

Nummer 1/2006

Frauen Wege



Wechseljahre



Aufbruch
in
eine
neue
Lebensphase



Im Klartext

„...Ich finde, Ihr solltet viel deutlicher sagen, dass Ihr im Frauenwerk für Eure Arbeit Geld braucht...“ Dieser Satz geht mir seit einiger Zeit im Kopf herum. Gehört hatte ich ihn in einer Frauengruppe. Nachdem ich über die zukünftigen Schwerpunkte unserer Arbeit gesprochen hatte, wurde ich gefragt „Wie finanziert sich das Frauenwerk denn überhaupt?“

Während Sie dieses Heft am Jahresanfang in den Händen halten, sitzen unsere Kassenverwalterinnen über den Zahlen, erstellen für das vergangene Jahr den Kassenabschluss und planen für 2006. Diese Planung wird zunehmend schwierig, denn die Spenden die das Frauenwerk erhält sind rückläufig. Für dieses Jahr müssen wir feststellen: es wird „eng“.

Deshalb will ich den eingangs zitierten Satz aufgreifen und Sie um Ihre Unterstützung bitten. Helfen Sie mit, das Frauenwerk mit den notwendigen finanziellen Mitteln auszustatten.

Wir sind der Überzeugung, dass wir den Gesamtauftrag der Kirche wirksam mit-erfüllen.

„Beispielhaft für unsere Angebote stehen die Seminare für Mitarbeiterinnen im Frauenwerk, die jeweils regional durchgeführt werden. Den Hauptanteil der Seminarkosten übernimmt das Frauen-

werk, die teilnehmenden Frauen bezahlen einen angemessenen Seminarbeitrag.

Die Kosten für die Herstellung der Zeitschrift FrauenWege wird zum Teil durch den Erlös aus dem Verkauf gedeckt, das Frauenwerk trägt den Rest.

Das Frauenwerk unterstützt Projekte, die insbesondere Frauen und Kindern zugute kommen, gemeinsam mit der EmK-Weltmission, in der Zusammenarbeit mit dem FrauenNetzwerk der Schweiz in den östlichen Ländern Europas und auch in Deutschland.

Das Frauenwerk hat keine kalkulierbaren Einnahmen. Daher ist das Frauenwerk auf freiwillige Spenden und Beiträge angewiesen.“

Der gesamte Text aus dem Infoblatt „Wie finanziert sich das Frauenwerk“ ist zu finden auf der Homepage www.emk-frauenwerk.de oder anzufordern bei der Geschäftsstelle des Frauenwerks.



Heike-Ruth Kläiber
Vorsitzende des Frauenwerks



Inhalt

Veränderungen wagen Andacht zu Psalm 31,9 <i>Kriemhild Sieweck</i>	S. 4
Nicht verpassen - die Wechseljahre <i>Christine Reinert</i>	S. 6
Die Wechseljahre aus medizinischer Sicht <i>Dr.med. Karin Schlagenhauf</i>	S. 8
Wandel, Wechsel, Wendezeit Chance oder Krise? <i>Karin Mayer</i>	S. 10
Wechseljahre - wie geht es mir damit? <i>Vier Frauen berichten</i>	S. 13
Stolperstein	S. 19
Entwurf für die Praxis: Wechselzeiten in meinem Leben <i>Gertraude Schumacher</i>	S. 20
Literaturtipps <i>Marliese Gräse</i>	S. 24
Dürfen wir bekannt machen: <i>Christina Posdch</i>	S. 26
Aktuelles aus dem Frauenwerk	S. 27
Berichte von Veranstaltungen	S. 28
Weltgebetstag: Südafrika <i>Gudrun Strobel</i>	S. 29
Veranstaltungen / Impressum	S. 34

Herzlich willkommen

„Wechseljahre - was soll ich denn damit?“
So waren meine ersten Gedanken. Ich, die gerade erst noch voll war mit Schwangerschafts- und Stillhormonen - ich fühlte mich himmelweit davon entfernt! Als ich aber mit recherchieren begann wurde mir bewusst, dass die Wechseljahre ein ureigenstes Frauenthema sind. Und wie wichtig es ist, sich frühzeitig damit zu befassen! Um Bescheid zu wissen, um vorbereitet zu sein. Um nicht plötzlich in ein Loch zu fallen, um nicht „davonzulaufen“. Wie wir mit dieser Lebensphase umgehen, hat sehr viel mit unserer eigenen Identifikation als Frau zu tun. Und es hat etwas damit zu tun, wie wir Veränderungen leben.

Dieses Heft der FrauenWege möchte Ihnen behilflich sein, sich „Ihren“ Wechseljahren zu nähern. Fachkundige Informationen, persönliche Berichte von Frauen unterschiedlichen Alters und wie immer die Liste mit weiterführender Literatur geben Ihnen die Möglichkeit dazu. Alleine oder zusammen mit anderen Frauen. Ganz aktuell oder als Rückblick. Oder auch später - wann immer Sie es brauchen.

Dass Sie, liebe Leserin, Ihren eigenen, positiven Zugang zum Thema finden, das wünsche ich Ihnen.

Es grüßt Sie im Namen
des Redaktions-Teams





Veränderungen wagen - den eigenen Lebensrhythmus zulassen

Du stellst meine Füße
auf weiten Raum
Psalm 31,9

Vor 40 Jahre beendete ich mein Berufsleben als Lehrerin in einer sozialistischen Schule und tauschte es gegen das Leben in einem Pastorenhaus ein. Das war zweifellos ein sehr entscheidender Wendepunkt. Damals hatte ich nicht geahnt, dass er so endgültig war, was meinen Beruf betraf. Veränderungen prägten immer wieder neu mein Leben: mehrfach geografischer Wechsel des Wohnortes, unterschiedliche Gemeinden, Mitarbeit in verschiedenen kirchlichen Bereichen. Das alles erlebte ich in einer wechselvollen Geschichte. Nicht immer fühlte ich mich auf dem weiten Raum, den das Bibelwort beschreibt. Da gab es Enge und Zwänge - vielleicht auch von mir selbst bestimmt.

„Aus der Tiefe rufe ich, Herr, zu dir.“
Am Tiefpunkt angelangt. Auch das habe ich erfahren. Mir fällt dabei Hanna ein (1. Samuel 1+2). Hannas Traurigkeit ist so groß, die Verwundungen ihrer Seele schmerzen sie Tag und Nacht. Viele Jahre betet sie schon um ein Kind, um einen Sohn. Hat Gott sie verstoßen? Sie fühlt sich wertlos, wie ein Nichts. In der

Gesellschaft hat sie keine Lobby. Auch die Beteuerung der Liebe ihres Mannes bringt kein Licht in ihre Dunkelheit.



Hanna verlässt ihre bisherige Rolle und fängt an, etwas für sich zu fordern.

© Gila Korflür. Abdruck mit freundlicher Genehmigung.



Da tut sie etwas für ihre Zeit völlig Revolutionäres: Sie entschließt sich zu einem Alleingang. Ohne ihren Mann wagt sie sich in den Tempel, betet lange und inständig zu Gott. Sie legt ein Gelübde ab: „Gott, Israels, wenn du das Elend deiner Magd ansiehst und an mich denkst und mir einen Sohn schenkst, so will ich sein Leben dir weihen.“ (1. Samuel 1,11).

Hanna tritt heraus aus der Abhängigkeit von Mann und Familie. Sie verlässt die bisherige Rolle, das Frauenleitbild ihrer Zeit. Sie fängt an, etwas für sich zu fordern und nimmt Gott dafür in Anspruch. Alles Quälende, die ganze Traurigkeit ihres Herzens schüttet sie vor Gott aus und erfährt befreiendes Aufatmen. Hannas langer Weg durch Leiden, Unsicherheit und Verachtung ist am Ende angekommen. Ihr Gebet wurde erhört. Neues Leben, neue Hoffnung wachsen in ihr. Das Wunder des Neuwerdens geschieht. Hanna bekommt ihren Sohn Samuel.

Nach allem Kampf und in großer Freude über das Kind schon wieder loslassen? Wie kann das gehen? Hanna ist geheilt an Leib und Seele. Sie ist eine freie Frau. Ihr Lobgesang zeigt die Veränderung ihres Lebens: „Mein Herz ist voll Freude über Gott, große Kraft gibt er mir.“ Hanna singt und jubelt aus der Sicherheit des neuen Lebens. Sie muss nicht festhalten

und besitzen, was sie so sehnsüchtig von Gott erbeten hat.

Hannas Geschichte - Hoffnungsgeschichte für uns

Ich stelle mir vor, wie von diesem Loblied der Funke auf uns überspringen kann. Wie diese über 3000 Jahre alte Geschichte für uns zur Hoffnungsgeschichte werden kann. Die Lebensziele der Frauen heute sind breiter gefächert. Trotzdem hat Hannas Problem bis heute nichts an Aktualität oder Schmerzlichkeit verloren. Hanna kommt in ihrer

besonderen Lebenssituation zu Gott. Sie öffnet sich vollkommen in dieser Begegnung. Dadurch wird sie selbst ein Werkzeug Gottes. Sie selbst hat um diesen Weg gebetet. Nicht mehr länger konnte sie still auf Gottes Eingreifen warten.

Ich muss
den weiten Raum
erkennen
und die vielen
Möglichkeiten
meines Lebens
aktiv
wahrnehmen.

Von Hanna lerne ich: Weiten Raum für meine Füße, meine Hände und mein Herz empfangen ich nicht in der Gedankenlosigkeit. Ich muss ihn erkennen und die vielen Möglichkeiten meines Lebens wahrnehmen. Und nicht zuletzt muss ich für Gottes Eingreifen in meine Lebensplanung Raum lassen. So werde ich die Veränderungen und Wechsel meines Lebens aktiv und zuversichtlich mitgestalten.



Kriemhild Sieweck
Berlin



Nicht vergessen! - die Wechseljahre

*„Finde die richtige Einstellung,
hole dir das Richtige aus der Apotheke,
wende die richtigen Tricks an,
- und du wirst durch die Wechseljahre ge-
hen, als ob nichts gewesen wäre!“*

Schade eigentlich.

Die Zeit des Wechselns - verpasst!?

Die Wechseljahre sind im Leben einer Frau die Zeit vieler Veränderungen. Einschnitte in Familie, Beruf und in der gesellschaftlichen Rolle fallen in diese Zeit. Manche Lebensziele, die bisher den Einsatz von viel Kraft, Zeit, Geld und Liebe wert waren, sind schal geworden. Und da ist der Körper, der so ungewohnt und unangenehm reagiert, dass sich manche Frau in ihm nicht mehr zu Hause fühlt. Wie so oft bei deutlichen Umbrüchen im Leben melden sich Unsicherheit und Unruhe, Unzufriedenheit und Angst, die lähmen, die aber auch Signal und Antrieb für sinnvolle Veränderungen sind.

Psychologisch werden diese Jahre als Reifungsphase gesehen. Es ist eine Zeit, in der Frauen besonders deutlich mit der Aufgabe konfrontiert sind, ihr Leben zu überdenken und zu gestalten.

Reifen trotz Verlust?

Verlust, Trennung, Abschied sind zentrale Themen der Wechseljahre. Keine Kinder mehr gebären können. Manchen Aufgaben nicht mehr gewachsen sein. Einem Schönheitsideal nicht mehr entsprechen können. Kinder aus der



*Die Aufgaben der Wechseljahre sind
Verabschiedung und Aufbruch zu Neuem.*

Familie entlassen. Das Ende der Karriereleiter erreicht haben. Trennung von vertrauten Menschen. Nach der Familienphase erleben, dass die berufliche Qualifikation überholt ist. Wünsche aufgeben müssen. - Daran reifen?

Wer etwas Wertvolles verliert,
ist traurig

Es ist wichtig, sich selbst und anderen Frauen diese Traurigkeit zuzugestehen. Denn nur wer trauert, kann im nächsten Schritt zu Dankbarkeit und Freude darüber finden, dass das Verlorene da war im eigenen Leben.



Wer abgelehnt wird,
ist gekränkt, enttäuscht, wütend
Manche Frauen lernen erst in den
Wechseljahren, sich diese Gefühle
zuzugestehen. Sie haben genug
Lebenserfahrung um zu wissen, dass sie
trotz allem Bemühen mit Bosheit,
Gedankenlosigkeit, eigener Schuld oder
einfach mit ungünstigen Umständen
konfrontiert werden. Wer Gefühle
erfahren kann, spürt auch die große
Dynamik, die in ihnen enthalten ist und
kann sie für Entwicklung, für Verzeihen
und Verändern nutzen.

Wer etwas verloren hat weiß,
dass es nicht selbstverständlich
ist, etwas zu besitzen

In den etwa fünf Lebensjahrzehnten bis
zum Wechsel ist so viel Lebens-Reichtum
gewachsen. Erlebnisse, Erfahrungen,
bewältigte Aufgaben, überwundene
Fehler, vergebene Schuld, Beziehungen,
Glaube, Talente, ...

Im Augenblick des Verlustes gerät dieser
Reichtum manchmal aus dem Blick.



*Manche Frauen lernen erst in den
Wechseljahren, sich ihre Gefühle von Wut
und Enttäuschung zuzugestehen.*

Alleine oder mit anderen zusammen
diesen Reichtum anzusehen hilft,
Verluste wieder realistisch einzuordnen.

Wer etwas verabschiedet hat,
hat Platz für Neues

Die Aufgaben der Wechseljahre sind
Verabschiedung und Aufbruch zu
Neuem. Vor der Freude am Neuen steht
oft Angst. Werde ich denn wieder Ziele
finden, die „es wert“ sind? Es ist gut, wenn
sich Frauen immer wieder gegenseitig
sagen, dass jedes Menschenleben
sinnvoll ist und sich im Vertrauen auf ein
erfülltes Leben Mut machen können.

Ein Jegliches hat seine Zeit -
auch der Wechsel

Es sind Wechseljahre - nicht Wechselstage.
Jede Frau darf sich die Zeit zugestehen,
die sie braucht, um ihre Bilanz zu ziehen
und ihre eigenen Möglichkeiten für
einen nächsten sinnvollen Lebens-
abschnitt zu entdecken.

Und wenn sie will, dann

*„sucht sie die richtige Einstellung, holt sie
sich das Richtige aus der Apotheke, wen-
det sie die richtigen Tricks an“*,
nicht um eine wichtige Phase ihres
Lebens auszublenden. Sondern weil sie
ihre Antwort gibt auf die Fragen, die ihr
Leben gerade jetzt an sie stellt.



Christine Reinert
Diplom-Psychologin
Olching



Die Wechseljahre aus medizinischer Sicht

Die Wechseljahre sind eine Lebensphase der Frau, die von Veränderungen und der Anforderung nach neuer Orientierung geprägt ist.

Wie sind die organischen Veränderungen - was passiert in meinem Körper?

Die Eierstöcke werden kleiner, die noch vorhandenen Eifollikel beginnen zu schrumpfen und gehen zu Grunde. Daraus ergibt sich, dass die Monatszyklen häufig ohne Eisprung bleiben, die Möglichkeit der Empfängnis vermindert wird und die Regelblutungen unregelmäßig werden. Die Eierstöcke werden bei der geschlechtsreifen Frau

von der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) zur Hormonproduktion stimuliert. Sind diese jedoch weitgehend erschöpft, wie in den Wechseljahren, reagieren sie auf Signale der Hypophyse nicht mehr wie zuvor und bilden zuwenig Östrogen und Gestagene (weibliche Sexualhormone). Dadurch kann es zu verspäteten, oft verstärkten und verlängerten Blutungen kommen. Diese Unregelmäßigkeiten beginnen etwa zwischen dem 42. und 45. Lebensjahr und damit künden sich die Wechseljahre an.

Worauf muss ich mich einstellen?

Im Körper geht ein Wechsel vor sich - eine neue Lebensphase beginnt. Das Nachlassen der Hormonproduktion löst die „Wechseljahrsbeschwerden“ aus. Dazu gehören: Hitzewallungen, depressive Verstimmung, Reizbarkeit, Schlafstörungen und anderes. Diese Störungen sind aber nicht etwa Symptome einer Krankheit! Viele von ihnen verschwinden nach den Wechseljahren so, wie sie gekommen sind. Der Übergang von einer Lebensphase zur anderen kann mit seelischen Problemen belastet sein.



Entspannungstechniken und viel Bewegung haben sich bei Wechseljahresbeschwerden bewährt.



Welche klassischen Behandlungsmethoden sind üblich?

Grundsätzlich gilt: Nur wenn die Beschwerden während der Wechseljahre die Lebensqualität ganz erheblich einschränken, ist eine Behandlung angezeigt. In vielen Fällen genügen pflanzliche Präparate, außerdem haben sich Entspannungstechniken und viel körperliche Bewegung bewährt. Bei stärkeren Beschwerden wird die „Hormonersatztherapie“ angewandt, die ärztlicherseits streng überwacht werden sollte. Gelegentlich können auch antidepressiv wirkende Mittel nötig werden. Als Spätfolge des Östrogenmangels kann es zur Knochenentkalkung (Osteoporose) kommen. Eine ausgewogene, kalziumreiche Ernährung und viel körperliche Bewegung beugen jedoch der Osteoporose vor.



„Wenn sich eine Türe schließt, öffnet sich eine andere.“ (André Gide)

Was erwarte ich von der neuen Lebensphase?

Kann ich meine Erwartungshaltung ändern und mich auf die andere Situation einstellen? Viele Frauen erleben die Wechseljahre als einen „Neubeginn“. Sie entwickeln neue Interessen und gehen neue Wege. Sie gehen aus dieser Zeit gereift hervor, haben Selbstbewusstsein erworben, beginnen die neue Lebensphase in die Hand zu nehmen. Wenn wir an die großen Frauen der Geschichte denken, so haben diese oft erst in der Zeit nach den Wechseljahren Großes vollbracht. Im Älterwerden werden auch neue Perspektiven eröffnet, man muss sich aber darum kümmern.

André Gide hat es treffend formuliert: „So ist das Leben: wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere. Die Tragik liegt darin, dass wir nach der geschlossenen Tür blicken, nicht nach der geöffneten.“

Das Leben als Buch zu begreifen mit vielen interessanten Seiten, das ist die Grundformel. Wenn man ein Kapitel zu Ende gelesen (gelebt) hat, beginnt ein anderes. Vielleicht ein noch interessanteres als alle anderen zuvor.

Dr. med. Karin Schlagenhauf
Ärztin für Allgemeinmedizin





Wandel, Wechsel, Wendezeit? Chance oder Krise?

Habe ich im Herbst Augen für die wunderschönen Farbenspiele dieser Jahreszeit, für die wärmende Oktobersonne? Oder sehe ich nur verwelkte Blätter, nasskaltes nebligtes Herbstwetter und immer kürzer werdende Tage? Es ist vor allem eine Frage der Einstellung, ob ich denke „Hilfe, ich bin alt und welk geworden!“ oder „Ich bin reif und weise

geworden.“ Nicht zuletzt deshalb sind die Wechseljahre für manche Frau mit viel Mühe und Beschwerden verbunden, während andere Frauen regelrecht aufblühen. Wechseljahre sind Zeiten des Wandels und der Veränderung. So wie auch in der Natur ständig Veränderung geschieht: Frühling und Sommer lassen den Herbst als Zeit der Reife folgen.



Wechseljahre sind Zeiten des Wandels - so wie auch in der Natur ständig Veränderung geschieht.



Afrikanerinnen haben nach der Menopause einen Statusgewinn - und fast keine Wechseljahresbeschwerden.

In vielen Kulturen sind die Wechseljahre ein natürlicher Übergang. Mitunter kann damit sogar ein Statusgewinn verbunden sein. In manchen afrikanischen Kulturen werden die Frauen ab der so genannten Menopause mit größerer Ehrfurcht behandelt. Sie haben mehr Rechte, können mehr mitbestimmen oder Tätigkeiten ausüben, die ihnen vorher verboten waren. Diese Frauen kennen fast keine Wechseljahresbeschwerden.

In Indien sagt man, die Wechseljahre seien eine „Zeit zum Meditieren“.

Die Chinesen glauben, dass die Frauen durch die Monatsblutungen Lebenskraft verlieren und die Menopause deshalb energiebewahrend wirkt, weil sie diesen Verlust stoppt.

Bei uns werden die Wechseljahre zunehmend zur Krankheit

Oder werden zumindest als Risikofaktor angesehen und damit „behandlungsbedürftig“. Es ist ein riesiger Markt entstanden, an dem sehr viele reichlich Geld verdienen. Nicht nur Pharmaunternehmen mit Hormonpräparaten oder anderen Medikamenten, sondern auch Firmen, die Nahrungsergänzungsmittel herstellen oder die sogenannten Phytoöstrogene vermarkten. Dies sind in der Natur vorkommende Substanzen mit östrogenähnlichem Effekt, beispielsweise Sojaprodukte, Extrakte aus der Traubensilberkerze, Rotklee, Yamswurzel. Es ist letztlich ein Geschäft mit der Angst – nämlich mit der Angst alt zu werden, nicht mehr attraktiv, nicht mehr schön zu sein. Und das Geschäft blüht mehr denn je, während es den Frauen dabei nicht wirklich besser geht.



In Indien sind die Wechseljahre eine „Zeit zum Meditieren“.



Die Vorgänge in den Wechseljahren sind natürliche Prozesse

Sie bedürfen nicht unbedingt einer Therapie. Ungefähr ein Drittel aller Frauen haben keine Beschwerden, ein Drittel haben erträgliche Symptome und nur ein Drittel aller Frauen haben starke Beschwerden, die medikamentöse Unterstützung erfordern. Dabei bieten die klassische Homöopathie oder die Akupunktur wertvolle und effektive Hilfe zur Linderung, auch bei starken Beschwerden. Dabei muss Frau keine großen Nebenwirkungen in Kauf nehmen, wie es bei der Hormonersatztherapie der Fall sein kann. Jede Frau sollte aber schon vor Beginn möglicher Beschwerden die Verantwortung für sich und ihren Körper übernehmen. Viel Bewegung, gesunde Ernährung, Entspannungsübungen und vor allem Zeit für sich selbst sind wichtige Punkte, die zur Gesundheit (nicht nur in den Wechseljahren) beitragen.

Die Wechseljahre als Chance begreifen

Die Bezeichnung „Menopause“ beinhaltet bereits das Wort „Pause“: Mir eine Pause gönnen, weil ich genug geleistet habe. Ich kann mich jetzt mehr um mich selber sorgen, muss nicht immer aktiv sein. Nach der Zeit der Pflege für andere, wie der Kinder, kann ich nun endlich Zeit für mich finden, mich selber pflegen und meine Zeit genießen. Kann den Blick für die Schönheit des Herbstes bekommen. Kann erkennen: Ja es darf sein, dass ich jetzt ab und zu ins Schwitzen komme. Es darf sein, dass ich vielleicht empfindlicher als sonst reagiere. Es darf auch



In China wird die Menopause als energiebewahrend betrachtet.

sein, dass ich mich erschöpft fühle und eine Pause brauche. Je mehr ich im Gleichgewicht bin, umso weniger muss ich auf Medikamente zur Bewältigung der Wechseljahresprobleme zurückgreifen.



Karin Mayer
Heilpraktikerin
Praxis für Homöopathie
Brackenheim



Wechseljahre - wie geht es mir damit?

Keine Frau, die dieses Alter erreicht, kann ihnen ausweichen. Jede Frau erlebt sie ganz eigen und doch sind viele Erfahrungen ähnlich. Gegenseitiger Austausch ist hilfreich. Wir haben daher vier Frauen unterschiedlichen Alters gebeten, ihre Geschichte, ihren Umgang mit den Wechseljahren und den damit verbundenen Veränderungen zu beschreiben.

„Bin ich in den Wechseljahren?“

Was soll ich (48) darauf antworten? Mal denke ich „ja“, mal „nein“. „Dann bist du drin!“, bekomme ich prompt zur Antwort. Aber wie ist das, drin zu sein, ohne es so genau zu wissen? Für mich ist die Zeit des Wechsels eine Zeit des Horchens. Was geschieht? Wohin geht es?

Welche neuen Freiheiten und Lasten kommen auf mich zu? Noch bin ich nicht frei von

den monatlichen Blutungen und der Vorsorge, in meinem Alter hoffentlich kein Kind mehr zu bekommen. Gerade jetzt werden mir immer wieder solche Geschichten erzählt, wo Frauen glaubten, die Wechseljahre hinter sich zu haben und dann noch einmal schwanger wurden. Aufpassen muss ich noch, aber andere Freiheiten sind schon da! Da ist zum Beispiel dieses herrliche Gefühl, mich in vielen Dingen nicht mehr bewei-



© Marie Marcks

sen zu müssen: weder als Mutter, noch als Ehefrau und auch nicht als Pastorin. Ich lerne gerade, mich nicht mehr zu fragen: „Was soll ich hier?“ Statt dessen übe ich mich in der Frage: „Was will ich hier?“ Das ist eine ganz neue Freiheit, die jetzt mit den Wechseljahren neue Energien bekommen hat, da die großen alltäglichen Verpflichtungen in der Familie abnehmen.



„Ich habe jetzt die Freiheit, mich in vielen Dingen nicht mehr beweisen zu müssen.“

Was aber bringen die Wechseljahre noch?

Früher teilte sich das Leben einer Frau in drei Phasen: die der Jungfrau, der Mutter und der weisen Alten. Die dritte Phase der „weisen Alten“ ist für mich eine Zeit der inneren Kraft. Ich bin zwar sehr froh über die körperlichen Kräfte, die mir so manches ermöglichen, aber ich weiß, dass diese schon weniger werden. Dafür wachsen die inneren Kräfte. Was mich noch vor Jahren aus der Bahn geworfen hätte, haut mich heute nicht mehr so leicht um.

Diese dritte Phase ist auch die Zeit, in der Arbeitskraft stärker nach außen, in den Beruf, ins Ehrenamt geht. Sie ist die Zeit des Weitergebens. Die weisen Alten waren früher die Frauen, die Wissen vertieften und weitergaben. Sie hatten eine geachtete Stellung. Sie hatten Einfluss, den sie zum Wohle oder auch Wehe der Gruppe ge- oder missbrauchen konnten, in der sie lebten. Darum braucht für mich diese Phase viel Demut und Weisheit, die Möglichkeiten zum Aufbau einzusetzen.

Wie prägen die Wechseljahre meinen Glauben?

Ich spüre die Not stärker, die Veränderung notwendig macht. An vielen Stellen werde ich ungeduldig, wo ich wahrnehme, dass Veränderungen dringend geboten, die Widerstände aber sehr hoch sind. Wechseljahre sind Vertrauensjahre. Ich weiß nicht, was kommt und wie es kommt. Ich muss darauf vertrauen, dass Gott weiten Raum für meine Füße hat. Und so versuche ich immer mehr hinzuhören, welche noch brachliegenden Ressourcen Gott in meinem Leben nutzen will.



Regine Stoltze
Pastorin
Mülheim an der Ruhr

„Meine Wechseljahre begannen kurz nach dem 30. Lebensjahr“

Während ich diese Zeilen schreibe, gehen meine Gedanken in das Jahr 1984 zurück. Drei Tage vor Heiligabend konfrontierte mich mein Frauenarzt mit der Diagnose: Tumor im Unterbauch und die Operation (Entfernung der Gebärmutter und der Eierstöcke) müsste vor Weihnachten noch sein. Meine Wechseljahre



haben somit kurz nach meinem 30. Lebensjahr begonnen, nicht nur auf hormoneller Basis, sondern auch in dem, wie ich meinen privaten und beruflichen Alltag neu gestalten musste.

Zeit zum Nachdenken hatte ich erst nach dem Eingriff, denn das Ausmaß der Operation wurde richtig spürbar, als meine Psyche des öfteren einer Achterbahn glich und ich mich damit abfinden musste, nie Kinder zu gebären. Das war ein tiefer Einschnitt in mein Leben. Dieser brauchte Zeit zur Verarbeitung. Die Einstellung der Hormonpräparate gelang auf eine gute Art und Weise. Bis heute spüre ich nichts von Wechseljahrsbeschwerden. Im Gegenteil, ich fühle mich kraftvoll und fit.

In der Zeit der hormonellen Umstellung und der Trauerarbeit war eines ganz wichtig: Ich hatte Menschen an der Seite, die mit mir den Verlust und die Trauer ausgehalten haben. Das tat wohl und hat



„Zeit zum Nachdenken hatte ich erst nach dem Eingriff, als meine Psyche einer Achterbahn glich.“

mich davor bewahrt, in ein tiefes Loch zu fallen. Diese halfen mir auch, neue Perspektiven für mein Leben zu planen. Sie machten mir Mut, mein Geschick in die Hand zu nehmen und daran zu glauben, dass neue Aufgaben auf mich warten.

Denn meine Arbeit als Gemeindefrankenschwester musste ich aufgeben.

Ein Jahr nach all den Eingriffen begann ich mit dem Theologiestudium. Diese wertvolle Zeit des Studierens und der Gemeinschaft möchte ich nicht missen.

Dass ich meinen Mann Walter in dieser Zeit kennen lernen durfte und er mittragen konnte, dass wir unser gemeinsames Leben ohne Kinder gestalten, war ein grosses Geschenk für mich.

Ich habe auch sehr bald gelernt, offen über unsere Kinderlosigkeit zu reden. So konnte ich mich vor Spekulationen und unangenehmen Anspielungen schützen. Nicht Wechseljahre, sondern viel spannenden Wechsel in all den Jahren habe ich durchlebt und ich danke Gott für seine Begleitung auf meinem Lebensweg.

Hanna Wilhelm-Zinser
Pastorin und Seelsorgerin
in Bethesda Basel





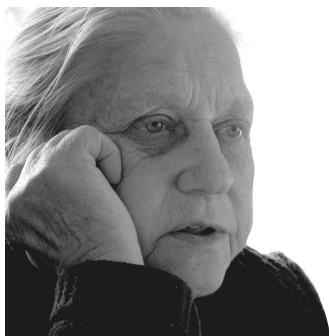
„Das Schlimmste war, dass ich mit niemand reden konnte“

Über die Wechseljahre, meinen Körper und meine Sexualität zu sprechen, fällt mir schwer. Es ist für mich schwierig mein Erleben und meine Gefühle in Worte zu fassen. Aber nun will ich es sagen.

Ich bin heute 64 Jahre alt und ich habe meine Tage schon lange nicht mehr. Durch eine Totaloperation vor vielen Jahren kam ich direkt in die Wechseljahre. Es war eine schwierige Zeit für mich damals. Ich wusste überhaupt nicht, was sich da veränderte. Durch die Operation hatte ich meine Tage nicht mehr. Ich hatte vorher immer wieder starke Blutungen und Schmerzen, so dass dies eine Befreiung für mich war. Auch musste ich keine Angst mehr haben, schwanger zu werden. Dies habe ich auch als befreiend erlebt. Obwohl ich Medikamente bekam, war ich in der Zeit nach der Operation oft sehr matt und kaputt. Ich konnte mich zu fast nichts aufraffen. Auch Hitzewallungen machten mir zu schaffen.

Es war ein totales Tabu. Obwohl ich mich befreit fühlte, waren da auch sehr starke Stimmungstiefs: „Bin ich denn noch wertvoll?“ „Bin ich noch wie andere Frauen, vollwertig?“ Ich fühlte mich leer und nicht mehr attraktiv.

Das Schlimmste für mich war, dass ich mit niemand darüber reden konnte! Weder in der Familie, noch mit Freundinnen,



„Ich musste ganz alleine mit allen Veränderungen zurecht kommen.“

schon gar nicht in unserer Gemeinde. Sexualität und Wechseljahre waren ein totales Tabuthema. Mir wurde so nebenher gesagt: „Damit musst Du jetzt halt leben!“ Außer meinem Mann, der mich so akzeptierte und Gespräche mit meinem Frauenarzt gab es niemand, mit dem ich darüber reden konnte. Ich musste ganz alleine zurecht kommen. Meine Tage habe ich dann auch vermisst. Sie sind ja ganz plötzlich nicht mehr da gewesen. Das Annehmen meiner Situation ist mir sehr schwer gefallen und hat viel Zeit gekostet.

Mein Verhältnis zur Sexualität hat sich in den letzten Jahren noch einmal stark verändert. Auch die Beziehung zu meinem Mann. Irgendwann war alles nur noch meine Sache, meine Situation. Ich musste selber sehen, wie ich damit fertig wurde. Unser Verhältnis ist sehr kühl geworden. Wir haben uns stark entfremdet. Ich habe kein Verlangen mehr. Nichts mehr. Manchmal schon noch nach Zärtlichkeit, dass mich da mal jemand in den Arm nimmt. Aber bei meinem Mann geht das nicht mehr.



Heute habe ich für mich neue Aktivitäten gefunden. Die füllen mich aus. Ich engagiere mich in der Gemeinde und für fair gehandelte Produkte. Der Schmerz über das, was ich nicht mehr habe, ist noch da, aber er ist mehr im Hintergrund. Mein Engagement füllt mich aus. Ich habe auch gelernt, über mein Erleben, meine Gefühle zu sprechen. Ich habe Menschen gefunden, bei denen meine Erlebnisse, Gefühle gut aufgehoben sind. Diese guten Erfahrungen stärken mich.

N. N. (Name der Redaktion bekannt)

Tipp: Wenn Ihnen Unterstützung gut tun würde...

Ausgebildete Wechseljahreberaterinnen helfen Rat suchenden Frauen weiter mit ausführlichen Gesprächen, kompetentem Fachwissen und Körperarbeit.

Sie sind tätig an Frauengesundheitszentren oder in eigenen Praxen. Die Ausbildung erfolgt durch die „Gesellschaft für Geburtsvorbereitung, Familienbildung und Frauengesundheit“ (GfG).

www.wechseljahreberaterin.de

www.gfg-bv.de



„Gerade erst 29 geworden, finde ich die ersten Anzeichen des Älterwerdens an meinem Körper.“

„Ich möchte mich auch als reife Frau noch jung fühlen“

Die Wechseljahre - ein Thema, mit dem frau sich in meinem Alter (ich bin gerade 29 Jahre alt geworden) noch nicht intensiv auseinandersetzt. Oder doch? Auch ich kämpfe mit den ersten überflüssigen Pfunden, suche nach ersten grauen Haaren, finde erste Lachfältchen - alles Anzeichen des Älterwerdens.

Ich denke, dass diese Überlegungen sich einer Frau vor 200 Jahren nicht gestellt haben: Frauen wurden zu der Zeit viel später geschlechtsreif, mit 55 hatte sie nur noch wenige Jahre zu leben.

Aber eine Frau, die wie ich heute um die 30 ist, hat eine durchschnittliche Lebenserwartung von über 80 Jahren! Will ich dann mit 60 schon aussehen wie ein vertrocknetes Pflänzchen?



© Marie Marcks

Es gibt heute eine Vielzahl an Möglichkeiten, sich auch als, wie es so schön heißt, „reife Frau“ jung zu fühlen. Und hier blicke ich gerne auf meine eigene Mutter: Sie kleidet sich modern, achtet auf ihre Figur, färbt sich die Haare, trägt gerne Schmuck und ab und zu Lippenstift. Sie hat sich während der Menopause für eine Hormonersatztherapie entschieden - wobei hier eine sorgfältige Nutzen-Risiko-Abwägung bedacht werden will! Auch eine Therapie mit Phyto-Hormonen wie den Soja-Östrogenen hört sich für mich nach einer echten Alternative an. Wichtig ist für mich, egal in welchem Alter, sich als Frau regelmäßig zum Gynäkologen zu begeben und sich untersuchen zu lassen. Generell finde ich es wichtig, dass sich

eine Frau frei entscheiden kann, wie sie mit diesem Thema umgehen möchte, ohne sich von irgendwelchen Zwängen eingeengt zu fühlen. Frau ist selbst Herrin über ihren Körper! Und auch die Zeit nach der Menopause kann meiner Beobachtung nach einen schönen, neuen Lebensabschnitt bedeuten.

Monika Brenner
Studentin
Herrenberg





Stolperstein

Na, Sie können mich ja nicht sehen! Und ein Bild von mir haben Sie auch nicht! Eigentlich schade. Ich sehe richtig gut aus. Ich habe schöne Haare, ehrlich, kein graues finden Sie da. Mein Friseur ist einfach klasse beim Färben. Klar, es kostet Geld, aber was sein muss, muss halt sein. Und Falten, Krähenfüsse, nein, die sehen Sie bei mir auch nicht. Ich tu' auch was dafür. Was glauben Sie was die

ganzen Cremes, Kuren und die Kosmetik immer kosten. Ne ganze Menge. Aber es hilft: ich sehe wirklich gut aus! Obwohl ich, unter uns gesagt, doch nicht mehr ganz so jung bin. Mein Alter würden Sie nie! erraten. Ehrlich! Ich will doch nicht aussehen wie 'ne alte Frau. Und nun werde ich auf die „Wechseljahre“ angesprochen. Nein, so ein Thema! Darüber rede ich doch nicht! Nein, das ist kein Thema für mich! - Allerhöchstens mit meinem Frauenarzt. Ich muss mir doch die Hormone verschreiben lassen. Und außerdem, wer sagt denn, dass ich mich damit auskenne. Nein, so alt bin ich nun doch wirklich nicht!

Wechselzeiten in meinem Leben

Entwurf für die Praxis

Einstieg

Betrachten Sie die Karikatur auf Seite 18. Was springt mir ins Auge? Welche Gedanken, Empfindungen werden bei mir wachgerufen?

Erarbeitung

Meine Lebensreise - ein Spiel

„Nichts ist so beständig wie der Wandel“
- dieser Spruch fällt mir ein, wenn ich an die Veränderungen denke, von denen unser Leben von Anfang an geprägt ist: Kindheit, Pubertät, erste Liebe; vielleicht

Heirat, schwanger werden, Geburt eines Kindes; älter werden, Abschied vom gebärfähigen Alter - wir können uns nicht nicht verändern!

Wechselzeiten in meinem Leben: Was lösen sie bei mir aus, wie ging, wie gehe ich mit ihnen um?

Das hier vorgestellte Würfel- und Erzählspiel soll animieren, den Veränderungen des eigenen Lebens nachzuspüren und Erfahrungen mit anderen zu teilen.



Auf einem tischgroßen Papier wird ein Spielplan aufgemalt mit verschlungenen Linien. Auf den Linien werden, ähnlich wie beim „Mensch ärgere dich nicht“, Felder aufgemalt. Einige der Felder werden mit Nummern versehen. Wer beim Würfeln auf ihnen zu stehen kommt, muss eine Frage beantworten oder eine Aufgabe erfüllen. Dadurch kommt es zu einer spielerischen Reise durch das Leben, bei dem auf Veränderungen, die einzelne Lebensabschnitte mit sich gebracht haben, zurückgeschaut werden kann.

Feldfragen:

- 1 Wo wurdest du geboren? Was weißt du über deine Geburt und die Reaktion deiner Eltern?
- 2 Wie war dein erster Schultag? Was hattest du an? Kannst du dich an deine Schultüte erinnern?
- 3 Wann und womit hast du zum ersten mal Geld verdient?
- 4 Wie hast du die Zeit der Pubertät erlebt?
- 5 Spiele dein erstes Rendezvous!
- 6 Verliebt - verlobt - verheiratet? Erzähle aus dieser Zeit was du magst.
- 7 Die erste Schwangerschaft und Geburt - Wie hat sich dein Leben verändert?



(Gravierende Einschnitte - du hast eine Ruhepause verdient: eine Runde aussetzen!)

8 Wie hast du deinen 30., wie deinen 40. Geburtstag gefeiert?

9 Vervollständige den Satz: „Veränderungen sind...“

10 Die ersten grauen Haare - welche Empfindungen wurden oder werden bei dir wach?

11 Krisenzeiten in deinem Leben - was hat dir geholfen?

(Zur Erholung eine Runde aussetzen!)

12 Erzähle von Spuren Gottes in den Veränderungen deines Lebens.

13 Kannst du mit einer Körperhaltung ausdrücken, wie deine Gefühle waren, als du spürbar in den Wechseljahren angekommen bist - oder wie du dir vorstellst, dass es dir dann gehen wird?

14 Für welche Veränderungen bist du dankbar?

15 Womit „gehst du schwanger“, was beschäftigt dich zur Zeit?

Die Fragen sind nur als Anregung zu verstehen und können beliebig der Gruppe angepasst werden.

Fruchtbar sein - trotz Menopause
Frauen „haben gerade um die 50 die richtige Lebenstemperatur, wir verstehen die Dinge besser und es lohnt sich allemal, die eigenen Ziele zu verfolgen“, so schreibt die Telefonseelsorgerin und Buchautorin Brigitte Hieronimus.

Das Leben kann fruchtbar sein, auch ohne gebären zu können. Wie erleben Sie das in Ihrem ganz persönlichen Leben? Welche Ziele, Wünsche, Träume, Aufgaben möchten Sie gerne noch anpacken?



Als Gesprächsanregung sammeln Sie einige symbolhafte Gegenstände auf einer schönen Schale (Nüsse, Früchte, Schlüssel, Wurzel, Blüten, Malstifte, Kugelschreiber, Uhr, Edelsteine, bunte Marmel...). Nach den oben genannten einleitenden Sätzen wird die Schale herumgereicht und jede Frau nimmt sich ein Symbol, das sie in dem Zusammenhang anspricht. Sie erzählt, warum sie dies gewählt hat und wie es für sie in Verbindung mit „fruchtbar sein“ steht.

Meditativer Abschluss



Alle sitzen um eine schön gestaltete Mitte. Eine Kerze brennt und mehrere Teelichter, die noch nicht angezündet sind, stehen bereit.

Eine Frau liest die Andacht von Kriemhild Sieweck vor.

Zeit der STILLE.

Was ich loslassen und verabschieden will

Eine spricht den unten stehenden Text. Gemeinsam werden die Gesten dazu ausgeführt (2-3 x wiederholen):

Der Morgen fließt in den Abend über
Hände und Arme in einem großen Kreis vor dem Körper herumführen

die Ruhe nimmt das Erbe auf.

Hände ruhen vor dem Körper so, als hielten sie etwas besonders Kostbares.

Wir geben ab, wir legen nieder

In der Gebärde dem Text nachgehen, also abgeben und ablegen, dabei Oberkörper etwas nach vorne beugen

und Segen füllt die Erde auf.

Arme und Hände zur Seite führen, sich aufrichten, der Segensfülle nachspüren.

Nun haben alle die Gelegenheit, mit einer symbolischen Geste in der Mitte abzulegen, was sie loslassen und verabschieden wollen. Dabei kann jede einen kurzen Satz dazu sagen oder dies schweigend tun.

Wo ich Neues wagen, fruchtbar werden möchte

Jede kann ein Teelicht an der großen Kerze entzünden und kurz sagen, welchen Schritt sie als nächstes tun möchte.



SEGEN zum Mitmachen

Die Leiterin sagt jeweils, auf welche Körperregion die Frauen ihre Hände legen sollen und spricht den Segensatz vor, den dann alle gemeinsam wiederholen:

Berühre deine Augen und sprich:

Gott segne meine Augen, damit ich klar sehe.

Berühre deinen Mund und sprich:

Gott segne meinen Mund, damit ich die Sprache der Weisheit lerne.

Berühre deine Ohren und sprich:

Gott segne meine Ohren, damit ich höre, was meine Nächsten bewegt.

Berühre deinen Bauch und sprich:

Gott segne meinen Bauch, damit ich Gefühle wahrnehme und zulasse.

Berühre dein Herz und sprich:

Gott segne mein Herz, damit ich offen bin für Weisheit, Frieden und Liebe.

So geht als Gesegnete Gottes, begleitet von seiner Güte und erfüllt von seiner Liebe. Amen.



Gertraude Schumacher
Referentin im Frauenwerk

Wechseljahre - Beginn einer neuen, anderen Fruchtbarkeit

Wenn bei einer Frau die Blutung aufhört, wird sie in die Hütte der Großmütter zugelassen.

Ihr reiches Blut, das sie in all den Jahren ihrer Fruchtbarkeit weggegeben hat, bleibt jetzt in ihr; es reinigt und erneuert sie und gibt ihr die Kraft eines mächtigen Kriegers.

In der Hütte der Großmütter versammeln sie sich mit anderen weißhaarigen Frauen, um zu beraten, was sie für die Welt tun und wie sie ihre große Macht einsetzen könnten, um alles Leben zu kräftigen und zu schützen - nicht nur das Leben ihrer Kinder, ihres Stammes oder ihrer Nation, sondern das Leben der Erde selbst und aller ihrer lebenden Bewohner.

Die große mystische Macht der weißhaarigen Frauen wird im Dienste des Friedens und zur Sicherung der Erneuerung des Lebenszyklus eingesetzt.

(Nach Äußerungen der Indianerin
Brooke Medicine Eagle)





Freiplatzaktion des Frauenwerks

Wie sieht eigentlich die Arbeit von Frauen für Frauen in der Kirche heutzutage aus? Häkeln, Stricken, Missionsbasare durchführen...?? Mitnichten!

Das Frauenwerk möchte jungen Frauen die Möglichkeit bieten, dessen vielfältige Arbeit kennen zu lernen. Dazu wurde für das Jahr 2006 die „Freiplatzaktion“ ins Leben gerufen.

Pro Mitarbeiterinnenseminar jeder Konferenz kann eine junge Frau kostenlos teilnehmen und so ein wenig „Frauenluft“ in der EmK schnuppern.

Weitere Informationen, Termine und Anmeldungen bei den jeweiligen Vorsitzenden:

Frauenwerk SJK:

Ulrike Gebauer, Telefon 07144 / 9989994,
E-Mail: ulrike.gebauer@emk.de

Frauenwerk OJK:

Claudia Schulz, Telefon 03774 / 63760
E-Mail: claudia.schulz@emk.de

Frauenwerk NJK:

Eva Sautter, Telefon 0231 / 523950
E-Mail: eva.sautter@emk.de

Freiplatzaktion

Interessieren Sie sich für frauenbezogene Themen?
Wollen Sie (erst) einmal die Frauenarbeit der EmK näher betrachten?
Wollen Sie engagierte Frauen in Ihrem (alten) Gemeindekreis kennen lernen?

Dann haben wir ein Angebot für Sie, wenn Sie eine Frau unter 30 Jahren sind:
Das Frauenwerk der Süddeutschen jährlichen Konferenz bietet Ihnen einen
Freiplatz an.

Seminar für MitarbeiterInnen und interessierte Frauen
„SOG – Ich kann nicht mehr!“

582, Göttingen-Obbe

24. - 26. März 2006

Referentin: Cornelia Reinert

oder Tagungszentrum Maria Rosenberg, Elmshorn

09. - 12. März 2006

Referentin: Ruth Dethlefsen

Entscheiden Sie sich für ein Seminar und laden Sie schnell ein
bei Ulrike Gebauer, Telefon 07144/9989994 (am besten abends ab 17.00 Uhr).
Sie erste Frau, die sich meldet, darf sich auf eine kostenlose Teilnahme freuen.



Literaturtipps: Wechseljahre

Aus der Fülle der Ratgeber zum Thema Wechseljahre einige Beispiele:

Eine unverwechselbare Zeit. Wie Frauen ihren Weg durch die Wechseljahre finden.

Annette Bopp, rororo, 9,90 Euro.
Denkanstöße und Tipps für den Alltag. Das Buch umfasst eine große Themenspanne und reicht von der Erläuterung dieser Lebensphase aus medizinischer Sicht, den körperlichen Veränderungen und Beschwerden bis zum Für und Wider einer Hormonbehandlung. - Ein Lese- und Schmökerbuch.

Wechseljahre. Wohlbefinden, Balance, Ausstrahlung.

Dr. med. Ingeborg Lackinger-Karger, Gräfe und Unzer, 12,90 Euro.
Die Autorin, Frauenärztin und Psychologin, erklärt, was in den Wechseljahren geschieht und gibt Anregungen zu deren Bewältigung. Sie geht auf Chancen und Risiken von Hormontherapien ein und vergisst weder Ernährungs-, noch Fitnesstipps.

Attraktiv und fit durch die Wechseljahre.

Dr. med. Bernd Kleine-Gunk, Trias, 14,95 Euro.
Leicht verständlicher Ratgeber inklusive vielen Rezepten und einem Fitness-Programm. Der Schwerpunkt liegt allerdings nicht auf medizinischem Wissen, sondern auf dem Zusammenhang Gewicht und Ernährung in der Zeit des Klimakteriums.

Das Wechseljahre Kochbuch. Irmela Erckenbrecht.

Pala-Verlag, 12,25 Euro.
Der Titel ist zwar etwas irreführend, weil das Problem „bewusst essen, um leichter durch die Wechseljahre zu kommen“ nur einen Teil des Buchs füllt; behandelt werden vor allem die Themen Hormone und deren Alternativen, Lebensführung und Lebensstil und die Frage der passenden Sportarten. Trotzdem ein informativer Ratgeber.

Sich wandeln und sich neu entdecken.

Verena Kast, Herder Spektrum, 9,90 Euro.
Aus der Kurzbeschreibung des Buchs: „Leben heißt wachsen und sich entwickeln. Gerade an Widerständen und in Krisen, an Lebensübergängen und in Einsamkeit eröffnen sich neue Wege der Wandlung, zeigen sich Potentiale der Reifung. Zur Entdeckung solcher Wege lädt dieses Buch ein. Es geht darum, Lebenskraft freizusetzen für sich und für andere. Ein Aufbruch zu neuer Lebensleidenschaft und zu 'neuen Tugenden' wird möglich, wenn diese Wandlungen gelingen.“

Wechseljahre. Hrsg. Feministisches Frauen Gesundheits-Zentrum e.V., Berlin (www.ffgz.de) 5,50 Euro.

Kurze und prägnante Information über die Wechseljahre. Detailliert werden die hormonellen Veränderungen in der Menopause beschrieben und Tipps zum Umgang mit Anzeichen und Beschwerden gegeben (Ernährung, Bewegung,



Naturheilkunde). Die Hormonbehandlung wird kritisch hinterfragt.

Wechseljahre. Gesundheits-Sprechstunde.

Andrea Fischer, Regula Käch, Samuel Stutz (Hrsg.), Orell Füssli, 22,00 Euro.
Experten geben einen fundierten und verständlichen Einblick in medizinische Hintergründe und Therapien. Zusätzlich Tipps zu Lebensführung, Gesundheitschecks und alternativen Methoden.

Über den Wechsel. Der Beginn eines neuen (Lebens-)Abschnittes.

Andrea Wolfmayr, Johannes Huber, Verlag 55 Plus, 19,00 Euro.
Im ersten Teil des Buchs lässt Andrea Wolfmayr betroffene Frauen zu Wort kommen, die zum Teil witzig und selbstironisch über ihre Erfahrungen berichten. Im zweiten Teil stellt Professor Dr. med. Huber die medizinischen Komponenten kompetent und leicht verständlich dar und kommentiert aktuelle Forschungsergebnisse.

Wechseljahre. Selbstheilung, Veränderung und Neuanfang in der zweiten Lebenshälfte.

Dr. med. Christiane Northrup, Zabert Sandmann Verlag, 25,00 Euro
Die Autorin beschreibt die Veränderungen, die die Frauen zwischen 40 und 55 erwarten und ermutigt sie, die Wechseljahre als eine Zeit der persönlichen Entwicklung zu nutzen.

Ein lebendiger, persönlicher Bericht, den viele Frauen mit großem Vergnügen gelesen haben:

Feuerzeichenfrau. Ein Bericht über die Wechseljahre.

Julia Onken. Beck'sche Reihe, 9,90 Euro.
Ein engagiertes Buch über eigene Erfahrungen mit den Wechseljahren. Auch wenn nicht alle Gedanken für jede Frau nachvollziehbar sind, macht die Psychologin Julia Onken doch deutlich, dass das Thema Wechseljahre nicht nur für 50-jährige Frauen von Bedeutung ist, sondern auch jüngere Frauen angeht.

Am Horizont der Zeit. Gedichte.

Ingrid Olbricht. 2004
Die engagierte Ärztin und Sachbuchautorin („Was Frauen krank macht“) hat hier eigene Gedichte veröffentlicht, die alle sehr poetisch die Erfahrung von leben und älter werden thematisieren. (Zu beziehen über Buchhandlung Bing, Bad Wildungen, Brunnenstr. 69)

zusammengestellt von Marliese Gräse
Leingarten





Dürfen wir bekannt machen ...

Christina Posdich

Kurzbiografie:

1960 wurde ich in Chemnitz geboren. Aufgewachsen bin ich mit meiner jüngeren Schwester in einer Pastorenfamilie. Zuerst wohnten wir in Stollberg im Erzgebirge und zogen 1972 nach Dresden. In dieser wunderschönen Stadt lernte ich auch meinen Mann kennen, wurde unser Sohn, heute 24jährig, geboren. Als Pastorenkind empfinde ich es rückblickend als Geschenk, nur einmal in eine andere Stadt gezogen zu sein.

Nach dem Abschluss der 10. Klasse absolvierte ich eine Berufsausbildung zum Maschinen- und Anlagenmonteur mit Abitur. Technik fasziniert mich bis heute, aber den Beruf habe ich nie ausgeübt. Später habe ich einen Abschluss als Verwaltungsangestellte absolviert. Heute arbeite ich im Büro des Senderbeauftragten der Evangelischen Landeskirchen beim MDR.

Ehrenamtlich bin ich unserer Kirche und Gemeinde schon lange in verschiedenen Aufgabengebieten tätig. Seit einigen Jahren bin ich im Arbeitsausschuss des Frauenwerks der OJK und Mitglied im Vorstand des Frauenwerks mit der Aufgabe der Schriftführerin. Ein Leben ohne ehrenamtliche Aufgaben könnte ich mir nicht vorstellen.



Welche Themen beschäftigen Sie im Moment?

In diesen Wochen (um den 30. Oktober) gibt es für Dresdner eigentlich nur ein Thema: die Weihe der Frauenkirche. Und mich fasziniert dabei nicht nur das imposante Bauwerk, sondern auch der Versöhnungsgedanke, der in vielfältiger Weise zum Ausdruck kommt. Versöhnung zwischen Menschen, Völkern und Kulturen ist für mich ein Ziel, das schwer erreichbar scheint. Deshalb finde ich jeden noch so kleinen Mosaikstein dazu so wertvoll.

Welcher Bibeltext begleitet Sie zur Zeit?

Ein Spruch begleitet mich mein Leben lang, es ist mein Einsegnungsspruch: „Seid allezeit bereit zur Verantwortung vor jedermann, der von euch Grund fordert der Hoffnung, die in euch ist.“



Als 14-jährige fand ich diesen Spruch schwer, aber ich las ihn wieder und wieder. Je älter ich werde, um so mehr spricht er mir aus dem Herzen. Er ist geradezu ein Lebensmotto geworden.

Wenn Sie sich selbst etwas Gutes tun: Was machen Sie dann?

Dann gehe ich zur Kosmetik oder trinke ein gutes Glas Rotwein.

Welches Buch lesen Sie gerade mit Vergnügen?

Das Buch von Peter Hahne „Schluss mit lustig - das Ende der Spaßgesellschaft“. Ich stimme Peter Hahne in vielen Feststellungen zu, ohne pessimistisch zu sein.

Sie planen Ihren Traumurlaub - wohin führt die Reise?

Nach Griechenland. Land, Leute und die Musik sind einfach wunderbar.

Aktuelle Informationen

Aus der Arbeit der Fachgruppen

Die Fachgruppe Sozialdiakonie/Mission, die in der OJK angesiedelt ist, erarbeitet zur Zeit eine **Handreichung zur Arbeit mit Alleinerziehenden** in den Gemeinden. Sie soll im nächsten Jahr veröffentlicht werden.

In der NJK wird an **Vorlagen für die Bescheinigung ehrenamtlicher Tätigkeit** im Frauenwerk gearbeitet. Die dortige Fachgruppe entwickelt neben Textbausteinen und Formularen auch einen Leitfaden zum Gebrauch.

Die Fachgruppe Theologie in der SJK arbeitet zur Frage, welche **theologischen Aussagen zu einer größeren Geschlechtergerechtigkeit** im Glauben, in der Kirche führen können und wie wir dazu beitragen können, dafür ein breites Bewusstsein zu schaffen.

Materialhinweis

Im September ist im Gütersloher Verlagshaus in der Reihe Gottesdienst-Praxis ein neues Arbeitsbuch „Ökumenische Veranstaltungen“ erschienen. Es enthält fertige Gottesdienstentwürfe, Andachten, Predigten und die Beschreibung ökumenischer Projekte. Darin enthalten ist auch der Gottesdienst der Fachgruppe Theologie unseres Frauenwerks „Ich soll mich nicht gewöhnen an Unrecht und Gewalt“ sowie Beiträge von Bischöfin Wenner und Pastor Reiner Stahl.

Alle Beiträge bieten Modelle und Anregungen für eine ökumenische Zusammenarbeit vor Ort und machen das Buch zu einer wertvollen Arbeitshilfe.
Preis: 17,90 €

Da ist nicht jüdisch, nicht griechisch, nicht Mann noch Frau ...

Das FORUM FRAUENWERK zur Bibel in gerechter Sprache

„Denn das, was in [...] der hebräischen Sprache gesagt wird, hat ja nicht mehr dieselbe Bedeutung, wenn es in eine andere Sprache übertragen wird.“

Schon Jesus Sirach hatte vor mehr als 2000 Jahren die Problematik bei einer Übersetzung aus dem Original zu spüren bekommen. Luise Metzler, Theologin und begeisterte Referentin beim Forum Frauenwerk am 29. Oktober 2005 zur geschlechtergerechten Sprache in der Bibel berichtete von ebensolchen Erfahrungen heute. Jede Übersetzung ist Kind ihrer Zeit, sie transportiert Zeitgeist und eigene Ansichten mit, die den Leserinnen und Lesern häufig nicht bewusst sind, die sie aber sehr prägen. Seit dem Jahr 2001 arbeiten daher 70 namhafte Theologinnen und Theologen aus der evangelischen und der katholischen Kirche ehrenamtlich an einer neuen Übersetzung, an der „Bibel in gerechter Sprache“.

Mehrschichtige Gerechtigkeit

Gerechtigkeit wird hierbei mehrschichtig verstanden: Die Menschen sollen nicht ausgegrenzt werden wegen ihres Geschlechts, ihrer Sprache oder ihrer Herkunft. Frauen werden so benannt, wie es im Originaltext gemeint ist. So wird aus dem Apostel Junias wieder die Apostelin Junia. „Diakonos“, traditionell bei einem Mann zur Gemeindeleitung

und bei einer Frau zur Dienerin umfunktionierte, wird wieder zum Diakon oder zur Diakonin. Der Brief des Paulus an die Römer wird zum „Brief an die Gemeinde in Rom“. Antijüdische Tendenzen der traditionellen Übersetzungen werden beseitigt. Möglichst nahe am Original zu sein und gleichzeitig unsere Ausdrucksweise zu treffen ist Anliegen der Theologinnen und Theologen. Markenzeichen ist hier der Umgang mit dem Namen Gottes, im Judentum als unaussprechlich geltend und traditionell mit „Herr“ übersetzt. Die neue Übersetzung macht immer mehrere Lesevorschläge, um dem ursprünglichen Anliegen und der Vielschichtigkeit des Begriffs gerecht zu werden.



Referentin Luise Metzler stellt die „Bibel in gerechter Sprache“ vor.

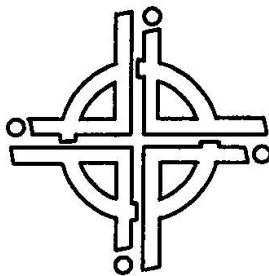


Dr. Michael Nausner, Professor am Theologischen Seminar, im Gespräch mit der Referentin. Fotos: D.Mammel

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Forums konnten in Kleingruppen einzelne Beispieltex te aus der Übersetzungswerkstatt lesen und diskutieren. Einige Eindrücke davon: „In der neuen Übersetzung kann ich die biblischen Texte wieder völlig neu lesen lernen.“ „Ich höre jetzt ganz anders hin.“ „Jetzt verstehe ich plötzlich Zusammenhänge, die mir bisher verborgen waren.“ Die „Bibel in gerechter Sprache“ wird ab dem Reformationstag 2006 im Handel erhältlich sein. Sie ist ein Projekt, dass von ehrenamtlicher Arbeit und Spenden finanziert wird. Das Frauenwerk hat als Unterstützerin die Patenschaft für die Übersetzung des zweiten Buches über die Zeit der Königinnen und Könige übernommen.

Dorothee Mammel

Zeichen der Zeit Weltgebetstag am 3.März 2006 aus Südafrika



Die Liturgie zum Weltgebetstag 2006 kommt aus Südafrika. 31 Frauen aus verschiedenen christlichen Kirchen, darunter drei Methodistinnen, haben die Gebetstexte unter dem Thema „Zeichen der Zeit“ geschrieben.

Weltgebetstag

Die Weltgebetstagsbewegung ist die weltweit älteste ökumenische, von Frauen getragene Gebetsbewegung.

Informiertes Beten und vom Gebet durchdrungenes Handeln kennzeichnen diese Bewegung. Handeln rund um den Weltgebetstag hat viele Aspekte. Einer davon ist die materielle Unterstützung, die durch die Weltgebetstagskollekte Frauenprojekten in der ganzen Welt zugute kommt.

Für viele Frauen, die durch den Weltgebetstag gefördert werden, ist diese konkrete Hilfe ein Zeichen der Hoffnung und der Solidarität, das ihnen Mut gibt, selbst einen Weg zur Verbesserung ihrer Lebenssituation zu suchen und ihn zu gehen.

Die Entscheidung über die Verwendung der ökumenischen Kollekte liegt beim Deutschen Weltgebetstagskomitee, das sich aus Vertreterinnen der verschiedenen Kirchen zusammensetzt. Die Kollekte in Deutschland im Jahr 2004 betrug annähernd 3 Millionen Euro. Davon wurden 247 Projekte in 85 Ländern bewilligt.

Südafrika

Seit der Abschaffung der Apartheidpolitik im Jahr 1994 werden in Südafrika enorme Anstrengungen unternommen, um die Vergangenheit aufzuarbeiten und stabile Verhältnisse herzustellen. Es gibt schier unlösbare Probleme wie die Überwindung von Armut, Aids

und Arbeitslosigkeit, die Verteilung von Grund und Boden und die Einführung demokratischer Strukturen.

In keinem anderen Land weltweit leben so viele Menschen, die mit HIV infiziert sind. In Südafrika sind es annähernd 30% der Bevölkerung.

Bei der Ungleichverteilung der Einkommen hält Südafrika einen weiteren traurigen Weltrekord. Ein weißer Haushalt verfügt im Schnitt über das sechsfache Einkommen eines schwarzen Haushalts. Die offizielle Arbeitslosenrate liegt bei 30%. Zählt man die dazu, die ihre Jobsuche aus Frustration aufgegeben haben, so erhöht sich die Zahl auf 41%. Die gesetzliche und politische Apartheid ist abgeschafft. Die Apartheid des Geldes ist geblieben und hat sich verschärft.

Es gibt in diesem Land aber auch viele Ressourcen: großen Lebensmut bei vielen Menschen, Bodenschätze und eine grenzenlose Artenvielfalt in Flora und Fauna. Die Schönheit der Landschaft, eine der fortschrittlichsten

Verfassungen der Welt, internationale Beziehungen auf allen Ebenen und nicht zuletzt das Engagement der Kirchen, die schon in der Vergangenheit vieles in Bewegung gebracht haben.

Das neue Südafrika startete 1994 mit dem Ideal der „Regenbogen-Nation“, in der alle Hautfarben friedlich zusammenleben und ein gemeinsames Südafrika entwickeln sollen. Seither ist schon manches geschehen, vieles gilt es noch anzupacken.



Südafrika - ein Land großer Probleme aber auch vieler Ressourcen.



Vielfältig und vieldeutig sind die Zeichen der Zeit, wie auf dem gestickten Wandbild der südafrikanischen Künstlerin Selinah Makwana.

Gebetsordnung

Die Liturgie lädt uns ein, in schwierigen Zeiten fest zu stehen und zu hoffen, der Macht der Auferstehung zu trauen, Trost zu geben und zu handeln - in Südafrika und bei uns. Dies wird in den Lesungen deutlich, aber auch in den Gebeten, Bitten und Liedern.

Der Text aus dem Lukasevangelium (Lk 21, 5-19) kann auf dem Hintergrund der geschichtlichen und aktuellen Erfahrungen der Menschen in Südafrika als Hoffnungstext verstanden werden: Jesus sagt die Zerstörung des Tempels voraus. Er warnt seine Jünger vor falschen Propheten und fordert sie auf, dann Zeugnis abzulegen. Wenn wir die Zeugnisse und Berichte lesen, die durch die Kommission für Wahrheit und Versöhnung aufgezeichnet wurden, stoßen wir auf Geschichten über Gewalt und Unterdrückung.

Die Verheißung der Veränderung bringt uns zu dem Text aus Ezechiel (Ez 37, 1-10), wo bezeugt wird, dass sich mit Gottes

Hilfe selbst aussichtslose Situationen verwandeln können. In Anbetracht der Folgen von HIV/Aids für die Familien und die Gesellschaft erinnert uns Ezechiel daran, dass Gott handelt.

Und was ist unsere Rolle? Eine Antwort finden wir im Matthäusevangelium (Mt 26, 7-13). Wir werden ermutigt, in Zeiten der wirtschaftlichen und sozialen Ungerechtigkeit und Zeiten der Ausgrenzung selbst zu Prophetinnen zu werden, wie die Frau, die Jesus salbte. Sie erkennt beispielhaft die Zeichen der Zeit. Mit ihrer Salbung handelt sie prophetisch. Sie legt ein Bekenntnis ab und nimmt vorweg, was Gott an Jesus mit der Auferstehung tun wird.

Die Bibeltexte wollen in unserem Leben und in unserem Alltag umgesetzt werden. Sie bewegen uns und fordern uns zum Handeln auf.

Mit dem Weltgebetstag setzen Frauen am ersten Freitag im März Zeichen der Zeit. Die Frauen aus Südafrika bitten darum, die Zeichen der Zeit zu verstehen und die Kraft zum Handeln zu gewinnen.



Gudrun Strobel, Reutlingen
Delegierte des Frauenwerks
im Weltgebetstagskomitee

Motivationsseminar für Frauen im Ehrenamt

Zwölf Frauen aus der Norddeutschen und der Ostdeutschen Konferenz trafen sich im September 2005 unter Leitung von Gertraude Schumacher, Referentin im Frauenwerk, zu einem Seminar zur Motivation und Begleitung von Mitarbeiterinnen. Mit Freude konnten wir auch die Vorsitzende des Frauenwerks, Heike-Ruth Klaiber, in unserer Mitte begrüßen.

Gertraude Schumacher stellte verschiedene Motivationstheorien vor und erläuterte unterschiedliche Motivationstypen. Wir lernten Interessantes über Selbst- und Fremdwahrnehmung und stellten erstaunt fest, wie viel bereits der erste Eindruck über eine Person aussagt. An einem Beispiel übten wir dann, für eine Person ein geeignetes Ehrenamt zu finden.



Gertraude Schumacher stellte verschiedene Motivationstheorien und Motivationstypen vor.



In der Abschlussrunde kam zum Ausdruck, dass dieses Seminar für unsere Arbeit in den Gemeinden sehr hilfreich war.

Gabriele Drummer,
Sehmantal

Die Seminarteilnehmerinnen kamen aus der Ostdeutschen und der Norddeutschen Konferenz. Fotos: G.Drummer



Kraft zum Unterwegssein - was trägt mich, wenn ich mutlos bin?

Gebietsfrauentreffen Weser-Ems am 3. September 2005

Etwa 120 Frauen folgten der Einladung nach Delmenhorst. Strahlender Himmel, herzlicher Empfang und liebevolles Umsorgen bestimmten von Beginn an die Atmosphäre für Austausch und Begegnung. Heike-Ruth Klaiber, die Referentin und Vorsitzende des Frauenwerks, führte als Klinikseelsorgerin und Mutter zweier Kinder kompetent und einfühlsam die Fragen und Hilfen im „Unterwegssein mit Gott“. In Bienenkorbgesprächen tauschten wir Alltagserfahrungen aus über Selbstreflektion, Selbstsorge und Seelsorge. Die Referentin regte an, Gottvertrauen auszubilden, Erinnerungen und Erfahrungen festzuhalten und ein Netz von guten Begleitern zu suchen.

Der angebotene Gang mit Pastorin Bärbel Krohn-Blaschke führte Interessierte zum „Nordwolle-Industriegelände der EXPO 2000“ und informierte über Stadt- und Gemeindegeschichte.

Den Nachmittag füllte der das Thema ergänzende „Segens- oder Regenbogengottesdienst“ mit lebendig-bewegenden Zeugnissen von Mutlosigkeit im Leid und Gotteskraft. Dazu wurde immer wieder „Meine Hoffnung und meine Freude“, das bekannte Taizé-Lied gesungen.

Mit sehr herzlichem Dank und dabei ein wenig traurig verabschiedeten wir unsere Regionalbeauftragte Gabi Fellenberg, seit 23 Jahren im Frauenwerk und viele Jahre in der Weser-Ems-Leitung unserer Frauenarbeit. Viel Segen möge sie begleiten für neue Aufgaben. Den Segen erbitten wir auch für Monika Pohl, ihre Nachfolgerin, für die wir herzlich danken.

Erfüllt, bewegt, beschenkt führen wir heim und sagten es unseren „Schwestern“ weiter, den alten, schwachen, den überforderten Frauen unserer Gemeinden: „Kraft zum Unterwegssein“ heißt, den Weg des Lebens mit Gott gehen. Darum: „Gut, dass wir einander haben, gut, dass wir einander sehn, Sorgen, Freuden, Kräfte teilen und auf einem Wege gehen. Gut. Dass wir nicht uns nur haben, dass der Kreis sich niemals schließt und dass Gott, von dem wir reden, hier in unsrer Mitte ist.“ (Manfred Siebald)

Iselore Stunkat,
Oldenburg



Seminare und Veranstaltungen

Herzliche Einladung!

28. Januar 2006

Wer tanzt begreift noch einmal ganz anders - Seminartag.

Ort: EmK Böblingen, ab 9.30 Uhr
Referentin: Christine Erb-Kanzleiter,
Margot Eberle

Kosten: 20 €
Infos: Hannelore Sell
Tel.: 07031 / 220570
E-Mail: boeblingen@emk.de

Ort: Pirmasens, Tagungszentrum
Maria Rosenberg
Infos: Ulrike Gebauer,
Tel. 07144 / 9989994

24.-26. März 2006

„SOS, ich kann nicht mehr!“ Seminar für Mitarbeiterinnen und Interessierte

Ort: BBZ, Stuttgart-Giebel
Infos: Ulrike Gebauer,
Tel. 07144 / 9989994

03.-05. Februar 2006

Ausspannen für Eingespannte

Thema: Mütter - Töchter

Ort: BBZ, Stuttgart-Giebel
Leitung: Judith Seemüller,
Kerstin Pudelko-Chmel
Kosten: 74-104 € + 16 € Tagungsbeitrag
Infos: Kerstin Pudelko-Chmel
Tel.: 09187 / 5423
E-Mail:
kerstin.pudelko-chmel@web.de

30. März - 2. April 2006

Fastenfreizeit für Frauen

Ort: Großrückerswalde
Leitung: Christine Herrmann,
Isolde Sanden
Kosten: 75 €
Infos: Christine Herrmann,
Tel. 03771 / 40317

17.-19. Februar 2006

Märchenseminar „Märchen als Bilder menschlicher Grunderfahrung“

Ort: Freudenstadt,
Hotel Teuchelwald
Leitung: Isolde Sanden, Manfred Sanden
Infos: Isolde Sanden
Tel.: 07072 / 3110
E-Mail: isoldesanden@aol.com

31. März - 2. April 2006

Frauen-Begegnungswochenende

Ort: Scheibenberg
Leitung: Gabriele Drummer,
Claudia Schulz
Kosten: ab 55 €
Infos: Claudia Schulz,
Tel. 03774 / 63760

9.-12. März 2006

„SOS, ich kann nicht mehr!“ Seminar für Mitarbeiterinnen und Interessierte

18.-22. April 2006

Mutter-Kind-Freizeit

Ort: Scheibenberg
Leitung: Katrin Bonitz
Infos: Katrin Bonitz,
Tel. 03771 / 318987



10. Mai 2006

**Konferenzbegegnungstag der SJK in
Gerlingen**

20. Mai 2006

**Konferenzgottesdienst der OJK in
Cranzahl**

Sonntag des Frauenwerks 2006

„Ich genieße deine Liebe ...“ - Liebe als Lebensenergie

Auf ganz unterschiedliche Weise leben wir in Beziehungen. Was gibt uns Energie in einer Beziehung, was genießen wir? Sich genießen - Gott genießen - der Lebensenergie auf der Spur sein. Wir wollen in der Bibel auf Spurensuche gehen, wie die Liebe als Lebensenergie von verschiedenen Menschen erlebt wird z.B. von Sulamith, der jungen Frau aus dem Hohenlied der Liebe.

Der neue Gottesdienstentwurf zum Sonntag des Frauenwerks für das Jahr 2006 ist im Internet (www.emk-frauenwerk.de) oder in der Geschäftsstelle (Telefon 0711-8600671) abrufbar.

Der Sonntag des Frauenwerks wird in der Regel am 1. Sonntag im März gefeiert.

Impressum

„FrauenWege“ 1/2006, Vierteljahres-Zeitschrift des Frauenwerks der Evangelisch-methodistischen Kirche. Kostenbeitrag je Nummer 1 Euro. Erhältlich bei den Frauenkreisleiterinnen sowie bei den Pastorinnen und Pastoren in den Gemeinden der EmK oder zzgl. Porto bei der Geschäftsstelle. Bitte melden Sie alle Abo-Änderungen an die Geschäftsstelle des Frauenwerks (Adresse siehe unten) bis zum 1. Juni - die bis dahin gemeldeten Abo-Zahlen gelten für die nächsten vier Ausgaben.

Herausgegeben vom Vorstand - Arbeitsgruppe für Veröffentlichungen: Dorothea Föllner, Marliese Gräse, Heike-Ruth Klaiber, Dorothee Mammel, Eva Sautter, Gertraude Schumacher.
Redaktion: Dorothee Mammel, Layout: Eberhard Klaiber

Anschrift der Redaktion: Dorothee Mammel, Kolumbusstr. 17, 81543 München,
E-Mail: Dorothee.Mammel@emk.de.

Anschrift der Geschäftsstelle: Frauenwerk der EmK, Geschäftsstelle, Giebelstraße 16, 70499 Stuttgart,
Tel.: 0711/86006-71, Fax: 0711/86006-75, E-Mail: frauenwerk@emk.de, Internet: www.emk-frauenwerk.de

Thema des letzten Heftes: Um des lieben Friedens willen • 4/2005

Thema des nächsten Heftes: Glaube • 2/2006

Bildnachweis und Abdruckrechte: Titelbild und S. 13 und 18: Marie Marcks, Heidelberg
Umschlagrückseite: www.photocase.com; S. 4: Gila Korfluer, www.korfluer.net. Aus: Bekannte und unbekannte Frauen in der Bibel, 1992. S. 6-12, 14-17, 20, 22, 30: www.photocase.com, S. 31: Weltgebetstag der Frauen. Alle sonstigen Fotos, sofern nichts anderes angegeben: privat oder Archive. Textquellen: Umschlagrückseite: Ingrid Olbricht: Am Horizont der Zeit, Bad Zwesten 2004, S. 22: Jason Elias: In the house of the moon, New York 1995

Konto: Evangelische Kreditgenossenschaft (EKK) Stuttgart, Konto 041 62 15,
BLZ 600 606 06, Frauenwerk der Evangelisch-methodistischen Kirche

A black and white close-up portrait of an elderly woman, Ingrid Olbricht. Her face is the central focus, showing deep wrinkles and a thoughtful expression. She is looking slightly to the right. Her hair is short and curly. The lighting is soft, highlighting the texture of her skin and the contours of her face.

Und meine Falten künden mir vom Leben,
mein Lachen, festgesetzt um meine Augen.
Und Spuren mancher bitteren Stunde
umgeben meinen Mund.
So ist es und ich änder's nicht.
So will ich leben, ganz wie mich das Leben wollte,
aus einem mir tief ungewussten Grunde.
Und so will ich das Wissen weitergeben,
so zeig ich mich und muss mich nicht verstecken,
vielfältig zeigt sich mein Gesicht.

Ingrid Olbricht