

## MÄDCHEN EMPOWERN!

Feminismus heute -  
über seine Facetten,  
Empowerment &  
kochlöffelschwingende  
Hausfrauen.

WAS PASSIERT  
JETZT MIT  
UNSEREM  
PLASTIKMÜLL?

EIN BISSCHEN  
OPTIMISMUS  
ZWISCHEN TÜR  
UND FENSTER

„The door shot“ oder  
„the window shot“.

Backtipps

WIR BACKEN  
KEIN KLO-  
PAPIER ...

WE ARE  
FEMINISTS!

Eine kurze Geschichte  
der Frauenrechte.



frauenliga  
vie féminine

# INHALT

**03**

**EDITORIAL  
& IMPRESSUM**

Andrea von den Driesch  
zu der neuen **anna-lyse**.

**04**

**NEU IM TEAM**

**Hanan El-Khoury**  
Geschäftsführerin.

**05**

**REISE 2020**

Der Breisgau – Bollenhüte,  
Kuckucksuhren und  
Schwarzwälder Kirschtorte.

**06-07**

**EIN BISSCHEN  
OPTIMISMUS  
ZWISCHEN TÜR  
UND FENSTER**

„The door shot“ oder  
„the window shot“.

**08-09**

**MÄDCHEN  
EMPOWERN!**

Feminismus heute – über  
seine Facetten, Empowerment  
& kochlöffelschwingende  
Hausfrauen.

**10-12**

**NEIN, ICH MUSS NICHT  
IM SITZEN PINKELN!**

Erfahrungsbericht des ersten  
männlichen Praktikanten bei  
der Frauenliga.

**13**

**WE ARE  
FEMINISTS!**

Eine kurze Geschichte  
der Frauenrechte.

**14-15**

**WAS PASSIERT  
JETZT MIT UNSEREM  
PLASTIKMÜLL?**

Intradel führte im Dezember 2019  
transparente Säcke u.a. auch in  
der nördlichen DG ein.

**16-17**

**INTERKULTURELLES  
FEST MIT BESONDEREM  
MEHRWERT**

Mehr Eupener Straßen nach  
Frauen benennen – die  
Aktion im Detail.

**18-21**

**MEIN STERNEN-  
KIND LILY**

Eine Fehl- oder Totgeburt  
ist der Albtraum jeder  
Schwangeren und nach wie  
vor ein Tabuthema.

**22-23**

**WIR BACKEN KEIN  
KLOPAPIER ...**

Wir verwöhnen uns mit  
selbstgemachten  
Teigkreationen.



**frauenliga  
vie féminine**



## Liebe Mitfrauen!

Diese Ausgabe ist sicherlich eine besondere, denn sie entstand mitten in der Corona-Krise, während das Team der Frauenliga in der Situation ist, von zuhause aus zu arbeiten. Die Konsequenzen der Corona-Pandemie treffen derzeit alle Menschen schwer und alle – Frauen, Männer, Kinder – müssen in irgendeiner Form damit umgehen. Trotzdem werfen sich mir einige Fragen auf, die vor allem uns Frauen betreffen. Da die Schulen geschlossen sind und nur eingeschränkte Kinderbetreuung existiert, sind viele Mütter – gerade aus meinem beruflichen Umfeld – im Homeoffice gelandet und machen den Spagat zwischen Familien- und Erwerbsarbeit,

während viele Väter weiterhin arbeiten gehen. Es scheint mir fast so, als wäre eine ganze Frauengruppe wieder am heimischen Herd gelandet. Dann gibt es noch eine andere Frauengruppe, nämlich die, die im Moment besonders schuftet muss. Da der Care-Bereich und der Verkaufstypische Frauenberufe sind, haben Alten- und Krankenpflegerinnen und Supermarktkassiererinnen Großesinsatz. Derzeit werden ihnen dafür sehr viele Dankesworte erbracht, es wäre aber noch erstrebenswerter, wenn sich der Dank endlich mal in nachhaltig verbesserten Arbeitsbedingungen und besserer Bezahlung zeigen würde. Dann wäre da noch die häusliche Gewalt, die leider während der Corona-Krise zunimmt und gegen die etwas unternommen werden muss. Ich finde es sehr gut, dass endlich mal auf das Thema geschaut wird und hoffe, dass es nicht nach der Krise wieder in der Versenkung verschwindet. Häusliche Gewalt gibt es immer – vor, während und nach einer Krise – und es muss immer dagegen angegangen werden.

Aber, wir wollen das Positive nicht ganz außer Acht lassen. Unsere Kollegin Steffie hat während der Krise ein schönes Fotoprojekt auf die Beine gestellt: the door shot/the window shot. Was sie genau gemacht hat und wie sie Menschen damit eine Freude bereiten konnte, lest und seht ihr auf >> Seite 6-7.

Noch eine positive Nachricht: Hanan El-Khouri hat die Geschäftsführung der Frauenliga übernommen. Auf >> Seite 4 könnt ihr euch ein erstes Bild von Hanan machen.

### HALTET WEITER DURCH!

Jede Krise geht auch einmal zu Ende. Zumindest lässt sich mit der **anna-lyse** ein wenig die Zeit vertreiben.

Eure Andrea von den Driesch

## Impressum

### VERANTWORTLICHE HERAUSGEBERIN

Hanan El-Khouri

### ANSCHRIFT

Frauenliga/vie féminine VoG  
Neustraße 59B – B-4700 Eupen  
Tel.: +32 (0)87 555418  
E-Mail: info@frauenliga.be  
www.frauenliga.be  
Unternehmensnummer:  
0457.760.816

### BANKVERBINDUNG

IBAN: BE04 7360 5497 6331  
BIC: KREDBEBB

### CHEFREDAKTION

Andrea von den Driesch

### REDAKTIONSTEAM

Karin Suermondt, Sarah Dederichs  
und Miriam Elebe

### LAYOUT UND GRAFISCHE GESTALTUNG

CLOTH. Kreativbureau  
Schnellewindgasse 8 - B-4700 Eupen  
www.cloth.be

### DRUCK

KLIEMO AG  
Hütte 53 – B-4700 Eupen  
www.kliemo.be

**anna-lyse** ist die Mitfrauenzeitschrift der Frauenliga und erscheint 3x pro Jahr. Der Bezug der Zeitschrift ist im Mitfrauenbeitrag enthalten und ist Bestandteil der Mitfrauenschaft.

### MITFRAUENSCHAFT

Durch Ihre Mitfrauenschaft unterstützen Sie die Arbeit der Frauenliga/vie féminine. Die Frauenliga setzt sich aktiv für die Chancengleichheit zwischen Frauen und Männern ein. Ziel der Arbeit der Frauenliga als Erwachsenenbildungseinrichtung ist es, Frauen in ihrer Entwicklung hin zu einem selbstbestimmten Leben, demokratischer Teilhabe und zu finanzieller Unabhängigkeit zu unterstützen. Der Mitfrauenbeitrag beläuft sich auf 25 Euro im Jahr.

### VERLÄNGERUNG BZW. KÜNDIGUNG DER MITFRAUENSCHAFT

Die Mitfrauenschaft verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, wenn nicht drei Monate vor Ablauf eine schriftliche Kündigung erfolgt. Die Mitfrauenschaft läuft jeweils von Januar bis Dezember.

# Hanan El-Khoury

GESCHÄFTSFÜHRERIN

Wo soll ich anfangen? Am besten bei der Frauenliga selbst, denn voller Ehrfurcht blicke ich heute auf das von ihr Erreichte. Fast 100 Jahre Frauenliga-Geschichte, unglaublich – und nun darf ich als neue Geschäftsführerin ein Teil des Ganzen sein. Eine wie ich finde anspruchsvoll, aber vor allem ehrenvolle Aufgabe.

Ich möchte gerne Tradition und Moderne miteinander verbinden. Deshalb gelten meine Gedanken, und auch mein Dank, neben meinen Vorgängerinnen und all den heutigen Mitstreiterinnen und Mitstreitern – egal ob hauptamtlich oder ehrenamtlich – zu allererst den Frauen, die sich Anfang der 30er Jahre des letzten Jahrhunderts engagiert und damit den Charakter der Organisation geprägt haben. Angefangen mit einem Mutter-Kind-Kurs ist eine Organisation in die Geschichte der Deutschsprachigen Gemeinschaft eingegangen, die aus dieser nicht mehr wegzudenken ist. Einzelne Frauen haben sich in politisch und wirtschaftlich schwierigen Zeiten für die Belange aller Frauen eingesetzt. Damals einerseits ein Zeichen von ausgesprochenem Mut, andererseits aber auch von Solidarität, womit wir bei der Moderne wären. Denn diese Solidarität ist heutzutage angesichts sehr vielschichtiger Frauenthemen in unserer modernen Gesellschaft nicht weniger wichtig. Man kann jedoch nur neue Wege gehen, wenn man das Alte würdigt.

Wie bei den Gründerinnen damals war auch bei mir der Mutter-Kind-Kurs die Initialzündung. Als Mutter habe ich zusammen mit meinem Mann dieses spezielle Angebot des Hauses der Familie in Kelmis nur zu gern in Anspruch genommen. Ich weiß somit die Arbeit der Frauenliga – sozusagen aus eigener Anschauung – sehr zu schätzen. Umso mehr bemerke ich heute, wie sehr uns als Familie dieses Betreuungsangebot in Zeiten von Corona fehlt.



Ausgehend von der Historie unserer Organisation und meiner sehr persönlichen Erfahrung damit habe ich mir zum Ziel gesetzt, in den nächsten Monaten deren Arbeit und Struktur, mein Team und unser Netzwerk aus Partnerorganisationen, Dachverbänden und der Politik genauer kennen zu lernen. Denn nur was man gut kennt, kann man verstehen, steuern und so weiterhin zum Positiven verändern. Ein möglichst enger Kontakt zu unseren Dachorganisationen ist mir genauso wichtig wie das Thema Internationalisierung – und damit meine ich beileibe nicht nur die Mehrsprachigkeit unserer eigenen Webseite. Der Schulterschluss mit unserer Mutterorganisation wie *féminine* und mit der Politik in Brüssel sowie neue internationale Partnerschaften bieten nicht nur fachliche und strategische, sondern am Ende eventuell auch finanzielle Vorteile für die Frauenliga.

**Es ist viel, was ich mir für uns vorgenommen habe, aber ich setze auf die tatkräftige Hilfe meines neuen Teams, der Ehrenamtlichen und der Mitfrauen (und -männer...) und ich freue mich auf das, was wir künftig gemeinsam erreichen werden.**

# DER BREISGAU – BOLLEN- HÜTE, KÜCKUCKSUHREN UND SCHWARZWÄLDER KIRSCHTORTE

Der **Breisgau** ist eine sehr abwechslungsreiche Region, die im Westen an das Elsass grenzt und im Osten bis zum Schwarzwald reicht. Zum Breisgau gehören sowohl die Rheinebene mit Agrarwirtschaft als auch das Wein- und Obstbaugebiet des Kaiserstuhls und die Westhänge des Schwarzwaldes mit seinen Seitentälern, zum Beispiel Elz- und Glottertal. Es gibt also vieles zu erkunden!

Da sind zunächst die beiden „großen“ Städte **Freiburg** mit dem Markt und dem Münster und die schöne Kur- und Bäderstadt **Baden-Baden**, die auch als Medien-, Kunst- und internationale Festspielstadt gilt. Darüber hinaus begeistert Baden-Baden im Spätsommer durch einen prachtvollen **Dahliengarten**. Sehenswert sind auch die kleinen historischen Fachwerkstädtchen wie **Gengenbach** und **Biberach**, bekannt für den alemannischen Karneval, sowie Klöster und Abteien, wie etwa die ehemalige **Zisterzienserabtei Alpirsbach**.

Traditionen werden in dieser Region großgeschrieben, daher besuchen wir das **Freilichtmuseum** Vogtsbauernhof. Große Tradition hat natürlich auch die Kuckucksuhr, das größte Exemplar befindet sich in **Triberg**, wo auch die höchsten Wasserfälle Deutschlands zu sehen sind.

Ein Abstecher in die Natur gehört ebenfalls zu unserer Reise. Dafür besuchen wir **Taubergießen**, ein Naturschutzgebiet mit einer ganz besonderen Flora und Fauna, welches mittlerweile zu einem Zufluchtsort für viele seltene Tiere geworden ist. Auffallend ist hier die Stille, die in der heutigen lauten und hektischen Zeit kaum noch zu finden ist. Dieses einmalige Feuchtgebiet ist übrigens von „internationaler“ Bedeutung, da ein Großteil der Landschaft französisches Hoheitsgebiet ist.

Natürlich soll auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommen. In dieser Hinsicht hat die Region viel Leckeres zu bieten: badisch-schwäbisch-elsässische Spezialitäten, Kirschwasser, Schwarzwälder Kirschtorte, tolle Weine, Schwarzwälder Schinken und, und, und ...

*Text: Helen Bings und Andrea von den Driesch*

Termin  
UNTER VORBEHALT:  
28. SEPTEMBER  
BIS 1. OKTOBER 2020



# Ein bisschen Optimismus zwischen Tür und Fenster

Anfang März: Die Zahl der Corona-Infizierten steigt, Schulen, Kindergärten, Geschäfte und Institutionen müssen schließen, Veranstaltungen fallen bis auf Weiteres aus. Belgien und viele andere Länder dieser Welt stecken tief in der Corona-Krise. Und die negativen Nachrichten reißen nicht ab. Das verunsichert viele Menschen. Trotzdem gibt es sie, die positiven Nachrichten, Erlebnisse und Momente in diesen schwierigen Zeiten: das Innehalten, die Hilfe unter Nachbarn, die Solidarität. Auch wir von der Frauenliga haben uns gefragt, wie wir einen positiven Beitrag für die Gesellschaft leisten können. So entstand die neue Projektidee unserer Animatorin Stephanie Kubeil –

„the door shot“  
oder „the window shot“.

„Als ehemalige Fotografin war ich on Tour, um Menschen in ihren Fenstern und Türen zu fotografieren und ihnen somit ein kleines Stück Freude und Glück zu schenken. Diese Bilder sollen den Menschen die Möglichkeit bieten, sich an diese schwierige Zeit des Verzichts, aber vielleicht auch an eine Zeit des Zusammenrückens zu erinnern“, erklärt Stephanie. Jedes neue Foto wird auf der Facebook-Seite der Frauenliga sowie auf Instagram veröffentlicht. Natürlich entstehen alle Bilder mit der nötigen und vorgeschriebenen Distanz und zudem ganz umweltbewusst, denn die Fotografin ist mit dem Fahrrad zu ihren „Fotomodells“ unterwegs. Ein großer Dank gilt der Ideengeberin didivonbochphotography, San Francisco, und Stephanies ehemaliger Kollegin und Fotografin Kathrin Klaesges, welche sie zu diesem Projekt inspiriert haben.

*Text und Fotos: Stephanie Kubeil*

WIE IST ES FÜR EUCH  
**ALLEINERZIEHENDE MAMAS**, MIT DEN  
KIDS ZUHAUSE ZU SEIN UND SOZIALE  
DISTANZ EINZUHALTEN?



“ ALS FAMILIE MIT BABY ZUHAUSE – ÄNDERT SICH IN DER AUSGANGSSPERRE ALLES ODER EHER WENIG? MHHH, IST WOHL NICHT SO EINFACH ZU BEANTWORTEN. **FAKT IST ABER, DASS WIR UNSEREN KINDERN SPÄTER VON DIESER VERRÜCKTEN UND BESONDEREN ZEIT ERZÄHLEN WERDEN.** ”

”



HEUTE BEI EINER SYMPATHISCHEN FAMILIE IN KETTENIS. SEHT IHR DAS AUCH SO, DASS DIE KINDER IN DIESER BESONDEREN ZEIT GANZ NEU ZUEINANDER FINDEN?



MEIN WEG HAT MICH HEUTE ZU MEINER FREUNDIN ANNE GEFÜHRT. ES WAR EIN LUSTIGES FOTOSHOOTING MIT EINER FENSTERPRÄSENTATION IHRER SCHÖNSTEN KUNSTWERKE. DAS BILD MIT DEM RIESENOHHR GEFIEL MIR AM BESTEN. WART IHR IN ZEITEN DER AUSGANGSSPERRE AUCH SCHON KREATIV?



BEI GUTEM WETTER DIE TERRASSE GENIESSEN?  
WAS MACHT IHR MIT EURER ZEIT?

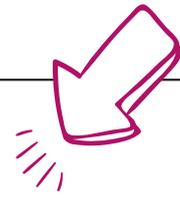
Trotz allem die gute Laune bewahren!

HOMEOFFICE UND IM SYSTEMRELEVANTEN JOB UNTERWEGS ... WIE VERBRINGT IHR EURE ZEIT ZUHAUSE? FOTOALBEN GESTALTEN, LESEN, ...



MIT DEN KINDERN ZUHAUSE ... OFT IST DAS EINE ACHTERBAHN DER GEFÜHLE. ES GIBT VIELE SCHÖNE MOMENTE, ABER ES IST AUCH ECHT ANSTRENGEND!





# FEMINISMUS HEUTE – ÜBER SEINE FACETTEN, EMPOWERMENT & KOCHLÖFFELSCHWINGENDE HAUSFRAUEN



Feminismus erlebt aktuell eine Blütephase. Spätestens seit #MeToo ist auch dem Gros der Öffentlichkeit bewusst, dass sexuelle Übergriffe – ob im Job oder im Privatleben – keine Einzelfälle darstellen, sondern für viele Frauen leider zum Alltag gehören. Außerdem ist Feminist\*in sein höchst angesagt. Sämtliche Stars „outen“ sich als Feminist\*innen. Das F-Wort ist kein Schimpfwort mehr, sondern ein modisches Statement, das durch das Internet ein „neues“ Sprachrohr gefunden hat. Kein sexistischer Kommentar kann im Netz mehr abgesehen werden, ohne dass sich Feminist\*innen einschalten und darlegen, warum er nicht in Ordnung ist. Online dreht sich im Feminismus alles um Alltagssexismus, Catcalling (sexuelle Belästigung im öffentlichen Raum), #MeToo, das generische Maskulinum und vor allem um Empowerment. Jede Frau kann ihre Erfahrungen mit x Menschen teilen, sich mit Gleichgesinnten austauschen und sich dadurch „stärken“ bzw. „empowern“. Das ist bemerkenswert und stellt einen gigantischen Schritt für den Feminismus dar.

Doch die Frauen, die sich in die Onlinedebatten einmischen, auf geschlechtergerechte Sprache pochen und sich durch diesen Austausch empowern, stellen eigentlich eine ziemlich kleine homogene Gruppe dar: Es sind meistens junge gebildete Frauen und ihr Austausch findet meist auch nur in dieser Gruppe statt. Dadurch ist Feminismus – etwas zugespitzt ausgedrückt – zu Klugscheißer\*innen-Debatten einiger weniger mutiert, die sich über feine Unterschiede streiten, und sich von einer bestimmten feministischen Idee distanzieren, während sie sich einer anderen jedoch zugehörig fühlen. Das Resultat: tausende Abstufungen davon, was Feminismus vermeintlich ist und was nicht. Erreicht das die Massen? Fühlt sich die Mehrheit der Frauen von Debatten wie „Sind die Erfahrungen einer Cis<sup>1</sup>-Frau mit der einer Transgenderfrau überhaupt vergleichbar?“ angesprochen?

Und spricht sowas überhaupt irgendeinen Mann an?<sup>2</sup> Fakt ist, der aktuelle Feminismus regt viele wichtige Debatten an, jedoch schließt er auch sehr viele Menschen aus der Diskussion aus. Stellt sich also die Frage, über welche Bilder Feminismus kommunizieren sollte, damit sich alle Frauen und Männer angesprochen fühlen und Teil der Diskussion werden? In den nächsten Ausgaben der anna-lyse werden wir in mehreren Folgen die Leitmotive des heutigen Feminismus etwas näher unter die Lupe nehmen.

## FOLGE 1

### NICHT EMPOWERN IST AUCH KEINE LÖSUNG:

Warum die kochlöffel-schwingende streikende Hausfrau kein passendes Motiv für den Weltfrauentag ist!

Feminismus möchte das Patriarchat abschaffen, sodass Frauen als Akteurinnen des gesellschaftlichen Machtzentrums wahrgenommen werden und dort auch agieren können. Es geht also darum, Frauen als Mitglieder des gesellschaftlichen Zentrums zu betrachten und auch als solches darzustellen. Daher ist es problematisch, wenn feministische Ideen weiterhin über Bilder transportiert werden, die Frauen klar als markierte, marginalisierte Figuren in einem Abhängigkeitsverhältnis abbilden. Das heißt nicht, dass die strukturelle Ausgrenzung von Frauen aus dem dominierenden Diskurs nicht thematisiert werden soll oder dass Frauen sich nicht häufig in einer (vor allem finanziellen) Abhängigkeit befinden. Nur sollte diese Ausgrenzung immer in Bezug zum soziokulturellen Zentrum betrachtet und dargestellt und nicht ihre Marginalisierung als Normalzustand und einzig mögliche Lebensrealität für Frauen abgebildet werden.

<sup>1</sup>Das Präfix „Cis“ kommt von „Cisgender“ und bezieht sich auf die Geschlechtsidentität einer Person. Es bezeichnet Personen, die sich zu 100 Prozent mit ihrem bei der Geburt festgestellten „biologischen“ Geschlecht identifizieren. <sup>2</sup>Wer sich an dieser Stelle fragt: „Warum sollte Feminismus Männer ansprechen?“ – es ist un-abdingbar, dass sich Männer von Feminismus angesprochen fühlen, denn ein gesellschaftliches Umdenken vollzieht sich nicht, indem die Hälfte der Weltbevölkerung ausgeschlossen wird.

**EIN BEISPIEL:**

Wenn die fürsorgliche Hausfrau am Weltfrauentag streikt und ihrem Mann an diesem Tag einmal nicht das Abendessen serviert, dann transportiert dieses Bild zwar die Ungerechtigkeit, dass diese Frau täglich für ihren Mann unbezahlte Arbeit leistet und dass das gesellschaftlich als selbstverständlich wahrgenommen wird. Dem Mann wird erst durch den Streik seiner Frau klar, welche Arbeit sie täglich für ihn leistet. Gleichzeitig vermittelt dieses Bild aber auch, dass sich die Lebensrealität und der Handlungsspielraum von Frauen nur über den Haushalt, also über das Versteckte beziehungsweise Private erstreckt. Dass sie nur im häuslichen privaten marginalen Kontext existiert und nur dort am Rande des Machtschlachtfeldes für einen Tag ohne Kochdienst kämpfen kann. Außerdem bedient dieses Bild das traditionelle Familienmodell, ohne dies zu hinterfragen. Die Frau kocht, der Mann kommt heim von der Arbeit, vielleicht gibt es ja auch noch zwei Kinder? Natürlich Junge und Mädchen. Und noch einen Hund? Was ist mit nicht-heteronormativen Familienstrukturen, was ist mit Frauen, die alleinerziehend sind oder alleine eine\*n Angehörige\*n pflegen? Oder Frauen, die einfach alleine leben? All diese Frauen fühlen sich von so einem Motiv nicht angesprochen und werden somit aus einem vermeintlich feministischen Diskurs ausgegrenzt.



## MÄDCHEN EMPOWERN!

Neben dieser Ausgrenzung gibt es jedoch auch noch ein zweites Problem mit dem konservativen Familienmodell: Es zeigt eine Frau, die nur in der Abhängigkeit eines Mannes existiert und deren Taten auch nur in Bezug auf ihn Auswirkungen haben können. Diese Abhängigkeit unterstreicht nochmal, dass diese Frau keinerlei Bedeutung oder Einfluss im gesellschaftlichen Zentrum hat. Und ein weiteres Problem tut sich bei

diesem Beispiel auf: das der Opferrolle. Das einst gut funktionierende Bild des Feminismus der 1970er hat ausgedient.

Wir Frauen müssen aus diesem Opferdiskurs heraustreten, denn er liegt vielen der Ungerechtigkeiten, gegen die der Feminismus heute kämpft, zu Grunde. Das Machtgefälle zwischen Frauen und Männern rührt zu einem Großteil von unserer soziokulturellen Prägung und gesellschaftlichen Selbstwahrnehmung. Die Überzeugung von sechsjährigen Mädchen, dass die Jungs in ihrer Klasse fähiger sind als sie selbst, einfach nur weil sie Jungen sind, lässt sich nicht so „einfach“ lösen, wie das einstige Problem, dass eine Frau ihren Mann erst um Erlaubnis fragen musste, ehe sie eine Arbeit aufnehmen durfte. Letzteres konnte mit der Abschaffung dieser Regel behoben werden, da es einen Konsens darüber gab, dass es unfair war und Frauen das gleiche Arbeitsrecht haben sollten wie Männer. Ersteres braucht eine andere Erziehung und ein anderes soziokulturelles und medienkulturelles Umfeld. Für die sechsjährigen Mädchen kann kein Gesetz abgeschafft oder eingeführt werden, damit sich Mädchen plötzlich genauso fähig fühlen wie Jungs. Hier ist die Opferhaltung nicht die Lösung, sondern ein Teil des Problems. Diese Mädchen müssten schon von Anfang an empowert werden, damit sie sich für genauso fähig halten wie Jungs, mutig sind und sich Herausforderungen stellen. Wenn die erwachsenen Frauen in ihren Umfeldern jedoch noch glauben, dass sie durch Kochstreiks etwas bewegen können, weil sie Kampagnen zum Weltfrauentag dazu aufrufen, dann gestaltet sich das Empowerment kleiner Mädchen als äußerst schwierig.

*Text: Sarah Dederichs*

**Quellen:**

• Bian, Lin; Sarah-Jane Leslie; Andrei Cimpian. 2017. „Gender stereotypes about intellectual ability emerge early and influence children's interests“. *Science* 355 (6323): 389-391. • „Cisgenre“. *Et toi, t'es casé-e?*. Ressources pédagogiques, *lexique. ettoitescase.be/lexique*. <https://www.ettoitescase.be/lexique.php> • Weber, Laura Dshamilja. 2019. „Tausche Butler gegen Beyoncé“. *zeit.de*. 22.01.2019. <https://www.zeit.de/kultur/2019-01/frauenbewegung-pop-mainstream-feminismus-usa-beyonce-judith-butler>

**Mehr zum Thema:**

• Butler, Judith. 1990. „Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity“. • Arrizza, Cinzia; Tithi Bhattacharya & Nancy Fraser. 2019. „Feminismus für die 99%. Ein Manifest“.



# NEIN, ICH MUSS NICHT IM SITZEN PINKELN! (Eigentlich doch! Anm. d. Red.)

ERFAHRUNGSBERICHT DES ERSTEN MÄNNLICHEN  
PRAKTIKANTEN BEI DER FRAUENLIGA

*Kurz zu meiner Person: Uwe, Anfang 40, habe letzten Herbst mein zweites Studium aufgenommen. Ich bin Student der Sozialwissenschaften an der Katholischen Hochschule in Aachen. Als ich meinen Kommiliton\*innen mitteilte, ich würde gerne mein Praktikum bei der Frauenliga machen, kamen ganz unterschiedliche Reaktionen von „Find ich klasse“ über „Warum tust du dir das an?“ bis hin zu „Da hast du als Mann doch nichts verloren!“.*



SEITE . / 10

*Oha! Damit hatte ich jetzt in dieser Form nicht gerechnet.*

Bei meiner Bewerbung für das Praktikum wurde mir gesagt, dass seit der Gründung der Frauenliga 1931 noch kein Mann jemals für die Frauenliga gearbeitet habe. Die Frauen müssten erst auch noch abklären, ob ich als Mann, überhaupt dort mein Praktikum machen dürfe, weil einige Bereiche in den Weiterbildungen oder Kursen exklusiv den Frauen vorbehalten seien.

Ein zweites Oha! Damit hatte ich jetzt auch nicht gerechnet. 2020 und ich dachte, wir wären in der Genderdebatte weiter ...

Zwei Wochen später bekam ich die Zusage ☺. Dann würde ich eben der erste Mann sein, der in den Büros der Frauenliga tätig wäre, und somit in die Geschichte der ostbelgischen Frauenbewegung eingehen. Warum nicht, der erste Schritt zu noch mehr Gleichberechtigung war getan. Begriffe wie Sexismus, Frauenquote, gläserne Decke, gleicher Lohn für alle oder mein Bauch gehört mir, sind die Themen, für die der Feminismus in erster Linie steht. Die „Golden Girls“, die amerikanische Sitcom mit den vier Damen aus der Seniorinnen-WG, haben mich als Jugendlicher Ende der 80er Jahre stark geprägt. Auf humoristische Art und Weise wurden viele ernste, sozialkritische Themen, Tabuthemen, Diskriminierung, Sexismus, Homosexualität, soziale Isolation, AIDS oder Altersarmut etc. thematisiert. Auf den ersten Blick vielleicht eine oberflächliche Betrachtungsweise, aber das waren die Frauenfiguren, die mich mit ihrer Frauenpower geprägt haben.

Kommen wir wieder zu meinem vierwöchigen Praktikum zurück. Ich hatte mir schon einige Gedanken gemacht, was mich bei der Frauenliga so erwarten würde. Als ich meinen Rundgang durch die Büroräumlichkeiten mache – alles erst vor kurzem renoviert und sehr gemütlich eingerichtet – sind diese, zu meiner Überraschung, überwiegend in einem strahlenden weiß mit einem lebhaften blau oder einer anderen Farbe gehalten. Wo war hier eigentlich die Mädchenfarbe Rosa geblieben, die in der Gesellschaft als die weiblichste Farbe von allen steht? (Hellrosa nur an einer Wand im Büro von Steffie und Andrea. Anm. d. Red.)





Hier schon das erste Klischee, dem wir uns alle nicht entziehen können. Kleine Mädchen bekommen gefühlt nur Rosa-Weiß-Outfits bei den Modeketten zu kaufen und sehen wie Skipper (Barbies kleine Schwester) aus. An dieser Stelle muss ich fairerweise erwähnen, dass nur die Ordner bei der Frauenliga pink sind ☺.

Meine zukünftigen Kolleginnen waren sympathisch und herzlich zu mir, die Atomsphäre war locker und entspannt. Nach einem Einführungsgespräch und zwei Tassen Kaffee später, musste ich eben mal zum stillen Örtchen. Hier waren keine Pipi-Sitzpflicht-Aufkleber, wie man(n) hätte vermuten können. Ich brauchte mir also keine Sorgen zu machen, ich war nicht bei Extrem-Fundamentalistinnen gelandet. (Die Pipi-Sitzpflicht-Aufkleber hatten allerdings einige Jahre vorher noch existiert. Anm. d. Red.)

In meinem Praktikum würde ich mich in eine Welt bewegen, die die meine war und trotzdem wiederum in einigen Lebensbereichen teilweise mit meiner „männlichen“ nichts zu tun haben würde. Gerade weil ich das „Privileg“ habe, als weißer Mann zur Welt gekommen zu sein, und ich mir dessen bewusst bin, beschäftige ich mich mit den Geschlechterrollen und Sexismus. Wie gesagt, ich, weiß und männlich, aber schwul, da sieht die Welt doch schon wieder ganz anders aus ...

Ich musste mich schon im Alltag gelegentlich mit offensichtlicher oder subtiler Homophobie auseinandersetzen, daher hatte ich mich bereits intensiv mit Sexismus

befasst. Mittlerweile bin ich der Auffassung, dass Homophobie nicht primär mit der sexuellen Orientierung zu tun hat, sondern mit dem verbundenen Männerbild, welches den Mann zum Manne macht, und, wenn dieses scheinbar nicht erfüllt wird, muss das Wort „schwul“ dafür herhalten. Da ist es gerade interessant für mich zu schauen, in welchen Punkten, Situationen und Denkmustern queere Männer genauso wie heterosexuelle Männer denken und handeln gegenüber Frauen. Hinzu kommt auch die Schnittmenge der Diskriminierung, die queere Männer und Frauen gemeinsam erleiden, weil diese keine klassische Männerrolle bekleiden und bestimmte Qualitäten und Fähigkeiten ihnen aberkannt werden. An diesem Punkt drängt sich mir folgende Frage auf: Wie oder wo positionieren sich trans- und intersexuelle Menschen und jene, die sich weder männlich oder weiblich empfinden, im vorhandenen binären System?

Die breite Masse hat sie nicht einmal auf dem Schirm, folglich werden ihre Anliegen nicht ernst genommen oder gar thematisiert. Werden sie auf den Plan gerufen, um ihnen eine Sichtbarkeit/Daseinsberechtigung im Rahmen des Unterrichts zu geben, wird von Sexualisierung von Kindern oder Genderquatsch gesprochen.

Als mein Soziologie-Prof in einer Vorlesung mit dem Satz kam „Mit dem ersten Blick zwischen Ihren Beinen nach Ihrer Geburt, wurde Ihr ganzes zukünftiges Leben geprägt“, hätte er es nicht besser auf den Punkt bringen können. Auch wenn der Ultraschall den Überraschungsmoment vorwegnimmt und den zukünftigen Eltern verrät, welches Geschlecht ihnen scheinbar der Klapperstorch bringen wird, so bleibt die binäre Sozialisierung bestehen und kaum Spielraum, um dieses antiquierte System zu überdenken. Dabei würde es Frauen und Männern zu Gute kommen, sich von den klassischen Gender-Stereotypen zu verabschieden und sich neu zu orientieren. So würde allen Menschen eine Freiheit ermöglicht, mehr auf die Persönlichkeit und Vorlieben des Individuums einzugehen, als nach der erwarteten Genderrolle zu funktionieren.

An diesem Punkt scheiden sich die Geister; noch zu tief sind Geschlechterrollen mit „Tradition“ verknüpft. Da ist das Schubladendenken der Leitfaden, wie wir zu sein haben. Ich habe ein Gedankenspiel durchdacht: Wer wäre ich, wenn ich als das gegenteilige Geschlecht zur Welt gekommen wäre? Wie wäre mein Leben als Frau? Würde ich die Welt aus der gleichen Sichtweise sehen, wie jetzt als Mann? Oder, wie in meinem Fall als schwuler Mann: Wäre ich als Hetero-Mann anders ...? Was, wenn ich nicht mit dem passenden Körper zu meiner Psyche geboren wäre oder mich nicht eindeutig zu einer der beiden Genderrollen zugehörig fühlen würde? „Was, wäre wenn“ zu spielen, gibt einen winzigen Ansatz, die eigene Geschlechtsidentifikation und die anderen Genderrollen nochmals unter die soziologische Lupe zu nehmen.

Da hat mir seinerzeit, Anfang 2000, auch die Lektüre von „Warum Männer nicht zuhören und Frauen schlecht einparken“ von Allan & Barbara Pease nicht wirklich weitergeholfen.

Ich empfinde mich als progressiven Mann und merke ab und an, wie ich dennoch in die klassische Gendergedankenfalle tappe. Es geht mir in erster Linie auch nicht darum, politisch hyperkorrekt zu sein, sondern einfach die Geschlechterungerechtigkeit wahrzunehmen, zu versuchen in meinem Alltag unbewusste, diskriminierende Gewohnheiten abzulegen und beispielsweise gendergerechte Sprache zu gebrauchen oder platte Genderklischees als Denkfehler wahrzunehmen und mich dementsprechend anders zu verhalten. Dieser veränderte, bewusste Umgang ist ein Schritt in die richtige Richtung, um die Gleichstellung zu fördern und so würde die Geschlechterrolle mit der Zeit automatisch zweitrangig werden.

Der Mensch würde mit seinen Stärken und Schwächen mehr im Fokus stehen und nicht, wie gesagt, eine perfekte geschlechter-passende Rolle, die er, sie oder es nach Schema F befolgt. Es geht auch nicht darum, die Verschiedenheit der Geschlechter zu nivellieren, denn Vielfalt ist eine Stärke, die uns als Gesellschaft bereichert. Sie sollte nicht bewertend sein, nach Ansehen und Prestige.

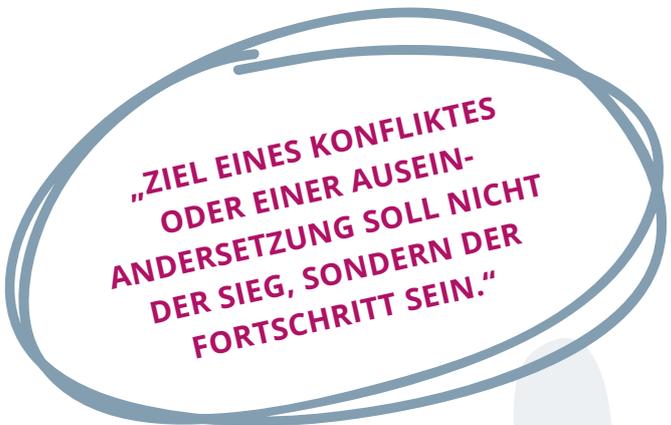
Mein Praktikum bei der Frauenliga war in erster Linie eine reflektierende und philosophische Erfahrung über Gleichberechtigung, über konstruierte Rollenbilder und über Eigen- und Gesellschaftswahrnehmung. Hinzu kommt, dass Diskriminierung nicht nur Minderheiten trifft, wie meistens angenommen, sondern dass diese Traditionsbegründung schon so lange aufrechterhalten und weitergeführt wird. Ich selbst konnte im Tagesgeschehen mit Klientinnen so gut wie keine konkreten Erfahrungen mitnehmen, weil dies, wie zuvor erwähnt, ein geschützter Bereich für Frauen ist, was ich einerseits vollkommen nachvollziehen kann und andererseits schade finde, weil ich in diesem Moment einfach offen bin, mich als Mensch auf die gleiche Stufe neben andere Menschen stelle und dabei merke, dass es mich persönlich trifft, nach dem Geschlecht zwischen meinen Beinen bewertet zu werden und nicht als Persönlichkeit. Ich kann allerdings logisch nachvollziehen, dass es nicht gegen mich als Person gerichtet ist, sondern es darum geht, den Frauen einen sicheren Rahmen zu bieten. Es gibt mir einen bitteren Beigeschmack, wie Frauen sich in bestimmten Momenten oder Situationen aufgrund ihrer Weiblichkeit fühlen.

Es zeigt mir auch, dass die Frauenliga gut daran täte, Männer und Jungs für ihre Arbeit zu sensibilisieren und dafür, warum die Gleichberechtigung so wichtig ist. Ich vertrete mehr denn je die Auffassung, wenn

sich der Gleichberechtigungsprozess weiterentwickeln will, müssen die Männer noch mehr mit ins Boot geholt werden, um ihnen zu verdeutlichen, dass der Feminismus nicht etwas Bedrohliches ist, sondern eine Chance, sich aus verstaubten maskulinen Rollen zu eman(n)zipieren.

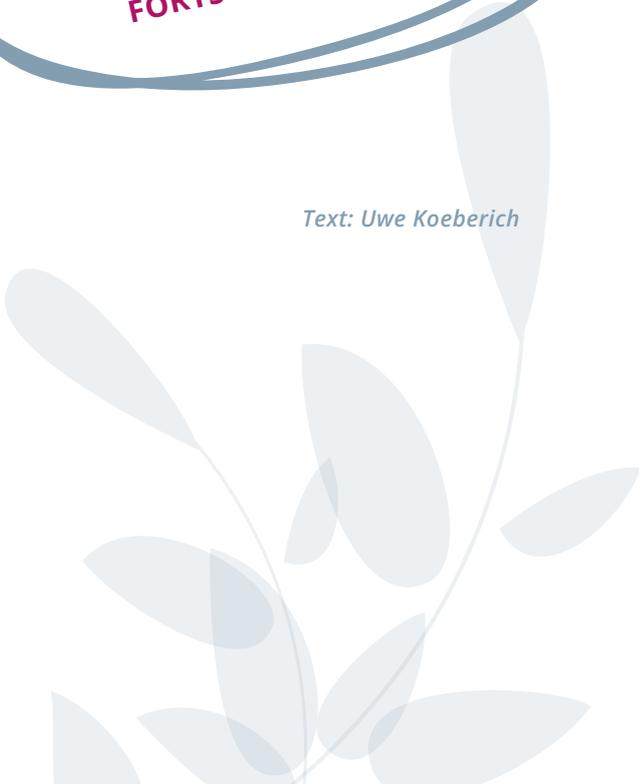
So könnten neue Rollenbilder geschaffen und angenommen werden, so dass keine Diskrepanz darin zu sehen wäre, eine neue männliche Identität aufzustellen und sich nicht unter Druck setzen zu lassen, weiterhin das „starke“ Geschlecht darstellen zu müssen. Nachdem ihnen die Rolle des Ernährers abhandengekommen ist, ist dies meiner Meinung nach längst überfällig ... Letztlich ist das Ziel des Diskurses, eine vollständige Gleichberechtigung für alle Menschen auf dem Planeten zu erlangen und geht weit über die Genderdebatte hinaus. Vielleicht ist meine Sichtweise eine Utopie, aber ich finde, es lohnt immer, sich für das Ideal einzusetzen, dass wir alle für gleich wertvoll erachtet werden.

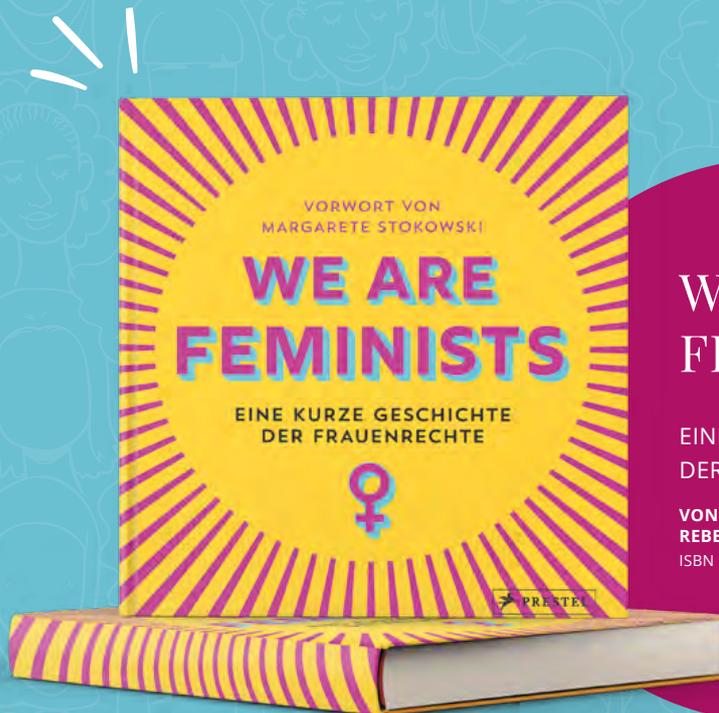
Das Zitat des Moralisten Joseph Joubert hat nichts an seiner Bedeutung verloren:



**„ZIEL EINES KONFLIKTES  
ODER EINER AUSEIN-  
ANDERSETZUNG SOLL NICHT  
DER SIEG, SONDERN DER  
FORTSCHRITT SEIN.“**

*Text: Uwe Koeberich*





## WE ARE FEMINISTS!

EINE KURZE GESCHICHTE  
DER FRAUENRECHTE

VON MARGARETE STOKOWSKI /  
REBECCA STRICKSON  
ISBN 978-3-7913-8597-6

In unseren Buchtipps stellen wir immer wieder gerne Bücher vor, die sich allgemein mit dem Thema „Feminismus“ auseinandersetzen, eine Übersicht über die Materie liefern oder Feministinnen, feministische Vorreiterinnen und Autorinnen präsentieren. In Zeiten der #MeToo-Debatte ist es uns wichtig, dass Frauen, vielleicht gerade auch junge Frauen, die verschiedenen Strömungen und Entwicklungen des Feminismus und ihre Protagonistinnen kennen und verstehen lernen (siehe auch unser Artikel „Feminismus heute – über seine Facetten, Empowerment & kochlöffelschwingende Hausfrauen“ in dieser Ausgabe). *We are Feminists!* eignet sich hierfür ganz ausgezeichnet, denn es werden vor allem, die weltweiten frauenpolitischen Errungenschaften der letzten 150 Jahre pointiert und verständlich zusammengefasst.

So schreibt Margarete Stokowski in ihrem Vorwort: „Oh, wow, so lange dauern all diese Kämpfe schon an. Es kann manchmal einschüchternd sein zu sehen, seit wie vielen Generationen überall auf der Welt Frauen dafür kämpfen, gleiche Rechte und Freiheiten zu bekommen – und wie wahnsinnig viel dabei immer noch zu tun ist. [...] Frauen verdienen immer noch nicht gleich viel Geld wie Männer. Sie können zwar wählen, sind in den Parlamenten aber fast

immer noch unterrepräsentiert, und sie erledigen immer noch die meiste Haus- und Erziehungsarbeit. Die Argumente, mit denen Menschen all diese Probleme kleinreden wollen, sind immer noch dieselben wie vor Jahrzehnten: Frauen würden sich ja selbst dafür entscheiden, sie seien eben nicht so durchsetzungsstark und am Ende doch am glücklichsten als Mutter, und zwar als eine, die sich nie beschwert.“ Auch wir von der Frauenliga werden häufig mit diesen Argumenten konfrontiert und oft genug schwingt auch noch ein „Der Feminismus hat ausgedient!“ mit. Ausgedient hat aus unserer Sicht gar nichts und daher ist *We are Feminists!* insbesondere für Feminismus-Einsteiger\*innen eine gute Lektüre, um sich einen Überblick zu verschaffen. Ergänzend werden wichtige feministische Frauenpersönlichkeiten und Wegbereiterinnen – Emmeline Pankhurst, Simone de Beauvoir, Betty Friedan, Chimamanda Ngozi Adichie, Michelle Obama, Malala Yousafzai u.v.m. – angeführt und zitiert.

Bemerkenswert an dem Buch sind ebenfalls die vielen, tollen Info-Grafiken zu Daten, Statistiken und Zeitschienen, die die unterschiedlichen Themen, zum Beispiel die erste, zweite und dritte Welle des Feminismus, ergänzen und veranschaulichen.

**MARGARETE STOKOWSKI** ist bekannt durch ihre Bücher Untenrum frei sowie Die letzten Tage des Patriarchats und verleiht dem modernen Feminismus eine Stimme. Als freie Autorin und Kolumnistin schreibt sie für verschiedene Zeitungen und Magazine wie ZEIT, taz, Spiegel Online und Missy Magazine. 2019 wurde sie mit dem Kurt-Tucholsky-Preis ausgezeichnet. Sie lebt in Berlin.

**REBECCA STRICKSON** ist eine britische Illustratorin und Frauenrechts-Aktivistin. Sie studierte Kunst und Kunstgeschichte am Goldsmiths College in London und lebt heute in Peckham, London. Sie ist in *We are Feminists!* für die Illustrationen verantwortlich.

Quelle: [www.randomhouse.de](http://www.randomhouse.de)

# WAS PASSIERT JETZT MIT UNSEREM PLASTIKMÜLL?

INTRADEL FÜHRTE IM DEZEMBER 2019 TRANSPARENTE SÄCKE U.A. AUCH IN DER NÖRDLICHEN DG EIN.

**In der Wallonie und in 72 Gemeinden der Provinz Lüttich einschließlich der nördlichen Gemeinden der DG Lontzen, Raeren, Kelmis und Eupen wird die Entsorgung und Wiederverwertung unseres Hausmülls durch die Interkommunale Intradel mit Hauptsitz in Herstal durchgeführt. Hier werden jährlich 476.900 Tonnen Hausmüll eingesammelt.<sup>1</sup>**

Städte und Gemeinden halten die Einwohner\*innen über die Durchführung vor Ort auf dem Laufenden. So zum Beispiel auch über das neue Trennungssystem mit Start am 1. Dezember 2019. Zu den bisherigen „PMK“-Abfällen (Plastikflaschen, Metallverpackungen und Getränkekartons) sind feste Plastikverpackungen hinzugekommen (etwa Joghurtbecher und Verpackungsschalen), die jetzt ebenfalls in den blauen Sack kommen.

Hinzugekommen ist außerdem ein transparenter Sack (die Rolle für 1 Euro) für weiche Plastikabfälle bzw. Folien, der in einer Übergangsphase bis 2022 alle 8 Wochen in den nördlichen Gemeinden der DG von Intradel eingesammelt werden soll.

Als Grund für die Einführung gibt Intradel an, dass die Plastikabfälle nicht mehr wie bisher verbrannt, sondern stattdessen der Wiederverwertung zugeführt werden sollen. Intradel schätzt, dass mit den neuen erweiterten Abfalltrennungsvorschriften pro Jahr 8 Kilogramm zusätzliche Plastikverpackungsabfälle pro Einwohner\*in eingesammelt werden können.

Derzeit werden die durchsichtigen Säcke ebenso wie die blauen Säcke zum Sortierzentrum Sitel in Seraing gebracht, wo aber derzeit die Anlage noch umgebaut wird. Bis diese fertig gestellt sei, werden die transparenten Säcke von dort ohne weitere Trennung komplett an eine Wiederverwertungsfirma weitergeleitet, die die Folien in dieser Zusammenstellung verwerten kann, so Intradel auf Nachfrage der Umweltberaterin der Stadt Eupen,

Alexandra Hilgers.<sup>2</sup> Aber wohin? Die erschreckenden Bilder über die Plastikvermüllung der Meere und in den südostasiatischen Ländern sind uns allen noch präsent. Laut Greenpeace Ostasien ist Belgien 2018 weltweit an 5. Stelle der Exporteure von Kunststoff.<sup>3</sup>

In einem BRF Interview am 26. November 2019 hatte Marcel Langer, Verantwortlicher des Wertstoffhofs Eupen, angegeben, dass „besonders die Folie teilweise ins Ausland geliefert wird, wo es dort zur neuer Folie verarbeitet wird“.<sup>4</sup> Erst auf Nachfrage des Umweltdienstes der Stadt Eupen beim belgischen Entsorgungsunternehmen Fost Plus (GoE, die zuständig für Recycling von Verpackungsmaterialien in Belgien ist) erfahren wir, dass der weiche Kunststoff aus unserem Hausmüll zu einer Wiederverwertungsstelle nach Spanien (!) zur Firma Genepol transportiert wird.



„Es läuft derzeit eine Ausschreibung von Fost Plus, um das Recycling der Folien hier in Belgien aufzubauen“, so eine weitere Information dazu.<sup>5</sup> Im Sinne der ökologischen Nachhaltigkeit ist zu hoffen, dass es hier schnell eine regionale Lösung geben wird und der Transport unseres Plastikmülls quer durch Europa aufhört.

## WAS WIRD NUN AUS DEN PLASTIKVERPACKUNGEN?

Auf der Internetseite der Firma Genepol gibt es ausführliche Darstellungen darüber, wie Plastik wiederverwertet wird.<sup>6</sup> Am Ende des aufwendigen Verfahrens steht ein Kunststoffgranulat.



Recyceltes Plastik findet sich dann später u.a. in den Füllungen von Jacken, Matratzen und Schlafsäcken wieder und verarbeitet in Kleidungsstücken wie Pullover, Sweatshirts und Mützen aus Fleece material. Fatal ist, dass bei jedem Waschgang dieser Kleidungsstücke Mikroplastik in unsere Gewässer abgegeben wird.<sup>7</sup>

Was außerdem auffällt: Das meiste Plastik, das zu diesem Kunststoffgranulat verarbeitet wird, war mal eine Verpackung, doch aus dem Granulat wird nicht erneut eine Verpackung hergestellt. Plastikflaschen und Co. als Endprodukt sind beim Recycling die absolute Ausnahme. Plastik kann nicht immer wieder recycelt werden. Hier wird eher von „Downcycling“ gesprochen, da aus dem Ausgangsprodukt nicht wieder das gleiche Produkt gemacht wird. Und selbst wenn eine Wasserflasche wieder zur Flasche recycelt wird, dann ist die „neue“ Flasche in den meisten Fällen für Lebensmittel nicht mehr geeignet, weil bei jedem neuen Verfahren die Qualität sinkt und das Material immer unreiner wird. Gerade bei komplexen Kunststoffen, so genannte Mischkunststoffe wie mehrschichtige Folien ist das Recyclingverfahren sehr schwierig. Nur sortenreines Plastik kann verarbeitet werden.<sup>8</sup>

Der von Intradel eingeführte transparente Sack ist also nicht unumstritten. Er wurde ohne Absprache mit den Gemeinden eingeführt. Was wird künftig die Folge sein? Wird es uns Verbraucher\*innen nicht zu einfach gemacht? Werden wir künftig weniger achtsam beziehungsweise umweltbewusst sein beim Einkauf? Kaufen wir künftig noch mehr, anstatt weniger verpackte Lebensmittel ein, in der Annahme, dass unsere Plastikverpackungen wiederverwertet werden? Werden die Plastikberge größer dadurch?

Auch Fragen zu Umweltbelastung, Energie- und Wasserverbrauch bleiben hier an dieser Stelle unbeantwortet. Auch wenn es uns oft so vermittelt wird, Kunststoff ist KEIN Rohstoff und seine Wiederverwertung geht immer mit einem Qualitätsverlust einher (Stichwort: Downcycling), ist sehr komplex und alles andere als unbedenklich.

Text: Karin Suermondt

<sup>1</sup>INTRADEL, Infos vom Umweltdienst der Stadt Eupen, <sup>2</sup>Informationen vom Umweltdienst der Stadt Eupen, <sup>3</sup>rtbf.be, Julien Covolo, 14.07.2019, <sup>4</sup>BRF, Interview am 26.11.2019 mit dem Leiter des Wertstoffhofs in Eupen, <sup>5</sup>Fost Plus, Infos vom Umweltdienst der Stadt Eupen / siehe auch [www.fostplus.be](http://www.fostplus.be) <sup>6</sup>[www.genepol.com](http://www.genepol.com), <sup>7</sup>[www.br.de/themen/wissen/recycling-kunststoffe-plastikmuell-100.html](http://www.br.de/themen/wissen/recycling-kunststoffe-plastikmuell-100.html), <sup>8</sup>dto.

2018 WURDEN IN BELGIEN NUR 40% PLASTIK RECYCELT. DAS LIEGT JEDOCH SCHON ÜBER DEM EU STANDARD VON 30%.

Quelle: [www.europarl.europa.eu/news/de/headlines/society/2081212STO21610](http://www.europarl.europa.eu/news/de/headlines/society/2081212STO21610)

Eins ist klar: Müll reduzieren und Vermeidung von Plastikverpackungen beim Einkauf ist der bessere Weg!



# Interkulturelles Fest mit besonderem Mehrwert



Musikalisches Highlight des Abends: Romy Conzen

Es ist schon zur Tradition geworden, dass sich anlässlich des Weltfrauentags auf Einladung des Eupener Frauenerzählcafés Frauen vieler Kulturen, Eupenerinnen und Zugezogene sowie Bewohnerinnen des Zentrums Bellevue zum gemeinsamen Feiern treffen. Zum fünften Mal wurde diese Feier am 10. März 2020 organisiert und zum zweiten Mal fand sie im Foyer des BRF statt.

Diesmal sollte als musikalisches Highlight die Sängerin Romy Conzen auftreten, die schon mehrmals in Eupen zu Gast war und auch 2016 bei den Francofolies in Spa aufgetreten ist.

Aber es gab für jede Besucherin noch eine andere Motivation, an dem Abend teilzunehmen. Sechs Frauen aus Eupens Vergangenheit sollten vorgestellt werden, die es verdienen würden, dass eine Straße nach ihnen benannt wird, gibt es doch bisher nur EINE solche Straße, nämlich die Maria-Theresia-Straße. So fiel denn der Blick beim Betreten des Foyers sofort auf sechs auf Staffeleien präsentierte Frauenporträts, Anlass zu ersten Kontaktnahmen zwischen den Besucherinnen, die diese Frauen gekannt hatten und Erinnerungen austauschten.

Jede der so hervorgehobenen Frauen wurde alsdann in einer kurzen Würdigung vorgestellt, sei es durch ein Mitglied ihrer Familie – Tochter, Enkelin, Nichte – oder eines Teammitglieds des Frauenerzählcafés. Es waren sechs sehr unterschiedliche Geschichten, die da zu Gehör kamen, aber jede von ihnen war berührend. Auf riesigen Stimmzetteln konnten die Anwesenden ihre Vorzugstimmen verteilen. Mal sehen, ob die Stadtverantwortlichen bei der nächsten Straßennennung dieser Abstimmung Rechnung tragen. Dass sie voll im Trend sind, erfuhren die Frauen des Erzählcafés durch die Tatsache, dass auch Ministerin Weykmans ihre Forderung aus Anlass des Weltfrauentages unterstützte.

Aber dann trat endlich Romy Conzen auf. Ein Sprühfeuer selbst komponierter Songs oder Neuinterpretationen von Liedern, die sie liebt, bot die sympathische junge Sängerin ihrem Publikum an. Mit ihrer mal samtig-weichen, mal rauchig-rauen Stimme und ihrer sympathischen positiven Ausstrahlung konnte sie begeistern. Bei vielen Songs wurde mitgesungen und der lang anhaltende Applaus sagte mehr als alle Worte.

Zum Abschluss gab es kein Halten mehr: Party war angesagt. DJ Céline legte die passende Musik auf und es wurde getanzt, was das Zeug hielt.

## Mehr Eupener Straßen nach Frauen benennen – die Aktion im Detail

Acht Städte in Belgien wollen Straßen künftig häufiger nach berühmten Frauen benennen, hieß es in der Presse am 27.02.2019. Dazu zählen Brüssel, Antwerpen, Mechelen, Hasselt, Gent, Löwen, Brügge und Ostende. In Belgien seien 85 Prozent der Straßen, die Namen historischer Persönlichkeiten tragen, nach Männern benannt.

### NACH MÄNNERN BENANNTE STRAßEN

In Eupen gibt es wenigstens 12 Straßen, die einem Mann gewidmet sind. Interessant für Menschen, die sich für die Geschichte ihrer Heimatstadt interessieren. Da gibt es die Theodor-Mooren-Straße nach dem bemerkenswerten Oberbürgermeister, der zwischen 1881 und 1905 „auf jeden freien Raum einen Baum“ pflanzen ließ. Oder die August-Tonnar-Straße nach dem Bierbrauer und Heimatdichter, Zeitgenosse von Mooren, in dessen Haus sich heute das Medienzentrum befindet. Da gibt es die Simarstraße nach dem 1835 in der damals preußischen „Rokokostadt“ Eupen geborenen Sohn eines Kaufmanns, der 1899 zum Kölner Erzbischof gewählt wurde. Oder aber – diametral entgegengesetzt – die Karl-Weiss-Straße nach dem Urvater der Eupener Sozialisten, der kurz nach dem 2. Weltkrieg Finanzschöffe wurde und auch Präsident der Baugenossenschaft war. Oder – bescheidener – die Hans-Schön-Straße, benannt nach dem 1974 verstorbenen Krankenpfleger des Sankt Nikolaus Hospitals, der durch sein freundliches Wesen und seine aufopfernde Hilfsbereitschaft allseits beliebt und geschätzt war.



Zu sehen im BRF-Foyer: Porträtbilder bemerkenswerter Frauenpersönlichkeiten aus Eupen

## STRASSEN MIT FRAUENNAMEN: MANGELWARE

Wie ist es nun bestellt um Straßen, die nach einer weiblichen historischen Persönlichkeit benannt sind? Eher schlecht, denn davon gibt es sage und schreibe eine einzige, wie oben bereits erwähnt die Maria-Theresia-Straße. Maria Theresia war Kaiserin von Österreich Ende des 18. Jahrhunderts, zur Zeit als Eupen zum Reich der Habsburger gehörte.

Dabei hat es durchaus in unserer Stadt bemerkenswerte Frauen gegeben, die es auch verdienen würden, in die Geschichte einzugehen. Zwar übten sie nicht unbedingt ein politisches Mandat aus, weil solche Ämter bis vor Kurzem nur Männern vorbehalten waren (haben wir doch erst heute die erste Bürgermeisterin in Eupen), aber manche von ihnen sind es durchaus wert, dass die nachkommenden Generationen sich an ihre Leistungen erinnern und sie nicht vergessen.

## SECHS FRAUEN, DIE BEMERKENSWERTES GELEISTET HABEN UND DIE ES VERDIENEN WÜRDEN, NEUEN STRASSEN IHREN NAMEN ZU GEBEN:

**ANNIE NYSSEN** wurde 2006 – zusammen mit ihren Eltern Henriette und Jean-François Suymens und ihrer Tante

Maria Suymens – in Yad Vashem, der „Gedenkstätte der Märtyrer und Helden des Staates Israel im Holocaust“ als „Gerechte unter den Völkern“ verewigt (wie etwa Oskar Schindler), weil sie im 2. Weltkrieg unter Gefahr für das eigene Leben Juden vor dem sicheren Tod rettete.

Die Ende des 19. Jahrhunderts im fernen Schlesien geborene **HELENE FRANKEN** legte als 25-Jährige die Meisterprüfung als Fotografin ab – zu einer Zeit, als das für Frauen fast undenkbar war. Sie scheute sich dann nicht, sich in Italien, in Österreich oder anderswo eine Stelle zu suchen. Schließlich landete sie in Eupen, wo sie Leonard, den Sohn des traditionsreichen Fotounternehmens Franken heiratete und fortan das Unternehmen führte. Nebenbei wurde sie Mutter von 13 Kindern.

**MARIECHEN KURTH**, Mitbegründerin der Eupener Altweiber, war jahrelang deren wichtigste Vertreterin und somit eine „schillernde Figur des Eupener Karnevals“. Wer den Stellenwert des Karnevals in Eupen kennt, kann ermesen, wie wichtig für Mariechen immer der Donnerstag vor Rosenmontag war, wenn die Frauen das Rathaus stürmen und symbolisch dessen Regiment übernehmen. An diesem Tag geraten die fest zementierten Geschlechterrollen (früherer Tage) ins Wanken, womit auf lustige Weise das Thema Gleichberechtigung auf die Schippe genommen wird.

Im letzten Jahr im Alter von 95 Jahren verstarb **INGE GERCKENS**. Sie war nicht nur die Tochter von Peter Schmitz, dem Autor eines erschütternden Romans über den 1. Weltkrieg mit dem Titel „Golgotha“, sondern vor allem eine der Pionierinnen des deutschsprachigen Rundfunks. Sie machte fast 50 Jahre lang Programm im BRF. Bekannt wurde sie vor allem durch den von ihr initiierten Seniorenfunk, den sie 20 Jahre lang mit sehr viel Engagement gestaltete.

Vor kurzem erinnerte das Ende von Missionsausstellung und Missionsgruppe an **LISBETH ERNST**, „Fräulein“ Ernst. Im Jahre 1948 gingen ihre Brüder Albert und Paul als Missionare in die so genannte Dritte Welt. Ihre Briefe berichteten von bitterer Armut und Hun-

gersnöten in ihren Einsatzgebieten. Die energische Lisbeth hatte einen kleinen Lebensmittelladen im Schilsweg, aber keine eigene Familie zu versorgen. So konnte sie die Berichte ihrer Brüder nicht tatenlos anhören. Die Missionsgruppe entstand, schnell bekannt durch die Suppensammlung, das Waldfest, die Missionsausstellung oder den Verkauf von Reibekuchen und Heringssalat in den Kirmesbuden der Ober- und Unterstadt.

Nicht vergessen ist auch die Malerin **LIESEL NEUMANN**, Mutter von fünf Kindern, deren Liebe zur Natur und zu ihrer Heimat in vielen Gemälden Ausdruck fand. Sie malte Porträts und Blumen, sprudelndes Wasser und markante Orte. „Die Sonne, das Licht, war das hervorragendste Element ihrer Kunst. Sie war ein wahres Sonnenkind“, so heißt es in ihrer Biographie in einem Band der „Lebensbilder aus Ostbelgien“ von Heinz Warny.

Wie ging die Abstimmung nun aus?

Das verrät unsere Kollegin Stephanie Kubeil vom Team des Frauenerzählcafés: „Die meisten Vorzugsstimmen erhielt Annie Nyssen (verständlich!), gefolgt von Lisbeth Ernst, weil sich sicher noch viele unserer Gäste an den guten Heringssalat erinnern konnten. Ziel der Abstimmung war für mich nicht, eine Rangordnung festzulegen, sondern die Eupenerinnen miteinander ins Gespräch zu bringen und das ist gelungen. Ich denke, wir können mitteilen, dass es vielleicht schon sehr schnell eine neue Straße mit dem Namen einer der Frauen geben wird.“

*Text: Margit Meyer  
Fotos: Stephanie Kubeil*

© Valérie Lambert

SEITE . / 18



# MEIN STERNEN-KIND

Lily

Eine Fehl- oder Totgeburt ist der Albtraum jeder Schwangeren und nach wie vor ein Tabuthema. Aber sie haben einen Namen: Sternenkinder oder Schmetterlingskinder. Manche Kinder versterben bereits sehr früh in der Schwangerschaft, manche versterben kurz vor ihrem errechnetem Geburtstermin und manche kommen auf die Welt und sterben wenige Stunden oder Tage später. Aber warum? Eine Laune der Natur? Eine genetische Fehlanlage? Die Ursachenforschung bleibt vage.

Auch eine Antwort würde keinen Trost bringen. Für viele Eltern stirbt von einem Moment auf den anderen nicht nur das Kind, sondern auch alle Hoffnung, die sich mit einer Schwangerschaft verknüpft: Hoffnung auf Liebe, auf Glück und auf Zukunft.

Wie schmerzvoll das ist, weiß Valérie Lambert aus eigener Erfahrung. Valérie Lambert ist nicht nur selbst Betroffene, sondern heute auch zertifizierte Begleiterin von Eltern bei Fehlgeburt, stiller Geburt, Schwangerschaftsabbruch und Neugeborenen-tod. Ich habe mich mit ihr zu einem sehr persönlichen Interview getroffen.

## MAGST DU MIR VON DEINER SCHWANGERSCHAFT ERZÄHLEN?

**Valérie Lambert (V.L.):** Klar! Anfang 2013 hatte ich eine erste Fehlgeburt, direkt einen Monat danach bin ich schwanger geworden und die Schwangerschaft verlief wirklich problemlos bis zur 28. Schwangerschaftswoche. Da hieß es, dass ich zu viel Fruchtwasser hätte, und irgendetwas wäre da nicht in Ordnung mit dem Kind. Aber mehr wurde mir nicht gesagt. Es folgten unzählige Untersuchungen.

Durch ein MRT ist dann herausgestellt worden, dass das Gehirn von Lily sich nicht richtig ausgebildet hat. Und dann ist uns in der 32. Woche gesagt worden, dass sie schwerstbehindert und wahrscheinlich nicht lebensfähig ist. Wir wurden dann ab dem Moment vor die Entscheidung gestellt – brechen wir hier die Schwangerschaft ab oder gehen wir den Weg mit ihr. Für mich und meinen Mann war direkt klar: Wir gehen den Weg mit Lily!

## WIE WAR AB DA AN DEINE GEFÜHLSWELT?

**V.L.:** Absolutes Gefühlschaos! Zuerst mal war da diese innige Liebe und einfach nur dieses Muttergefühl – es ist meine Tochter. Mir ging durch den Kopf: Ich kann sie jetzt nicht umbringen. Ich verstand es einfach nicht und ich wollte auch nicht wahrhaben, dass dieses höchst aktive Kind in meinem Bauch schwerstbehindert ist. Das, was ich in mir fühlte, und das, was ich vom Gynäkologen gesagt bekommen habe, stimmte nicht überein. Es war sehr schwer. Die ersten Tage nach der Diagnose waren sehr passiv, auch ihr gegenüber. Ich habe mich nicht mehr getraut, meinen Bauch anzufassen, und ich habe nicht mehr mit ihr geredet. Wir hatten sehr viele psychologische Gespräche geführt. Und irgendwann ist das umgeschwenkt und hat einen ganz anderen Verlauf genommen, sodass ich alles von mir abgewehrt habe. Ab da fing die Kommunikation mit Lily an. Ich habe nur noch mit ihr gesprochen und gesagt: Du zeigst uns, dass du es schaffst!

## DAS HÖRT SICH NACH EINER SEHR INTENSIVEN ZEIT MIT IHR AN.

**V.L.:** Ja, es war eine unwahrscheinlich intensive Zeit. Alle anderen und die Ärzte, die konnten mir sagen, was sie wollten, ich habe gesagt: Lasst mich, das wird! Natürlich wusste man nicht, wie wird es nach der Geburt sein. Ich ging ständig mit Lily ins Gespräch und sagte ihr immer: Ich will dich kennenlernen, ich will dich sehen. Schenk mir bitte das!

Lily und ich, wir hatten quasi einen Pakt geschlossen. Ich kann das irgendwie nicht so in Worte fassen, wie es mir erging. Es gab Augenblicke, wo ich ganz klar war und sobald man mich losgelassen hat, rutschte ich zurück in meine Welt. Ich beamte mich oft weg, aber ich glaube, dass mich das Weg-Beamten gerettet hat.

## LILY UND DU, IHR HATTET DIESE KOMMUNIKATION. DAS HATTE DEIN MANN JETZT NICHT.



## WIE WAR ES FÜR IHN?

**V.L.:** Klar, das ist ein Zusatz, den er nicht hatte. Es ist aber nie zu einer Auseinandersetzung gekommen, denn wir sind dennoch den ganzen Weg zusammen gegangen. Mein Mann war auch der Kopfmensch, der das etwas klarer sah. Er wusste, sie wird schwerstbehindert sein, also brauchen wir Pflegekräfte, Beatmungsmaschinen usw. Und ich wollte das „Normale“, wie Beistellbettchen, Laufstall aufbauen, Kinderkleider in den Schrank räumen und alles, was noch dazu gehörte. Das hat er auch alles für mich gemacht und ich bin ihm so dankbar dafür. Ich brauchte das zur Verarbeitung.

## SO, UND DANN KAM DER MOMENT DER GEBURT. WIE WAR ES FÜR DICH?

**V.L.:** Ich war weiterhin in einer Art Schutzblase. Ich habe mich so auf die Geburt und unsere Tochter gefreut. Ich lebte in einer Traumwelt: Lily kommt auf die Welt und wir nehmen sie mit nach Haus und gut ist! Wirklich ich habe keine Sekunde darüber nachgedacht, dass sie sterben könnte.

Die Schwangerschaft ist eingeleitet worden, aus anderen medizinischen Gründen, und ich habe irgendwann nach einem Kaiserschnitt gefragt. Ich lag schon 18 Stunden in den Wehen und war einfach nur erschöpft. Mein Gynäkologe hat quasi darauf bestanden, dass ich sie auf normalem Weg bekommen soll.

Bis heute bin ich ihm sehr dankbar dafür, nicht nur weil es für weitere Schwangerschaften besser ist, sondern auch für diese Erfahrung. Ich spürte, wie sie rauskam, und dieses Gefühl ist ganz intensiv gewesen. Als Lily da war, war plötzlich nichts mehr. So als hätte man den Stecker aus einer Steckdose gezogen, dabei war sie noch so lebendig in meinem Bauch. Es war nur Stille, kein Geschrei, nichts. Dann haben die Kinderärzte sie entgegengenommen. Wir wollten Maximalver-

sorgung, allerdings hatten wir uns gegen eine Reanimation entschieden. Das war vorher so beschlossen und unterschrieben worden.

## KEINE EINFACHE ENTSCHEIDUNG UND ICH KANN MIR VORSTELLEN, DASS MAN NACH DER ENTBINDUNG DENKT: EGAL AUF DIE UNTERSCHRIFT ...

**V.L.:** Ja! Aber die Unterschrift war gesetzt. Jedenfalls kam die Hebamme mit Lily zurück und meinte: „Ihr müsst euch jetzt verabschieden.“ Dann wurde sie mir in den Arm gelegt, mein Mann saß neben mir und es war wahrscheinlich mein Herzschlag, denn Lily hat angefangen zu stöhnen. Es war ein sehr beeindruckender Moment. Ich bin ja selbst Kinderkrankenschwester und ich wusste nicht, ist es ein Stöhnen der letzten Minuten oder atmet sie. Ich konnte es so schlecht einschätzen. Aber mein Gynäkologe rief die Kinderärzte zurück. Das Team kam zurück, hat ihr eine Atemunterstützung gegeben und danach ist sie auf die Kinderintensivstation gekommen. Und dann haben die 28 Stunden mit unserer Tochter begonnen.

## ERZÄHL MIR BITTE DAVON ...

**V.L.:** Jedem war klar, es wird nicht für lange sein, aber es waren wunderschöne und intensive Stunden, die uns mit Lily geschenkt wurden. Nach 28 Stunden hat sie sich dann entschieden, doch die Welt zu verlassen, in einem Moment, wo keiner mehr damit gerechnet hat. Wir hatten eine Taufe für den nächsten Tag organisiert und hatten schon die engste Familie eingeladen. Abends haben wir sie noch gewickelt und ins Bettchen gelegt und kurze Zeit später wurden wir geholt, weil sich ihr Zustand verschlimmert hatte. Ich wusste direkt, was los war. In ihrem Zimmer angekommen, habe ich sie in die Arme genommen und dann ist sie friedlich eingeschlafen. Dass ich beim letzten Atemzug dabei war, hat mir unglaublich gutgetan, denn

sie hatte die letzten 28 Stunden so gekämpft und ich dachte nur: Jetzt hast du deinen Frieden.

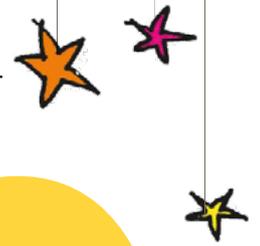
## MÄNNER UND FRAUEN GEHEN ANDERS MIT TRAUER UM. WIE WAR ES BEI EUCH?

**V.L.:** Nach der Beerdigung fing es an, dass jeder von uns schauen musste, wie er damit umgeht. Wie dreht sich die Welt weiter. Jeder hat ja eigene Ressourcen und eigene Mittel, um sich abzulenken. Mein Mann hat sich durch die Arbeit abgelenkt, es war sein Ventil. Ich hatte es schwer, denn die Stille war so unerträglich. Jeder muss zuerst die Trauer mit sich selbst ausmachen. Nach dem Motto: Wie überlebe ich das? Und erst dann kann man als Paar zusammen trauern. Viele unterschätzen das oder denken, dass man identisch trauern muss. Das ist falsch und auch einer der Gründe, warum sich 80 Prozent der Paare durch so ein Schicksal trennen.

## WIE HAT SICH EURE BEZIEHUNG DADURCH VERÄNDERT?

**V.L.:** Wir haben danach geheiratet (lacht). Eigentlich war Hochzeit nie Thema für meinen Mann, aber die Zeit hat uns gezeigt, dass wir alles zusammen schaffen können. Wir sind durch Hochs und Tiefs gegangen, was unsere Gefühle angeht. Es war nie so, dass wir beide in der Gefühlswelt gleich waren. Entweder der eine war im Tief und der andere hatte die Kraft, ihn wieder hochzuziehen, oder es war anders herum. Aber nie waren beide im Tief. Sehr wichtig war, den anderen nicht aus den Augen zu lassen und ehrlich zu kommunizieren. Immer wieder fragen: Wo bist du, wie geht es dir? Keine einfache und leichte Aufgabe, aber es ist unheimlich wichtig, nicht nur sich zu sehen. Diese Situation hat uns gelehrt, offen und direkt mit dem Partner zu sein.





## WIE WIRD ALLGEMEIN IN KLINIKEN ODER KRANKENHÄUSERN MIT DEM THEMA FEHLGEBURTEN ODER TOTGEBURTEN UMGEGANGEN?

**V.L.:** Auch durch meine berufliche Erfahrung kann ich sagen, dass in ganz vielen Einrichtungen Nachholbedarf nötig ist. Klar gibt es eine erste Betreuung in den Krankenhäusern, aber wenn die Eltern das Krankenhaus verlassen, sind sie meist auf sich alleine gestellt. Es gibt natürlich unglaublich viele Organisationen, die viel für Eltern tun – noch mehr in Deutschland als in Belgien, habe ich den Eindruck, aber es wird zu wenig Werbung dafür gemacht.

Wir hatten aber von Anfang an eine sehr gute psychologische Betreuung. Es gab von dem dortigen Psychologen eine Selbsthilfegruppe für Eltern, die ein Kind verloren haben. Dreieinhalb Jahre sind wir dort hingegangen. Ich brauchte diese Zeit und mein Mann hat mich nie alleine gelassen, er hat mich jedes Mal begleitet.

## WIE IST DEIN UMFELD MIT DIR/EUCH UMGEGANGEN?

**V.L.:** Dadurch, dass wir immer sofort Klartext gesprochen haben, war unser Umfeld immer auf dem neusten Stand. Einige Freunde wussten nicht, mit der Situation umzugehen, und haben sich dementsprechend auch abgewandt. Aber ansonsten war die Anteilnahme sehr groß. Insgesamt waren es 250 Menschen, ich weiß das so genau, weil ich leider nur 200 Totenkärtchen hatte. Ich bin jedem dankbar, der da war.

## DURCH LILY UND DEINE EIGENE ERFAHRUNG HAST DU DICH ENTSCHEIDEN, ANDEREN ELTERN BEIZUSTEHEN. WIE KANN MAN DEINE HILFE IN ANSPRUCH NEHMEN UND WAS MACHST DU GENAU?

**V.L.:** Auf der Arbeitsstelle wissen natürlich meine Chefin, meine Kolleginnen und Kollegen davon. Sollte der Fall eintreffen, werde ich gerufen, und auch wenn Eltern bereits ein Sternenkid haben, werde ich automatisch dazu geholt. Allerdings muss zunächst die Anfrage von den Eltern kommen.

Ich bin davon überzeugt, dass eine gute Begleitung und Unterstützung von Eltern, die ihr Kind vor, während oder kurz nach der Geburt verlieren, von größter Wichtigkeit ist. Seit Mai 2019 bin ich zertifizierte Begleiterin von Eltern bei Fehlgeburt, stiller Geburt, Schwangerschaftsabbruch und Neugeborenentod. Vor allem biete ich den Eltern Gespräche an und Begleitungen zu Gesprächen mit Professionellen. Ich möchte aber auch Workshops und Sportkurse anbieten. Ich habe meine Trauer sehr gut beim Zumba® verarbeitet, deswegen habe ich mich kurz nach Lilys Tod zur Zumbatrainerin ausbilden lassen.



Valérie Lambert unterstützt Eltern von Sternenkindern.

Foto © Astrid Ebert

Im November 2019 habe ich dann noch die Ausbildung zur SeelenSporttrainerin gemacht. SeelenSport® ist eine Kombination aus Kraft- und Achtsamkeitstraining, um dem Körper die Kräfte zuzuführen, die er in Zeiten der Trauer braucht.

## ES SIND WAHRSCHEINLICH IN ERSTER LINIE FRAUEN, DIE AUF DICH ZUKOMMEN, ODER?

**V.L.:** Ja, es sind vorwiegend Frauen, die diese Unterstützung von mir brauchen. Ich merke durch meine Arbeit, dass Frauen und Männer natürlich anders trauern und das ist auch vollkommen in Ordnung. Das einzige was zu Konflikten führt, ist wenn Frauen die Erwartung haben, dass der Partner identisch trauern soll.

Trauer bedeutet nicht weinen, das ist absolut falsch und jeder kennt sich besser und sollte auch zunächst selbst mit dem Verlust klarkommen. Ich selbst hatte auch eine Trauerbegleitung in Anspruch genommen und wir haben teilweise so viel in den Gesprächen gelacht, dass ich einfach fröhlich aus diesen Sitzungen rauskam. Das glaubt mir kein Mensch, aber es war so und es war wunderbar.

Ich merke einfach immer wieder, dass Trauer in unserer Gesellschaft nicht akzeptiert wird – das finde ich sehr schade. Mein Herzenswunsch ist es, ein Netzwerk in Ostbelgien aufzubauen, um betroffene Eltern bestmöglich zu umrahmen, zu begleiten und zu informieren.



**MÖCHTEST DU NOCH ETWAS LETZTES HINZUFÜGEN?**

**V.L.:** Meine Botschaft: Versucht die Zeit mit dem verstorbenen Kind intensiv zu erleben, um Erinnerungen zu schaffen. Erinnerung haben wir ziemlich viele. Und sie sind jetzt so wichtig für uns. Sie zeigen, dass Lily existiert hat. Wir haben auch ein Fotoalbum von ihr. Es ist auch wichtig für die darauffolgenden Kinder zu wissen, wie sah meine Schwester oder mein Bruder aus. Natürlich weiß ich, dass nicht alle Elternpaare die Kraft haben, Erinnerungen zu schaffen und an all die Dinge zu denken, die man jetzt machen könnte. Dafür ist die Trauer viel zu groß. Aber genau dafür möchte ich gerne die Begleitung anbieten. Daher wäre es wunderbar, wenn Ärztinnen und Ärzte oder Eltern schon von Anfang an auf mich zukommen. Es ist mir auch unglaublich wichtig, dass Eltern als ‚Eltern‘ wertgeschätzt werden. Auch wenn sie ein Sternkind haben, sie sind dennoch Eltern, und das vergessen die meisten.

*Interview und Text: Miriam Elebe*

**STERNSCHNUPPE**

Valérie Lambert  
info@sternschnuppe.be



## Sternenbärchen

Sternenbärchen sind kleine Seelentröster für Eltern von Sternkindern. Die Bärchen sind als greifbares Erinnerungsstück für alle Eltern gedacht, die in der Schwangerschaft oder während oder kurz nach der Geburt ihr Kind verloren haben. Das Sternenbärchen steht dabei symbolisch für das Sternkind.

Die Initiative Sternenbärchen – überwiegend Frauen – möchte Sterneltern in ihrer Trauer helfen. Daher stellen sie ehrenamtlich Sternenbärchen her und geben diese kostenlos an Krankenhäuser, Frauenärzt\*innen, Hebammen, Selbsthilfegruppen etc. Die kleinen Bärchen sollen den Eltern aber nicht nur Erinnerung geben, sondern ihnen auch zeigen, dass sie gesehen werden.

**WEITERE INFOS: WWW.STERNENBAERCHEN.DE**





# WIR BACKEN KEIN KLOPAPIER ...

WIR VERWÖHNEN UNS MIT SELBSTGEMACHTEN TEIGKREATIONEN

Seit Corona scheint backen wieder in! Offenbar haben die Menschen gerade mehr Zeit dafür und setzen auf einen Vorrat an selbstgebackenem Brot und Kuchen – was die zeitweilig leergefegten Mehltreue und Hefe-Engpässe in den Supermärkten erklären würde. Was allerdings zu jeder Zeit gilt: Wer zuhause bäckt, weiß zumindest, welche Zutaten in den Backwaren enthalten sind und was dem eigenen Körper an Nahrungsstoffen zugeführt wird. Und weil Backen außerdem Spaß macht, findet ihr hier einige leckere Rezepte für Selbstgebackenes.

## HERZHAFTE MINIMUFFINS

- einfach zubereitet

### ZUTATEN

- 150 g Mehl
- 125 g weiche Butter
- 3 Eier
- etwas Milch
- 150 g Parmesan
- 100 g Schinkenwürfel o. geröstete Zwiebeln (o. 50/50)
- 2-3 TL Backpulver
- Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten mixen und in eine Mini-muffinform geben. Bei 180°C Umluft 20 Min. backen.



## WOHLFÜHLKUCHEN MIT WEISSER SCHOKOLADE

### ZUTATEN

- 75 g weiße Schokolade
- 190 g weiche Butter
- 130 g Zucker
- 1 Pk. Vanillezucker
- 1 TL Bio-Orangenschale, fein abgerieben
- 3 Eier
- 230 g Mehl
- 75 g gemahlene Mandelkerne
- 2 gestr. TL Backpulver
- 16 EL Milch
- 100 g Puderzucker
- 2 EL Orangensaft

### ZUBEREITUNG (CA. 30 MIN.)

Weißer Schokolade fein hacken. 180 g weiche Butter (oder Margarine), Zucker, Vanillezucker und Orangenschale mit den Quirlen des Handrührers mind. 5 Min. schaumig rühren. Eier nacheinander vollständig unterrühren. Mehl, gemahlene Mandelkerne, Backpulver und die Schokolade mischen.

Die Hälfte der Mehlmischung unter die Buttermasse rühren. 8 EL Milch langsam unterrühren. Restliche Mehlmischung und weitere 8 EL Milch unterrühren. Eine Kastenform (30 x 12 cm) mit Backpapier auslegen oder gut einfetten. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen.



Im vorgeheizten Ofen bei 175°C Ober- und Unterhitze auf der 2. Schiene von unten 50-55 Min. backen. Kuchen auf einem Rost 5 Min. abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen. 10 g Butter zerlassen. Puderzucker mit Orangensaft glatt rühren. Butter gleichmäßig unterrühren. Den ausgekühlten Kuchen mit dem Guss verzieren.

## EASY TASSENBRÖT

### ZUTATEN

- 1 Tasse Kürbiskerne gemahlen
- ½ Tasse Kürbiskerne ganz
- 1 Tasse Mandeln gemahlen
- ½ Tasse Sonnenblumenkerne ganz
- ½ Tasse Leinsamen geschrotet
- ½ Tasse Haferflocken
- 1 Tasse Buchweizen
- 3 EL Flohsamen
- 2-3 TL Salz
- 3 Tassen kaltes Wasser

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten mischen und 45 Min. quellen lassen. Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Mischung in eine Kastenform geben. Brot 75 Min. backen.

Aber auch Menschen, die sich glutenfrei ernähren müssen, sollen nicht zu kurz kommen!

## INDISCHES NAAN-BROT

für 6 Stück

### ZUTATEN

- 75 ml Milch
- 1 TL Zucker
- 1 TL Trockenhefe
- ½ TL Salz
- 250 g + etwas Mehl
- 1 EL Öl
- 75 g Vollmilchjoghurt
- 1 Ei

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf ca. 50°C vorheizen. Milch lauwarm erwärmen und mit dem Zucker sowie der Trockenhefe verrühren. Anschließend 25 Min. ruhen lassen. 250 g Mehl und Salz mischen. Hefemilch, Öl, Joghurt und Ei zugeben. Die Teigzutaten mit einem Kochlöffel verrühren. Dann mit den Händen zu einem geschmeidigen, glatten Teig verkneten.

Den Teig mit einem Küchentuch abdecken und im warmen Ofen ca. 60 Min. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Den Teig nach dem Gehen auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal kräftig durchkneten. Dadurch wird er elastischer und besser formbar. Anschließend zu 6 Kugeln formen und diese nochmals 15 Min. ruhen lassen.

Die Kugeln mit der Teigrolle jeweils zu ca. ½ cm dünnen ovalen Fladen à ca. 18 x 10 cm ausrollen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Brotfladen darin bei starker Hitze nacheinander von jeder Seite 1-2 Min. goldbraun braten. Wenn das Brot blasen wirft, wenden und von der anderen Seite braten.

**TIPP:** Eine Pfanne aus Gusseisen ist aufgrund ihrer natürlichen Beschichtung am besten zum Braten von Naan-Brot geeignet. Frischer Koriander, Knoblauch oder Kümmel im Grundteig sorgen für geschmackliche Vielfalt.

Dazu  
passt

## DATTEL-CURRY-DIP

### ZUTATEN

- 150 g Frischkäse
- 100 g Schmand
- 50 g Datteln
- 1 Handvoll Rosinen
- 1 Frühlingszwiebel
- 4 EL Olivenöl
- ½ TL Pfeffer
- 2 TL Currypulver

### ZUBEREITUNG

Den Frischkäse mit dem Schmand schaumig aufschlagen und das Olivenöl unterrühren. Die Datteln und die Rosinen fein hacken. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und die geschnittenen Zutaten zum Dip geben. Den Dip mit den Gewürzen abschmecken und mindestens zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

"Backen ist das neue Yoga!"

## WUNDERBAR SAFTIGER KAROTTENKUCHEN

- einfach zubereitet

### ZUTATEN FÜR DEN TEIG

- 450 g Möhren (mit Schale gewogen)
- 1 TL abgeriebene Orangenschale
- 250 g Mandeln gemahlen
- 200 g Haselnüsse gemahlen
- 6 Eier
- 1 Prise Salz
- 250 g brauner Zucker
- 2 EL Zitronen- o. Orangensaft
- 50 ml neutrales Öl
- 1 TL Backpulver

### ZUTATEN FÜR DIE DEKO

- 200 g Puderzucker
- 3 EL Zitronensaft
- Marzipanmöhrrchen

### ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 175°C vorheizen und eine Springform ausfetten sowie mit Mehl oder Semmelbröseln austreuen. Die Möhren waschen, schälen und fein raspeln. Möhrenraspel, abgeriebene Orangenschale, geriebene Mandeln und gemahlene Haselnüsse sowie Backpulver miteinander vermischen.

Die Eier trennen. Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelbe mit dem Zucker schaumig schlagen. Zitronensaft, Öl und die Möhrenmischung unterrühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben, sodass die Masse noch luftig bleibt. Den Teig in die Springform geben. Bei 175°C ca. 50 Min. backen. Den Karottenkuchen abkühlen lassen. Puderzucker und Zitronensaft verrühren. Den Kuchen mit Zitronenguss überziehen und zum Schluss mit Marzipanmöhrrchen dekorieren.





Bleibt gesund  
und optimistisch!

#### KONTAKTDATEN

Frauenliga/Vie Féminine VoG  
Neustraße 59B – B-4700 Eupen  
Tel.: +32 (0)87 555418  
E-Mail: [info@frauenliga.be](mailto:info@frauenliga.be)  
[www.frauenliga.be](http://www.frauenliga.be)  
Unternehmensnummer:  
0457.760.816

#### BANKVERBINDUNG

IBAN: BE04 7360 5497 6331  
BIC: KREDBEBB

**Ostbelgien** 

Mit Unterstützung des Europäischen Sozialfonds  
und der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens



**Ostbelgien** 