

Frauentöne

1. Halbjahr 2024

Programm der Frauenbeauftragten

des Evangelischen Kirchenkreises
Bad Godesberg-Voreifel

Equal Care Day

Weltgebetstag

Mirjamsonntag

Tanz und Meditation

Spaziergänge



Frauenbeauftragte des Evangelischen Kirchenkreises Bad Godesberg-Voreifel

Sabine Cornelissen

Akazienweg 6
53177 Bonn - Bad Godesberg

Tel: 0228 / 30787-0
E-Mail: sabine.cornelissen@ekir.de
www.bgv.ekir.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Sekretariat: Anne Rempel-Grunwaldt
E-Mail: superintendentur@ekbgv.de



Inhaltsverzeichnis

Vorausgeschickt	4
Veranstaltungen	
Equal Care Day	5
Tanz und Meditation	6
Gesprächskreise	7
Frauenfrühstück	8
Interkultureller Frauentag	9
Spaziergänge	10-11
Kalender	12-13
Mirjamsonntag	14
Weltgebetstag	15
Equal Care Day	16-17
Angebote der Ev. Frauen im Rheinland	18-19

Ein neues Jahr

Schau da:
ein neues Jahr,
es wartet schon auf dich.
Ich wünsche dir, dass du ihm
hoffnungsvoll begegnest.
Dass du die Tage, die es schenkt,
mit Leben füllst.
Dass Glück und Lachen
dich besuchen.
Und vom Himmel
reichlich Segen
auf dich regnet.

Tina Willms

Vorausgeschickt

Liebe Leser*innen,

mit welchen Hoffnungen und Erwartungen sind Sie ins neue Jahr gegangen? Angesichts der Kriege, des Flüchtlingselends, der zunehmenden Aggressivität in unserer Gesellschaft, der Klimakatastrophe meint vielleicht manch eine den Boden unter den Füßen zu verlieren. Am liebsten möchten wir uns verkriechen, um bloß nicht mehr mit all diesem Elend konfrontiert zu werden. Und dann gibt es ja auch noch die persönlichen Sorgen, große und kleine, die uns bedrücken.

Die Hoffnung stirbt zuletzt. Eine Binsenweisheit. Aber auch klug. Denn Hoffnung hält uns am Leben. Sie sorgt dafür, dass wir in den schwierigen Zeiten im Leben nicht einfach aufgeben und hinwerfen. Allen Widerständen zum Trotz gibt sie die Kraft zu warten, auszuharren, durchzuhalten. Die Dinge nicht so hinzunehmen, wie sie sind. In einem christlichen Liedtext heißt es „Wenn eine alleine träumt, ist es nur ein Traum. Wenn viele gemeinsam träumen, dann ist es der Beginn einer neuen Wirklichkeit. Träumt unseren Traum.“

Ganz gleich, ob es um Menschenrechte, soziale Gerechtigkeit oder Klimaschutz geht, nur ein gemeinsames Hoffen und Tun hat Aussicht auf Erfolg.

In diesem Sinne wollen wir uns für Frieden und Gerechtigkeit einsetzen.

Ein hoffnungsvolles neues Jahr wünscht Ihnen
Ihre Sabine Cornelissen

*Ich habe keine Angst vor Stürmen.
Ich lerne, wie ich mein Schiff steuern muss.*

Louisa May Alcott

Mental Load at work und deren Folgen

Mental Load bezeichnet die Last der alltäglichen, unsichtbaren Verantwortung für das Organisieren von Haushalt und Familie im Privaten. Ebenfalls meint Mental Load das Koordinieren und Vermitteln in Teams im beruflichen Kontext. Zugleich wird damit die Beziehungspflege und das Auffangen der Bedürfnisse aller Beteiligten, im Privaten wie am Arbeitsplatz, bezeichnet.

Mental Load betrifft vor allem Frauen und kann gravierende Auswirkungen haben. Was müsste im privaten wie auch beruflichen Bereich verändert werden, um eine Überlastung zu verhindern?

Termin

Montag, 4. März, 17.00 - 18.30 Uhr

Online Vortrag und Diskussion

Referentin: Patricia Cammarata, Diplom-Psychologin,
Autorin, Podcasterin

Kinder-Küche-Krisenmanagement

Kinder betreuen, Menschen pflegen, sich um den Haushalt kümmern - die Pflege, Sorge- und Versorgungsarbeit ist oft unsichtbar, gilt traditionell noch immer als „frauentypisch“ und wird als persönliche Entscheidung betrachtet und als unentgeltliche Leistung herabgesetzt. Was braucht es für eine faire Verteilung von Sorgearbeit?

Termin

Donnerstag, 2. Mai, 20.00 - 21.30 Uhr

Online Vortrag und Diskussion

Referentin: Laura Fröhlich, Journalistin, Bloggerin,
Buchautorin

Anmeldungen unter sabine.cornelissen@ekir.de.

Tänze und Weisheitstexte aus jüdischer, christlicher und muslimischer Tradition

In der besonderen Atmosphäre des Kirchenraumes tanzen wir im Kreis zu ruhiger und auch lebendiger Musik aus den drei abrahamischen Traditionen. Tänze und kurze Weisheitstexte ermöglichen es uns, Kontakt zu unserer Mitte, zu der Quelle in uns aufzunehmen und zu vertiefen.

Termin

Samstag, 9. März, 14.00 - 18.00 Uhr

Einstimmung auf den Sommer

mit TanzMeditation, inspirierenden Texten, heilsamer Tiefenentspannung und Elementen aus dem Qi Gong. Loslassen, was uns beschwert, neue Energie schöpfen, mit Schwung und leichten Schritten den Sommer begrüßen.

Termin

Samstag, 15. Juni, 14.00 - 18.00 Uhr

Für beide Veranstaltungen gilt:

Immanuelkirche Bad Godesberg
Tulpenbaumweg 2
53177 Bonn

Leitung: Chadigah Kissel-Dultz, Dozentin für Meditation des LICHTS IM TANZ®

Kosten: 18 € (Ermäßigung möglich)

Bitte eine Kleinigkeit für das gemeinsame Kaffeetrinken mitbringen.

Sonntagscafé für alleinerziehende Frauen und ihre Kinder

Eine Trennung bedeutet nicht nur eine starke emotionale Belastung für Mutter und Kind, sondern ist auch mit Härten im Alltag verbunden: Mit finanziellen Problemen, mit Schuldzuweisungen von Familienangehörigen, von Freunden und Gesellschaft, mit Betreuungsproblemen bei einer Arbeitsaufnahme und mit vielen weiteren Auswirkungen der alleinigen Verantwortung für die Kinder. Das Treffen bietet Raum, sich auszutauschen, die Sorgen mit anderen zu teilen und von den Erfahrungen anderer bei der Lösung von Problemen zu profitieren.

Termine jeweils sonntags

4. Februar, 3. März, 14. April, 5. Mai, 23. Juni

15.00 – 17.30 Uhr

Mit Kinderbetreuung

Haus der Familie, Friesenstraße 6
53175 Bonn

.....

Trennungsgruppe für Frauen ab 50

Die Trennung vom Partner verlangt von Ihnen, die eigene Situation neu zu reflektieren. Trauer, Wut und Verletztheit wollen ihren Raum haben. Das Treffen bietet Gelegenheit zu gegenseitigem Kennenlernen, zum Gespräch und Erfahrungsaustausch.

Termine jeweils dienstags

20. Februar, 19. März, 16. April, 14. Mai, 18. Juni

19.00 – 21.00 Uhr

Haus der Familie, Friesenstraße 6
53175 Bonn

Leitung: Sabine Cornelissen

Frauenfrühstück - für Frauen ab 65 Jahren

Bei einem gemütlichen Frühstück wollen wir den Vormittag verbringen. Dabei wollen wir einander kennenlernen, miteinander ins Gespräch kommen und uns über Themen austauschen, die uns interessieren und die für uns wichtig sind.

Termine jeweils donnerstags

15. Februar, 14. März, 25. April, 23. Mai, 27. Juni
10.00 – 12.00 Uhr

Erlöser-Kirchengemeinde Bad Godesberg
Gemeindezentrum
Friedrichallee 20
53173 Bonn

Kosten: 5 €

Leitung: Sabine Cornelissen

Anmeldung bitte unter 0228 / 30787-0 oder
per Mail: sabine.cornelissen@ekir.de

12. Interkultureller Frauentag

Vorankündigung: 12. Interkultureller Frauentag

Wir bringen Farbe in unser Leben.

Farben lösen Emotionen aus, geben Hinweise, sind Gestaltungselemente. Welche Farbe hat eigentlich in welchem Kulturkreis welche Bedeutung? Und welche Farbe bedeutet mir besonders viel und warum eigentlich?

Nach Kaffee und Kuchen gehen wir diesen und vielen anderen Fragen in der Gemeinschaft nach. Workshops, unter anderem eine Farb- und Stilberatung, runden den Tag ab. Wir freuen uns auf Sie!

Termin

Samstag, 14. September, 14.00 - 18.00 Uhr

Haus der Familie
Friesenstraße 6
53175 Bonn

Mit Kinderbetreuung

Anmeldung bitte unter 0228 / 30787-0 oder
per Mail: sabine.cornelissen@ekir.de

Spaziergang Auf den Spuren von Dorothee Sölle

Dorothee Sölle entwickelte ihren eigenen, politisch orientierten Ansatz. Die Theologin und Autorin betrat ab 1965 die Bühne öffentlicher Diskurse in der Bundesrepublik, etwa auf Kirchentagen. Sie wurde bekannt als kritische Interpretin des Christentums, hinter sich die Erfahrungen der NS-Zeit, um sich herum neue Rüstungsdebatten, vor sich eine ungewisse Zukunft der Schöpfung. Die Theologin entdeckte die Poesie als Raum, nach Gott zu fragen. Ihre Poesie beschreibt das Große im Kleinen, die Schönheit im Alltag, die Spuren des Göttlichen.

Bei einem Spaziergang (etwa 4 bis 5 km) wollen wir uns an diesem Nachmittag durch das Leben und Wirken der Theologin, Poetin und Mystikerin inspirieren lassen.

Für die, die möchten, besteht am Ende eine Einkehrmöglichkeit im Gasthaus.

Termin

Donnerstag, 6. Juni, 15.00 - 16.30 Uhr

Start

Kriegerdenkmal, Alte Poststraße,
53913 Swisttal-Buschhoven

Leitung: Sabine Cornelissen

Anmeldung unter sabine.cornelissen@ekir.de erbeten.

Auf den Spuren deutscher Dichterinnen

Bei einem Spaziergang wollen wir uns Zeit nehmen, Leben und Werk von bekannten und weniger bekannten Dichterinnen aus den letzten 200 Jahren kennenzulernen. Das 19. Jahrhundert brachte eine wachsende Zahl an Schriftstellerinnen hervor. Frauen versuchten sich schreibend eine Existenz aufzubauen, um ökonomisch unabhängig zu werden und damit auf eigenen Füßen stehen zu können. Begegnen werden Sie Annette von Droste-Hülshoff. Von ihr wurde erwartet, dass sie sticte und in den Gottesdienst ging. Aber Annette wollte lieber lesen, diskutieren und vor allem schreiben. Die Autorin, Louise Otto-Peters, gilt als Initiatorin der ersten deutschen Frauenbewegung und prägte diese wie keine andere zwischen 1865 und 1895.

Um die Wende zum 20. Jahrhundert waren Frauen in vielerlei Hinsicht noch immer rechtlos und politisch unmündig. In ihren Werken sind jedoch zahlreiche Reflexe der Frauenbewegung zu entdecken. Gesellschaftliche Veränderungen tauchen in ihren Gedichten auf und Veränderungen weiblichen Selbstverständnisses. Sie setzen sich mit den Rollenfixierungen von Mann und Frau auseinander und bürgerlichen Bindungen. Hier entdecken Sie die Lyrikerin Hilde Domin. In der Nachkriegszeit der 1960er Jahre wird die Literatur politisiert: der Bau der Mauer, der Vietnamkrieg, die Studentenbewegung, die mangelnde Aufarbeitung der Nazi-Vergangenheit. Hier knüpft die in der DDR schreibende Autorin Sarah Kirsch an.

Freuen Sie sich auf eine Reise durch die weibliche Dichtkunst, eingebettet in eine leichte Wanderung (etwa 5 km).

Termin

Freitag, 19. April, 15.30 - 17.00 Uhr

Startpunkt: Parkplatz Waldfriedhof, Breiter Weg, 53177 Bonn.

Kalender

Februar 2024

- 04.02. Sonntagscafé
- 15.02. Frauenfrühstück
- 20.02. Trennungsgruppe für Frauen ab 50

März 2024

- 03.03. Sonntagscafé
- 04.03. Mental Load at work und deren Folgen
- 09.03. Tanz und Meditation
- 14.03. Frauenfrühstück
- 19.03. Trennungsgruppe für Frauen ab 50

April 2024

- 14.04. Sonntagscafé
- 16.04. Trennungsgruppe für Frauen ab 50
- 19.04. Auf den Spuren deutscher Dichterinnen
- 25.04. Frauenfrühstück

Kalender

Mai 2024

- 02.05. Kinder-Küchen-Krisenmanagement
- 05.05. Sonntagscafé
- 14.05. Trennungsgruppe für Frauen ab 50
- 23.05. Frauenfrühstück

Juni 2024

- 06.06. Auf den Spuren von Dorothee Sölle
- 15.06. Tanz und Meditation
- 18.06. Trennungsgruppe
- 23.06. Sonntagscafé
- 27.06. Frauenfrühstück

Juli 2024

- 03.07. Vorbereitung Mirjamsonntag



Mirjamsonntag

Nur keinen Streit vermeiden - Neue Wege finden

Das Arbeitsmaterial für den diesjährigen Mirjamsonntag stammt aus unserem Kirchenkreis. Mit einer kleinen Gruppe ehrenamtlicher Frauen haben wir uns Gedanken gemacht über ein mögliches Thema und einen passenden Bibeltext. Danach haben wir uns monatelang mit der Ausarbeitung des Arbeitsheftes beschäftigt, das sie im Mai 2024 in Händen halten werden.

Das Thema lautet: Nur keinen Streit vermeiden - Neue Wege finden.

Grundlage ist die Geschichte der Prophetin Mirjam aus 4. Mose 12, 1-15. Die Prophetin deckt Machtstrukturen auf, zeigt innere Stärke und Unabhängigkeit. Trotz des Konfliktes mit Mose und der Bestrafung durch Gott ist sie charismatisch und überzeugend. Am Ende wartet das Volk auf diese Führerin und zieht erst weiter, als sie wieder gesund ist. Diese Solidarität bewirkt, dass Mirjam gestärkt aus dem Konflikt hervorgeht.

Freuen Sie sich auch schon auf die Bilder, die die Künstlerin Konstanze Ebel zu unserem Heft beigesteuert hat.

Vorbereitung zum diesjährigen Mirjamsonntag (1.9) am

Mittwoch, 3. Juli, 19.30 - 21.00 Uhr

Heilandkirche Bad Godesberg
Domhofstraße 43, 53179 Bonn

Gottesdienst zum Mirjamsonntag

Sonntag, 01. September, 10.30 Uhr

Johanneskirche Bad Godesberg
Zanderstraße 51, 53177 Bonn

Weltgebetstag

Weltgebetstag

„Informiert beten - betend handeln“: Der Weltgebetstag 2024, den Christ:innen weltweit am 1. März 2024 feiern, ist eine Herausforderung, denn die Liturgie kommt von Frauen aus Palästina.

Die Ereignisse, die mit dem 7. Oktober 2023 begannen, bringen auch den Weltgebetstag in eine neue Situation. Ohne Frage verurteilen Christ:innen die Terroranschläge der Hamas auf das Schärfste. So viele Menschen sind bis jetzt schon gestorben, so viel unglaubliches und sinnloses Leid erleben die Opfer auf beiden Seiten. Wir sehen einen weltweiten Antisemitismus, der uns in Deutschland schockiert. Auf den Straßen wird gegen die Existenz Israels protestiert und der Terror gefeiert. Für uns ist die Existenz Israels unverhandelbar.

Können wir jetzt noch die Stimmen der palästinensischen Christinnen hören und mit ihnen für den Frieden beten? Der Vorstand des deutschen Weltgebetstagskomitees hat sich im Herbst 2023 mit dieser Frage intensiv auseinandergesetzt und hält daran fest, dass wir gerade jetzt für den Frieden beten müssen: Das Gebet ist unser Widerstand in unserer Ohnmacht. In unserem Wunsch nach Frieden sind wir verbunden mit den Frauen in Palästina und weltweit.

Zum Land:

Palästina besteht aus dem Westjordanland (Westbank) und dem Gaza(-streifen) und ist bis heute kein anerkannter eigenständiger Staat. Seit Urzeiten ist die Gegend wichtig für jüdische, christliche und muslimische Menschen, die hier das Zentrum ihres Glaubens sehen. Nur 2 Prozent der ca. 5. Millionen Palästinenser:innen sind christlich. Der WGT wird hier seit den 1950er Jahren gefeiert. Die Vorsitzende des palästinensischen Komitees ist Pastorin Sally Azar. Die junge Frau ist die erste Palästinenserin, die zur lutherischen Pastorin ordiniert wurde (2023). Die Gleichberechtigung für Frauen ist aber grundsätzlich weit entfernt in der patriarchalischen Gesellschaft und den Kirchen.

Die Komplexität des Konflikts in diesem Teil der Erde ist enorm - wir wollen deshalb besonders die Perspektive derer beachten, die für Frieden und Gerechtigkeit arbeiten.

www.frauenhilfe-rheinland.de

Equal Care Day am 29. Februar bzw. 1. März

Aktionstag für mehr Wertschätzung, Sichtbarkeit und eine faire Verteilung der Kümmer-, Sorge- und Versorgungsarbeit.

Wie der Schalltag im Allgemeinen nur wenig Aufmerksamkeit erhält, so werden auch die mangelnde Wertschätzung und unfaire Verteilung von Care-Arbeit nur wenig wahrgenommen. Rund um den Aktionstag (29.2 oder 1.3) machen die Organisator:innen jedes Jahr auf diesen Missstand aufmerksam.

Care-Arbeit ist allgegenwärtig.

Care bedeutet Fürsorge, Achtsamkeit und Pflege und beschreibt alle konkreten Tätigkeiten des Sorgens wie Kindererziehung, Pflege alter, kranker oder beeinträchtigter Menschen und Hauswirtschaft oder auch die emotionale Unterstützung für andere - sei es im privaten Bereich oder im Rahmen professioneller Erwerbstätigkeit.

Equal Care ist der Appell, Verantwortung zu übernehmen, Care-Arbeit zu honorieren und einen gesellschaftlichen Ausgleich zu schaffen, damit Sorgetätige nicht finanziell und ideell bestraft werden für ihre systemrelevante Arbeit.

Ein Beispiel:

Care-Arbeit und die Eltern

Wer fährt zu den Großeltern? Wer sieht, was Opa fehlt?

Wem vertraut er? Wer organisiert seinen runden Geburtstag? Wer begleitet Oma zum Arzt? Wen ruft sie an, wenn sie Hilfe braucht? Wer organisiert eine Pflegekraft und das Essen auf Rädern? Wer weiß, wie die Pflegekraft heißt? Ist es ein Mann oder eine Frau? Woher kommt sie?

Equal Care Day

Wer stellt Fragen? Wer hört zu? Wer bleibt auf dem neuesten Stand? Wer macht sich Sorgen und kann nicht schlafen? Wer weiß, welches Medikament fehlt? Wer hilft beim Einzug ins Pflegeheim? Wer redet mit dem Pflegepersonal? Wer besucht, wer bringt was mit, sieht, was im Zimmer fehlt? Wer macht ein Spiel mit, wer singt, wer puzzelt, wer liest was vor? Wer füttert, wer wischt auf, wer wischt ab? Wer hilft beim an- und ausziehen? Wer bekommt die Vollmacht? Wer erbt? Wer bekommt die Unzufriedenheit zu spüren? Wer macht immer alles falsch? Wer steht über allem? Wer zahlt drauf? Und wenn jemand gestorben ist? Aus der Familie oder im Bekanntenkreis? Wer findet die passenden Worte? Wer druckst rum? Wer sucht den Kontakt zu den Hinterbliebenen? Wer zieht sich zurück?

Wir brauchen:

Eine fürsorgliche Gesellschaft, in der die Erfüllung menschlicher Bedürfnisse im Vordergrund steht.

Veränderte Rollenbilder für Frauen und Männer, z.B. durch Hauswirtschaftsunterricht und gesellschaftliche Auseinandersetzung mit Geschlechterklischees.

Mehr gesetzliche und betriebliche Anreize für partnerschaftliche Aufteilung von Care-Arbeit, z.B. durch ElterngeldPlus oder Ausweitung der nichtübertragbaren Elterngeldzeiten.

Ausbau einer qualitativ hochwertigen und flexiblen Kinderbetreuung.

Reform des Gesundheitswesens mit mehr Pflegepersonal und verbesserten Arbeitsbedingungen für Pfleger:innen.

Stärkere Berücksichtigung von unbezahlter Care-Arbeit in der Rente.

Sabine Cornelissen

Selbstbewusstsein stärken und Vertrauen in die eigenen Kräfte gewinnen

Vertrauen in die eigenen Kräfte ist die Überzeugung, dass man die Anforderungen des Lebens meistern kann. Menschen mit einem hohen Vertrauen in ihre eigenen Kräfte sind motiviert, sich Ziele zu setzen und diese konsequent zu verfolgen. Sie sehen Schwierigkeiten als Chancen zum Lernen und Wachsen. Sie sind optimistisch, resilient und selbstwirksam. Das Seminar wird Ihnen die Möglichkeit geben, Ihre Stärken und Schwächen zu erkennen.

Termine jeweils donnerstags

07.03., 14.03., 21.03., 17.30 - 19.00 Uhr

Loslassen: Sich von alten Gewohnheiten und negativen Gedanken befreien

Loslassen bedeutet, dass wir uns von dem befreien, was uns belastet, was uns hindert, was uns einschränkt. Loslassen bedeutet, dass wir uns selbst und anderen die Freiheit geben, zu sein, wie wir sind. Loslassen bedeutet, dass wir uns öffnen für neue Möglichkeiten, für Wachstum, für Liebe.

In diesem Kurs werden Sie eine Technik erlernen, die Ihnen ermöglicht, Ihre Gedanken zu fokussieren und das, was Sie loslassen möchten, zu benennen und einen gangbaren Weg einzuschlagen, das Vorhaben umzusetzen.

Termine jeweils donnerstags

13.06., 20.06., 27.06., 17.30 - 19.00 Uhr

Teilnehmergebühr: je 65.00 €

Schlagfertigkeit - die Kunst des stilvollen Konterns

„Die besten Antworten fallen mir immer erst später ein!“ - das kennen wir. Schlagfertigkeit ist eine wichtige Fähigkeit, die man in vielen Situationen gebrauchen kann. Ob im Beruf, privat oder im öffentlichen Raum, es gibt immer wieder Momente, in denen wir mit unerwarteten, unangenehmen Aussagen konfrontiert werden. Wie reagieren wir am besten, verschaffen uns Respekt, ohne unhöflich oder aggressiv zu sein? Wie treten wir humorvoll und selbstbewusst auf, ohne zu verletzen? In diesem Kurs werden Techniken vermittelt, wie Sie geschickt kontern können.

Termine jeweils dienstags

10.09., 17.09., 24.09., 17.30 - 19.00 Uhr

Leitung aller drei Veranstaltungen:

Sofie Otto, Referentin für Persönlichkeitsentwicklung, Frauenberatung, Coach.

Teilnehmergebühr: je 65,00 €

Alle Kurse finden im Haus der Frauenhilfe, Ellesdorfer Str. 52, 53179 Bonn statt.

Anmeldungen zu den Veranstaltungen online unter:

www.weiterbildung-frauenhilfe.de

Rückfragen sind möglich unter der Tel.: 0228 9541 123 oder

per Mail an: anmeldungen@frauenhilfe-rheinland.de.



Frauenbeauftragte
des Evangelischen
Kirchenkreises
Bad Godesberg-Voreifel

www.bgv.ekir.de