noch einmal durchstarten?

Viele starten im Alter noch einmal durch – machen eine lange Reise, übernehmen ein Ehrenamt. Allerdings gelingt immer weniger Erwerbstätigen ein nahtloser Übergang in die Rente. Stressbedingte Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Probleme, Rückenleiden, Depressionen haben deutlich zugenommen; Statistiken zeigen, dass die gesundheitliche Situation vor der Rente besonders labil ist.

Auch meine dritte Lebensphase begann im Krankenhaus. Damals hat mich Margarethe von Trotta's Film über Hildegard von Bingen inspiriert. Sie erzählt, wie die bekannte Klostergründerin gegen Ende ihres Lebens den Konvent verlässt und zu Pferd zu einer Predigt- und Seelsorge-reise aufbricht. Im eigenen Rhythmus, nur von wenigen Freunden begleitet. „Wer sich aktiv bemüht, Veränderungen in der Welt mitzukriegen, wird den Anschluss nicht verlieren. Wir wissen aus der Forschung, dass es wichtig ist, im Leben mehrere Dinge zu haben, für die

Das neue Leben beginnt nicht einfach von selbst. Man muss den Alltagstrott verlassen, die eigenen Routinen und Prioritäten überprüfen, Überflüssiges sein lassen und sich mit anderen verabreden. Und dann den ersten Schritt tun.

man sich interessiert“, sagt die Altersforscherin Ursula Staudinger.

Unternehmen wie Henkel oder Siemens bieten mit Corporate Volunteering oder Senior Expert Service Programme an, die den Übergang von der Erwerbstätigkeit in das bürgerschaftliche Engagement gestalten helfen. Es geht eben nicht um eine Schwelle, sondern um einen Prozess: Vom Beruf ins Ehrenamt, von der Arbeits- in die Tätigkeitsgesellschaft. Das statistische Bundesamt geht davon aus, dass die Zahl der informellen Arbeitsstunden die der Erwerbsarbeitsstunden längst bei weitem übersteigt. Ausbildungszeiten, Praktika, Arbeitslosigkeit, Erziehungs- und Pflegezeiten unterbrechen die kontinuierlichen Erwerbsverläufe. Das gilt insbesondere für Frauen. Darin liegt die Chance, neben Erwerbsarbeit und beruflichen Aufstiegen auch ganz andere Kompetenzen zu entwickeln, andere Netzwerke zu knüpfen.

Weitermacherinnen, Anknüpferinnen, Befreite

Eine Untersuchung über den Übergang aus der Erwerbsarbeit zeigt drei Wege: Es gibt die „Weitermacherinnen“, die als Seniorberater oder Honorarkräfte weiter in ihrem Arbeitsfeld unterwegs sind. Dann die „Anknüpferinnen“, die aus ihren bisherigen Kompetenzen etwas Neues entwickeln. Und schließlich die „Befreiten“,

die froh sind, endlich rauszukommen aus einem Job, den sie als entfremdet erlebt haben. Sie finden ihr Glück vielleicht im Garten, im Sportverein oder in der Hospizarbeit.

Für den französischen Soziologen Roland Barthes begann sein neuer Lebensabschnitt, als seine Mutter starb. Bei aller Trauer wollte er nun endlich das Projekt seines Lebens verwirklichen, er wollte einen Roman schreiben. Aber das neue Leben, das fand er bald heraus, beginnt nicht einfach von selbst. Man muss den Alltagstrott verlassen, die eigenen Routinen und Prioritäten überprüfen, Überflüssiges sein lassen und sich mit anderen verabreden. Und dann den ersten Schritt tun.



Cornelia Coenen-Marx ist Geschäftsführerin der Agentur „Seele und Sorge - Impulse, Workshops, Beratung“. Davor war die Pastorin und Autorin viele Jahre im Kirchenamt der EKD tätig. Mehr über ihre Arbeit unter www.seele-und-sorge.de

Loslassen und genug haben

Im Gespräch mit Dr. Dagmar Kreitzscheck. Die Pastoralpsychologin und Pfarrerin hat nach ihrer Promotion viele Jahre als Klinikseelsorgerin am Universitätsklinikum Heidelberg und anschließend als Studienleiterin des „Zentrums für Seelsorge“ der badischen Landeskirche gearbeitet. Nun leitet sie das Therapiezentrum für hauptamtliche kirchliche Mitarbeitende auf dem Schwanberg.

Frau Dr. Kreitzscheck, zu Ihnen kommen Menschen, die ausgebrannt sind, eine Auszeit brauchen. Wenn man schlicht nicht mehr kann: Wie gelingt es, die Arbeit, das Ehrenamt, die Gedanken ruhen zu lassen?

Wenn man wirklich „schlicht nicht mehr kann“, dann ist bereits der Zeitpunkt überschritten, an dem man selbst koordiniert irgendetwas loslassen könnte, stattdessen nimmt einem das Leben etwas aus der Hand. Dann besteht die Aufgabe darin, das zu betauern und – wenn man möchte – für die Zukunft zu lernen, selbst rechtzeitig loszulassen. „Gelingen“ ist ein merkwürdiges Wort in diesem Zusammenhang. Ich assoziiere damit Positives, Erfolgreiches, Abgeschlossenes. Beim Loslassen geht es aber häufig um Misslungenes, oft nicht ausreichend Gelebtes und Geliebtes. Wer möchte schon Arbeit, Ehrenamt oder Gedanken loslassen, die das Leben bereichern? Und doch „gelingt“ das Verabschieden von etwas Abgeschlossenem, Beglückendem oft ganz gut.

Bei einem Burnout geht es aber meistens darum, Arbeit, aus der wir keinen Sinn mehr ziehen, die uns zu viel geworden ist, loszulassen. Und Sorgen und Konflikte wollen wir loswerden. Dafür müssen wir zweierlei innerlich zustimmen: Erstens der Tatsache, dass alle Dinge sich ständig ändern. Es kann nämlich exakt dieselbe Arbeit sein, die uns früher ausgefüllt hat und das nicht mehr tut, weil wir uns ver-

ändert haben oder die Arbeit. Und zweitens verlangt es eine Zustimmung zur Endlichkeit. Wirklich zu akzeptieren, dass unsere Kräfte endlich sind, meine Ressourcen, Beziehungen, dass überhaupt alles immer auch auf ein Ende zugeht, das ist schwer.

Ihrer Erfahrung nach: Warum ist denn das Loslassen so schwer?

Das können wir beim Aufwachsen sehr kleiner Kinder beobachten. Wenn kleine Kinder lernen, ihre Hände zu benutzen, dann lernen sie zuerst das Greifen und Fühlen, dann das Zupacken und dann – sehr lange danach – das Loslassen. Loslassen kommt am Schluss. Das ist wie im gesamten Leben überhaupt. Loslassen ist nicht nur seelisch schwer, sondern auch körperlich.

Generell gilt: was mein Selbstbild ändert, ist sehr schwer loszulassen, weil ich dann mein Selbstbild neu zusammensetzen muss. Beispielsweise mit fortschreitendem Alter: Wenn ich mich selbst als immer tüchtig erlebt habe, dann ist es schwer, ein neues Bild zu sich zu nehmen. Ich brauche für manche Tätigkeiten viel Zeit, ich bin nicht mehr so belastbar, eine Krankheit hat vielleicht dazu geführt, dass ich einen Schwerbehindertenausweis habe – den übrigens viele gar nicht beantragen, weil da die Behinderung schriftlich festgehalten ist. Und wir kennen die schwierige Frage, wann es Zeit ist, den Führerschein abzugeben.

Ich muss mich
an diesem
Leben nicht
schadlos
halten, nicht
alles mit-
nehmen,
nicht alles
noch
erreichen
oder machen.
Eine Haltung
des
„Ich habe
genug“
ist ein
Gotteslob.

**Auftanken statt ausbrennen:
Wie können wir unsere persönlichen
Ressourcen stärken?**

Damit hat sich in den letzten Jahren die Resilienzforschung viel beschäftigt und dabei Altes und Neues entdeckt: Die gute



alte Empathie, das Einfühlungsvermögen zum Beispiel. Und zwar zunächst mal in sich selbst. Genau dem nachzuspüren, was ich jetzt fühle und brauche, das macht widerstandsfähig, auch wenn gar nicht immer alle Bedürfnisse sofort erfüllt werden können. Irgendetwas zu tun, bei dem ich mich als wirkmächtig erlebe. Gepflegte Beziehungen. Gut unterscheiden zu können zwischen den Dingen, auf die ich allein Einfluss habe, bei denen ich andere brauche, um etwas zu verändern und worauf ich keinerlei Einfluss habe. Die positiven Dinge, die in meinem Leben geschehen, bewusst wahrnehmen und einsammeln wie Schätze, das alles macht widerstandsfähig. Fotos von schönem Vergangenen. Ein Tagebuch, in dem nur schöne Momente festgehalten werden. Dankgebete. Weihnachtskarten und Geburtstagsgrüße auf die Leine zu hängen, macht Beziehungen sichtbar. Wenn ich schlechte Erfahrungen mache, dafür zu sorgen, möglichst am selben Tag noch auch eine gute Erfahrung zu machen. Fehlerfreundlich sein, mit denen der anderen und mit den eigenen, das macht widerstandsfähig.

Welche Rolle spielen dabei unser Glaube und spirituelle Rituale?

Die sind nicht etwas, das sozusagen extra zum Leben dazukommt, sondern etwas, was das ganze Leben bestimmt. Eine ge-

lassene Haltung gegenüber der Endlichkeit z. B. ist eine zutiefst spirituelle Sache, eine Frage der Demut (ich bin ein Mensch und nicht Gott), aber auch etwas Alltagspraktisches, sie zeigt sich u. a. darin, dass ich Termine pünktlich anfrage und am Ende nicht überziehe, egal, was dann noch unfertig ist. Ob ich auf die Bedürfnisse meines Körpers nach Schlaf, guter Ernährung, Bewegung und Zuwendung höre, ist nicht nur eine Life-Balance-Stilfrage, sondern auch eine spirituelle, mit deren Beantwortung ich den Schöpfer lobe.

Der Glaube an die Auferstehung lässt sich nicht nur in dem schönen Satz von Oscar Wilde zusammenfassen: „Am Ende wird alles gut, und wenn es nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende.“ Er kann auch dafür sorgen, dass ich mich an diesem Leben nicht schadlos halten muss, nicht alles mitnehmen, nicht alles noch erreichen oder machen. Eine Haltung des „Ich habe genug“ ist ein Gotteslob. Im Johannes-evangelium findet sich Jesu Wort: „Ich bin gekommen, dass sie das Leben und volle Genüge haben sollen.“ In Genüge steckt das Wort genug. Solche Glaubenshaltungen: Man kann sich einerseits in ihnen üben, zum zweiten kann man so tun, als hätte man sie schon, und drittens wachsen sie einem zu. Das zu bewirken, dazu sollte man der Heiligen Geistkraft Gelegenheit geben.

Würden Sie uns zum Abschluss verraten, wie Sie ganz persönlich neuen Atem schöpfen und zur Ruhe kommen?

Ich schöpfe ganz viel Kraft aus der Natur, mich findet man in der Freizeit häufig im Wald und ich habe derzeit das Privileg, direkt am Wald zu wohnen. Aber auch Berge, Seen und Meer nähren meine Seele. Da geht es mir wie Paul Gerhardt, wenn er dichtet: „... der Wolken, Luft und Winden gibt Wege, Lauf und Bahn, der wird auch Wege finden, da dein Fuß gehen kann.“

Ich wohne derzeit außerdem in direkter Nachbarschaft einer Kommunität, eines Klosters. Da gibt es die benediktinischen Tagzeitengebete. Auch das ein Privileg, da einfach teilnehmen zu dürfen, ohne dass ich etwas tun muss. Den Alltag regelmäßig unterbrechen, sitzen und singen, das tut gut. Die Regelmäßigkeit und das Immer-Gleiche führen schließlich dazu, dass das eintritt, was der Hl. Benedikt so zusammengefasst hat: Nicht du hältst die Regel, sondern die Regel hält dich.

Und schließlich: ich bin nicht mehr in der Rush-Hour des Lebens, meine Kinder sind alle groß, ich habe keine Eltern mehr zu versorgen, ich muss längst nicht mehr so viel unter einen Hut bringen wie noch vor Jahren. Das schafft schon automatisch mehr Raum für mich. Altern hat auch seine Vorteile.

Interview: Birgit Weber

Du sollst Dir kein Bild machen – auch nicht von Dir selbst



Janine Knoop-Bauer ist Senderbeauftragte der evangelischen Kirchen in Rheinland-Pfalz beim SWR. Sie hat in Leipzig, Heidelberg, Rom und Marburg Theologie und Philosophie studiert und lebt mit ihrer Familie in Darmstadt.

Für *ganz persönlich* schreibt die Rundfunkpfarrerin über die Kunst, die Vorstellung von sich selbst loszulassen und neugierig zu bleiben auf den Menschen, der man auch sein kann.

Du sollst Dir kein Bild machen! Das steht in den zehn Geboten. Es soll uns Menschen davor bewahren, allzu schnell mit Gott fertig zu werden. Denn das kann passieren, wenn ich mir ein festes Bild von jemandem mache: Es legt mein Gegenüber fest. Da bleibt kein Raum mehr, um sich weiterzuentwickeln. Aber davon leben Beziehungen ja gerade, dass man sich entwickelt: aneinander und miteinander. Und das gilt doch besonders für die Beziehung zu Gott. Wo das aufhört, ist die Beziehung tot. Deshalb ist es mit Blick auf eine lebendige Beziehung ein kluger Ratschlag, sich kein Bild von Gott zu machen.

Es ist klug, kein allzu festes Bild von sich selbst zu haben

Ich habe in der Zeit meiner Erkrankung gelernt – auch in der Beziehung zu sich selbst ist dieser Ratschlag sehr weise. Es ist klug, kein allzu festes Bild von mir selbst zu haben. Aber das ist gar nicht so einfach. Es ist nicht leicht, sich von einem Selbstbild zu verabschieden, das eine lange begleitet hat. Für mich war das das Bild der starken, emanzipierten Frau. Eine, die viel unter ihren Hut bekommt: Ehefrau und Mutter. Berufstätig mit Ambitionen. Pfarrerin mit wissenschaftlichem Anspruch. Seelsorgerin – mit Gefühl und Leidenschaft für Sprache. Gerade auf der Traumstelle gelandet, jung noch, das sagten zumindest die anderen.

Und dann plötzlich ...

Und dann plötzlich krebskrank. Jede achte Frau in Deutschland erkrankt im Lauf ihres Lebens an Brustkrebs. Oft habe ich mir diese lange Reihe von Frauen vorgestellt. Wie sie dastehen und abgezählt werden ... 5,6,7 – und raus bist Du. Ich habe immer gedacht: das sind die anderen. Nun bin ich eine von ihnen. Und ja, ich war wirklich raus. Auch aus der Selbstsicherheit. Das Bild, das ich von mir hatte, hat eine neue Farbe bekommen. Aber die ist im ersten Moment so grell und schrill gewesen, dass erst einmal alles andere in den Hintergrund getreten ist. So sehr, dass ich es manchmal gar nicht mehr sehen konnte. Wer kann ich

sein, wenn ich nicht mehr die sein kann, für die ich mich gehalten habe?

Eigentlich ist es auch ganz schön, diese lebendige Beziehung zu mir selbst

Ich habe Rat gesucht bei einer Psychoonkologin. Und ich hatte das Glück, an jemanden zu geraten, die mich gesehen hat. Auch die Teile, die ich nicht mehr sehen konnte. Und sie hat mir ein

Durch die Erkrankung habe ich mich von einigem trennen müssen. Äußerlichkeiten ... und Vorstellungen davon, wie ich bin. Ich habe mich auch von dem Hut getrennt, unter den ich immer alles bekommen wollte. Ich habe mich neu kennenlernen müssen - und das tue ich noch.

Wort geschenkt: Radikale Akzeptanz. Das Wort hat mich aus der Schockstarre geholt. Es hat mir geholfen, wieder in Bewegung zu kommen. Radikale Akzeptanz, das ist keine demütige Hinnahme eines unabänderlichen Schicksals – das ist aktive Hingabe, mit Spielraum zur Gestaltung. Radikal bedeutet: bis an die Wurzeln, von Grund auf. Und so von Grund auf habe ich gelernt zu akzeptieren, wie die Erkrankung mein Selbstbild verändert. Ich habe mich dabei von einigem trennen müssen. Äußerlichkeiten – wie meinen langen Haaren, die ich immer hatte. Und Vorstellungen davon, wie ich bin. Ich habe mich auch von dem Hut getrennt, unter den ich alles bekommen wollte. Ich habe mich neu kennenlernen müssen – und das tue ich noch. Manchmal ist das anstrengend, weil ich lernen muss, Schwäche einzugestehen, ohne mich dafür abzuwerten. Aber eigentlich ist es auch ganz schön, diese lebendige Beziehung zu mir selbst.

Du sollst Dir kein Bildnis machen: auch mit sich selbst sollte man so klug umgehen. Raum lassen für Entwicklung, neugierig bleiben auf den Menschen, der man auch sein kann und immer wieder neu werden.

Gelassen loslassen?!

Arbeiten mit Corona, Fachkräftemangel und Sparmaßnahmen am Beispiel Kindertagesstätte

Nicht erst mit Beginn der Pandemie sind wir vor die Herausforderung gestellt, Vertrautes und Gewohntes loszulassen. Veränderte Rahmenbedingungen, u. a. durch einen hohen Fachkräftemangel und eingeschränkte finanzielle Mittel, ziehen allerorten Umstrukturierungen nach sich. Auch in der Kindergartenlandschaft gestalten diese Kräfte viele Bereiche unseres täglichen Wirkens mit.

Zu Beginn der Pandemie erlebten meine Kolleginnen und ich, dass wir dem Loslassen von gewohnten Abläufen durchaus etwas

ablauf zu ändern. Jetzt sind wir froh über diese Veränderung, die weitere Freiräume eröffnete.

Den Dachboden ausmisten

Durch die veränderten Rahmenbedingungen sind wir aufgerufen, weitere Gewohnheiten und Abläufe auf den Prüfstand zu stellen. Ein bisschen ist das wie das Ausmisten eines Dachbodens. Dabei entdeckt man Dinge, die unbedingt bewahrt werden wollen, man stolpert über altes Gerümpel, hält plötzlich längst verloren Geglaubtes oder in Vergessenheit Geratenes in den Händen und verweilt bisweilen sentimental, bis man die Ärmel hochkrempelt, um pragmatisch auszusortieren. Manche Dachbodenschätze erhalten eine neue Bestimmung, andere füllen eine Lücke. Und von einem Teil verabschiedet man sich für immer.

Wenn wir uns dieser Aufgabe stellen und erkennen, was wir loslassen können und was mit

Loslassen müssen wir aktuell viele gewohnte Abläufe und Strukturen, auch liebgewonnene Gewohnheiten und Rituale. Doch bedeutet das auch, dass wir Ideale loslassen müssen?

abgewinnen können. Den Ablauf des Mittagessens z. B., den wir neu organisieren mussten, werden wir beibehalten, da wir eine vormals aufreibende Situation deutlich entspannen konnten.

Strukturen loslassen, aber nicht Ideale

Das Loslassen nimmt immer häufiger Einfluss auf unsere betriebliche Organisation. Als Leitung eines kleinen Teams nutze ich oft unsere Besprechungen, um einen Perspektivenwechsel vorzunehmen und anzuregen, die Dinge von einer anderen Seite zu betrachten. Loslassen müssen wir aktuell viele gewohnte Abläufe und Strukturen, auch liebgewonnene Gewohnheiten und Rituale – vor allem, wenn sie zu viel Zeit kosten. Doch bedeutet das auch, dass wir Ideale loslassen müssen?

„Inmitten der Schwierigkeit liegt die Möglichkeit“, wusste Einstein. Diese Erfahrung haben wir bereits gemacht. Manchmal entdeckt man etwas erst, wenn kein Weg mehr daran vorbeiführt. Vor Corona waren wir vielleicht betriebsblind – zumindest trugen wir uns nicht mit dem Gedanken, unseren Mittagessen-

etwas Veränderung bleiben kann, dann sind wir ein gutes Stück vorangekommen. Kreativität ist dafür Weg und Potential: Einige haben sich schon selbst neu erfunden! So blicken auch wir mit Erfindungsgeist in die Zukunft und versuchen, sorgenvolle Gedanken loszulassen, um zu friedvoller Gelassenheit zu finden. An jedem neuen Tag. Und hoffen, Segen für jene sein zu können, die auf uns vertrauen.

Petra Illing leitet seit vier Jahren die Kindertagesstätte „Paula Heck“ der Melanchthongemeinde in Heidelberg-Rohrbach. Zuvor musste sie bereits einen eingruppigen evangelischen Kindergarten im Herzen der Heidelberger Altstadt „loslassen“, weil er geschlossen wurde. Kreativität und eine positive Haltung halfen ihr dabei, den Abschied zu überwinden und sich neuen Aufgaben zuzuwenden.



Programm

Januar - Juni 2022



*Manchmal kommt alles anders als geplant. Bitte haben Sie Verständnis, wenn wir Veranstaltungen aufgrund der Corona-Pandemie kurzfristig ab-
sagen müssen.*

T-ZEIT - für Frauen aus ganz Baden

Online-Gruppe

Treffen und Teilen – dafür gibt es hier einen „digitalen“ Ort, den wir mit Leib und Seele ausfüllen. Die digitale Frauengruppe trifft sich regelmäßig einmal im Monat für Impulse, Austausch und Gemeinschaft. Jede bringt sich mit ihren Ideen und Erfahrungen ein. Die Themen kommen aus verschiedenen Lebensbereichen und können gerne variiert und eingebracht werden. Eingeladen sind alle Frauen aus allen Lebenssituationen!

Termin: 11.01., 15.02., 15.03., 12.04., 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: Digitale Veranstaltung
Leitung: Barbara Coors
Kosten: keine



03

Mach dein Leben bunt!

Klosterwochenende für Frauen

Was macht eigentlich unser Leben bunt? Wie bringen wir unser Herz zum Leuchten? Lassen Sie uns auf Entdeckungsreise nach unseren ganz eigenen Farben und unserer Leuchtkraft gehen. Wir laden ein zu einem Auszeitwochenende im Kloster. Abstand vom Alltag gewinnen, einander begegnen, Glücksmomente erfahren, Energie und Lebensfreude tanken, ganz einfach den Atem Gottes spüren.

Termin: 25.03., 16.30 Uhr – 27.03.2022, 13.30 Uhr
Ort: Franziskanerinnenkloster, Bahnhofstraße 10, Gengenbach
Leitung: Eva Zimmermann
Kosten: € 230

IdeenReich

Digitales Treffen

Bei diesem Treffen tauschen wir uns aus und teilen Ideen für die Frauenarbeit vor Ort.

Termin: 24.03.2022, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Digitale Veranstaltung
Leitung: Petra Gaubitz, Doris Jockmann
Kosten: keine



06

Kreative Auszeit vom Alltag

Workshop

Dieser Workshop ist für alle, die gerne etwas Neues ausprobieren wollen und Spaß am Tüfteln haben, z. B. beim Gestalten mit Papier oder beim Upcycling. Dies macht in einer gemeinschaftlichen Runde besonderen Spaß.

Termin: 01.04.2022, 10.00 Uhr – 13.00 Uhr
Ort: Evangelischer Oberkirchenrat, Blumenstraße 1–7, Karlsruhe oder digitale Veranstaltung
Leitung: Petra Gaubitz, Sandra Kemp
Kosten: keine

Ich ohne dich

Auszeit für jüngere verwitwete Frauen

Verliert man plötzlich mitten im Leben seinen Partner, ist, neben der Trauer und dem Umgang mit dem Verlust, häufig das Leben komplett neu zu ordnen. Vielleicht sind auch Kinder betroffen. Wir laden ein zu einem Wochenende mit Impulsen, Stille, Natur, Austausch und kreativen Zugängen zum Umgang mit Trauer und zu neuer Lebensfreude.

Termin: 01.07., 16.30 Uhr – 03.07.2022, 14.00 Uhr
Ort: Schloss Unteröwisheim, Mühlweg 10, Kraichtal
Leitung: Eva Zimmermann, Dagmar Jarczak
Kosten: € 230

08

Theologinnenkonvent mit Frauenmahl

„Wie gleich und berechtigt ist das Pfarramt heute?“

Eine Veranstaltung des Theologinnenkonvents in Zusammenarbeit mit den Evangelischen Frauen in Baden.

Termin: 08.07.2022
Ort: Gemeindesaal Ev. Alt- und Mittelstadtgemeinde, Karlsruhe
Infos: www.gleichundberechtigt.de

09

Lebensmutig älter werden

Standortbestimmung für die erwerbsfreie Zeit

Termin: 27.09., 15.00 Uhr – 29.09.2022, 14.00 Uhr
Ort: Bildungshaus Kloster St. Ulrich, St. Ulrich 10, Bollschweil
Leitung: Eva Zimmermann, Hannelore List
Kosten: € 230

10

Frauensonntag 2022

Spuren des Wandels

Jeweils am dritten Sonntag im September wird in unserer Landeskirche der Frauensonntag gefeiert. 2022 steht ganz im Zeichen des Wandels und der Freude: „Jubeln werden die Wüste und das trockene Land, jauchzen wird die Steppe und blühen wie die Lilie.“ (Jesaja 35,1-10)

In unseren Werkstätten erschließen wir uns den Text in Meditation, Bewegung und im Gespräch. Welche Wüsten warten in uns, dass sie zum Blühen gewandelt werden? Wie erleben wir den Wandel von einem Zustand in den anderen? Was freut uns, was ängstigt uns? Wie bringen wir unseren Jubel und unsere Freude zum Ausdruck?

Zur Vorbereitung bieten wir verschiedene Werkstätten an:

Einführung in den Bibeltext

Termin: 18.03.2022, 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: Digitale Veranstaltung
Leitung: Petra Gaubitz, Uschi Schmitthenner, Barbara Coors
Kosten: keine



13

Werkstatt zum Frauensonntag 2022

in der Region Nord

Termin: Freitag, 29.04.2022, 16:00 – 21:00 Uhr
Ort: Luther-Haus, Mannheimer Straße 34–36, Schwetzingen
Leitung: Barbara Coors, Doris Eckel-Weingärtner
Kosten: keine

14

Frauen*sonntag im Radio

Der Radiogottesdienst zum Auftakt des bundesweiten Evangelischen Frauen*sonntags 2022 findet am 1. Sonntag nach Ostern statt. Deutschlandfunk und MDR Kultur übertragen live aus der St. Stephan Kirche in Röbingen. Sie können mitfeiern unter www.deutschlandfunk.de und ebendort in der Audiothek hinterher nachhören. Im Anschluss an den Gottesdienst gibt es per Telefon die Möglichkeit für Gespräche, Rückmeldungen oder Fragen.

Termin: 24.04.2022, 10.00 Uhr
Link: www.deutschlandfunk.de

15

Weltgebetstag 2022

Abwarten und Tee trinken

Den Weltgebetstag im Pflegeheim feiern



11

Wie kann die diesjährige Liturgie in einfacher Sprache in einem Gottesdienst im Pflegeheim umgesetzt werden? Welche Hoffnung und Zukunft können Menschen erwarten, die auf das Ende ihres Lebens zugehen? Was sagt der Brief des Propheten Jeremia an Menschen im Exil Menschen in einer Altenpflegeeinrichtung?

In Zusammenarbeit mit sancta clara, Mannheim

Termin: 19.01.2022, 14.30 – 17.00 Uhr

Ort: Digitale Veranstaltung

Leitung: Dr. Urte Bejick und Petra Heilig

Kosten: keine

Zukunftsplan: Hoffnung!

12

Weltgebetstag 2022 aus England, Wales und Nordirland

Gott hat langfristige Pläne mit uns – Pläne des Heils und des Heilens, des Erinnerns und Erwartens, von Frieden und Gerechtigkeit. Feiern Sie analog oder digital den Weltgebetstag nach der Liturgie, die Frauen aus England, Wales und Nordirland vorbereitet haben.

Gottesdienstzeiten entnehmen Sie den Mitteilungen Ihrer Gemeinden.

Vertiefende Workshops zum diesjährigen Unterthema „häusliche Gewalt“ und zu Projektförderung und Kollekten s. u. unter „Denkwerkstatt“.

Termin: 04.03.2022

Weitere Infos: www.weltgebetstag.de

Digitale Denkwerkstatt

Denken, diskutieren, debattieren Sie mit uns und miteinander – einmal im Monat, digital vom Sofa aus, ganz bequem mit Zoom. Die Themen? Querbeet, von toxischen Beziehungen bis zu politischen Handlungsimpulsen. Gibt es ein Thema, das Sie gerne diskutieren möchten? Dann schreiben Sie uns.

Unsichtbare Frauen

Digitale Denkwerkstatt

Termin: 13.01.2022, 18.00 – 19.30 Uhr

Spenden - eine Retterinmentalität?

Digitale Denkwerkstatt

Termin: 10.02.2022, 18.00 – 19.30 Uhr

Toxische Beziehungen -

wenn die Partnerschaft krank macht

Digitale Denkwerkstatt

Termin: 10.03.2022, 18.00 – 19.30 Uhr

Loslassen und Widerstehen -

Mystik als Impuls zum politischen Handeln

Digitale Denkwerkstatt

Termin: 07.04.2022, 18.00 – 19.30 Uhr

Pilgern 2022

Auf den Hügeln überseh' ich meine Welt

19

Vier Pilgeronntage in den vier Jahreszeiten

Der Pilgertag führt uns von der Bergwaldsiedlung in Karlsruhe über Hohenwettersbach zum Batzenhof, weiter Richtung Thomashof und zurück. Wir kommen an Feldern vorbei und gehen durch den Wald. Wir stehen auf Hügeln und überblicken die Welt. An einigen Stellen empfangen wir Impulse zum Nachdenken und Nachspüren. Bei einer Strecke von ca. acht bis zehn Kilometern haben wir vier Stunden Zeit. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Termine: 30.01./20.03./26.06./16.10.2022, 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: Bergwaldsiedlung „Am Anger“, Elsa-Brändström-Straße 8, 76228 Karlsruhe, Bushaltestelle Bergwald Mitte

Leitung: Ulrike von Arnim, Pilgerbegleiterin

Kosten: € 15 (vor Ort zu zahlen)

Pilger.Schön

20

Unterwegs auf dem Evangelischen Frauenpilgerweg in Baden

Geführtes Pilgerinnenwochenende mit zwei Übernachtungen: In drei Tagesetappen pilgert die Frauengruppe von Pforzheim nach Karlsruhe. Angeregt durch spirituelle Impulse und Abschnitte des Schweigens richtet sich der Blick der Pilgerinnen auch auf die ganz persönlichen Themen im Gepäck.

Am Sonntag in Karlsruhe: Themenschwerpunkt „Mehr Gerechtigkeit für Alleinerziehende“ der EKD-Pilgerinitiative „Go For Gender Justice“.

Termin: 16.09., 14.00 Uhr – 18.09.2022, 13.30 Uhr

Ort: Pforzheim/Karlsruhe

Leitung: Team der Ev. Frauen in Baden

Kosten: siehe Flyer

Anmeldung: ab 15.05. bis 03.07.2022

Bitte beachten Sie, dass vor dem 15.05. keine Anmeldung möglich ist.



Frauenreisen 2022

Bitte fordern Sie für weitere Informationen unsere Flyer an.

Atem ist Leben

502

Inseltage auf der Insel Reichenau

Termin: 22.05. – 26.05.2022

Leitung: Anneliese Metzler, Helena Hofer-Eisenring

Die Bauhausfrauen in Weimar und Dessau

506

Adventsreise

Termin: im November/Dezember 2022

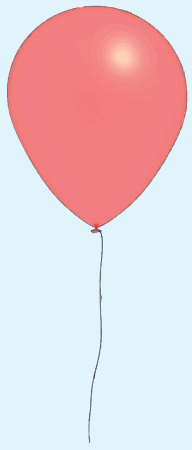
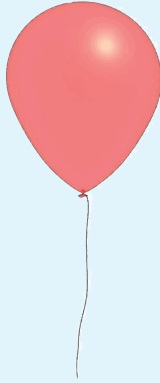
Leitung: Anneliese Metzler

Hinweis: Die Frauenreise nach Israel entfällt



Das Loslassen von unerfüllbaren Träumen

Das **Loslassen**
von unerfüllbaren Träumen
und das **Freigeben** von Menschen,
an denen dein Herz hängt,
ist wohl das Schwerste, was es im Leben gibt.



Aber so, wie du nicht nur einatmen
und die Luft in dir behalten kannst,
sondern sie wieder ausatmen,
gleichsam freigeben musst,
um leben zu können,
so kannst du dich neuen Begegnungen
nur öffnen,
wenn du die Hoffnungen aufgeben kannst,
die sich verbraucht haben.

Denn **alles hat seine Zeit**:
einatmen und ausatmen,
halten und hergeben,
binden und lösen,
Abschied nehmen und neu beginnen.

Christa Spilling-Nöker

GRATIA

Die Stiftung der Evangelischen Frauen in Baden



2021 ist eine beeindruckende Persönlichkeit und große Förderin von Frauen verstorben: Die Karlsruher Modehausbesitzerin und frühere Ministerialdirigentin

Dr. Melitta Büchner-Schöpf. Frau Büchner-Schöpf war vielfältig engagiert, Frauenfragen lagen ihr dabei besonders am Herzen. Sie war Trägerin des Bundesverdienstkreuzes und wurde 2016 mit dem Stifter*innenpreis der Evangelischen Landeskirche in Baden ausgezeichnet. Auch der Stiftung GRATIA war die Karlsruherin eng verbunden und hat sie über ihren Tod hinaus unterstützt: Mit einer Gedenkspende anlässlich ihrer Trauerfeier zugunsten unserer Stiftung.

Gedenkspende - wir danken!

Wir danken allen, die im Gedenken an die Verstorbene für GRATIA gespendet und mit ihrer Zuwendung den Einsatz für Frauen von Frau Büchner-Schöpf gewissermaßen fortgesetzt haben. Und wir danken auch Ihnen, liebe Spender*innen, die Sie aus Verbundenheit 2021 die Arbeit von GRATIA unterstützt haben – im Namen der vielen Frauen, die durch Ihr Zutun besser leben können.

GRATIA fördert! Projekte 2022

2022 unterstützen wir eine Initiative für Frauen im ärmsten Teil Indiens sowie ein Projekt zum Schutz geflüchteter Frauen in Bosnien-Herzegowina. Außerdem finanzieren wir vier Frauen in Tansania ein Berufsschulstipendium. Einer Einrichtung

für schwerstbehinderte Kinder im Westjordanland kaufen wir vier Quadratmeter Land zur Erweiterung des Standortes. Und wir fördern zwei Projekte in Baden: eines für wohnungslose und psychisch erkrankte Frauen sowie eines für krebsbetroffene Frauen und deren Töchter.

Alle von GRATIA geförderten Projekte sind vom Vorstand sorgfältig geprüft. Sie unterliegen der Gemeinnützigkeit und verpflichten sich, den Stiftungsvorstand regelmäßig über die Entwicklung des Projektes und die Verwendung der Spendengelder zu informieren. Schauen Sie sich gerne auf den Websites um:

FrauenWürde Manisita in Indien

www.frauenwuerde-manisita.de

AMICA in Bosnien und Herzegowina

www.amica-ev.org

Herrnhuter Missionshilfe in Tansania

www.herrnhuter-missionshilfe.de

Lifegate Beit Jala im Westjordanland

www.lifegate-reha.org

Schwere(s)Los! in Freiburg

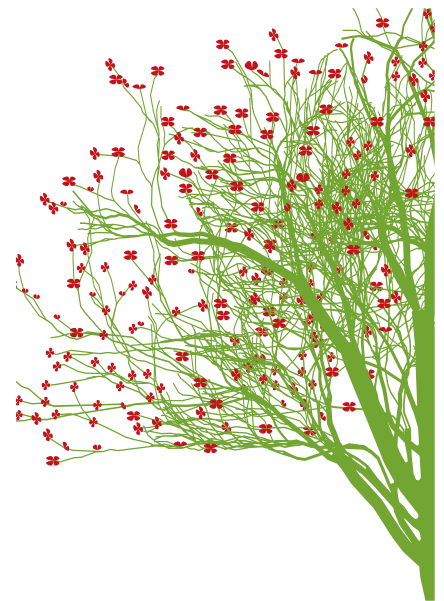
www.schwere-s-los.de

Freiburger Verein „Tanztherapie nach Krebs“

www.tanztherapie-nach-krebs.de

Einen Nachruf auf Frau Dr. Büchner-Schöpf finden Sie auf www.evangelische-frauen-baden.de

*Birgit Weber,
Referentin für Öffentlichkeitsarbeit
und Fundraising-Beauftragte
der Stiftung GRATIA*



GRATIA

Stiftung der Evangelischen
Frauen in Baden

Sie möchten GRATIA unterstützen?

Mit einer Einmalspende, einem Dauerauftrag oder einer Zustiftung tun Sie Gutes!

Planen Sie Projekte für Frauen und Mädchen?

GRATIA unterstützt gerne! Förderanträge finden Sie unter www.gratia-stiftung.de

Weitere Informationen geben wir Ihnen gerne persönlich; wir freuen uns, wenn Sie Kontakt zu uns aufnehmen! Telefon 0721 9175-324

www.gratia-stiftung.de

Gewählt und losgelassen!

Das Präsidium der Evangelischen Frauen in Baden

Die Evangelischen Frauen in Baden haben ein neues Präsidium! Im Juni 2021, coronabedingt mit einem Jahr Verzögerung, wurden zehn Frauen in das bisher als „Landesausschuss“ bekannte Gremium gewählt. Ihre Aufgabe ist es, im Zusammenwirken mit der hauptamtlichen Leitung die Grundlinien der Arbeit der Evangelischen Frauen in Baden festzulegen und Schwerpunkte zu setzen, aber auch den Haushalts- und Stellenplan mitzubedenken. Dazu tagt das Präsidium mindestens zweimal im Jahr.

Eine spannende und anspruchsvolle Aufgabe, der sich alle mit frischer Energie widmen. Manche der im Präsidium ehrenamtlich tätigen Frauen sind schon lange dabei, andere zum ersten Mal, aber alle mit ihrer ganzen Kompetenz und Erfahrung – für die nächsten fünf Jahre! Ursula Schmitthenner ist die Vorsitzende und Christine Böhmg die stellvertretende Vorsitzende. Die beiden Vorsitzenden der Bezirksbeauftragten, Renate Baudy und Doris Jockmann, gehören ebenfalls dem Präsidium an.



Losgelassen in das neue Präsidium ...



... bringe ich mich ein für das, was gerade ansteht und uns am dringlichsten erscheint und meine Arbeit unter Psalm 90,17 stellt: Und der Herr, unser Gott, sei uns freundlich und fördere das Werk unsrer Hände bei uns.

Ulrike von Arnim



... setze ich mich mit Herzblut für Themen, Anliegen und Fragen der Frauen ein – und möchte dies tun mit Freude, Elan, Hoffnung, Geduld und einem langen Atem.

Ursula Hefler

... gab es einige Stolpersteine, denn Corona hat den Start um ein Jahr verzögert, und zurzeit fehlt uns allen Anke Ruth-Klumbies als Impuls- und Richtungsgeberin. Unser erstes Arbeitstreffen in Präsenz hat Mut gemacht, weil dabei die Kraft der Vielfalt von engagierten Frauen zu spüren war, die unsere Arbeit prägt.



Renate Baudy

... möchte ich gerne Stadt und Land, Jung und Alt, Ortskirche und Landeskirche, Himmel und Erde im Blick behalten.



Doris Jockmann



... engagiere ich mich für Frauengesundheit, damit die vielfältigen Lebenswelten und Bedürfnisse von Frauen in der Gesundheitsförderung, Prävention und gesundheitlicher Versorgung adäquat berücksichtigt werden.

Inge Bayer



... will ich annehmen, was kommt, eintauchen und neue Wege mitgehen.

Ursula Kunz

... ist mir – ganz persönlich – wichtig: Arbeit mit und für Frauen im Bezirk und in der Landeskirche, die ökumenisch ausgerichtet ist und Akzente genderbewußter Theologie setzt.



Gundula Benoit

... um an der weiteren Reise der Evangelischen Frauen in Baden mitzuwirken.



Hannelore List



... möchte ich uns frische Luft um die Nase wehen lassen, im Vertrauen auf das Netz, das uns verbindet und die göttliche Heilkraft, die uns nährt.

Dr. Christine Böhmig



... möchte ich mit vielen tollen Frauen gemeinsam die nächsten Jahre gestalten, gut miteinander durch alle Strukturprozesse kommen und dabei immer die Freude behalten!

Uschi Schmitthenner

50 Jahre rechtliche Gleichstellung im Pfarramt

Die INSTAGRAM-Kampagne

Wissen Sie, wie viele Theologinnen zwischen 1916 und 1933 beim Evangelischen Oberkirchenrat in Karlsruhe ihr erstes Examen ablegten? Und stimmt es, dass die Theologinnen während des Zweiten Weltkriegs alle Aufgaben der Pfarrer übernehmen konnten, aber nach dem Ende des Krieges durften sie es nicht mehr? Und hat es dann wirklich noch fast dreißig Jahre gedauert, bis Frauen den Pfarrern rechtlich gleichgestellt waren? Für viele ist dies heute fast unvorstellbar.

In unserem Instagram-Kanal #gleichundberechtigt stellen wir interessante Fakten aus der Geschichte der badischen Theologinnen vor. Wer waren die Frauen, die Anfang des letzten Jahrhunderts Theologie studiert haben? Wofür haben sie gekämpft?



Ich bin Luise. Luise Herrmann, Pfarrkandidatin aus Mannheim. Denn den Titel „Pfarrgehilfin“ oder „Vikarin“ habe ich vom Oberkirchenrat nie erhalten, auch wenn sich mein Dekan dafür eingesetzt hat, mich wenigstens als Pfarrgehilfin anstellen zu dürfen.

Die Pfarrerinnen und Vikarinnen, die heute in der badischen Landeskirche selbstverständlich geworden sind, kommen auch zu Wort. In ihren Posts beantworten sie die Fragen: Was wärest Du geworden, wenn Du nicht Pfarrerin geworden wärest? Wie gleich und berechtigt fühlst Du Dich? Was wolltest du deinen Kolleg_innen schon immer mal sagen?

„Aber manchmal wünsche ich mir doch mehr Mut, bunt und vielfältig zu sein und das auch nach außen zu zeigen! #gleichundberechtigt bedeutet nicht, dass andere, die es gut mit mir meinen, mich schützen müssen, z. B. weil man die „erste Frau“ auf einer Pfarrstelle ist oder ich mit meiner Frau gemeinsam ins Pfarrhaus ziehen werde.“ Julia Lehner, Pfarrerin



„Und noch immer fühle ich mich manchmal nicht dazu berechtigt, Kirche als Frau so zu leben, wie ich es richtig finde. Wie es zu mir als Frau passt. Vor wichtigen Sitzungen schlüpfte ich gedanklich in eine „männerkompatible“ Version meiner selbst. Das würde ich gern ändern, aber es ist schwer.“ Anna Maria Baltes, Pfarrerin

Mittlerweile folgen über 400 Menschen dem Instagramkanal #gleichundberechtigt. Oft entstehen spannende Diskussionen, wenn wir zum Beispiel fragen: Wie ist das jetzt mit den Highheels unter dem Talar? Oder: Genderst Du im Gottesdienst?

Am 8. März 2022 findet ein digitaler Flashmob statt. Schon jetzt können die „Geburtstags-Shirts“ im T-Shirt-Shop unter www.gleichundberechtigt.de bestellt werden. Seien Sie auch dabei – wir sehen uns im Netz!



Informieren Sie sich unter www.gleichundberechtigt.de und unter www.instagram.com/gleichundberechtigt

Die nächsten Veranstaltungen:

8. März 2022

Flashmob #gleichundberechtigt in den Kirchenbezirken

26.4. – 01.05.2022 (genaues Datum folgt)

Festakt auf der Landessynode und Selbstverpflichtung zur Frauenordination

8. Juli 2022

Theologinnenkonvent mit Frauenmahl

„Wie gleich und berechtigt ist das Pfarramt heute?“,
Gemeindesaal Ev. Alt- und Mittelstadtgemeinde, Karlsruhe

Anja Blänsdorf,
Referentin für
Digitale Öffentlichkeitsarbeit

Thementag Loslassen

Kleines Füllhorn an Ideen für Gruppen und Kreise

10 Gebote der Gelassenheit nach Johannes XXIII.

Loslassen – Lassen – führt auch zum Thema Gelassenheit. Die „10 Gebote der Gelassenheit“ schrieb Papst Johannes XXIII. Er bewältigte mit diesen guten Vorträgen – schwerkrank – seinen Alltag. Die einzelnen Impulse „Nur für heute ...“ eignen sich gut für einen Austausch und zum Meditieren.

Alles hat seine Zeit, behalten hat seine Zeit, wegwerfen hat seine Zeit

Im Buch Kohelet (Prediger) werden die starken Gegensätze des Lebens eingefangen: Zwischen den Tätigkeiten „behalten oder wegwerfen“ liegen noch viele andere Möglichkeiten, so z. B. das Loslassen und Festhalten. Im Austausch ist es spannend, miteinander die Aspekte zu sammeln und zu diskutieren, die zwischen Wegwerfen und Behalten liegen. Weitere Ideen und Gedanken zu diesem Thema können Sie bei uns abrufen.

Filmband: „Madame Aurora und der Duft von Frühling“ (2018)

Die lebensfrohe Aurora (Agnès Jaoui) hat zwei Töchter, ist geschieden und steht mitten im Leben. Doch plötzlich wird ihre Welt durcheinandergewirbelt: Sie verliert ihren Job, erfährt, dass sie Großmutter wird, und muss dazu noch feststellen, dass Älterwerden nicht so einfach ist. Als Aurora ihre große Jugendliebe Christophe wiedertrifft, beschließt sie, ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen. Mit Hilfe ihrer besten Freundin und ihrer beiden Töchter startet sie noch einmal von

Neuem. Ein authentischer, humorvoller und berührender Film über Sehnsüchte, Loslassen und neue Anfänge.

Loslass-Rituale

Welche Rituale kennen wir, die uns helfen, etwas loszulassen, z. B. Gefühle, Blockaden, Ängste, Menschen ...? Manches machen wir intuitiv, wir schreiben uns etwas von der Seele, verbrennen symbolisch etwas, erleben im Duschen, dass ein schwerer Tag abfließen kann.

Eine gute Idee ist, Luftballons, gefüllt mit Helium, steigen zu lassen. Daran können Sie beschriftete Karten anhängen. Auch ein Fluss unterstützt den Prozess des Loslassens, weil wir beim Blick auf das Wasser unmöglich die Gedanken festhalten können.

Drachen wollen fliegen

Es gibt viele Musiktitel, die sich mit Loslassen beschäftigen – welches ist Ihr persönliches „Loslass-Lied“? Das Lied der Gruppe PUR „Drachen wollen fliegen“ bietet Anstöße zum Nachsinnen.

Geschichten vom Loslassen in der Bibel

Es ist sehr spannend, vertraute Texte aus der Bibel unter diesem Gesichtspunkt zu betrachten: der junge Mann, der es nicht schafft, sich von seinem Reichtum zu lösen, alle Geschichten, in denen Menschen ihre Heimat verlassen und sich auf etwas Neues einlassen, wie Ruth und Abraham. „Ich lasse dich nicht, du segnest mich denn“, ist ein Zitat aus der Geschichte vom Kampf Jakobs mit dem Engel in Genesis 32,25–27. Johann Sebastian Bach hat

dazu eine Kantate geschrieben. Ein spannender Text und eine berührende Musik, die zum Hören, Lauschen und Nachsinnen einlädt.

Tanz dich frei ...

Freies Tanzen alleine oder mit anderen hilft, den Alltag loszulassen. Es ist immer auch möglich, ein bestimmtes Anliegen, von dem ich mich gerade freimachen möchte, in das Tanzen einzubringen. Für Gruppen gibt es viele Kreistänze, die helfen, Gedanken, Vorhaben und Wünsche loszulassen. Nach Anfrage können Sie bei uns Tanzbeschreibungen einholen. Aber auch für das Festhalten der Dinge, die essenziell wichtig sind, gibt es rituelle Kreistänze.

Staunen – Loslassen – Widerstand

Dorothee Sölle hat verschiedene Texte zur Mystik verfasst, die sie als eine Reise, eine Suche beschrieb, die aus drei Teilen besteht: das Staunen, also sich von einem Moment verzaubern lassen können, das Loslassen von allem, was uns hält, beschwert. Beides führte für sie schließlich zum dritten, zum Widerstand gegen Unterdrückung, Ausbeutung und zum Handeln für die Schöpfung und für das Leben.

Auf Anfrage stellen wir Ihnen weiterführende Materialien wie z. B. Loslass-Rituale oder Tanzbeschreibungen zur Verfügung.

Barbara Coors,
Regionalreferentin Nordbaden

Petra Gaubitz,
Referentin für gemeindebezogene Frauenarbeit der Evangelischen Frauen in Baden

Vollversammlung: Unterwegs für das Leben



Unser Dank geht an die Lukasgemeinde Karlsruhe, die uns für unsere Vollversammlung unter Corona-Bedingungen ihre Türen geöffnet hat. Wie immer bewegte uns, wie unser Beitrag zu „*Frieden, Gerechtigkeit und Bewahrung der Schöpfung*“ aussehen kann. Eine große Verbundenheit zeigten auch etliche Frauen, denen es nicht möglich war, am Treffen teilzunehmen. Grüße erreichten uns aus Baden, Hessen, Nord- und Ostdeutschland, vom Friedenskreis der Tempelhofgemeinde in Berlin, der uns jahrelang begleitet hat, von unseren Partnerinnen aus Prag, ja auch aus Brasilien. Das gemeinsame Erleben über viele Jahrzehnte stärkte die anwesenden Frauen.

In Darmstadt wurde eine Dokumentation erstellt von den vielen Stationen und alljährlichen Wegen seit 1983, auf die wir dankbar zurückblicken: der Anfangsimpuls aus Binau bei Mosbach, der Pilgerweg über Basel nach Genf 1983, die vielen Stationen am Rhein entlang nach Bonn, die Orte in Ostdeutschland und Berlin nach der Wende, und auch die wertvollen Besuche in Prag, die Ausgangspunkt von Begegnungen u. a. in Lidice und Theresienstadt waren.

Etlichen Frauen sind weite Wege heute nicht mehr möglich, und umso größer ist unsere Freude über die Jugend, die sich für die Lebensmöglichkeiten auf unserem Erdball stark macht. Wir haben über neue Formen nachgedacht, wie wir uns weiterhin in unseren Aktivitäten stärken können, und haben schon ZOOM-Konferenzen eingeübt. Eine Abschlussandacht stand unter dem Wort: Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit (2. Tim 1,7).

Ildiko Mumm



Eine Pilgerinitiative der
Evangelischen Kirche in Deutschland

Der Ökumenische Rat der Kirchen (ÖRK) hat seine Mitgliedskirchen zu einem Pilgerweg der Gerechtigkeit und des Friedens eingeladen – Ziel ist die Vollversammlung des ÖRK 2022 in Karlsruhe. Die EKD-Pilgerinitiative „Go for Gender Justice“ nimmt diese Einladung an und tritt konkret für Geschlechtergerechtigkeit ein.

Die Evangelischen Frauen in Baden und die Stabsstelle Gleichstellung und Diversity der Evangelischen Landeskirche in Baden sind Teil der Initiative und pilgern am 18. September 2022 in Karlsruhe zum Thema: Mehr Gerechtigkeit für Alleinerziehende!

Weitere Informationen unter
www.go-for-gender-justice.de und
www.pilgerschoen.de

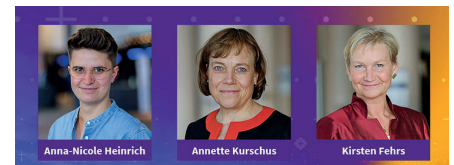
Evangelisches Zentrum Frauen und Männer der EKD

Seit 2016 gibt es das Evangelische Zentrum Frauen und Männer der EKD mit der Aufgabe, den inhaltlichen, strukturellen und politischen Dialog von Frauen, Männern und anderen Geschlechtern in der Evangelischen Kirche stark zu machen. Nun hat die EKD-Synode eine Reduzierung der Mittel um 75 % beschlossen, was der mittelfristigen Abschaffung dieser Arbeitsstelle gleichkommt. „Es ist ein Fehler, in Zeiten erstarkender antifeministischer, maskulistischer und genderfeindlicher Strömungen auf die professionelle Expertise einer profilierten evangelischen Arbeitsstelle sowie deren umfassendes Netzwerk zu verzichten. Wir bedauern diese Entscheidung der Synode sehr und können sie nicht nachvollziehen.“

Dr. Eske Wollrad, Co-Geschäftsführerin des
Ev. Zentrums Frauen und Männer

Weitere Informationen unter
www.evangelisches-zentrum.de

Frauenpower für die EKD



Seit November stehen zum ersten Mal drei Frauen an der Spitze der Evangelischen Kirche in Deutschland: Annette Kurschus, Präses der westfälischen Landeskirche, ist zur neuen Ratsvorsitzenden der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD) gewählt worden, die Hamburger Bischöfin Kirsten Fehrs zu ihrer Stellvertreterin. Und die 25-jährige Studentin Anna-Nicole Heinrich ist Präses der EKD-Synode. Wir hoffen auf neue Impulse zu Geschlechtergerechtigkeit, Gender und Diversity in Kirche und Gesellschaft.

Weitere Informationen unter www.ekd.de

10 Jahre Frauenmahl

„Essen, reden, reformieren“ – das Frauenmahl feiert Jubiläum. Seit 2011 wurden an über 140 Orten in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Polen Frauenmahle gefeiert. Das Format ist konzeptionell offen angelegt und anpassungsfähig an die jeweiligen Gegebenheiten. Die Expertise der Rednerinnen reicht von Politik und Bildung über Wirtschaft und Naturwissenschaft bis hin zu Kunst, Kultur und Theologie. Im Schnitt werden drei bis sechs Tischreden pro Veranstaltung gehalten, und es bleibt auch Zeit für Austausch.

In Kooperation mit den Evangelischen Frauen in Baden fanden Frauenmahle in Ettlingen, Heidelberg, Basel, Freiburg, Pforzheim und Wertheim statt. Außerdem wurde das Konzept zum 200. Geburtstag der Badischen Landeskirche erfolgreich auf die sog. Unionsmahle übertragen, die 2021 in vielen verschiedenen Kirchenbezirken gefeiert wurden. 2022 ist in Karlsruhe ein Frauenmahl anlässlich 50 Jahren Gleichstellung im Pfarramt geplant.

Weitere Informationen unter
www.frauenmahl.de und
www.gleichundberechtigt.de

Neu bei den Evangelischen Frauen



Als „Neue“ in der Frauenarbeit möchte ich mich vorstellen: Mein Name ist Ina Steiner, und im Oktober habe ich die Nachfolge von Serife Golenia im Sekretariat angetreten. Seit nun fast 25 Jahren arbeite ich im Evangelischen Oberkirchenrat in verschiedenen Bereichen, zuletzt 15 Jahre in der Kinder- und Jugendarbeit bei „intakt“ inklusive Arbeit mit Kindern- und Jugendlichen.

Meine private Zeit ist ausgefüllt mit Familie und bunten Dingen. Was mein Leben bunt macht, ist alles Kreative, Handwerkliche, die Musik, die Natur, das Gemeindeleben bzw. Ehrenamt in unserer kleinen gelben Kirche (die eigentlich kaum noch gelbe Farbe hat, aber liebevoll so genannt wird) und meine Freundinnen und Freunde. Ich bin gespannt, welche Farben mir die neue Arbeitsstelle zeigen wird.

Trauer um Cornelia Helfferich



Im November 2021 ist Prof.in Dr.in habil. Cornelia Helfferich gestorben. Sie war Gründerin und Leiterin des Sozialwissenschaftlichen Forschungsinstituts zu Geschlechterfragen Freiburg (SoFFI), das dank

ihr ein Ort kreativer Forschung zu Geschlechterfragen, zu Familienplanung und zu sexualisierter Gewalt geworden ist.

„Cornelia Helfferich hat unsere Arbeit für und mit Frauen inspiriert und uns angetrieben, im Geschlechterdialog nicht nachzulassen. Wir sind sehr traurig über ihren Tod und werden sie sehr vermissen als wichtige Stimme für die Gleichberechtigung aller Geschlechter.“

Anke Ruth-Klumbies

Kritik an der BasisBibel

In einem offenen Brief an die Deutsche Bibelgesellschaft haben die Evangelischen Frauen in Deutschland (EFiD) Lob und Kritik an der BasisBibel formuliert. Kritik gibt es insbesondere an der einseitigen und als alternativlos dargestellten Übersetzung des Gottesnamens mit „Herr“. Die BasisBibel komme in Layout und digitaler Umsetzung innovativ daher, verharre jedoch inhaltlich in traditioneller Androzentrismus – also einer Anschauung, die das Männliche ins Zentrum des Denkens stellt.

„Welches Gottesbild vermittelt dies insbesondere jungen Leser*innen? Hätte die Bibel mit ihrer Fülle an Gottesbildern nicht eine Übersetzung verdient, die diese Fülle auch im Gottesnamen spiegelt?“

Susanne Kahl-Passoth, EFiD-Vorsitzende

Weitere Informationen unter www.evangelischefrauen-deutschland.de

Podcast zum Unionsjubiläum



2021 war das Jahr des 200. Geburtstages der badischen Landeskirche einschließlich des Jubiläums 50 Jahre rechtliche Gleichstellung von Frauen im Pfarramt. Die Evangelischen Frauen in Baden haben gemeinsam mit dem Beauftragten für das Jubiläum der Union in Baden einen Podcast ins Leben gerufen.

Welche Rolle spielten und spielen Frauen in der Landeskirche? Wie war das vor 200 Jahren in Baden? Wie hat sich die Landeskirche seitdem gewandelt? Was steht eigentlich in der Unionsurkunde? Sprecher Wolf-Dieter Steinmann hat seinen Gesprächspartner*innen Spannendes und Informatives, heitere Anekdoten, aber auch Nachdenkliches entlockt.

Nachzuhören auf www.unisono2021.de und auf Spotify

Frauensonntag 2022



Ausgehend von den prophetischen Verheißungen und den bildreichen Schilderungen „der großen Verwandlung“, wie sie Jesaja 35,1–10 verkündet, fragen wir nach Wandlungsprozessen, in die wir heute verwoben sind. Mit Klimawandel und digitaler Transformation sind zwei aktuelle, global wirksame Wandlungsprozesse benannt und in den Horizont unseres Denkens und Handelns gestellt. Unsere Aufmerksamkeit gilt aber auch den zarten Spuren und leisen Tönen, mit denen persönliche Veränderungen einhergehen.

Die 60-seitige Arbeitshilfe enthält neben Gottesdienstentwürfen auch Materialien rund um den Gottesdienst, neu auch für Angebote mit Kindern und Jugendlichen.

Bestellung unter www.shop.ekiba.de, € 5 zzgl. Versandkosten

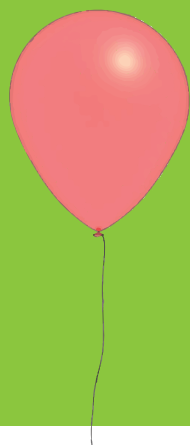
Gesegnet durch das Ehrenamt



Es macht Freude, schenkt Erfüllung, bringt Wertschätzung – das Ehrenamt. Aber es kostet auch Kraft, raubt Zeit, reibt auf. Das Segensbüchlein begleitet alle, die sich auf den Weg machen, die im Ehrenamt tätig sind, und auch diejenigen, die loslassen.

Bestellung unter www.shop.ekiba.de, € 3 zzgl. Versandkosten
ab 10 Exemplaren € 2,50,
ab 30 Exemplaren € 2

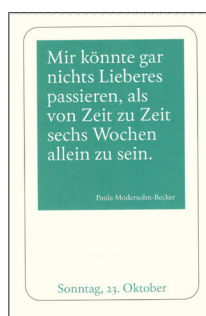
Weitere Ausgaben:
Gesegnet durch die Schwangerschaft
Gesegnet in den Ruhestand



Frauen lesen



Der Titel dieses Kalenders passt hervorragend zu unserer Ausgabe von *ganz persönlich*: „Abreißen, loslassen. 365 kluge Tage“. Täglich ein tiefgründiger, humorvoller und anregender Gedanke: Zwar haben die Zitate von bekannten Persönlichkeiten nicht unmittelbar mit dem Thema „Loslassen“ zu tun, aber zum Nachdenken regen sie die Leser*innen auf alle Fälle an. Hier ein paar Beispiele der schönen – wie Buchtitel gestalteten – Kalenderblätter:



Abreißen, loslassen. 365 kluge Tage. Kalender 2022, Diogenes Verlag Zürich, € 16



„Nicht nur in Berlin-Kladow bin ich nun Mitglied der öffentlichen Leihbücherei, sondern auch mit den Enkeln zusammen in der Public Library oberhalb von Berkeley. Die Kinder können dort spielen, malen und lesen, oder man kann ihnen vorlesen. Mitglied darf werden, wer seinen Namen schreiben kann. Auch dafür lebt man, dass man die Enkel in Konzerte und in die Leihbücherei begleiten darf. Ich leihe mir den gerade erschienenen zweiten Band der Briefe von

Sylvia Plath, eine monumentale Edition, mit einem bewegenden Vorwort ihrer Tochter.“ *Petra Hardt*

„Fernlieben“ erzählt vom Leben und Arbeiten im globalen Zeitalter und den Erlebnissen der buchaffinen Autorin bei den Besuchen der Kinder und Enkel in Kalifornien. Das Leben einer Familie auf zwei Kontinenten ist eine große Herausforderung, in pandemischen Zeiten wird sie zu einer fast unüberwindlichen – eine Erfahrung, die Familien in aller Welt machen.

Tipp der Evangelischen Frauen: „Wer sich darüber hinaus auch für Geschichten aus dem internationalen Buchhandel und Begegnungen im weltweiten Literaturbetrieb interessiert, der wird hier fündig. Ein Zeitzeugnis und ein berührendes wie spannendes Buch!“

Dr. Petra Hardt, geboren 1954 in Frankfurt am Main, hat vierzig Jahre im Bereich Rechte und Lizenzen in der Verlagsbranche gearbeitet, zum internationalen Buchhandel publiziert und war als Dozentin im In- und Ausland tätig. Heute lebt die vierfache Großmutter in Mannheim.

Petra Hardt, Fernlieben. Insel Verlag Berlin 2021, € 12



Weitere Buchtipps erhalten Sie in unserem Newsletter. Diesen können Sie unter www.evangelische-frauen-baden.de oder per E-Mail an frauen@ekiba.de abonnieren.



IMPRESSUM

Herausgeberin

Evangelische Frauen in Baden

Haus- und Paketanschrift: Blumenstraße 1-7 · 76133 Karlsruhe

Postanschrift: Postfach 2269 · 76010 Karlsruhe

Fon: 0721 9175-323 · Fax: 0721 9175-25323

frauen@ekiba.de · www.evangelische-frauen-baden.de

www.frauengeschichte-baden.de · www.pilgerschoen.de

Besuchen Sie uns auch auf:

FACEBOOK: Evangelische Frauen in Baden

YOUTUBE: www.youtube.com/user/ekibatv/playlists

NEWSLETTER: www.evangelische-frauen-baden.de/newsletter

INSTAGRAM: www.instagram.com/evfrauenbaden/

Redaktion

Birgit Weber

Die Redaktion behält sich vor, Manuskripte redaktionell zu bearbeiten und ggf. zu kürzen.

Konzeption und Gestaltung

Zentrum für Kommunikation (ZfK), Ulrike Fuhry

Bild-Nachweis

Titelbild: © nanihta – stock.adobe.com

Luftballon: © Yana Bila – stock.adobe.com

Text-Nachweis

Seite 4: Rose Ausländer, Hinter allen Worten. Gedichte

© S. Fischer Verlag Frankfurt am Main 1984

Seite 15: Lass meine Seele aufatmen. Gedanken, Anregungen und Gebete © Verlag am Eschbach der Schwabenverlag AG 2005.

Mit freundlicher Genehmigung von Dr. Christa Spilling-Nöker

Postkarte: Auf Antwort warten © Carola Vahldiek. Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Autorin

Druck

Karl Elser Druck GmbH, Mühlacker/Langensteinbach

Bankverbindung

der Evangelischen Frauen in Baden + GRATIA

Kontoinhaber: Evangelischer Oberkirchenrat Karlsruhe -ABZ-

Bankverbindung: Ev. Bank eG

IBAN: DE07 5206 0410 0000 5000 11, BIC: GENODEF1EK1

Das Team der Evangelischen Frauen in Baden auf einen Blick

Anke Ruth-Klumbies, Kirchenrätin

Leitung

Tel. 0721 9175-321/-324 · anke.ruth-klumbies@ekiba.de

Dr. Urte Bejick, Theologin

Weltgebetstag und Ökumene

Tel. 0721 9175-506/-323 · urte.bejick@ekiba.de

Anja Blänsdorf

Digitale Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 0721 9175-327 · anja.blaensdorf@ekiba.de

Barbara Coors M.A., Germanistin, Theologin

Regionalreferentin Nordbaden

Tel. 0721 9175-431 · barbara.coors@ekiba.de

Petra Gaubitz, Diakonin, Religionspädagogin

Stellvertretende Leitung; Gemeindebezogene Frauenarbeit

Tel. 0721 9175-333/-324 · petra.gaubitz@ekiba.de

Magdalene Leytz, Sozialarbeiterin

Projektkoordination Frauen und Flucht

Tel. 0721 9175-331/-323 · magdalene.leytz@ekiba.de

Gabriele Pfrommer

Sekretariat Leitung, Reisen, GRATIA

Tel. 0721 9175-324 · gabriele.pfrommer@ekiba.de

Susanne Schöpfle

Sekretariat Müttergenesung/Frauen und Gesundheit, Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 0721 9175-325 · susanne.schoepfle@ekiba.de

Christiane Schuhen, M.A. Sozialmanagement

Müttergenesung/Frauen und Gesundheit

Tel. 0721 9175-322/-325 · christiane.schuhen@ekiba.de

Ina Steiner

Sekretariat Gemeindebezogene Frauenarbeit, Weltgebetstag,

Gender-Alter-Lebensformen, Projekt Frauen und Flucht

Tel. 0721 9175-323 · ina.steiner@ekiba.de

Birgit Weber M.A., Germanistin

Öffentlichkeitsarbeit, GRATIA

Tel. 0721 9175-329/-325 · birgit.weber@ekiba.de

Eva Zimmermann, Sozialarbeiterin

Gender, Lebensalter, Lebensformen

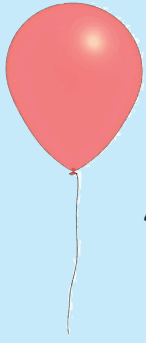
Tel. 0721 9175-328/-323 · eva.zimmermann@ekiba.de

Die kommende Ausgabe erscheint im Juli 2022

Redaktionsschluss ist am 1. April 2022



Auf Antwort warten



Du selbst sein
Nur du selbst
Nicht immer
Aber immer häufiger
Mensch sein
Ganz Mensch



Still sein
In Frieden
Loslassen können
Auch deine Träume
Sie in den Himmel senden



Geduldig
Auf Antwort warten

Carola Vahldiek





ich bin wirkmächtig ich verzeihe
 ich habe die Wahl
 ich kann es lassen ich achte mich
ich vertraue ich bin getragen
 ich bin es wert
 ich spüre mich ich teile
 ich habe Kraft