

ganz persönlich

2²⁰²³

Magazin der Evangelischen Frauen in Baden

Juli – Dezember 2023



„heilsam“

3	Editorial
4	Andacht Heilsame biblische Geschichten
	Thema: HEILSAM
5	Heilsames Schreiben: Vom ersten Kuss und der Fülle des Lebens
6	Interview: „Was uns Flügel verleiht ...“
8	Heilsame Räume: Veranstaltungen für Frauen
9	Umfrage: Was ist Balsam für meine Seele?
10	Ein ganzer Tag für mich: Heilmittel gegen Traurigkeit
11 – 14	Programm Juli bis Dezember 2023
	Impuls
14	Ruth Härtling: Geborgenheitspsalm
	Frauenstiftung GRATIA
15	Ein Jahr Hilfsaktion Ukraine
	Frauen vor Ort
16	Ein heilsamer Tag im Frauenkreis
17	Vorgestellt: Bezirksfrauen Elli Geiger und Rose Waschek
	EOK und ekiba 2032
18	Neue Abteilungsorganisation der Evangelischen Frauen Strategieprozess zur Zukunft der Kirche
	Diversity
19	Klausurtagung: Präsidium der Evangelischen Frauen Fachtag: „Geschlechtliche Identitäten“
	Von Interesse
20	Meldungen
	Buchtipps
22	Frauen lesen
	Über uns
23	Impressum
23	Das Team der Evangelischen Frauen in Baden auf einen Blick

Editorial



Heilsames¹

Der erste Kaffee am Morgen
Die wiedergefundene Erinnerung
Eine echte Begegnung
Nach dem Winter kommt der Frühling
Die Zeitung
Der Hund
Das Gespräch
Singen im Chor
Bequeme Wanderschuhe
Der Sonntagsgottesdienst
Tausend Jahre altes Licht
Boden unter den Füßen spüren
Im Garten arbeiten
Vogelgezwitscher
Den Augenblick erleben
Freundlich sein.

¹ Text inspiriert von Bertolt Brechts Gedicht „Vergnügungen“ © Suhrkamp Verlag Berlin

Liebe Leser*in,

das ist Ihre Liste hier links in der Spalte. Zusammengestellt aus Antworten der Umfrage „Was ist Balsam für meine Seele?“, die wir in dieser Ausgabe veröffentlichen. Und ich finde Ihre Liste wunderbar. Denn sie zeigt: So viel Balsam für die Seele, so viel Heilsames liegt direkt vor uns, wir dürfen einfach danach greifen.

Was mir gut tut

Was brauchen Sie, um in diesen „unheilen“ Zeiten zuversichtlich & zugewandt zu bleiben? Manchmal hilft Zeit für sich selbst ebenso wie der Austausch mit anderen. Davon erzählen meine Kolleginnen in diesem Magazin: von heilsamen Frauenräumen, vom heilsamen Schreiben, von einem heilsamen, tröstlichen Tag. Bitte greifen Sie zu und nehmen Sie sich, was Ihnen guttut!

Ganz persönlich lege ich Ihnen auch unser Interview ab Seite 6 ans Herz: Im Gespräch mit der Psychologin Désirée Binder schauen wir uns an, wie die Seele wieder heil werden kann – nach Kränkungen, bei Schuld, nach einem Verlust. Wir sprechen darüber, wie die unheilvollen Nachrichten aus aller Welt auszuhalten sind, wie wir berührbar und zugleich emotional stabil bleiben können. Und ob uns religiöse Spiritualität ermutigen kann – zu einem heilsamen Umgang mit uns selbst.

Gut für mich sorgen - das ist auch gut für unsere Gesellschaft

Gut für sich sorgen ist gut für alle. Und es ist auch eine politische und gesellschaftliche Aufgabe. Dafür braucht es Raum, Zeit und Ressourcen, die zur Verfügung gestellt werden, und Rahmenbedingungen, die die Gesundheit von Frauen schützt und erhält.

Unser Programm von Juli bis Dezember 2023

Unsere Veranstaltungen finden Sie in der Mitte unseres Magazins. Auch hier viel Heilsames für Frauen* in verschiedenen Lebenssituationen: als Frau in den Wechseljahren, im Übergang zum Ruhestand, als Frau auf dem Pilgerweg und natürlich Sie als ehrenamtlich Engagierte. Wir freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen!

Mit herzlichen Grüßen vom Team der Evangelischen Frauen in Baden wünsche ich Ihnen heilsame Stunden mit unserem Magazin

Ihre

Birgit Weber

Biblische Geschichten können wie eine heilsame Salbe sein

Andacht von Urte Bejick

Als Schulkind war ich schnell in der Schublade „klug und fleißig, aber ansonsten reizlos“ verstaubt. So etwas prägt. Aber seit dem Vorlesen biblischer Geschichten hatte ich eine Verbündete: Lea! Lea, die Schöne, jedoch gezeichnet von Melancholie, wollte einmal die Augen des Vaters aufleuchten sehen und willigte in die Hochzeit ein mit einem Mann, den sie nicht

Biblische Gestalten sind wie wir

Gottes Wort will daherkommen wie eine gute Freundin, das heißt: durch die Vermittlung eines Menschen. Balsam kann Gottes Wort sein, wenn es in der Geborgenheit einer Familie erzählt wird, oder durch eine wohlwollende Lehrerin. Später vielleicht durch einen Pfarrer oder eine

von uns Menschen steht. Seit über 2000 Jahren werden Psalmen gebetet, biblische Geschichten erzählt. Keine biblische Gestalt, außer Jesus, ist hehr und rein – sie handeln bisweilen gut, bisweilen tückisch, aus Neid oder aus Angst. **Sie erleben Elternfreuden, Existenzängste, Einsamkeit, Seelenruhe. Sie wüten und sie verzeihen. Wie wir.** Und diese ganz und gar irdischen Geschichten wollen erzählt werden. Daher gibt es Kirche: als Erzählgemeinschaft und als Gemeinschaft der Salbenbereiterinnen. Bei allen Verletzungen, die „die Kirche“ manchmal zufügen mag, ist sie im Grunde dies: Bewahrerin heilsamer Geschichten.

Öl und Weihrauch erfreuen das Herz, und angenehm ist ein naher Mensch, der die Seele berät.

Sprüche 27, 9 (BigS)

Welche biblischen Geschichten finden sich in Ihrer persönlichen Hausapotheke?

liebte. Aber er liebte die Schwester, die Heitere, den Sonnenschein. Um deren Liebe diente er, so heißt es, sieben Jahre. Lea diente ihr Leben lang um Zuwendung, kaufte Liebesnächte um ein paar Granatäpfel.

Geschichten heilsam wie eine Salbe

Biblische Geschichten können wie heilsame Salbe sein. Biblische Geschichten, auch die Psalmen, bieten Mäntel an, in die wir uns hüllen können. Sie spenden Schutz und Wärme. Der Leser kann sich mit einer Frauengestalt identifizieren, die Leserin mit einem biblischen Helden. Oder auch mal mit einem Raben, einer duftenden Lilie, einem singenden Baum.

PfarrerIn, denen man nicht alles, aber doch einiges glaubt. **Oder Gottes Wort wird ertanzt, erbastelt, ersungen, bei einer Weltgebetstagsfeier vielleicht.** Jim Knopf, Pippi, der Gruffelo haben ganze Kindergenerationen bestärkt – doch irgendwann verlieren sie ihre heilende Kraft, während der Sieg des kleinen David gegen den großmäuligen Riesen und die Rettung der Tiere aus der ersten großen Klimakatastrophe selbst nicht kirchlich gebundenen Kindern und Erwachsenen als bleibende Bilder vor den inneren Augen stehen.

Das liegt an der Heiligkeit des Gotteswortes, die nicht verfügbar ist, und an seiner Erdgebundenheit, die im Wirkungsbereich



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



Heilsames Schreiben

Mein erster Kuss & mein Leben in Fülle

Plötzlich ist sie da

Süßlich, würzig und natürlich rauchig steigt mir der „Duft“ der Zigarre in die Nase und von da direkt in mein Hirn. Plötzlich ist sie da, die Erinnerung: Sonntag bei den Großeltern. Der Großvater pafft seine Zigarre. Die Erinnerung ist kostbar, denn die Großeltern starben, als ich erst fünf war.

So funktioniert Erinnerung: ein Duft, ein Lied, ein Bild und dann ist alles wieder präsent und ich mittendrin - im Guten wie im Schlechten. „Triggern“ heißt es, wenn traumatische Erfahrungen lebendig werden.

Gelebtes Leben wertschätzen

Bewusstes Erinnern kann heilsam sein. Die Tiefenpsychologin Verena Kast schreibt: „Menschen, die sich auf einen Lebensrückblick einlassen, sind aufgeschlossener und dem Leben gegenüber positiver eingestellt“. Sie zeigt, wie ein wertschätzender Blick auf die eigene Vergangenheit ein Leben in Fülle ermöglicht. Dabei geht es ihr nicht um Schönmalerei. Sie plädiert dafür, mit Stolz und Freude auf die Erfolge im Leben zu schauen und Unerreichtes zu betrauern und loszulassen.

Sie erinnern sich nicht?



Fangen Sie einfach an. Was Sie brauchen: Papier, einen Stift, mit dem Sie gerne schreiben, Zeit und einen Raum für sich. Beginnen Sie mittendrin und möglichst konkret.

Gegenstände, die sich in Ihrem Leben angesammelt haben. Vielleicht ein Shirt, dass Sie aufgehoben haben, vielleicht

ein Souvenir von einer Reise. Sammeln Sie Gedanken, Worte, die Ihnen dazu einfallen. Erzählen Sie die Geschichte dieses Gegenstandes.

Ihr erster Kuss, der erste Kinofilm, das erste Auto – wie war das? Oder auch der letzte Tag im letzten Job, die letzte Begegnung mit ihrer besten Freundin. Starke Momente in Ihrem Leben, was ist Ihnen geblieben davon? Versuchen Sie es festzuhalten und in Worte zu fassen wie einen Diamanten in einem kostbaren Ring.



Trügerische Erinnerungen

Wer sein Leben beschreibt, bleibt manchmal in der Kindheit „hängen“ und verklärt die Erinnerung. „Wir hatten eine schöne Kindheit.“ Wir sind gnädig mit dieser Lebenszeit. Das ist ein natürlicher Selbstschutz für Kinder, die angewiesen sind auf ihre Eltern. Doch Erinnerungen können täuschen. Eine wissenschaftliche Untersuchung hat Student*innen suggeriert, sie hätten in der Jugend eine Straftat begangen. Nach kurzer Zeit „erinnerte“ sich die Mehrheit daran.



Gehen Sie auf „Forschungsreise“ durch Fotoalben. Was sehen Sie auf dem Bild? Was wird in der Familie dazu erzählt? Gibt es Zweifel, haben Sie eine alternative Erinnerung? Schreiben Sie die Geschichte um. Es ist Ihre eigene Erzählung.



Ein Leben in sieben Kapiteln

Sie haben schon eine Fülle von Leben gelebt. Zeichnen Sie Ihren Lebensverlauf von der Geburt bis zur Gegenwart und lassen Sie Raum für die Zukunft. Zeichnen Sie eine „Nulllinie“ und zeichnen Sie die Höhepunkte und Krisen ein. Dann feiern Sie die Höhepunkte. Schauen Sie, wie Sie sie erreicht haben. Und die schweren Zeiten haben Sie bewältigt, was haben Sie dabei geleistet?



Teilen Sie Ihr Leben in sieben zeitliche Abschnitte. Geben Sie jedem Abschnitt einen Titel. Vielleicht gibt es ein Motto, das für die Zeit gilt. Ein Sprichwort, eine Liedzeile ... Und dann wählen Sie Ihr Lieblingskapitel und schreiben die Geschichte.



Sie sind Zeugin

Wen interessiert schon mein Leben? Zunächst Sie selbst. Und sicher auch andere. Wie war es, Großvater, das Leben in zwei Weltkriegen und danach? Hast Du Deine Träume gelebt? Und schmeckt Dir diese Zigarre wirklich?

¹ Verena Kast: Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben. Die Kraft des Lebensrückblicks, Freiburg 2010

Barbara Coors
Regionalreferentin
Nordbaden



Was uns Flügel verleiht ...

Im Gespräch mit Désirée Binder

Als Psychologische Psychotherapeutin und Supervisorin bietet Désirée Binder in eigener Praxis am Tuniberg bei Freiburg Einzelnen, Paaren und Teams systemische Begleitung in persönlichen und professionellen Fragen an. Bis zu ihrem Ruhestand war sie über viele Jahre in der Evangelischen Landeskirche Baden als Studienleiterin des Zentrums für Seelsorge insbesondere in der pastoralpsychologischen Fortbildung engagiert. Wichtig ist ihr ein wertschätzender, kompetenz- und ressourcenorientierter Blick auf die Lebenswirklichkeiten ihres Gegenübers.

Es tut immer noch weh! Manche Kränkungen sitzen tief und begleiten lang. Wie schafft es eine Seele, wieder heil zu werden?

Wenn eine Situation, die wir als verletzend erleben, uns voll erwischt, brauchen wir zuerst und vor allem Mitgefühl mit uns selbst. Klingt vielleicht einfach und naheliegend, ist es aber meistens nicht: wir schimpfen uns, dumm zu sein oder überempfindlich, machen uns Vorwürfe, uns überhaupt in so eine Situation gebracht zu haben. Solidarität mit sich selbst heißt, den Schmerz zu fühlen und zuzulassen, als meine Resonanz auf etwas, das ich nicht verhindern oder einseitig steuern konnte. Wenn ich liebevoll mit mir umgehe, mich wie eine Freundin tröste, kann ich mir in einem zweiten Schritt sagen: aus heutiger Sicht betrachtet als die, die ich jetzt bin, mit meinem Alter und den Lebenserfahrungen, muss mich diese Situation nicht umhauen. Ich weiß, ich kann sie überleben und ich weiß, ich kann sie auch verarbeiten. Und was mir ein anderer sagt oder tut, hat sowohl mit ihm selbst als auch mit uns beiden zu tun. Das schafft Abstand. Manchmal reagiere ich heftig, wenn mich etwas trifft, dem ich vielleicht wirklich mal schutzlos ausgeliefert war. Dann fahre ich emotional sozusagen ‚mit dem Altersfahrstuhl zurück‘. Als Lebenserfahrene von heute kann ich mich einfühlsam um mein ‚jüngeres Ich‘ kümmern, die früher ein ähnliches Erlebnis unvermittelt

getroffen hat. Da nochmal hinzuschauen und etwas ‚nachwachsen‘ zu lassen, vielleicht mit einer unterstützenden Begleitung, kann heilsam sein. Wenn ein verletzter Teil von mir meine Fürsorge, Wegweisung und Ermutigung braucht, muss er nicht die Regie übernehmen. Das tut besser die, zu der ich mich inzwischen entwickelt habe.

Verzeihung bitte! Ist es heilsam, anderen Menschen und auch sich selbst zu verzeihen?

Das ist eine spannende Frage mit vielen Perspektiven. In unserer Tradition ist Vergeben, Verzeihen, um Entschuldigung bitten oft mit Erfahrungen von Oben und Unten verbunden. Wer um Verzeihung bittet, ist unten, wer verzeiht, ist oben. Hier baut sich manchmal ein Gefälle auf, das für beide Seiten nicht sehr förderlich ist, wenn es darum geht, mit Vergangenen Frieden zu schließen. Verzeihen kann aber auch – ebenbürtig und auf Augenhöhe – stärkend und heilsam sein, weil im besten Fall alle Beteiligten frei werden von etwas, das die Beziehung belastet hat. Manchmal ist es wichtig, offen auszusprechen, was wir einander noch schuldig sind und tun können, damit unser Verhältnis wieder in Balance kommt. Und natürlich auch, sich selbst zu verzeihen! Wenn wir uns eigene Entscheidungen oder Handlungen übelnehmen und meinen, sie hätten uns nicht passieren dürfen, lassen wir außer Acht, dass

wir gute, aner kennenswerte Gründe dafür hatten. Wie bei einer inneren Goldwaage hat mich eine, vielleicht auch nur kleine, innere Mehrheit veranlasst, genau so zu entscheiden oder zu handeln. Das, was wir tun, zeigt etwas von den Intentionen, die uns bewegen, und vielleicht erfahren wir dabei etwas Neues über uns. Das verlangt ehrliches Hinschauen und Verantwortung übernehmen. Nagende Schuldgefühle stehen dem eher im Weg. Die Erwartung, ich müsste damals schon einbezogen haben, was ich heute sehe und weiß, ist eine Größenfantasie. Ich bin Mensch, begrenzt in meinen Möglichkeiten, ich lebe, riskiere mich und greife manchmal daneben, das verbindet mich mit allen anderen.

Du fehlst! Um einen Partner, ein Eltern teil, die beste Freundin trauern zu müssen, tut unglaublich weh. Was kann helfen, wieder einen Bezug zu sich selbst zu finden?

Trauer und Schmerz sind natürliche, angemessene Reaktionen auf einen Verlust, oft gepaart mit dem Erleben von Verlassensein, Einsamkeit, Verzweiflung, auch Wut. Da tut sich ein existentieller Abgrund auf, der Liebende tief erschüttert. Das Untröstlichsein kann für die einen lange dauern, für andere kürzer, manche erleben es heftig und andere in Schüben. Da gibt es keine Regeln, und es ist wichtig, das nicht zu pathologisieren. Und manchmal finden wir ihn gerade

„Sich mit dem großen DU verbinden und Boden unter den Füßen spüren“

hier, im Durchwandern der dunkelsten Täler, diesen Bezug zu uns selbst. Ein Freund, der seine geliebte Frau verloren hat, schrieb: „Ich bin am zugrunde gehen. Ich darf zugrunde gehen mit meinen Ängsten und meiner Trauer und meinem Schmerz, als vom Urgrund Gott getragener Mensch.“ Es kann eine tiefe Erfahrung sein, so im Absturz gehalten zu werden, auch Gemeinschaft zu suchen, sich jemandem anzuvertrauen.

Und noch etwas fällt mir dazu ein: auch wenn dieser schmerzlich vermisste Mensch nicht mehr sinnlich erfahrbar ist, bleibt er oder sie lebendig in unserer Seele. Das gibt uns jederzeit und überall die Möglichkeit, in einen imaginativen Kontakt zu gehen, quasi von Herz zu Herz, auszusprechen, was mir auf der Seele liegt, und zu lauschen, was mir von ihr entgegen kommt – wenn sie ihr Herz sprechen lässt, dort, wo sie jetzt ist, frei, heil und ganz. Auf diese Weise in einem lebendigen Dialog zu bleiben, das kann ein heilsamer Weg sein.

Das halte ich nicht aus! Krieg, Hungersnot und Klimakatastrophe - die Nachrichten aus der Welt sind schwer zu ertragen. Wie können wir trotzdem emotional stabil bleiben?

Ja, diesen Seufzer kann ich gut nachvollziehen! Angesichts der bedrückenden Lage in vielen Teilen der Erde geht es mir auch oft so. Je detaillierter wir davon erfahren und von den Zusammenhängen verstehen, desto verzweifelter könnten wir werden. Da entsteht der Eindruck, wir müssten am besten alles sofort und auf einmal lösen, und das verstärkt die Hoffnungslosigkeit nur. Die Journalistin

Henriette Löwisch schlägt als Gegenstrategie vor, „den Optimismus in uns wachzuhalten, indem wir nach Möglichkeit etwas für andere tun“. Wir brauchen ermutigende Erfahrungen, Sinnvolles zum Leben beizutragen. Kleine konkrete Engagements, am besten zusammen mit anderen, verändern die Welt: Kindern bei den Hausaufgaben zu helfen, mich in einem Friedenskreis zu engagieren, meinen Verbrauch an Ressourcen zu reduzieren, das bleibt nicht wirkungslos. Es ist wichtig, informiert zu sein, sensibel und berührbar für Leid und Missstände. Doch um emotional stabil zu bleiben, müssen wir auch auswählen, welche und wie viele solcher Nachrichten wir uns täglich zumuten - und was uns daneben Flügel verleiht, stärkt, Freude und Lust macht.

Ich bin gesegnet! Hilft religiöse Spiritualität, helfen spirituelle Erfahrungen bei einem heilsamen Umgang mit sich selbst?

Also wenn Sie mir diese Frage persönlich stellen, kann ich sie uneingeschränkt bejahen. Ich hab sehr früh erlebt, wie tragend das Vertrauen in Gott als lebendigem Gegenüber sein kann. Bei mir war das besonders auch in tiefen und schweren Erlebnissen so, beim Verlust geliebter Menschen, in Erfahrungen von Einsamkeit: Mich dann mit dem großen DU verbinden zu können und wieder Boden unter den Füßen zu spüren, frei und ge-



halten, das ist ein unbeschreibliches Geschenk, auf das ich nie verzichten wollte! Wenn Sie das mit der Erfahrung von ‚gesegnet sein‘ meinen, dass wir uns verbinden können mit dem Urgrund, in Beziehung gehen, uns aufrichten und ermutigen lassen, würde ich sagen: Ja, so kann religiöse Spiritualität heilsam sein.

Solche Erfahrungen machen sicher auch Menschen anderer Religionen. Das Besondere am christlichen Glauben ist für mich, dass hier das ganze Spannungsfeld aufgehoben ist, in dem sich unser Leben abspielt, Leiden und Sterben, Lieben und Vermissten, sich einsetzen und einander manches schuldig bleiben. Und alles findet in Gott Resonanz, hat Jesus auch durchlebt, durchliebt und durchlitten. Wenn das kein Vertrauen wert ist! Natürlich lässt sich so ein persönliches Bekenntnis nicht generalisieren. Ob es heilsam für andere ist, und in welcher Form es sich als tragender Grund erweisen kann, dem muss jeder Mensch selbst nachgehen, nachspüren und hinschauen. Gerade in solchen Fragen und Suchprozessen sind Seelsorgende – davon kann ich viele Lieder singen – Expertinnen und Experten und können das gut begleiten.

Interview: Birgit Weber

Heilsame Frauen*räume

Veranstaltungen der Evangelischen Frauen in Baden

Liebe Frauen*, kennen Sie solche Momente auch?

Ich stehe (mitten) im Leben, habe schon viel geschafft und denke darüber nach, was noch kommen soll ... Ich kümmere mich um so vieles und will endlich wieder mehr für mich tun ... Ich fühle mich leer und rastlos und frage mich, was ich dagegen tun kann ... Ich bin neugierig, habe Lust auf neue Impulse und suche den Austausch mit anderen Frauen ...

Ich bin mir sicher, diese oder ähnliche Gefühle bewegen uns Frauen immer wieder. Wir alle erleben Stresssituationen, durchlaufen Höhen und Tiefen, sind auf „Berufungssuche“ und/oder auf der Suche nach uns selbst. Die Themen sind vielfältig. Die Hintergründe sind es auch. Da gibt es die junge Frau, die mit Blick auf Karriere unter großem Druck steht. Die Mutter, die alles gibt, um der Familie und dem Beruf gerecht zu werden. Die Alleinstehende, die über ihr Singesein nachdenkt. Die Frau in den Wechseljahren, die innehält, um Körper und Geist in einem neuen Rhythmus zu erspüren. Die 60+, die wissen will, wie sie die Zeit in der Rente sinnvoll gestalten kann. Die Reife mit echter Lebenserfahrung und dem anhaltenden Wunsch nach Lebensfreude.

Frausein bedeutet Vielfalt. Vorlieben, Geschmäcker, Launen, Talente, Hormone, Leidenschaften, Freund*innen, Netzwerke ... Frausein bedeutet vor allem - einzigartig und wertvoll zu sein.

Ich stelle mir deshalb vor ... ich nehme mir Zeit für mich ... ich gönne mir etwas ... ich komme mit mir, meinen Träumen und Wünschen in Verbindung ... ich werde Gestalterin ... ich nehme am Ende einer gefüllten gemeinsamen Zeit heilsame Erfahrungen, andere Sichtweisen, neue Ideen, wieder mehr Energie und bestenfalls eine neue Begleiter*in mit auf meinen Lebensweg ...

Unsere Auszeiten und Seminare laden ein, gemeinsam auf Spurensuche zu gehen, Fragen rund ums Frausein zu bewegen und



neue, lichtvolle Samen zu streuen. Mit einer herzlichen Willkommenskultur, einem weiten Horizont und vielfältigen Angeboten gestalten wir Räume, in denen Frauen* Gott, einander und sich selbst begegnen. Informativ, lebendig, lustvoll, achtsam, spirituell oder auch kreativ. Es kann ein Klosterwochenende oder ein Wohlfühltag sein, die dazu einladen innezuhalten, sich wahrzunehmen, zu reflektieren oder einfach Zeit zu genießen. Unser Seminar „Lebensmutig älter werden“, das dazu anhält, mit Blick auf die Rente eine Standortbestimmung zu wagen, eigene Altersbilder zu hinterfragen und einen roten Faden für die neue Lebensphase zu spinnen. Oder auch eine digitale (Denk)Werkstatt, die aktuelle Themen aufgreift und diskutiert.

Unser Ziel ist es, jede Frau* als Persönlichkeit und Individuum, aber auch als Frau* in unserer Gesellschaft, in ihrer Umwelt zu bestärken. Das ganz Besondere: Frauen*räume unterstützen und verbinden Frauen*. Der Austausch, gegenseitige Inspiration und Ermutigung geben eine immense Kraft und Stärke. Diese Kraft und Stärke zu bewahren oder zu aktivieren, ist uns wichtig. Eine Welt, die danach ruft, dass wir das Leben wertschätzen und schützen, braucht selbstermächtigte Frauen*, die mit ihrem Leben verbunden sind und gestärkt in ihrer Rolle durchs Leben gehen. Egal, ob als Hüterin des Hauses mit oder ohne junge Generation, als ehrenamtlich Tätige, als Verkäufer*in, als Handwerker*in, als Pfarrer*in oder Topmanager*in. Es braucht Raum für Frauen*, um sich einander als Schwestern heilsam und stärkend wahrnehmen zu können.

Könnte es sein, dass jetzt der Moment ist, sich von Frauen*räumen inspirieren und motivieren zu lassen?

Eva Zimmermann
Referentin für Gender,
Lebensalter,
Lebensformen



Umfrage unter Leserinnen

Was ist Balsam für meine Seele?

Balsam für meine Seele ist ...

... in einer wolkenlosen Nacht durch das Dachfenster über meinem Bett direkt in den unendlichen Sternenhimmel zu gucken. Im jahrtausendealten Licht erlebe ich mein Jetzt!

Ute, 52 Jahre

... ein Dankeschön meines Seniorenkreises Ü60 – am Ende des Nachmittags.

Andrea, 62 Jahre

... immer wieder am Meer zu sein. Ich liebe die Nord- und Ostsee und versuche, mehrmals im Jahr dort „vorbeizuschauen“ und bis zum nächsten Besuch aufzutanken.

Claudia, 59 Jahre

... ein tiefer Atemzug, der mich den Augenblick wahrhaftig erleben lässt. Gemeinsam die Natur in all ihren Facetten erleben, das wirkt heilsam.

Christine, 38 Jahre

... der Spaziergang mit meiner besten Freundin: miteinander erzählen, lachen oder weinen – was gerade dran ist.

Anja, 42 Jahre

... beim Wandern in der Natur den Alltag Schritt für Schritt hinter mir zu lassen und meine Sinne für die Schönheit der Natur zu öffnen.

Ursula, 61 Jahre

... wenn ich Zeit habe für eine echte Begegnung mit meinem Gegenüber, wenn Seelen sich berühren und Horizonte sich weiten, wenn ich in meiner Tiefe gesehen und geachtet werde und die andere Person so spüren darf, wie sie sich mir zeigt.

Sibylle, 51 Jahre

... mich bei „Pilger.Schön“ auf alles Neue einzulassen und Begegnung, Gemeinschaft, Natur und Impulse zu genießen.

Claudia, 52 Jahre

... ein Stück Schokolade, denn: alles ist gut, wenn es aus Schokolade ist.

Doris, 71 Jahre

... wenn ich bei mildem Sonnenschein, begleitet von guten Gesprächen, mit meiner Freundin wandere.

Gisela, 80 Jahre

... die Gewissheit, Gott bei mir zu spüren, bei allem, was da ist und kommt.

Martina, 56 Jahre

... mit einem guten Buch auf der Terrasse zu liegen und den Garten zu genießen.

Simone, 44 Jahre

... das Lachen eines Kindes.

Gabi, 56 Jahre

... ein Mittagsschlaf mit Vogelgezwitscher.

Ulrike, 57 Jahre

... ein offenes Ohr, ein tröstendes Wort, ein haltender Arm – ein Mensch, der einfach mal eben da ist.

Beate, 54 Jahre

... noch im Morgengrauen gemütlich im Sessel sitzend die druckfrische Tageszeitung aufzuschlagen.

Hannelore, 71 Jahre

... der Sonntagsgottesdienst, der mich gestärkt in eine neue Woche ziehen lässt.

Eva, 51 Jahre

... wunderbare Augenblicke, die die Natur bietet, wahrzunehmen und in mich aufzunehmen.

Ingrid, 78 Jahre

... das gemeinsame Singen im Gospelchor: Das Singen befreit, alle tragen ihren Teil zur Gemeinschaft, zum Gelingen bei und in den Gospels kommen Freude, Trauer und Zuversicht zum Ausdruck!

Ursel, 71 Jahre

... Gartenarbeit. Ganz besonders, wenn später Blumen blühen und leckeres Gemüse zu ernten ist.

Annemarie, 76 Jahre

Ein ganzer Tag - nur für mich

Heilmittel gegen Traurigkeit

Gönnen Sie sich einen heilsamen Tag nur für sich! Das tut gut, wenn alles ein bisschen viel wird, wenn man seinen Schwung verloren hat und niedergeschlagen ist – aber natürlich ist solch ein Tag auch vorbeugend von unschätzbarem Wert. Der Theologe Thomas von Aquin (1225–1275) beschreibt in seinem Hauptwerk **Heilmittel gegen Traurigkeit**, die auch heute noch hilfreich sind.

Teilen Sie Ihren Kummer!

Vertrauen Sie Ihren Kummer oder Ihren Frust einer Freundin oder einem Freund an und beginnen Sie den Tag mit einem Spaziergang. Wie gut es tut, Leid teilen zu können, haben wir sicherlich alle schon mal gespürt. Und Spaziergänge sind für vertrauensvolle Gespräche bestens geeignet.

Genießen Sie!

Gönnen Sie sich etwas Gutes: Ein schönes Buch, etwas Feines zum Trinken und etwas Besonderes zum Essen. Wie wäre es heute mit einem leckeren Gemüsebrot zum Mittagessen?



Gemüsebrot

2 Schreibe Vollkornbrot

Olivenöl

Salatblätter, z. B. rote Bete, Kohlrabi, Paprika (geraspelt oder in Scheiben)

Legen sie die Brotscheiben auf einen großen Teller und beträufeln sie das Brot mit Öl. Nun belegen Sie das Brot mit den Salatblättern und dem geraspelt Gemüse – hier ist alles erlaubt, was gefällt. Gerne noch Mozzarella oder gebratener Tofu oben auf. Wichtig: Es muss ein richtiger Berg werden. Zum Schluss mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen, noch einmal etwas Öl darüber träufeln und genießen.

Karotte (geraspelt)

Tomaten

Sprossen

Mozzarella oder Tofu oder ein hartes Ei.



Badeöl zur Entspannung

Vermischen Sie eine Tasse Öl mit einer Tasse Vollmilch oder Sahne und bereichern Sie es mit bis zu 20 Tropfen Duftöl (z.B. Lavendel, Melisse, Kamille). Sie können auch Blüten mit ins Badeöl geben. Wichtig: Lassen Sie das Badeöl gemeinsam mit dem Wasser in die Wanne laufen. Das Wasser sollte nicht wärmer als 38 Grad sein. Eine Badedauer von mindestens fünf und maximal 20 Minuten ist ideal!



Schlafen Sie ausgiebig!

Nach dem Mittagessen ist Zeit für eine kleine Siesta. Mittagsschlaf oder Lese-stunde, je nach Charakter und Geschmack. Gönnen Sie sich heute 15 bis 20 Minuten – das ist ideal für eine erholsame Pause. Und wann haben Sie sich morgens das letzte Mal so richtig ausgeschlafen?

Schwimmen oder Baden?

Verblüffender Weise rät Thomas von Aquin auch zum Schwimmen oder Baden. Wie wäre es am Nachmittag mit einem schönen Vollbad mit einem selbstgemachten Badezusatz?

Sie dürfen Weinen!

Manchmal möchte man Weinen. Unterdrücken Sie das nicht, lassen Sie Ihren Tränen freien Lauf. Weinen befreit und reinigt. Als ich einmal voller Kummer war, habe ich gespürt, wie mir lautes Weinen – wie wir es vielleicht von den Frauen aus dem arabischen Raum kennen – echt guttat. Trauen Sie sich auch!

Seien Sie ehrlich!

Der vielleicht am schwierigsten umzusetzende Rat von Thomas von Aquin ist der zur Wahrheit. Seien Sie ehrlich mit sich, auch wenn es schwerfällt. Verdrängen ist eine sehr kurzfristige Lösung, sie macht auf Dauer krank. Sagen Sie deshalb heute Abend vor dem Schlafengehen laut „Ja“ zu sich selbst!

Mich verblüfft, wie zeitlos diese gut 800 Jahre alten Ratschläge sind. Wie geht es Ihnen damit? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen und Erfahrungen.

Anja Blänsdorf

Referentin für digitale Öffentlichkeitsarbeit



Programm

Juli - Dezember 2023



EVANGELISCHE
FRAUEN IN BADEN



Augen auf und durch ... Pilgern auf dem Drahtesel

11

„Augen zu und durch“, diese Redewendung wenden wir an, wenn wir gerne eine unangenehme Situation hinter uns bringen wollen. Bei unserer Fahrradpilgerintour halten wir es anders: mit offenen Augen sind wir unterwegs und achten auf Durchgänge jeglicher Art. An verschiedenen „Durchgangsstationen“ erwarten Sie besondere Impulse. Unsere Tour führt uns vom Albtalbahnhof in Karlsruhe über Wolfartsweier bis nach Hagsfeld. Die Strecke, insgesamt ca. 20 km, eignet sich auch für weniger geübte Radlerinnen, sofern sie sich sicher auf ihrem Fahrrad fühlen.

Termin: 14.07.2023, 16:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Karlsruhe Albtalbahnhof
Leitung: Petra Gaubitz, Edeltraut Eckel-Müller, Ursula Kunz
Kosten: keine

Maria Magdalena - Apostelin und Zeugin Erlebnistag auf der Bundesgartenschau in Mannheim

05

„Ich habe den Lebendigen gesehen“, lautet das Bekenntnis Maria Magdalenas. Lernen Sie die erste Zeugin der Auferstehung und Apostelin der Apostel kennen – an ihrem Gedenktag, der in der evangelischen und katholischen Kirche gefeiert wird. Ihr ist auch der diesjährige Frauentag gewidmet.

Termin: 22.07.2023, 9:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Kirche auf der BUGA, Spinelli-Gelände
Leitung: Anja Blänsdorf, Barbara Coors
Kosten: keine (Eintritt ist selbst zu zahlen)

Frauen Sonntag 2023 Maria von Magdala

00

Termin: 17.09.2023
Ort: Gottesdienste in ganz Baden

Lebensmutig älter werden Standortbestimmung für die erwerbsfreie Zeit

40/02

Lebensmutig älter werden und die Lebensregel neu oder anders setzen? Das Seminar lädt Frauen vor oder bereits im Ruhestand ein, eigene Altersbilder zu hinterfragen und eine Standortbestimmung zu wagen. Mit Austausch, kreativen Zugängen, Impulsen, Stille und Natur öffnen wir innere Räume, um den eigenen roten Faden in dieser Lebensphase zu entdecken.

Termin 1: 19.09., 15:00 Uhr bis 21.09.2023, 14:00 Uhr
– bereits ausgebucht!
Termin 2: 16.01., 15:00 Uhr bis 18.01.2024, 14:00 Uhr
Ort: Bildungshaus Kloster St. Ulrich, St. Ulrich 10, Bollschweil
Leitung: Eva Zimmermann, Hannelore List
Kosten: € 245

T-ZEIT - für Frauen aus ganz Baden Online-Gruppe



41

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: 19.09., 10.10., 14.11., 05.12.2023, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: digitale Veranstaltung
Leitung: Barbara Coors
Kosten: keine

„Erzähl davon!“



42

Wie nutze ich Öffentlichkeitsarbeit in der Frauenarbeit?

In diesem Workshop geht es um Grundlagen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für die Arbeit in Gemeinden: Wie schreibe ich eine wirkungsvolle Pressemitteilung? Welche Werkzeuge helfen mir, meine Pressekontakte aufzubauen und zu pflegen?

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Ihren Veranstaltungen in Zukunft besser wahrgenommen werden können.

Termin: 28.09.2023, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: digitale Veranstaltung
Leitung: Judith Weidermann, Petra Gaubitz
Kosten: keine

Den Wandel gestalten!

43

Wohlfühltag für Frauen in den Wechseljahren

Wechseljahre. Zeit des Wandels. Gefühlschaos zwischen Aufruhr, Ungewissheit und Aufbruch. Die Wechseljahre sind dazu da, innezuhalten und den Körper und Geist in einem neuen Rhythmus zu erspüren. Wir wollen gemeinsam aufspüren, wie das Leben in dieser besonderen Zeit bewusst gestaltet, Potentiale entdeckt, Lust und Sehnsüchte wahrgenommen werden können.

Termin: 29.09.2023, 9:30 bis 16:30 Uhr
Ort: Tagungsstätte Thomashof, Stupferich Weg 1, Karlsruhe
Leitung: Eva Zimmermann
Kosten: € 45 / Freundinnen-Special: € 40 pro Person

FrauenTRäume

44

Eine Veranstaltung der ev. Frauen im Kirchenbezirk Mosbach

Sie haben eine Idee und suchen Weggefährtinnen? Sie haben Lust auf etwas Neues, suchen ein Thema, einen Ort für Ihre Schaffenskraft? Sie sind schon lange aktiv, aber langsam geht Ihnen die Energie aus? FrauenTRäume bietet Zeit und Raum, die eigenen Ideen einzubringen und sich mit anderen Frauen zu vernetzen. Wir nutzen dazu die Methode „OpenSpace“ (offener Raum).

Termin: 07.10.2023, 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Evangelische Stiftsgemeinde Mosbach,
Martin-Butzer-Straße 3, Mosbach
Leitung: Renate Baudy
Kosten: keine

Wünsch Dir was: Von der Idee zum Projekt



45

Für Frauen, die eine neue Gruppe, ein Projekt planen oder einfach eine Idee haben

Sie denken schon länger: „Es müsste in unserer Gemeinde mal eine Gruppe geben, die ...“ oder „Ich würde so gerne ...“ Aber allein macht es keinen Spaß und Sie wissen nicht, wie Sie anfangen sollen. An vier Abenden lernen Sie Methoden kennen, um Ihre Bedürfnisse in ein konkretes Projekt zu verwandeln und es dann zum Leben zu erwecken. Dabei ist schon der Weg eine spannende Erfahrung und vielleicht auch das Ziel.

1. Abend: Aus dem Bauch ins Bild: Was will ich wirklich!
2. Abend: Vom Bild zum Thema: Worte werben für meine Idee.
3. Abend: Projektplanung: Welche Ressourcen brauchen mein Projekt und ich?
4. Abend: Herausforderungen: Wo brauche ich Hilfe, Unterstützung und wo finde ich sie?

Termine: 18.10., 25.10., 08.11., 29.11.2023,
19:00 bis 21:00 Uhr
Ort: digitale Veranstaltung
Leitung: Barbara Coors
Kosten: keine

Bitte
fordern Sie
für weitere
Informationen
unsere
Flyer an.

Vom Suchen und Finden



46

IdeenReich

Verlieren, Suchen und Finden gehören zu unserem Leben und prägen es nachhaltig. Wir teilen dazu Ideen und Erfahrungen – ganz persönlich sowie für die Frauenarbeit vor Ort.

Termin: 26.10.2023, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: digitale Veranstaltung
Leitung: Petra Gaubitz, Doris Jockmann
Kosten: keine

Das poste ich!

47

Wie nutze ich Social-Media in der Frauenarbeit?

Digitales Handwerkszeug – Facebook, Insta, WhatsApp, Tiktok: In diesem Workshop stellen wir Ihnen die verschiedenen Social-Media-Kanäle vor und diskutieren gemeinsam, wie und ob Sie diese Kanäle gewinnbringend für Ihre Arbeit nutzen können.

Termin: 21.11.2023, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: digitale Veranstaltung
Leitung: Anja Blänsdorf, Barbara Coors
Kosten: keine

Ein Licht geht uns auf ...

48

Kreative Auszeit vom Alltag

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. Viele pfiffige Ideen zur Dekoration, für Geschenke und Giveaways zum Thema „Licht“ stehen bereit zum Ausprobieren.

Termin: 24.11.2023, 15:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Evangelischer Oberkirchenrat, Blumenstraße 1-7, Karlsruhe
Leitung: Petra Gaubitz, Sandra Kemp
Kosten: keine

„Da haben die Dornen Rosen getragen“

49

Ankommen im Advent

Das berührende Adventslied „Maria durch den Dornwald ging“ ist ein Lied von der Erfüllung einer Hoffnung. Zugrunde liegt eine biblische Szene, nämlich der Besuch Marias bei Elisabeth (Lk 1,39–45). Die Verse beschreiben den Weg, zu dem sich Maria aufmacht, voller Dornen und Unmöglichkeiten. Doch mitten und zwischen den Dornen blühen Rosen! Lassen wir uns ein, auf eine Reise mit Maria, durch Dornen und Rosen – in geistlichen Impulsen, Liedern und Tänzen, kreativen Phasen und Bewegung, allein und gemeinsam.

Termin: 08.12.2023, 15:30 bis 20:30 Uhr
Ort: FREIRAUM, Oberwaldstraße 37 b, Karlsruhe-Durlach
Leitung: Petra Gaubitz, Sigrid Droberg-Hager
Kosten: keine

Digitale Werkstatt zum Frauentag 2024



03

Das Buch Ruth

Jeweils am dritten Sonntag im September wird in unserer Landeskirche der Frauentag gefeiert. Dieser Gottesdienst wird in der Regel von einer Gruppe von Frauen vorbereitet und gestaltet. Stimmen Sie sich mit uns auf das Jahresthema ein.

Termin: 26.01.2024, 18:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Digitale Veranstaltung
Leitung: Petra Gaubitz, Barbara Coors
Kosten: keine

Anmeldung zu den Veranstaltungen:
www.evangelische-frauen-baden.de

Fernstudium Theologie

200

von Juli 2024 bis Dezember 2025

genderbewusst, feministisch, kontextuell

Der Fernstudienkurs gibt mit vielfältigen Methoden Einblicke in zentrale und aktuelle Fragestellungen und lässt das Zusammenspiel von Theologie, eigener Erfahrung und lebendiger Spiritualität erleben.

Gearbeitet wird mit sieben Studienbriefen, die selbständig erarbeitet werden. Dazu gibt es den Austausch in regionalen Studienzirkeln. An sieben Studientagungen, die jeweils an einem Wochenende in Bad Herrenalb stattfinden, werden die einzelnen Themen vertieft.

Einführungstag: 16.03.2024 in Offenburg

PILGERN 2023

Pilgersonntag im Herbst

00

Unterwegs in den Bergdörfern von Karlsruhe

Der Pilgertag führt uns von der Bergwaldsiedlung in Karlsruhe über Hohenwaltersbach zum Batzenhof, weiter Richtung Thomashof und zurück.

Termin: 15.10.2023, 10:00 bis 14:00 Uhr
Ort: Bergwaldsiedlung „Am Anger“, Elsa-Brändström-Str. 8, 76228 Karlsruhe, Bushaltestelle Bergwald Mitte
Leitung: Ulrike von Arnim, Pilgerbegleiterin
Kosten: € 15 (vor Ort zu bezahlen)

Anmeldung: E-Mail: ulrike.arnim@kbz.ekiba.de; Telefon 0721 403084

Pilger.Schön

12

Unterwegs auf dem Ev. Frauenpilgerweg in Baden

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

Termin: 15.09., 14:00 Uhr bis 17.09.2023, 13:30 Uhr
Ort: Frauenalb/Baden-Baden
Leitung: Anja Blänsdorf, Corinna Lochmann, Gabriele Pfrommer, Birgit Weber
Kosten: € 210

bereits ausgebucht.
Wir führen eine
Warteliste.

Weltgebetstag 2024 aus Palästina

Ökumenische Werkstätten für Multiplikatorinnen

50

„... durch das Band des Friedens“ (Epheser 4,1-3)

Die Gottesdienstordnung des Weltgebetstags 2024 wurde von palästinensischen Christinnen vorbereitet. In diesen Werkstätten erfahren Sie mehr über die politische Lage und den Alltag von Christinnen in Palästina und Israel. „Einander in Liebe ertragen“ (Eph 4,2) – wie kann das aussehen, auch unter uns?

Termin: 14.10.2023, 9:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Canisiushaus, Augartenstraße 51, Karlsruhe
Termin: 21.10.2023, 9:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Ökumen. Bildungszentrum sanctclara; B 5, 19, Mannheim
Termin: 11.11.2023, 9:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Kloster St. Lioba, Haus Benedikt; Riedbergstraße 3, Freiburg
Leitung: Ökumenischer Arbeitskreis Weltgebetstag Baden
Kosten: € 25

Anmeldung: Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung nur beim Erzbischöflichen Seelsorgeamt der Erzdiözese Freiburg, Referat Frauen, Männer, Gender, Okenstraße 15, 79108 Freiburg, möglich ist: Telefon: 0761 5144 207, E-Mail: f-m-g@seelsorgeamt-freiburg.de



Digitale Impulsabende zum Weltgebetstag

01

Vier Abende geben Impulse und Hintergrundinformationen zum Weltgebetstag. Sie können einander ergänzend oder auch einzeln besucht werden. In Zusammenarbeit mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Rhein-Neckar-Süd und der katholischen Frauenpastoral der Diözesanstellen Odenwald-Tauber

Auslegung und Umsetzung des Bibeltextes

Termin: 09.01.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr

Liturgie, Musik und kreative Elemente der Ordnung

Termin: 16.01.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr

Geschichte und Politik

Termin: 23.01.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr

Gestaltungsmöglichkeiten für Kinder, Jugendliche und Familien

Termin: 30.01.2024, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: digitale Veranstaltung
Leitung: Urte Bejick, Barbara Coors, Doris Eckel-Weingärtner,
Regina Köhler, Ruth Leifeld
Kosten: keine

Digitale Denkwerkstätten



51

Denken, diskutieren, debattieren Sie mit uns und miteinander – einmal im Monat, digital vom Sofa aus, ganz bequem mit Zoom. Gibt es ein Thema, das Sie gerne diskutieren möchten? Dann schreiben Sie uns.

Frauen* und Ehrenamt - Beziehung in der Krise?!

Digitale Denkwerkstatt

Termin: 19.10.2023, 18:00 bis 19:30 Uhr

Leben als Single-Frau: Vom Potential des Alleinlebens und von der Sehnsucht

Digitale Denkwerkstatt

Termin: 09.11.2023, 18:00 bis 19:30 Uhr

Der heikle Grat zwischen Flirt und sexueller Belästigung

Digitale Denkwerkstatt

Termin: 07.12.2023, 18:00 bis 19:30 Uhr
Leitung: Eva Zimmermann
Kosten: keine

Weitere Informationen, Flyer und Anmeldung zu den Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage: www.evangelische-frauen-baden.de

Sie vermissen unsere Antwortkarte zur Bestellung von Flyern? Diese wird ab sofort nicht mehr mitgeschickt. Wir freuen uns aber weiterhin auf Ihre Fragen und Anregungen und sind telefonisch unter 0721 9175-324 oder per E-Mail an frauen@ekiba.de zu erreichen!

Impuls!

GOTT, MEINE HIRTIN: EIN GEBORGENHEITSPSALM

Gott, meine Hirtin,
ich kenne deine Stimme
und ich höre sie gerne,
sie gibt mir Sicherheit.
Du kennst mich und siehst mich ganz.

Du, meine Hirtin,
rufst mich leise und geduldig,
du erschreckst mich nicht.
Ruhig wartest du auf die Zaghafte
und Trödelnde.
Du lässt mir Zeit für den Weg zu dir.

Du, meine Hirtin,
führst mich sicher über dir bekannte Pfade.
Ich folge dir zu Orten des Lebens –
mal sind sie neu,
mal seit langem vertraut.
Dort suche und finde ich meine Wege,
selbständig und getragen,
denn du traust meinen Fähigkeiten.

Manchmal höre ich dein Lied in der Ferne,
es erfüllt mich,
summend gehe ich weiter,
ich weiß: Du bist da.

Wenn es dunkel wird,
wirst du über mich und die anderen wachen –
ich gebe die Verantwortung ab
und lasse die Nacht Nacht sein.
Denn deine Stimme umhüllt mich,
ihr Klang gibt mir Sicherheit,
ich bin geborgen in deinem Lied.

Ruth Härtling



GRATIA

Hilfe für Menschen aus der Ukraine

Sprachkurse, Weihnachtsfeiern, Spieltreffs, Chöre und Frauencafés: Ein Jahr lang hat die Stiftung GRATIA Projekte und Veranstaltungen für geflüchtete Frauen und Kinder aus der Ukraine gefördert. Fast 30 Kirchengemeinden aus Baden haben die Zuwendung von 300 Euro angefragt und damit viel Gutes getan! Danke Ihnen, liebe haupt- und ehrenamtlich Tätige, für alles Engagement – GRATIA hat gerne unterstützt!

Birgit Weber, Stiftung GRATIA

„Seit Frühjahr 2022 bieten wir im Evangelischen Gemeindehaus in Salem einen Sprachkurs für Geflüchtete aus der Ukraine an. Mit dem Geld, das wir von der Stiftung GRATIA erhalten haben, konnten wir den Kurs mit Lernmaterialien unterstützen, und bei einer adventlichen Feier durften wir den Nikolaus begrüßen, der die ukrainischen Kinder beschenkt hat. Wir haben im Sprachkurs immer noch viel Freude mit- und aneinander, und die Deutschkenntnisse der Teilnehmer*innen sind enorm gewachsen!“

Ursel Hefler



„Das mittlerweile monatlich stattfindende Café International und der wöchentliche Spieltreff für Geflüchtete („Freundschafts-Montag“) sind nach wie vor sehr gut besucht und sind ein wichtiger Beitrag der ehrenamtlichen Flüchtlingshilfe in Karlsbad.“

Kerstin Hensel



„In der Kirchengemeinde Eberbach entstand im Mai 2022 ein Chorprojekt, das sich zu einem kleinen Projektchor weiterentwickelte. Der Chor studierte Lieder in englischer, lateinischer, deutscher und ukrainischer Sprache ein und trug diese bei verschiedenen Gelegenheiten vor. Dank der Unterstützung von GRATIA konnten wir für Bewirtung sorgen und der Chorleiterin eine kleine Aufwandsentschädigung zukommen lassen. Es sind Beziehungen und Freundschaften gewachsen, und nach der Auflösung des Chores haben sich einige Sängerinnen bestehenden Chören angeschlossen.“

Ellen Leytz



„Bei uns in Kadelburg gibt es seit März 2022 einen Sprachkurs. Er findet fünfmal die Woche vormittags statt und wird von einem Team ehrenamtlicher Frauen angeboten. Am 8. März haben die ukrainischen Frauen die Sprachlehrerinnen mit einer Party zum Weltfrauentag überrascht. Er hat in der Ukraine einen hohen Stellenwert und wird von vielen Frauen gefeiert.“

Andrea Kaiser

„Wir haben mit der finanziellen Unterstützung durch GRATIA Therapiepuppen angeschafft. „Huggy Puggy“ ist ein niederschwelliger Ansatz, um belasteten und traumatisierten Kindern einen ersten Halt zu geben und deren Selbstfürsorge zu stärken.“

Nancy Gelb



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

Thementag „heilsam“

Kleines Füllhorn an Ideen für Gruppen und Kreise

„Alles hat seine Zeit, Lachen hat seine Zeit, Weinen hat seine Zeit“

Herzhaftes Lachen ist befreiend und heilsam, aber auch das Weinen gehört zu uns, weil wir damit traurigen Ereignissen in unserem Leben einen Platz geben können. Beides ist heilsam und „hat seine Zeit“, wie es im biblischen Buch Kohelet heißt.

Einstieg in einen Gruppenabend: Wir teilen unsere persönlichen „Schmunzelgeschichten“ miteinander oder sprechen über die Frage: Was zaubert ein Lächeln in mein Gesicht? Weitere Ideen: Steine sammeln lassen oder eine Auswahl zur Verfügung stellen und einen „Lachstein“ gestalten, der an die leichten und heiteren Seiten des Alltags erinnert. Außerdem können vorbereitete Tränen aus Papier beschriftet werden mit dem, was leidvoll und traurig ist. Jede legt innerhalb einer Andacht ihre „Tränen“ in einem Tränenkrug ab.

Heilsames Singen

Singen wirkt schmerzstillend und stimmungserhellend, es hat eine hohe, energetische Wirkung auf Körper, Geist und Seele – besonders das Singen in Gruppen! Fast immer ist es am besten, im Kreis zu sitzen oder zu stehen. So können sich alle sehen und es entsteht eine konzentrierte Atmosphäre.

Einige Tipps vorab: Erklären Sie die Herkunft eines Liedes, übersetzen Sie wenn möglich den Text. Fremde Texte sind eingänglicher, wenn sie langsam im Rhythmus vor- und nachgesprochen werden. Führen Sie Lieder durch Vor- und Nachsingen ein. Ermutigen Sie geübte Sänger*innen, bei einstimmigen Liedern eine Ober- oder Unterstimme zu erfinden. Experimentieren Sie damit, verschiedene Gefühle auszudrücken. Gehen Sie singend durch den Raum und begegnen einander.

„Spirit of the wind“

... so der Name eines meditativen Tanzes, in dem wir zur eigenen Mitte und Entspannung kommen können und die heilsame Wirkung von Musik und Bewegung erleben. Freudentänze sind lebhaftere Kreistänze, die meist zu folkloristischer Musik getanzt werden. Solche Tänze bringen Freude, Lachen und Leichtigkeit mit sich. Dies dürfen wir auch im freien Tanz erfahren. Der Körper darf für uns sprechen, unser Inneres zeigen. Dies

kann ein sehr befreiender und heilsamer Prozess sein, in dem wir lernen, uns selbst „zuzuhören“.

„Alle Farben des Lebens“

... ist der Titel eines wunderbaren Bilderbuches – ein heilsamer Genuss auch für Erwachsene. Darin zeigt die Autorin Lisa Aisato das Leben in seiner schönen, schmerzhaften, traurigen und lustigen Art. Jedes Bild erzählt eine Geschichte für sich.

Legen Sie eine Auswahl der Bilder aus. Die Frauen wählen eines, das sie berührt. Fragen zur Anregung: Welche Gedanken und Gefühle kommen beim Betrachten? Was ist daran das Heilsame? Warum gibt es mir Hoffnung und Kraft? Mit den Bildern umhergehen ist eine gute Methode, um das Bild auf sich wirken zu lassen. Weitere Ideen: die Geste nachstellen oder auch eigene Überschriften finden.

Vom Froschkönig und Dornröschenschlaf ...

In Märchen steckt eine lebensbejahende und heilsame Kraft, sie sind Hoffnungs- und Befreiungsgeschichten. So wird der Froschkönig am Ende erlöst und die Menschen in „Dornröschen“ erwachen nach jahrelangem Gelähmtsein wieder ins Leben hinein.

Wählen Sie ein Märchen aus, das für Sie Aspekte des Heilwerdens verkörpert, und gehen Sie mit Ihrer Gruppe in Austausch: Wie sieht das Unheilvolle für die Protagonist*innen konkret aus? Welche Unterstützung erhalten sie und vom wem? Wo genau geschieht der Wendepunkt zum Guten und Heilvollen?

Petra Gaubitz,

Referentin für gemeindebezogene Frauenarbeit

Auf Anfrage erhalten Sie weiterführende Materialien wie Gottesdienstvorlagen, verschiedene Entwürfe für Gruppenstunden, Tanzbeschreibungen, Zusammenstellungen von Chanten und Liedern des Herzens aus aller Welt, Tipps zur Einführung des „Circle-Singens“, Segensrituale und Heilungsgeschichten aus der Bibel. Schreiben Sie mir!
petra.gaubitz@ekiba.de

Elli Geiger und Rose Waschek

Bezirksbeauftragte im Kirchenbezirk Adelsheim-Boxberg

vorgestellt von
Barbara Coors

Sie sind ein Team: Als Elli Geiger vor 15 Jahren gewählt wurde, übernahm auch Rose Waschek als Stellvertreterin ihr Amt. Seitdem sorgen die beiden dafür, dass neben den Bezirksfrauennachmittagen vielfältige Veranstaltungen für Frauen angeboten werden. Bewährtes und Aktuelles. Beiden ist es wichtig, dass sie im Team arbeiten. Was sie aneinander schätzen, frage ich. Es blitzt in allen vier Augen und sie sind sich einig: Offenheit und klare, unkomplizierte Absprachen. Zwei Teamplayerinnen, denen die Frauenarbeit am Herzen liegt. Und so gewinnen sie weitere Frauen für die Aktionen im Bezirk. Dafür gibt es den Arbeitskreis Frauenarbeit. „Das waren früher dreißig Frauen, jetzt kommen meist weniger“, sorgt sich Elli Geiger. „Wenn ich meine Schwiegertöchter sehe, die Beruf und Familie vereinbaren müssen, ist es fast unmöglich, sich so einzubringen“, gibt Rose Waschek zu bedenken. Die Sorge um die Zukunft der Frauenarbeit bewegt beide. Es ist ihnen wichtig, dass es weitergeht.

Begegnungen, der gemeinsame Austausch über Themen und Lebensfragen, das Aufeinander-Hören – ich spüre, dass beide mittendrin sind in „ihrer“ Frauenarbeit. Elli Geiger war im Wiedereinstiegskurs für den Beruf, da kündigte sich das dritte Kind an. Und so engagierte sie sich vielfältig ehrenamtlich: im politischen wie kirchlichen Gemeinderat und seit 30 Jahren im Frauenkreis in Rosenberg. „Seit einigen Wochen wachsen wir wieder“, strahlt sie. Nächste Woche stehen „Träume“



auf dem Programm, und ohne Zweifel hat Elli Geiger weiter viele Träume für die Frauenarbeit.

„Tage mit Goldrand“ – wenn Rose Waschek ein spannendes Buch, einen Film entdeckt, recherchiert sie und arbeitet sich in das Thema ein, bis ein abendfüllendes Programm zustande kommt. Selbst interessiert und begeistert springt der Funke schnell über, und so kommen auch bei ihr regelmäßig neue Frauen in den Kreis, den sie vor vielen Jahren von der Pfarrfrau in Osterburken übernommen hatte.

Jahrgang 1953 und 1958 sind Elli Geiger und Rose Waschek und denken nur selten daran aufzuhören. Vielmehr engagieren sie sich für weitere Themen und Menschen, z. B. in der Flüchtlingsarbeit, im Kirchengemeinderat oder wo immer jemand gebraucht wird. Noch etwas bringt die Augen der beiden zum Blitzen: es gibt seit vielen Jahren eine intensive ökumenische Kooperation in der Frauenarbeit. Ein paritätisch besetzter Arbeitskreis organisiert jährlich zwei ökumenische Frauengottesdienste mit einem eigens erarbeiteten Thema. Nichts ist vorgefertigt, alle Texte werden selbst verfasst – darauf sind Elli Geiger und Rose Waschek stolz. Dazu gibt es jährlich ein Genuss-Konzert und als neues Projekt eine ökumenische Tankstelle! Im Team geht alles besser – und ökumenisch sowieso.

GANZ
PERSONLICH



Evangelische Frauen in neuer Abteilung

Der Prozess „EOK 2032“

Zunächst: Es ging schneller als geplant. Dass die Abteilungen „Frauen, Männer, Geschlechterdialog“ und die Abteilung „Evang. Erwachsenen- und Familienbildung“ zusammengeführt werden sollten, ist eine Entscheidung der Kirchenleitung, die sich im Laufe der Umstrukturierungsprozesse im Evangelischen Oberkirchenrat angebahnt hatte und unter der Maßgabe „Einsparung und Transformation“ in den kommenden Jahren vollzogen werden sollte. Indem die bisherige Leiterin der Frauen-Abteilung, Anke Ruth-Klumbies, krankheitsbedingt ihr Amt aufgeben musste, wurden die Abteilungen nun bereits zum 1.11.22 vereint.

Dank an Anke Ruth-Klumbies

Anke Ruth-Klumbies hat die Frauenarbeit und den Geschlechterdialog in den vergangenen Jahren entscheidend geprägt, der Abschied von ihr und von ihren Kompetenzen, ihrer Fantasie und Kreativität, ihrer theologischen und spirituellen Leidenschaft, ihrem Engagement weit über die Abteilung hinaus fällt nicht leicht. Die Leitung der neuen Abteilung übernimmt Thomas Weiß, bisher Leiter der Landesstelle für Evang. Erwachsenenbildung aber nicht allein.

Thomas Weiß und ein neues Leitungsteam

Lange vor der rasch vollzogenen Zusammenführung hatte sich eine Steuerungsgruppe gefunden, die sich über die künftige Struktur der Abteilung „Evang. Erwachsenenbildung und Geschlechterdialog“ Gedanken machte. Bald war entschieden, dass es kein hierarchisches Leitungsmodell geben sollte, sondern eine „Teamstruktur“, die die ganze Abteilung umfasst. Auch die Leitung geschieht kollegial in einem „Leitungsteam“, das paritätisch aus beiden früheren Abteilungen besetzt ist.

Zwei profilierte Abteilungen finden nun eine gemeinsame Identität, bei der Profile zum Tragen kommen, Chancen wahrgenommen werden, Gemeinsamkeiten entdeckt und ausgebaut werden. Dazu bedarf es des Respektes, der Aufmerksamkeit und des Vertrauens. Nicht der einfachste Weg, aber ganz gewiss: ein zukunftsweisender.

*Petra Gaubitz und Thomas Weiß
Leitungsteam Abteilung
„Evang. Erwachsenenbildung und Geschlechterdialog“*

Die Zukunft unserer Kirche

Der Strategieprozess „ekiba 2032“

Unsere Kirche steht vor großen gesellschaftlichen und finanziellen Herausforderungen: Wie können wir ein vielfältiges Gemeindeleben erhalten, obwohl immer weniger Menschen vor Ort Mitglied einer Kirchengemeinde sind?

Kirche im Kooperationsraum

Unser Glaube blüht dort auf, wo er auf eine Gemeinschaft trifft und wo er sich bunt und vielfältig ausdrücken kann. Deshalb setzt unsere Landeskirche in Zukunft verstärkt auf die Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Kirchengemeinden. Dies geschieht in Kooperationsräumen, die jeder Kirchenbezirk für alle Kirchengemeinden einrichtet. Hier überlegen Haupt- und Ehrenamtliche, wie sie Kirche in ihrer Region gestalten möchten. Zum Beispiel mit einer gemeinsamen Gottesdienstordnung: Statt in jeder Gemeinde zur gleichen Zeit den gleichen Gottesdienst zu feiern, werden unterschiedliche Formate und Zeiten angeboten. Eine Zusammenarbeit ermöglicht auch eine Spezialisierung: Wenn eine Pfarrperson beispielsweise die Konfirmand*innenarbeit übernimmt, haben die anderen mehr Zeit für andere Tätigkeiten. Damit entsteht Freiraum für Neues.

Die Zukunft der Kirchengebäude

Immer weniger Menschen nutzen unsere Gebäude und beteiligen sich über die Kirchensteuer und Spenden am Erhalt. Gleichzeitig werden Betrieb und Erhalt der Gebäude immer kostspieliger. Deshalb müssen wir fragen, welche Gebäude wir für welchen Zweck benötigen und mit welchen Mitteln wir den Erhalt finanzieren können, denn in Zukunft wird es nicht mehr für alle Gebäude eine finanzielle Unterstützung der Landeskirche bei Baumaßnahmen geben. Welche Gebäude weiterhin gefördert werden, entscheidet dabei der Kirchenbezirk. Für die Zukunft braucht es engagierte Menschen, die unsere Kirche und unseren Glauben mit Leben füllen. Lassen Sie uns gemeinsam darüber nachdenken, wie wir die Zukunft unserer Kirche gestalten können.

*Florian Hahnfeldt
„Kernteam Strategieprozess“
im Evangelischen Oberkirchenrat Karlsruhe*

Mehr Informationen zum Strategieprozess unter www.ekiba.de/2032

Diversity und geschlechtliche Vielfalt

Klausurtagung des Präsidiums der Ev. Frauen in Baden

In ihrer diesjährigen Klausurtagung im Mai beschäftigte sich das Präsidium der Evangelischen Frauen in Baden mit Fragen zur geschlechtlichen Vielfalt und Diversity. Das Präsidium ist das ehrenamtliche Leitungsgremium der Evangelischen Frauen und besteht aus zehn Personen. Vorsitzende und Stellvertretung sind Uschi Schmitthenner und Dr. Christine Böhmig.

Queersensible Kirche sein

Claudia Baumann, landeskirchliche Beauftragte für Gleichstellung und Diversity, informierte über die historische Entwicklung geschlechtlicher Identitäten sowie die Hintergründe zum Recht auf Selbstbestimmung transgeschlechtlicher Menschen. Wie kann eine geschlechtergerechte Sprache konkret aussehen? Was bedeutet es, trans* und nonbinär zu sein? Wie könnten queersensible Angebote in der Frauenarbeit aussehen? Was sagt die Theologie zu diesem Thema? Wie können wir Diskriminierung entgegenreten und die Frauenarbeit in den Gemeinden und Bezirken darin unterstützen?



Würde als innere Haltung

Am Abend davor gab es eine spielerische Einführung in das Thema mit Übungen aus dem Improtheater. Besonders eindrücklich war es für alle, die unterschiedlichen Qualitäten der „Würde“ szenisch darzustellen. Dies stellte eine gute Basis dar für die inhaltliche Arbeit mit Pfarrerin Baumann. Denn letztendlich geht es um die Würde. Sie ist die Basis allen Handelns und unserer inneren Haltung. Die Frauen gingen nach Hause: bewegt, berührt und sehr motiviert, sich weiter für Vielfalt in Würde einzusetzen und ein diversitätssensibles Arbeiten der Evangelischen Frauen in Baden zu unterstützen.

*Petra Gaubitz
Referentin für gemeindebezogene Frauen*arbeit*

Geschlechtliche Identitäten wahrnehmen und würdigen

Ein Fachtag im Mai 2023 - Fortsetzung folgt!

„Das hat mir heute etwas gebracht!“, „Der Tag hat mir an manchen Punkten die Augen geöffnet!“ – so Rückmeldungen zum Fachtag für Multiplikator*innen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sowie in der Erwachsenenbildung, Frauenarbeit und Seelsorge. Unser Vorbereitungsteam aus unterschiedlichen Fachbereichen und Ebenen der badischen Landeskirche hat sich sehr über die positiven Rückmeldungen gefreut – zumal uns die Streikankündigung der Deutschen Bahn dazu bewogen hat, den Tag kurzfristig ins Digitale zu verlegen. Und auch wir waren mit den 70 angemeldeten Personen weiter lernend dabei.

Trans und nonbinäre Menschen gab es schon immer - nur die Begrifflichkeiten sind neu

Mit den drei Hauptreferent*innen Prof. Udo Rauchfleisch, Prof. em. für Klinische Psychologie und Psychotherapeut in Basel, Dr. Gerhard Schreiber, Privatdozent für Theologie an der Uni Darmstadt, und Petra Weitzel, Vorsitzende der Dt. Gesellschaft für Transidentität und Intersexualität e.V., hatten ausgewiesene Expert*innen auf dem Gebiet von trans und nonbinärer Geschlechtlichkeit zugesagt. Sie beleuchteten je in ihrem Fachgebiet psychologische, theologische und rechtliche Aspekte und Einordnungen. Deutlich wurde dabei u.a.: trans Personen und nonbinäre Menschen gab es schon immer – nur die Begrifflichkeiten gab es nicht (trans: die eigene Geschlechtsidentität weicht von dem Geschlecht ab, das bei der Geburt zugewiesen

wurde; nonbinär: Menschen, deren Geschlechtsidentität nicht ausschließlich oder gar nicht auf einem der Pole „männlich“ oder „weiblich“ liegt, sondern dazwischen, jenseits, oder die geschlechtslos empfinden). Mit zunehmender Sichtbarkeit und Forschung entstehen neue Begriffe und verändern sich psychologische Einschätzungen (z.B. im neuen ICD-11 der WHO die Ent-Pathologisierung von Transidentität) und rechtliche Konstellationen.

Im zweiten Teil arbeiteten wir in drei Workshops zu Konsequenzen in der Kinder-/Jugendarbeit, Seelsorge und Erwachsenenbildung.

To be continued!

*Dr. Silke Obenauer
Evangelische Erwachsenenbildung Karlsruhe*





Abschied von Doris Osswald

Im Dezember letzten Jahres verstarb Doris Osswald mit gerade 68 Jahren. Trotz ihrer Erkrankung war sie bis zum Ende eine treibende Kraft in der Bezirksfrauenarbeit des Bezirks Bretten-Bruchsal. Mit ihrer ruhigen und zurückhaltenden Art hat sie in großer Verantwortung die regionale Werkstatt zum Weltgebetstag, die Gottesdienste zum Frauentag, bezirkliche Treffen und Veranstaltungen getragen. Ihre ökumenische Offenheit und das Interesse an neuen Formen der spirituellen Arbeit mit Frauen fanden sich in einem Konzept für den Frauentag unter freiem Himmel, der mehrfach auf dem Michaelsberg und in Bretten im Hohberghaus durchgeführt wurde.

Doris und ich wurden 2008 zu den beiden Vorsitzenden der Bezirksfrauenarbeit gewählt. Wir kannten uns flüchtig durch unsere Berufstätigkeit als Krankenschwestern im Diakonissenkrankenhaus Ruppurr. Alle Anfragen und Entscheidungen sind wir gemeinsam durchgegangen und waren als Vorsitzende der Bezirksfrauen immer zu den Sitzungen des Präsidiums eingeladen. Der Blick für „unsere“ Frauen in den Bezirken lag ihr sehr am Herzen und sollte auf keinen Fall zu kurz kommen.

Mit Doris verliert die Frauenarbeit eine treue, engagierte und verantwortungsbewusste Frau. Unser Mitgefühl gilt ihrer Familie.

Sybille Jammerthal

Heide Reinhard neue Prälatin für Nordbaden

Die Pfarrerin Heide Reinhard ist neue Prälatin für den Kirchenkreis Nordbaden. Die Evangelischen Frauen in Baden freuen sich über die Wahl ihres früheren Landesauschuss-Mitgliedes. Heide Reinhard war Pfarrerin im Schuldienst in Heidelberg und Karlsruhe und seit 2017 Schuldekanin im Kirchenbezirk Emmendingen. „Mit Heide Reinhard hat der Landeskirchenrat eine Prälatin gewählt, die zugewandt und transparent kommuniziert, theologisch klug und spirituell reich und warmherzig auf die Menschen zugeht, mit denen sie zusammenarbeitet“, erklärte Landesbischofin Heike Springhart.

Die Prälatin unterstützt die Landesbischofin in der geistlichen Leitung der Gemeinden sowie der Pfarrern und Pfarrer. Zu den besonderen Aufgaben gehört es, die Anliegen von Gemeinden zu hören und Gottesdienste zu feiern.



Abschied von Dagmar Zobel als Prälatin

Dagmar Zobel war von 2011 bis Mai 2023 Prälatin für den Kirchenkreis Südbaden. Die Evangelischen Frauen in Baden wurden von der früheren Dozentin für Seelsorge in allen Anliegen mit theologischer Klugheit, seelsorglicher Kompetenz und emotionaler Nähe unterstützt und sind dafür sehr dankbar. Besonders als Botschafterin der Frauenstiftung GRATIA war Dagmar Zobel eine große Hilfe und aktiv bei Veranstaltungen, als Kontaktperson in Kirchengremien hinein und als „Gesicht“ in der Öffentlichkeitsarbeit.

GRATIA unterstützt Projekte für Frauen und Mädchen innerhalb der badischen Landeskirche und weltweit. Dabei zu helfen, dass Mädchen und Frauen ihr Potenzial voll entfalten können, ist Dagmar Zobel wichtig. Deshalb bleibt sie auch im Ruhestand der Stiftung weiterhin als Botschafterin verbunden.



VONNIN

Impulse - Was brauchst Du?

Die „Impulse“ sind zweierlei: das Programmheft der Evang. Erwachsenenbildung in Baden mit ihren Bezirks- und Regionalstellen und der Landesstelle. Und – im „Impulse-Magazin“ – ein Forum für Berichte, Einsichten, Diskussionen, die in Gesellschaft und Kirche bedeutsam sind. Wer mag, kann sich in Angeboten und Beiträgen Impulse geben lassen: halbjährlich, attraktiv und anregend. Das Motto der aktuellen Ausgabe: „Was brauchst du?“ fragt nach Bedarf und Notwendigkeiten. „Wovon hast du genug?“ möchte das nächste Heft wissen, das im September 2023 erscheint. Bestellungen gerne unter eeb-baden@ekiba.de.



Vielfaltssensible und antirassistische Kinderbibel

Ist Gott wirklich ein alter weißer Mann mit langem Bart? Die „Alle Kinder Bibel“ will neue Bilder hervorrufen und zu einer rassismuskritischen und vielfaltssensiblen Bildung beitragen:



Gott wird nicht nur männlich dargestellt, Eva und Adam haben keine Modelmaße, Noah bekommt seinen ursprünglichen Namen Noach zurück, Jesus ist Person of Color und Jude. Darüber hinaus haben Frauen zentrale Rollen, Menschen mit Behinderung tauchen nicht nur im Heilungskontext auf, Kinder kommen zu Wort, und Menschen auf Color treten, so wie es historisch korrekt ist, mehrheitlich in Erscheinung.

Die „Alle Kinder Bibel“ von Andrea Karimé mit Illustrationen von Anna Lisicki-Hehn ist 2023 in der Neukirchener Verlagsgesellschaft erschienen und kostet € 15.

Eine besondere Empfehlung für alle, die Kindern aus der Bibel vorlesen.

Das Leben in all seinen Facetten illustriert

Ein Buch fürs Herz: Die beliebteste und bekannteste Illustratorin Norwegens, Lisa Aisato, malt sehr eindrücklich von Hoffnungen, Träumen und Ängsten der Menschen. In wunderbaren Bildern und behutsamen kurzen Texten erzählt sie eine Geschichte über Menschen und den Lauf des Lebens: Von der Kindheit, in der die Sommer besonders grün und die Winter besonders weiß sind. Von der empfindsamen und chaotischen Jugendzeit mit großen Gefühlsstürmen. Von der Last des Erwachsenseins, das auch so manches Abenteuer bereithält. Und über die Freiheit, die Sehnsüchte und Einsichten, die das Alter mit sich bringt.



„Alle Farben des Lebens“ ist 2020 bei WooW Books in Zürich erschienen und kostet € 26.80

Ein berührendes Geschenk für eine liebe Freundin. (Siehe auch Seite 16 – ein heilsamer Tag im Frauenkreis.)

Interdisziplinäre Perspektiven auf die Frauenordination

Die Geschichte der Frauenordination in der EKD ist ein Ergebnis des noch nicht abgeschlossenen, gesamtgesellschaftlichen Gleichstellungsprozesses. Das komplexe Verhältnis zwischen gesellschaftlichen Entwicklungen und ihren Auswirkungen für Theologinnen ist Ausgangspunkt für verschiedene Perspektiven auf das Thema. Neutestamentliche, systematisch-theologische und pastoral-theologische Beiträge beleuchten, welche Wechselwirkungen sich durch die Debatte um die Frauenordination in theologischen Disziplinen ergeben.



Der Tagungsband ist im Kohlhammer Verlag erschienen, kostet € 49 und wurde von Sarah Banhardt, Jolanda Gräßel-Farnbauer und Carlotta Israel herausgegeben.

Ein Tipp für alle, die sich für das Thema Frauenordination und für gegenwärtige und zukünftige Herausforderungen für Kirche und Gesellschaft interessieren.

VON INTERESSE

Heilsames in Büchern



Gutes Essen ist Genuss und Achtsamkeit zugleich. In „Himmel im Mund“ geben die Ordensschwester Teresa und der Arzt Jalid Sehouli ihren Wissensschatz und ihre Lebenserfahrung rund um heilsamen Genuss weiter und teilen ihre Lieblingsrezepte mit den Leser*innen. Dabei ist eine Zutat immer dabei: Eine Prise Liebe!

Nach der schweren Krebserkrankung von Schwester Teresa, die von Dr. Sehouli behandelt wurde, entstand dieses Kochbuch für Leib und Seele: „Es war, als ob wir uns begegnet waren, um von uns zu erzählen, zu philosophieren, uns gegenseitig und andren zu helfen und dieses Buch zu schreiben ... Das Buch konnte nur entstehen, weil wir es aus unserer Freundschaft heraus geschrieben haben. Das ist das Rezept des Buches“, sagt Dr. Sehouli. „Dieses Buch soll nicht belehren, sondern inspirieren, nicht einengen, sondern befreien und vor allem Lebensfreude bereiten.“

Tipp der Evangelischen Frauen: „Das Kochbuch einer frommen Ordensschwester als Buchtipp der Ev. Frauen? Ja! Denn dieses Buch ist zugleich Zuspruch, Ermutigung und Gebet (nicht nur für erkrankte Menschen). Und die heilsamen Rezepte tun nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut.“

Schwester Teresa Zukic, geboren 1964, ist eine der bekanntesten Ordensschwestern Deutschlands. Sie ist erfolgreiche Autorin und gefragte Rednerin, und wenn sie bei Veranstaltungen auftritt, füllen sich Kirchen und Hallen.

Prof. Dr. Jalid Sehouli, geboren 1968, ist Direktor der Klinik für Gynäkologie der Charité. Er gilt als einer der renommiertesten Krebspezialisten weltweit und setzt sich für eine ganzheitliche Behandlung betroffener Frauen ein.

Teresa Zukic, Jalid Sehouli,
Himmel im Mund. Heilsamer Genuss für mehr Lebensfreude,
Herder Verlag Freiburg im Breisgau 2022, 160 Seiten, € 20



E-Mails, soziale Medien, Smartphone – alles fordert unsere permanente Erreichbarkeit und Aufmerksamkeit, und der gesellschaftliche Druck, jeder Anforderung gerecht zu werden, hat deutlich zugenommen. Unsere To-do-Liste ist niemals abgearbeitet, und selbst nachts überkommt uns das Gefühl, nicht alles erledigt zu haben. Wir sind zwar erfolgreich und gut organisiert – aber immer gestresst.

Wie können wir unseren ganz persönlichen Weg zu neuer Zufriedenheit und Selbstbestimmtheit finden? Bewusst zu entspannen und ohne schlechtes Gewissen abzuschalten, hilft uns dabei. „Mañana-Kompetenz“ nennt man die Fähigkeit, den Parasympathikus gezielt zu aktivieren, also den Teil des Nervensystems, mit dessen Hilfe Regeneration, Abwehr und Kreativität möglich sind.

Tipp der Evangelischen Frauen: „Wir müssen nicht lernen, noch effektiver zu sein, noch schneller zu arbeiten oder uns noch besser zu organisieren, als wir es bereits tun. Wichtig ist aber zu regenerieren und unseren inneren Kompass wieder wahrzunehmen. Dazu gibt dieses Buch Anregungen.“

Dr. Maja Storch, geboren 1958, ist Psychologin, Psychoanalytikerin, Sachbuchautorin und C-Kirchenmusikerin. Ihr gehört das Züricher „Institut für Selbstmanagement und Motivation“, das sie wissenschaftlich leitet.

Dr. Gunter Frank, geboren 1963, ist ärztlicher Leiter des Heidelberger Präventions- und Gesundheitsnetzes mit Schwerpunkt Stress- und Ernährungsmedizin. Er liebt Spaziergänge und den Jazz.

Maja Storch und Gunter Frank,
Die Mañana-Kompetenz. Wer Pausen macht, hat mehr vom Leben. Komplett überarbeitete Neuauflage,
Piper Verlag München 2021, 240 Seiten, € 18



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 in der Abteilung Evangelische Erwachsenenbildung und Geschlechterdialog
 Haus- und Paketanschrift: Blumenstraße 1-7 · 76133 Karlsruhe
 Postanschrift: Postfach 2269 · 76010 Karlsruhe
 Tel. 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.ekiba.de/frauen/newsletter-evangelische-frauen/

Instagram www.instagram.com/evfrauenbaden/

V. i. S. d. P.

Thomas Weiß, Leiter der Abteilung Evangelische Erwachsenenbildung und Geschlechterdialog im Evangelischen Oberkirchenrat Karlsruhe

Leitende Redakteurin

Birgit Weber

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

Konzeption und Gestaltung

Zentrum für Kommunikation (ZfK), Ulrike Fuhrý

Bild-Nachweise Titelbild: © Zhanna - stock.adobe.com;

S. 19 unten: © Stefanie Hügin

Text-Nachweise Seite 14: Ruth Härtling, „Gotteswort, weiblich“;

Seite 24: Birgit Mattausch, Pastorin

Druck

Karl Elser Druck GmbH, Mühlacker / Langensteinbach

Das Team der Evangelischen Frauen in Baden auf einen Blick

Dr. Urte Bejick, Theologin
 Weltgebetstag und Ökumene
 Tel. 0721 9175-506/-323 · urte.bejick@ekiba.de

Anja Blänsdorf
 Digitale Öffentlichkeitsarbeit, Pilger.Schön
 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
 Gemeindebezogene Frauenarbeit
 Tel. 0721 9175-333/-324 · petra.gaubitz@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/-324 · eva.zimmermann@ekiba.de

Bankverbindung

Evangelische Frauen in Baden + GRATIA
 Kontoinhaber: Evangelischer Oberkirchenrat
 Karlsruhe – ABZ –
 Bankverbindung: Ev. Bank eG
 IBAN: DE07 5206 0410 0000 5000 11
 BIC: GENODEF1EK1

Die kommende Ausgabe erscheint im Januar 2024
 Redaktionsschluss ist am 1. Oktober 2023

KEINE BANGE

Es heißt:

Sei fröhlich und getrost.
Großes ist getan.

Und fröhlich meint:

ganz leicht und frei und wie es ist,
wenn uns was gelungen: ein Text,
ein Kuchen, ein Gespräch.

Und getrost meint:

dass du weißt, dass es für heute reicht
und für morgen und für dann.

Und Großes meint:

den Himmel und die Liebe
und den Schlaf, der heil macht.

Und getan meint:

Es ist schon alles da.

Birgit Mattausch



Heile du mich, Gott,
dann werde ich heil!

Jeremia 17,14



„Ich bin wunderbar
gemacht!“

