

anna-lyse

2-2019 / Nr. 69

Kochtipps
**SAISONALE
REZEPTE**

KOCH MIT!

**WAS
DARF
FRAU?**

Was darf Mann?
Was soll Frau?
Was soll Mann?

& VIELES MEHR!

**BILLIG
UM JEDEN
PREIS?**

**UNSERE NEUE
WEBSEITE GEHT
AN DEN START!**

**IN WÜRDE
ALTERN**

Was bedeutet das?



frauenliga
vie féminine

**KINOTIPP &
GLORIAS WELT**

INHALT

03

EDITORIAL & IMPRESSUM

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

04-05

UNSERE NEUE WEBSEITE & ROLLENKLISCHEES

Was darf Frau? Was darf Mann?
Was soll Frau? Was soll Mann?

06

IN WÜRDE ALTERN WAS BEDEUTET DAS?

Überlegungen von
Karin Suermondt

08

BILLIG UM JEDEN PREIS?

3 gute Gründe, um
unser Kaufverhalten ins
Visier zu nehmen

10

DER KAKAOANBAU

Die Schokoladenindustrie ist
wie eine Schachtel Pralinen,
der Kakaoanbau weiß nie,
was er bekommt ...

13

GLORIAS WELT

Wer eisern spart,
hat sich die pinken Sneaker
auch verdient

14

KOCHTIPPS

Saisonale Rezepte mit
Gemüse aus unserem
Hochbeet-Projekt

16

PROGRAMM

September -
Dezember
2019

18

ACHTSAMKEIT

Östliche Weisheit im
westlichen Outfit

21

FEMINISMUS

Warum wir uns nach
wie vor für Feminismus
einsetzen müssen

22

BUCHTIPP

100 außergewöhnliche
Frauen - von Elena Favilli /
Francesca Cavallo

23

REISE 2019

Champagne und
Champagner



Liebe
Mitfrauen!

Gut erholt zurück aus der Sommerpause möchten wir euch auf ein paar Neuerungen bei der Frauenliga aufmerksam machen. Im September wird unsere neue Webseite an den Start gehen: optisch schöner, bedienungsfreundlicher und vor allem wieder direkt über www.fraueliga.be erreichbar – Details dazu lest ihr auf >> Seite 4.

Zwischenzeitlich sind wir im Social-Media-Bereich neben Facebook auch auf Instagram aktiv geworden. Unsere Instagram-Seite PINKandBLUE ist unser Statement gegen überholte Rollenbilder und -klischees. Wer selbst kein Instagram-Account hat, kann unsere Instagram-Posts selbstverständlich über Facebook verfolgen – mehr dazu auf >> Seite 5.

Gerne möchten wir unser anna-lyse-Redaktionsteam etwas vergrößern. Wir sind zwar ein kleines Team, stellen aber Ausgabe für Ausgabe mit viel Herzblut ein neues Heft zusammen und sind immer wieder stolz auf das Ergebnis. Wer also gerne bei uns ehrenamtlich mitmachen möchte – oder vielleicht kennt ihr Frauen, die Spaß daran hätten – findet auf >> Seite 17 weitere Infos.

Kulinarisch bleiben wir in dieser Ausgabe ganz saisonal und regional. Seit Juni dieses Jahres betreibt das Haus der Familie Kelmis das „Hochbeet-Projekt“. Insbesondere die begeisterten Gärtner*innen aus dem Eltern-Kind-Treff haben dafür gesorgt, dass schon eifrig Gemüse vom Hochbeet geerntet werden konnte. Aber die Saison ist ja noch nicht vorbei und so wird der Erntesegen auch noch eine Weile anhalten. Mit Gemüse aus dem heimischen Garten lassen sich köstliche und gesunde Gerichte kreieren – Inspiration dazu liefern unsere *Kochtipps* >> Seite 14. Übrigens: Beim „Hochbeet-Projekt“ dürfen alle mitmachen, die Zeit und Lust dazu haben.

MACHT'S GUT!

Andrea von den Driesch

Eure Andrea von den Driesch

Impressum

VERANTWORTLICHE HERAUSGEBERIN

Nicole De Palmaer

ANSCHRIFT

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

BANKVERBINDUNG

IBAN: BE04 7360 5497 6331
BIC: KREDBEBB

CHEFREDAKTION

Andrea von den Driesch

REDAKTIONSTEAM

Karin Suermondt, Sarah Dederichs

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.

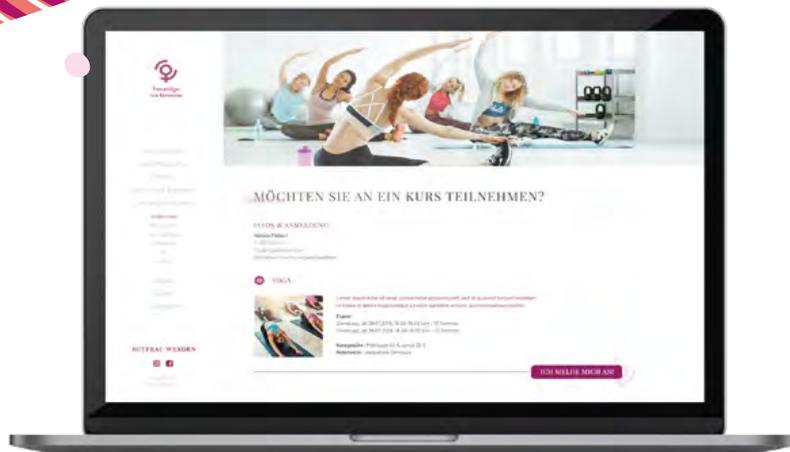
MITFRAUENSCHAFT

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.

UNSERE NEUE WEBSEITE GEHT AN DEN START!



Im September ist es endlich soweit: Unser neuer Internetauftritt ist fertig. Unter WWW.FRAUENLIGA.BE gelangt ihr wieder ohne Umweg direkt auf unsere Homepage, die für euch auf den ersten Blick die wichtigsten Neuigkeiten aus der Frauenliga bereithält. So findet ihr Infos zu aktuellen Veranstaltungen und Mitteilungen genauso wie zu neuen Kursen, ohne euch lange durchklicken zu müssen.

Unser gesamtes Kursangebot gibt es natürlich unter einem eigenen Menüpunkt, auch mit einer interessanten Neuerung: In Zukunft könnt ihr euch online über unsere Webseite zu den Kursen anmelden, die ihr besuchen möchtet. Aus unserer Sicht ist das ein „Muss“, um die Einschreibungen für euch zu vereinfachen.

Weiterhin stehen alle Infos zu FridA und dem Haus der Familie und deren Angebote zur Verfügung, alles über die Frauenliga, Stellenausschreibungen sowie ein Blog mit Artikeln mit aktuellem Bezug. Die optische Gestaltung der Webseite spiegelt unsere neue grafische Linie mit klaren Strukturen und ansprechenden Farben wider. „Wir sind dabei, mit und mit eine Corporate Identity umzusetzen. Das neue Design der anna-lyse zieht sich weiter fort in unserem Programmflyer und in anderen Printprodukten und nun auch in unserem Internetauftritt. So wird ein bestimmter Look mit der Frauenliga in Verbindung gebracht, was auch wichtig für unseren Wiedererkennungswert ist“, so Nicole De Palmenaer, Geschäftsführerin der Frauenliga.

Text: Andrea von den Driesch

Wir suchen Dich!

**KREATIVE SCHREIBERINNEN,
DIE SICH EHRENAMTLICH
ENGAGIEREN WOLLEN!**

Vor jeder Ausgabe treffen wir uns zu einer Redaktions-sitzung und besprechen die Themen der Beiträge. Inhaltlich orientieren wir uns an gesellschaftlichen und politischen Themen aus der Perspektive der Frauen, berichten über Projekte der Frauenliga und geben auch Artikeln aus dem persönlichen Erfahrungs-be-reich Raum.

Es erwartet euch die Mitarbeit in einem sympathi-schen Redaktionsteam, Tipps zum professionellen Schreiben, spannende Diskussionen und die Mög-lichkeit, euch aktiv bei der Frauenliga einzubringen. Wir freuen uns auf die Verstärkung unseres Redaktions-teams, auch Studentinnen sind herzlich willkommen. Den Umfang eures Engagements bestimmt ihr selbst.

Bei Interesse meldet euch bitte bei Andrea von den Driesch, Tel. 0478 813932 oder per E-Mail an a.vondendriesch@frauenliga.be.



Rollenklischees überwinden

Wer in den sozialen Netzwerken aktiv ist, kennt sie wahrscheinlich schon, unsere Instagram-Seite mit dem Namen PINKandBLUE (Pink und Blau).

Pink & Blue ist zudem auch unser Jahresthema 2019. Aber nein, nicht die Farben, sondern die Geschlechterrollen, die damit verbunden sind. Pink ist für die Mädchen, Blau für die Jungs. Klar, weiß doch jede und jeder.

In ihrem Buch „Muttermomente. Zwei“ beschreibt Rike Drust sehr humorvoll diese Rollenklischees. Wir haben letztes Jahr die Veranstaltung „Seitenstraße“ genutzt, um diese Thema der Rollenklischees ins Bewusstsein zu rücken. Neben dieser humorvollen Lesung haben wir auch ein provozierendes Video-Gedicht der Autorin Hollie McNish und des Produzenten Jake Dypka über Geschlechterrollen vorgetragen. Das war der Startschuss für „PINKandBLUE“.

Was darf Frau?
Was darf Mann? Was soll Frau?
Was soll Mann?

Diese Fragen beschäftigen uns in unserem täglichen Tun, in unseren Überlegungen im Team. Im Laufe des Jahres haben wir dieses Thema auch immer wieder aufgegriffen und etwas mehr in das öffentliche Bewusstsein gerückt. Durch unsere Instagram-Seite wollen wir klischeehafte Geschlechterrollen durch prägende Bilder aufdecken.

Rosa ist für Mädchen, Blau für Jungs. Uns ist aber noch mehr aufgefallen ... Frei, wild und gewagt ist für Jungs. Mädchen werden in Werbeanzeigen sitzend oder kniend dargestellt. Es gibt Shampoo für starke Jungs und Duschgel für verträumte Mädchen.

Unsere Gesellschaft ist geprägt von Rollenbildern, die scheinbar nur sehr schwer abzuschütteln sind, und die oft

so unterschwellig stattfinden, dass sie fast nicht zu sehen sind. Aber die Werbung macht in diesem Fall die gesellschaftliche Diskrepanz, die zwischen Männern und Frauen steht, sehr sichtbar. Alles wird aufgeteilt, die Rollen werden klar zugewiesen. Helle Schokolade ist für die Frau – weich und zart; die dunkle Schokolade ist für den Mann – stark und kräftig. Wie Frau und Mann halt sind ... oder doch nur zu sein haben?

Bei unserer Veranstaltung „Frauen und Politik“ ist uns im Gespräch mit Politikerinnen bewusst geworden, wie Rollenklischees wirken. Es gibt nicht nur zu wenige Frauen in der Politik und allgemein in Entscheidungspositionen, Frauen werden in ihrer Rolle als Politikerin auch nicht wahrgenommen. Klar, wenn in einer Aldi-Werbung die Jungs als Macher dargestellt werden und die Mädels die Spielponys kämmen, wird uns suggeriert, dass die Welt von Männern gestaltet wird, und, dass dies doch so in Ordnung ist und auch so zu sein hat, damit sie in Ordnung bleibt. Es scheint, als bräuchten wir die Frauen in der Politik, damit eine Quote erfüllt werden kann – aber richtig wahrgenommen werden sie nicht. Deswegen musste sich eine ostbelgische Politikerin beim letzten Wahlkampf als Mann bewerben ... weil man ja nur als Mann in der Politik Bestand haben kann.

Daher ist nicht verwunderlich, dass Frauen, wenn sie die standardisierten Geschlechterrollen durchbrechen, nicht gleichwertig behandelt werden. So erhalten zum Beispiel die weiblichen Fußballspielerinnen nur einen Bruchteil der Prämien der männlichen Fußballspieler (pro Spieler beim Sieg der WM erhalten die Männer 1.114.429 US-Dollar. Frauen erhalten pro Spielerin beim Sieg der WM 200.000 US-Dollar). Aber wenn ein Mann aus seiner gesellschaftlichen Rolle ausbricht und Elternzeit nimmt, damit seine Frau als Astronautin arbeiten kann, wird er direkt als „Spitzenvater des Jahres“ bezeichnet und erhält dafür auch noch eine Prämie in Höhe von 5.000 Euro.

Rollenklischees und damit verbundene Verhaltensmuster, wie sie von der Werbung wunderbar veranschaulicht werden, sind wie Gefängnisse. Gefängnisse, in der die freie Entfaltung jedes Menschen unabhängig vom Geschlecht eingesperrt wird.

Wer mehr erfahren will, folgt uns auf Instagram (frauenliga oder PINKandBLUE) und/oder Facebook (@frauenliga.vog). Wer kein Instagram-Account hat, findet unsere Posts immer auch auf Facebook.

ÜBER EINSENDUNGEN VON BILDERN, DIE ROLLENKLISCHEES AUFDECKEN, FREUEN WIR UNS NATÜRLICH AUCH.

Text: Nicole De Palmaer



IN WÜRDE ALTERN WAS BEDEUTET DAS?

ÜBERLEGUNGEN VON KARIN SUERMONDT

WAS HEISST DAS ÜBERHAUPT „ALT“... WANN BIN ICH ALT? MIT 65 JAHREN? WENN ICH IN RENTE GEHE? WENN ICH HILFE BRAUCHE?

„Altern fängt im Kopf an“, habe ich mal gelesen. Eine 76-Jährige sagte mir einmal: „Im Kopf bin ich immer noch jung. Da hab ich mich nicht verändert.“

Bin ich erst „alt“, wenn ich krank und gebrechlich werde?

Die Statistiken für die Deutschsprachige Gemeinschaft sprechen eine deutliche Sprache: „Prognosen sagen bis 2060 ein weiteres Bevölkerungswachstum voraus. Auf-

grund der demografischen Entwicklung entsteht dies vor allem bei den über 65-Jährigen.“¹ Laut Prognose des Regionalen Entwicklungskonzepts der DG soll 2040 der Anteil der über 65-Jährigen drastisch auf 27 Prozent ansteigen. 2009 waren es noch 17,9 Prozent.² Der demografische Wandel hat schon begonnen. Wir werden statistisch gesehen immer älter. Das ist eine große gesellschaftliche Herausforderung.

Beruhigenderweise ist Altern ein Prozess und passiert nicht von einem auf den anderen Tag. Leider weniger beruhigend: Altern beginnt schon ab dem ersten Tag nach der Geburt.

Womit müssen wir Frauen spätestens im Rentenalter rechnen? Welche Fragen stellen sich uns?

- Kann ich im „Alter“ in meiner Wohnung wohnen bleiben? Ist sie „altersgerecht“? Kann ich noch die Miete aufbringen?
- Komme ich mit meinem Geld aus? Kann ich meinen Lebensstandard halten? Medikamente bezahlen?
- Wie verändert sich mein Alltag?
- Wie gestalte ich meinen Tag?
- Welche Aufgaben kann oder will ich noch übernehmen?
- Welchen Sinn hat mein Leben dann noch?
- Wie sieht mein Umfeld aus? Habe ich dann noch soziale Kontakte, Familienangehörige, Freunde und Nachbarn?
- Was ist, wenn ich Hilfe brauche im Alltag? Kann ich mir Pflege leisten? Gibt es genug Pflegepersonal?

Gerade Frauen sind oft im Alter von Armut betroffen und finanzielle Abhängigkeiten und soziale Ungerechtigkeiten zeigen sich dann noch deutlicher als zuvor. Viele Rentnerinnen müssen noch weiter dazu verdienen, um über die Runden zu kommen.

GIBT ES AUCH CHANCEN IM ALTER?

Der Autor Ruediger Dahlke beschreibt Älterwerden in seinem Buch „Das Alter als Geschenk“³ sogar als „Chance für Reife und Wachstum“. Jede Frau geht auf ihre Art mit der Herausforderung, älter zu werden, um. Sie muss nicht mehr mithalten, keinem mehr was beweisen. Endlich Zeit! Soweit

es ihre Gesundheit zulässt, hat sie spätestens jetzt die Freiheit zu tun, was SIE will.

Zeit zu haben, ist für viele junge Frauen ein großer Luxus. Im Alter kann es zum Problem werden. Zeit haben und über sie zu verfügen, ganz wie wir es wollen ... Können wir das denn überhaupt noch, nachdem wir so lange Zeit „funktioniert“ haben?

Vielleicht müssen wir es wieder lernen, das zu tun, was uns guttut und wozu wir Lust haben: alte Freundschaften aufleben lassen, Spaziergänge machen, reisen, lesen, eine neue Sprache lernen, studieren ... oder einfach mal gar nichts machen.

Viele Frauen engagieren sich im Alter ehrenamtlich. Mit dieser Entscheidung geben sie ihrem Tag Struktur und sie fühlen sich weiter gebraucht. So oder so, endlich entscheiden wir selbst, was wir mit unserer freien Zeit anfangen. Auch wenn's in den Augen anderer vielleicht nicht immer „altergemäß“ oder „würdevoll“ scheint, was wir tun.

Ob unsere Gesellschaft uns „würdevoll“ altern lässt, ist eine ganz andere Frage. Wird die Politik Antworten finden auf die vielen sozialpolitischen Fragen, die vor allem der demografische Wandel heute schon mitschlingt? Was wird die Politik gegen die soziale Ungerechtigkeit tun? Oder ist alt werden dann nur etwas für Reiche?

Der Vorteil am „alt“ sein ist künftig: Wir sind sehr viele! Gemeinsam sind wir stark!

Text: Karin Suermondt



Mit den Jahren lassen die Fähigkeiten nach – sowohl die körperlichen als auch die geistigen!? Oder dreht ihr nicht den Fernseher lauter, braucht eine Lesebrille, könnt nur beschwerlich morgens die Socken anziehen? Vergleicht ihr eure Geschwindigkeit am PC nicht mit denen der Jugend? Und WAS löst dies in euch aus?

Der Gedanke an die Zeit, wenn Hilfe benötigt wird, um den Stuhlgang zu verrichten oder ob die Behausung barrierefrei ist – wer macht sich in jungen Jahren schon darüber Gedanken? Reicht die Rente oder steht die Altersarmut vor der Tür? Noch nie war das soziale Netz so gut wie heutzutage. Und trotzdem leben hier noch Menschen auf der Straße. Wie kann es dazu kommen? Und warum rutschen so viele Menschen in die Sucht ab?

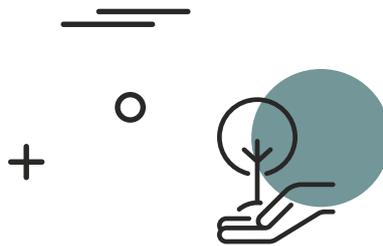
Wieso gibt es diese enormen finanziellen Unterschiede? Natürlich dürfen Direktor*innen oder Fußballprofis mehr verdienen. Aber sooo viel mehr? Es ist an der Zeit, einiges neu zu überdenken. Wäre das Leben nicht lebenswerter, gäbe es das bedingungslose Grundeinkommen, wären die Mieten erschwinglich und die Lebensmittel unbedenklich???

Vor Wahlen versprechen uns Politiker*innen immer viel (das Unmögliche?). Die Versprechen von der letzten Wahl habe ich ausgeschnitten und ins Familienalbum geheftet, damit ich mich stets daran erinnere, auch wenn die Realität mich wieder einholt.

BILLIG UM JEDEN PREIS?

Die heutige Gesellschaft möchte vor allem eines, billig und viel kaufen. Dabei werden Gesundheit und Umwelt total aus dem Fokus gelassen. Viele Menschen vergessen leider, dass das, was wir essen und trinken, uns am Lebend hält und wir ohne die gesunde Umwelt unsere Lebensgrundlage verlieren. Daran Schuld sind nicht nur die Industrie, die alles billig in Massen produziert, sondern auch wir, denn wir haben mehr Macht und Einfluss, als wir denken. Die Industrie produziert einfach nur das, was wir wollen. Das heißt, wenn wir unser Kaufverhalten ändern, dann ändert sich auch das Produktionsverhalten der Industrie. Zurzeit verzichtet die Mehrheit unserer Gesellschaft nur auf ihre Gesundheit. Hier findet ihr einige Aspekte, die zum Denken anregen sollen.

Zu dem Zucker- und Fleischkonsum kommt noch hinzu, dass viele Menschen sich nicht mehr genug bewegen. Bei vielen Jugendlichen führt das schon frühzeitig zu „Altersbeschwerden“ wie Rückenschmerzen, Muskelschwäche etc.

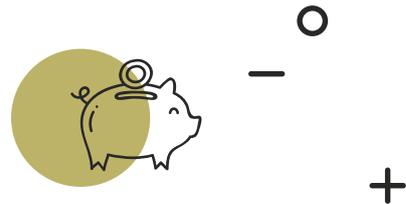


Umwelt

Durch unseren Einfluss wandelt sich das Klima viel schneller, als von der Natur vorgesehen. Die Ursache dafür sind die von Menschen verursachte Luftverschmutzung und die rücksichtslose Ausbeutung von Rohstoffen wie Erdöl. Durch den schnellen Klimawandel steigt der Meeresspiegel und viele Ökosysteme und Tiere sind vom Aussterben bedroht. Ein sehr großes Problem ist auch unsere Müllproduktion. Im Badezimmer werden besonders viele Plastikflaschen verwendet, obwohl es schon sehr gute Alternativen gibt. Elektromüll spielt aber eine noch größere Rolle, da nicht alles der vermeintlich nachhaltigen Akkus recycelt werden kann. Was viele nicht wissen ist, dass die Viehwirtschaft der größte Umweltverschmutzer ist. „Rund 60 Prozent der gesamten Methan-Emissionen und 80 Prozent der Lachgas-Emissionen in Deutschland stammen aus der Landwirtschaft“, können wir auf Umweltbundesamt.de lesen. In der CO2-Bilanz ist laut Öko-Institut Butter mit 22 Kilogramm CO2 in der Herstellung pro Kilo Butter die größte Übertäterin. Zum Vergleich sind es für ein Kilogramm Kartoffeln nur 150 Gramm CO2.

Geld

Anstatt Geld in gesundes hochwertiges Essen zu stecken, legen viele Menschen ihr Geld lieber in elektronische Spielereien an, die nach einem Monat in einer Ecke landen und nicht mehr benutzt werden. Auch das neueste Smartphone darf nicht fehlen. Statt sich zu Hause etwas Gesundes vorzubereiten, greifen viele Menschen lieber auf schnelle Snacks von McDonalds oder Bäckereien zurück. Das führt auch dazu, dass viel mehr Lebensmittel nicht aufgebraucht werden und im Müll landen.



WARUM FÄLLT ES UNS SO SCHWER ZU VERZICHTEN?

Durch äußerliche Einwirkungen wie Werbung fällt uns allen schwer, auf etwas zu verzichten. Werbung signalisiert uns Bedürfnisse, die wir eigentlich gar nicht haben, und versetzt uns in einen Kaufrausch. Auch Rabatte wirken sehr stark auf uns ein und verleiten uns dazu, Dinge zu kaufen, die wir sonst nicht kaufen würden.

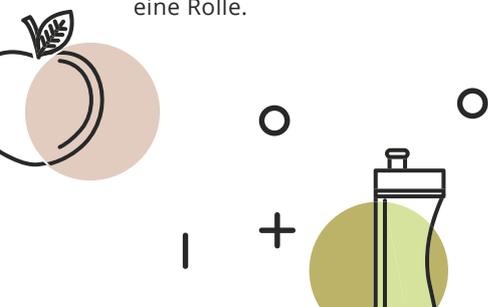
Unser soziales Umfeld spielt dabei auch eine sehr große Rolle. Besonders unsere Eltern beeinflussen uns das ganze Leben lang sowohl positiv als auch negativ. Deshalb spielt das von den Eltern vorgelebte Kauf- und Essverhalten eine sehr große Rolle. Wer nur das kauft oder verzehrt, was aus dem Elternhaus bekannt ist, verschließt sich leider oft gegenüber anderen Esskulturen und hat nicht die Offenheit, etwas Neues auszuprobieren.

SEITE . / 8

3 gute Gründe, um unser Kaufverhalten ins Visier zu nehmen

Gesundheit

Immer mehr Menschen, darunter auch Kinder und Jugendliche, erkranken an Diabetes Typ 2, da in unserem Essen sehr viel beigefügter Zucker steckt und viel zu viele Süßigkeiten konsumiert werden. Diese Form von Diabetes ist häufig selbstverschuldet und liegt an ungesunder Ernährung. Zu viel Zucker kann aber auch zu anderen Beschwerden wie Herz-Kreislauferkrankungen führen. Auch der Fleischkonsum spielt dabei eine Rolle.



Worauf lohnt es sich zu verzichten?

Um sich einen nachhaltigen Lebensstil leisten zu können, ist der Verzicht unvermeidlich. Das klingt am Anfang zwar schwer, aber nach einigen Tagen bemerken wir vielleicht, dass uns viele Sachen überhaupt nicht fehlen. Verzichten bedeutet nicht nur, etwas nie wieder zu tun, sondern kann auch bedeuten, ein Produkt weniger zu konsumieren. Alleine schon ein oder zwei Dinge zu ändern, hat einen sehr großen Einfluss auf uns und hilft uns, ein Bewusstsein für unsere Umwelt zu entwickeln. Dazu kommt, dass wir damit sehr viel Geld sparen können, um es anderweitig zu verwenden.

Durch das Verzichten können wir es uns beispielsweise leisten, hochwertige und langlebige Produkte zu kaufen.

Wir werden dazu angeregt, unseren Alltag besser zu organisieren und weniger wegzuerwerfen.

HIER EIN PAAR VORSCHLÄGE DES VERZICHTS:

- jeden Tag Fleisch, Aufschnitt etc.
- zu jeder Mahlzeit tierische Produkte
- herkömmliche Kosmetik/ Kosmetik generell
- jedes Jahr mehrmals in den Urlaub fahren
- unnötige und kurzlebige Elektronik
- Lebensmittel (besonders Gemüse) mit langen Transportwegen
- mit dem Auto fahren, wenn die Strecke auch anders zu bewältigen ist
- häufige Restaurantbesuche oder überteuerte Mittags-Snacks
- Inlandsflüge / unnötige Flüge

Text: Lea Dederichs



DIE SCHOKOLADENINDUSTRIE IST WIE EINE SCHACHTEL PRALINEN, DER KAKAOANBAU WEISS NIE, WAS ER BEKOMMT ...

... nur, dass er in Sachen Wertschöpfungskette leer ausgeht. Denn er erhält lediglich einen winzigen Bruchteil des gigantischen Umsatzes, den Schokoladennationen wie Belgien mit der süßen Leckerei machen. Hinter dieser klaffenden Schere verbirgt sich die postkoloniale Wertschöpfungskette der EU: Der Rohstoff Kakao kommt zu absoluten Niedrigpreisen aus afrikanischen Ländern wie Ghana, während europäische Länder wie Belgien den Hauptumsatz durch die Weiterverarbeitung zum Luxusgut Schokolade erwirtschaften.



Wer durch belgische Städte schlendert, findet sie überall: Schokolade – als Pralinen in Form von Meeresschokolade ist sie die Spezialität des Landes. In beliebten Metropolen wie Brüssel sind die kleinen „Früchtchen“ an jeder Straßenecke zu finden. Dabei schwingt mit

dem Genuss der süßen Pralinen ein sehr bitterer Beigeschmack mit. Denn die berühmte „belgische“ Schokolade findet ihren Ursprung in der wohl dunkelsten Epoche Europas. Wie viele andere Luxusgüter in Europa ist auch der Kakao das Resultat europäischer Kolonialisierung. Nicht umsonst hießen die kleinen Tante-Emma-Läden, in denen es neben Schokolade auch Zucker und Kaffee zu kaufen gab, Kolonialwarengeschäfte. Diese „Kolonialwaren“ sind auch heute noch ein Sinnbild für westliche Praktiken, die die koloniale Abhängigkeit zwischen Master und Slave weiterhin aufrechterhalten. Denn die Wertschöpfungskette, die aus rohen Kakaobohnen das Luxusgut Schokolade macht, die liegt weiterhin fest in der Hand Europas – also der einstigen Kolonialherren – und nicht in den Ländern, die durch den Anbau des Rohstoffes Kakao diese Wertschöpfung überhaupt erst ermöglichen.

„Schoko-Hauptstadt“
Brüssel

Eines der größten Anbaugelände für Kakao liegt in Ghana. Neben der Elfenbeinküste ist das Land der zweitgrößte Kakaolieferant der Welt. Doch wer in Accra, der ghanaischen Hauptstadt, auf die Suche nach heimischer Schokolade geht, wird keineswegs so schnell fündig werden wie in Brüssel. Im Gegenteil, die Supermarktregale sind voll mit westlichen Markennamen und internationalen Lebensmittelgiganten wie Nestlé und Unilever. Zwar beinhalten einige Schokoladen Kakao aus Ghana, jedoch trägt keine der buntverpackten Tafeln den Aufdruck „made in Ghana“. Eigentlich ziemlich eigenartig. Und weiter gedacht ist es doch auch eigenartig, dass sich bei uns in Belgien keine Schokolade „made in Ghana“ oder „made in Ivory Coast“ finden lässt. Schließlich sind diese Länder doch die größten Kakaoproduzenten der Welt. Seltsamerweise scheint in Europa, Schokolade jedoch mit Nationen wie Belgien oder die Schweiz geradezu verschmolzen zu sein.



Schokolade ist ein Luxusgut

An diesem Zustand, dass der Hauptumsatz mit Kakaoerzeugnissen wie Schokolade weiterhin in Europa gemacht wird, ist die Europäische Union maßgeblich beteiligt. Denn die Wirtschaftsunion erhebt auf rohe Kakaobohnen nahezu gar keine Einfuhrzölle, während weiterverarbeitete Produkte wie Schokolade mit bis zu 60 Prozent besteuert werden. Es ist also für den utopischen Fall einer selbstständigen ghanaischen Bäuerin, die den Kakao nicht für irgendeinen europäischen Zwischenhandel anbaut, unmöglich, ihr Erzeugnis nicht als unverarbeitete Bohne, sondern als Schokolade nach Europa zu exportieren, da sie mit einem zusätzlichen Aufschlag von bis zu 60 Prozent, den sie wegen der Einfuhrsteuer erheben muss, ihre Ware auf dem europäischen Markt nicht verkauft bekäme. Hier werden Kakaobauern und -bäuerinnen also aktiv „klein“ gehalten und Länder wie Ghana an ihrem wirtschaftlichen Wachstum gehindert.

Nun könnte sich die Frage stellen, warum diese Bäuerin dann nicht einfach Schokolade für den heimischen ghanaischen Markt produziert. Doch dieser Frage kann man direkt mit einer Gegenfrage begegnen: Welcher Markt? Denn die afrikanischen Länder machten 2018 laut FAZ nicht einmal vier Prozent des Weltkonsums an Schokolade aus. Wie zu Beginn erklärt, ist Schokolade ein Luxusgut und daher nicht das Konsumgut Nummer 1 in Entwicklungs- und Schwellenländern. Wie die Frankfurter Allgemeine Zeitung weiter berichtete, entwickelt sich zwar in afrikanischen Ländern wie Ghana langsam eine Mittelschicht, die den Konsum an Schokolade leicht anhebt, jedoch liegt der Hauptkonsum von Schokolade in Europa und den USA, weshalb der selbstständigen Ghanaerin eben nur der unerreichbare Export bliebe, um ein wirtschaftlich stabil laufendes Unternehmen zu gründen.

Schokolade mit dem Zusatz „made in Belgium“ gilt in der westlichen Welt automatisch als besonders gut. Als Qualitätsmerkmal nutzen zahlreiche Konzerne dieses Label, um die Qualität ihrer Produkte zu bewerben: Baileys, Häagen-Dazs, Langnese, Kellogg's – alle betonen, dass ihre Produkte belgische Schokolade beinhalten. Und auch auf der Seite des Auswärtigen Amtes wird stolz auf die landestypische „Gourmet Spezialität“ (Federal Public Service Foreign Affairs, 2015) verwiesen. Ein Hauptpunkt, der die besondere Qualität der belgischen Schokolade dort hervorheben soll, ist der Umsatz, den Belgien mit dem Verkauf (vor allem Export) der Süßigkeit macht. Das Belgian Chocolate House ist mit einem Jahresverkauf von 856 Tonnen Schokolade marktführend und macht dadurch seinen Standort, den Brüsseler Flughafen, zum größten Schokoladen-Umschlagplatz der Welt. Dabei hat es schon etwas PerverSES, dass sich ehemalige Kolonialmächte ein aus dieser Epoche resultierendes Produkt weiterhin so dick auf die Fahne schreiben und die Geschichte, wie Belgien an die Schokolade kam, auch im internationalen Diskurs nicht reflektiert wird. Ein Grund für dieses fehlende Bewusstsein ist möglicherweise, dass es in der westlichen Welt (jenseits von Bioläden) eben einfach keine Schokolade mit dem Label „made in Ghana“ oder „made in Ivory Coast“ gibt. Keiner der unzähligen Schokoladenlädchen in den belgischen Touri-Metropolen wirbt mit Schokolade aus Ghana, Schokolade aus dem Kongo, mit Schokolade, deren Wertschöpfungskette eben nicht in Belgien liegt, sondern dort, wo ihr wichtigster Rohstoff Kakao auch herkommt.

FAIRTRADE IST NICHT GLEICH FAIRTRADE

Eine ghanaische Schokoladenbranche mit einer nationalen Wertschöpfungskette unter ghanaischer Führung, die dem Marktanteil des zweitgrößten Kakaoproduzenten der Welt gerecht würde, ist also weiterhin ein utopisches Luftschloss. Selbst wer fairtrade kauft, unterstützt maximal, dass Menschen für ihren Kakaoanbau gerecht entlohnt werden, nicht aber, dass diese Menschen auf eigenen Beinen stehen und ihr eigenes Unternehmen in der Schokoladenproduktion gründen können.

Es ist überaus fragwürdig, was nun am aktiven Hemmen wirtschaftlichen Wachstums und ökonomischer Selbstständigkeit – auch bei gerechter Entlohnung im Anbau – fair geschweige denn nachhaltig sein soll; so ein zweiter Begriff, mit dem hiesige Zertifikate auf Schokoladentafeln gerne werben. Außerdem lässt auch die Transparenz vieler fairtrade- und Nachhaltigkeitsiegel zu wünschen übrig, wie immer wieder Dokumentationen über den Kakaoanbau in Westafrika zeigen (zum Beispiel „Schmutzige Schokolade“ von 2010 und 2012).

Die EU hat offensichtlich kein Interesse daran, dass Länder wie Ghana von der vollen Wertschöpfung ihrer Rohstoffe profitieren können und somit zu wirtschaftlich Ebenbürtigen werden. Und indem wir im Supermarktregal weiterhin unbedacht zur „guten belgischen Schokolade“ greifen, sind wir ein genauso aktiver Teil dieser postkolonialen Praktik. Mit dieser „guten belgischen Schokolade“ schließt sich ein Teufelskreislauf, der nicht zuletzt auch maßgeblich zu den Gründen für Flucht und Migration zählt. Wer also das nächste Mal vor dem Schokoladenregal im Supermarkt steht oder glaubt, mit tollen belgischen Pralinen der Verwandtschaft und Bekanntschaft im Ausland eine Freude zu machen, der sollte sich vielleicht der Abwandlung des berühmten Forrest-Gump-Zitats, die diesen Artikel betitelt, entsinnen: Die Schokoladenindustrie ist wie eine Schachtel Pralinen, der Kakaoanbau weiß nie, was er bekommt, nur, dass er in Sachen Wertschöpfungskette leer ausgeht.

P.S.: Wer mit gutem Gewissen tatsächlich nachhaltige und faire Schokolade schlemmen möchte, kann Fairafric Schokolade kaufen, die zu 100 Prozent „made in Ghana“ ist (<https://fairafric.com/de>).

Text: Sarah Dederichs

QUELLEN

- EU Trade Helpdesk. <https://trade.ec.europa.eu/tradehelp/>
- „Did you know that Brussels Airport is the World’s Biggest Chocolate Shop?“ (30.04.2015). focusonbelgium.be
- „Schokolade aus Afrika. Mit Hibiskus und Kokosnuss“ (24.05.2018). faz.net
- „High Duties keep Food Imports from poor Countries out of Europe“ (15.01.2010). dw.com
- „Keine EU Zölle für Afrikas Exporte: ein Schwindel?“ (29.08.2018). <https://info.brot-fuer-die-welt.de>
- „7 Facts about Belgian Chocolate“ (28.02.2018). <https://brussels-express.eu>

FILME

- „Schmutzige Schokolade“, CIV 2010, R: Miki Mistrati. ARD-Dokumentation
- „Schmutzige Schokolade II“, GHA 2012, R: Miki Mistrati. ARD-Dokumentation

SCHA(N)DE SCHOKOLADE: FAKTENVERGLEICH GHANA VS. BELGIEN

GHANA

- Ghana und die Elfenbeinküste produzieren zusammen 70 % des Kakaos weltweit.
- Allein Ghana stellt ¼ des weltweiten Kakaos bereit.
- Jedoch macht der Kakaohandel nicht mal 2 % des BIP von Ghana aus.
- Der Binnenmarkt für Schokolade ist in Afrika sehr klein. Weniger als 4 % des Weltmarktes an Schokolade wird in afrikanischen Ländern konsumiert.
- Nur 2 % des in Ghana geernteten Kakaos ist bis zum Herstellungsbetrieb zurück verfolgbar.

BELGIEN

- In Belgien werden jährlich 400.000-600.000 t Schokolade produziert.
- Schokolade liegt in der belgischen Agrarindustrie auf Platz 3. Sie nimmt jährlich 4 Mrd. Euro ein und macht 13 % des Gesamtumsatzes des Sektors.
- Belgien gehört mit einem jährlichen Pro-Kopf-Konsum von knapp 5 kg Schokolade zu den 10 konsumstärksten Ländern Europas.



WER EISERN SPART, HAT SICH DIE PINKEN SNEAKER AUCH VERDIENT



Also Ladys ...



Wie jedes Jahr war es dann wieder so weit. Der Urlaub stand vor der Tür und in den Geschäften purzelten bereits die Preise. Sommerschlussverkauf!

Ich bin also in einem Schuhgeschäft und habe ein paar Sandalen in den Händen.

Zärtlich streichele ich über das rote Leder und denke bei mir: Gloria, wie in aller Welt konntest du nur all die Jahre ohne diese wundervollen, einzigartigen, sensationellen Fußbegleiterinnen leben?

Einem Reflex folgend streife ich die Schuhe über. Eine Verkäuferin hat bereits meine Fährte aufgenommen. Ich vermute schon lange, dass Frauen einen besonderen Duft ausströmen, wenn sie etwas entdeckt haben, was sie begehren und besitzen wollen. Dabei wird vom Körper KONSUMIN ausgeschüttet. Schon bei Sichtkontakt kommt es zur Freisetzung dieses spezifischen Frauenhormons. Und da kommt sie auch schon. Ich höre bereits ihre unvermeidliche Frage: „Kann ich Ihnen helfen?“ Sofort drängt es mich zu sagen: „Ja – ja, Sie können mir helfen! Geben Sie mir einfach die fehlenden 140 Euro.“

Anstelle dessen schaue ich sie an aus einer Mischung von: Ich muss diese Sandalen haben – und – leider kann ich sie mir aber nicht leisten. Einen flüchtigen Moment bilde ich mir ein, dass sie mich mitfühlend betrachtet. Aber gerade als ich die Schuhe wieder zurückstellen will, schnappt die Falle zu. „Auf alle Schuhe in diesem Regal haben wir heute eine einmalige Rabattaktion von 50 Prozent.“

Ich schaue sie an wie ein Kind, das ein liebgewonnenes Spielzeug wieder abgeben soll und kurz davor ist, sich auf den Boden zu schmeißen. „Das sind alles Restposten und damit Einzelstücke.“ Unfähig die Schuhe wieder ins Regal zu stellen, halte ich sie in meinen Händen. Die Vorstellung, dass eine andere Frau diese Schuhe kauft, die offenbar für mich bestimmt sind, lässt mich wie ferngesteuert Richtung Kasse gehen. Die gleiche Verkäuferin, die eben noch neben mir stand, kassiert jetzt lächelnd 70 Euro bei mir ab.

WEITER GEHT'S. KAUFEN MACHT SO GLÜCKLICH.

Mit dem Bewusstsein, dass ich gerade 70 Euro gespart habe, stürme ich auch schon den nächsten Laden. Eine pinke Jeansjacke hat nun meine volle Aufmerksamkeit. Kostet 80 Euro. Naja, denke ich, schon mal 70 Euro, die du eben gespart hast, und 10 Euro legst du drauf. Da fällt mir ein, dass Susi, meine Tochter, ja nun doch nicht zum Geburtstag von Jenny geht. Also 15 Euro gespart. Zufrieden verlasse ich das Geschäft. Jetzt fehlen nur noch ein paar pinke Schuhe. Sonst kann ich ja die pinke Jacke nicht tragen.

Nun kommt mir der Gedanke, dass unsere ganze Familie ja letzte Woche essen gehen wollte. Mein Mann ist dann aber krank geworden. Da sind wir alle solidarisch zu Hause geblieben. Das wären mindestens 80 Euro beim Italiener gewesen. Dafür gibt's bestimmt ein paar schöne pinke Sneaker. Solidarität zahlt sich eben doch immer aus.

Gut, dass ich immer so viel Geld spare ... sonst könnte ich mir nicht so viele tolle Sachen kaufen!

Eure Gloria

Kochtipps

SAISONALE REZEPTE



MIT GEMÜSE AUS UNSEREM HOCHBEET-PROJEKT

Gibt es etwas Besseres, als mit Gemüse aus dem eigenen Garten zu kochen? Wir finden nicht! Daher starteten wir im Juni dieses Jahres das Gemeinschaftsprojekt „Hochbeet“ im Haus der Familie in Kelmis. Unter Anleitung der Gärtner von Intego säten große und kleine Helferleins des Eltern-Kind-Treffs das Beet ein und sahen dabei zu, wie aus den kleinen Körnchen Pflanzen wurden. Bereits im Juli konnte dann das erste mal geerntet werden. Zu den ersten Ernteerfolgen Radieschen, Salat und Rucola haben sich mittlerweile auch Paprika, Lauch, Knollensellerie, Kohlrabi und Karotten gesellt. Was sich aus diesen Zutaten Leckerer zaubern lässt? Hier findet ihr ein paar Ideen, die auch der Eltern-Kind-Treff in Kelmis ausprobiert hat ...

WER SICH AM PROJEKT „HOCHBEET“ BETEILIGEN MÖCHTE,
BEKOMMT INFOS DAZU IM HAUS
DER FAMILIE KELMIS, TEL. 087 78 88 02.

RUCOLA-SMOOTHIE

für 4 Portionen

ZUTATEN

- 80 g Rucola
- ½ Apfel (z.B. Elstar)
- 200 g Vollmilchjoghurt
- 2 Orangen
- 100 g Crushed Ice
- falls erwünscht
2 EL Agavendicksaft
- Salz
- 1 EL Leinsamenöl

ZUBEREITUNG

Rucola verlesen, waschen und trocken-schleudern. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und grob in Stücke schneiden. Die Orangen auspressen und den Saft samt Rucola, Joghurt und Crushed Ice in einen Mixer geben. Agavendicksaft und eine Prise Salz hinzugeben und alles fein pürieren. Zum Schluss das Öl hinzugeben und kurz auf niedriger Stufe untermixen.



TIPP: GEFRORENE BANANEN STATT CRUSHED ICE.

Wenn ihr kein Eis zur Hand habt, könnt ihr auch eine gefrorene Banane verwenden. Hierzu einfach eine alte Banane einfrieren und sie statt des Eises und Agavendicksafts verwenden. Mit der gefrorenen Banane tut ihr obendrein sogar noch etwas für mehr Nachhaltigkeit, weil ihr etwas verwertet, was ihr sonst vermutlich wegschmeißen würdet.

KOHLRABI-LAUCH-LINSEN-CURRY

für 4 Portionen

ZUTATEN

- 250 g Basmati-/Jasminreis
- 2 kleine weiße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Kokosfett
(wahlweise auch neutrales Pflanzenöl/-margarine)
- 2 EL Madras-Currypulver
- 400 ml Kokosmilch
- 2 Kohlrabi
- 1 kleine Lauchstange
- 60 g rote Linsen
- 2 EL schwarze Sesamsaat
einige getrocknete Curryblätter Salz
- 1 EL Leinsamenöl
- schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG (CA. 30 MIN.)

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kohlrabis schälen und würfeln. Lauch putzen, gründlich waschen und in Scheiben schneiden. Kokosfett in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Anschließend den Lauch und den Kohlrabi dazugeben und bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Curry bestäuben, verrühren, kurz mitbraten lassen und mit der Kokosmilch ablöschen.

Nun die Linsen hinzugeben, alles abgedeckt und etwa 10 Min. köcheln lassen, bis die Kohlrabis und Linsen gar sind.

Den schwarzen Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Ca. 2 Min. vor Ende der Garzeit die Curryblätter in das Curry geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Basmatireis und schwarzem Sesam servieren.

WUSSTEST DU SCHON?

Bei roten Linsen handelt es sich um geschälte Linsen. Daher müssen diese Linsen nicht eingeweicht werden und haben somit eine viel kürzere Zubereitungszeit als andere Linsen. Ideal, wenn es mal schnell gehen muss!

SELLERIE-KAROTTEN-PUFFER MIT BASILIKUM-QUARK-DIP

für 4 Portionen

ZUTATEN

- 1-1½ Sellerieknollen (ca. 1 kg)
- 4-5 große Möhren
- 4 kleine Eier (2-3 große Eier)
- 8 EL Milch
- 16 EL Mehl
- 4 TL mildes Currypulver
- Salz und Pfeffer
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Pflanzenöl zum Ausbacken
- 2 Bund Basilikum
- 500 g Magerquark
- 4 EL Frischkäse

TIPP: AUFBEWAHRUNG VON

PESTO. Wenn ihr das Pesto nicht direkt verwendet, kann es in Gläschen abgefüllt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wichtig dabei ist, dass die Oberfläche des Glasinhalts immer mit einer Schicht Olivenöl bedeckt ist. Die Schicht schützt das Pesto vor Sauerstoff, wodurch es sich länger hält.

ZUTATEN

- 240 g rote Paprika
(vorzugsweise Spitzpaprika)
- 100 g Cashewkerne
- 150 g Blauschimmelkäse
- 8 EL Olivenöl
- 20 g Minze
- Salz und Pfeffer
- Saft einer halben Zitrone

ZUBEREITUNG

Kohlrabi schälen und in 12 Scheiben schneiden oder hobeln. Mit einem Ring 12 gleichförmige Kreise ausstechen und in Salzwasser bissfest garen. Die Kohlrabireste für das Kartoffel-Rucola-Püree aufheben. Für das Kartoffel-Rucola-Püree die Kartoffeln schälen, mit den Kohlrabiresten weichkochen. Rucola bei 170 °C ca. 2 Min. frittieren, danach ausdrücken und fein hacken. Milch und Butter mit den Salz und Muskat aufkochen. Die Kartoffeln sorgfältig fein stampfen und mit der Milch und Rucola zu Püree vermengen. Falls nötig mit Salz und Muskat abschmecken.

Anschließend den Schnittlauch feinhacken und ein wenig davon zum Garnieren beiseitelegen. Für die Schnittlauchcreme 100 g der Crème fraîche mit der Hälfte des fein geschnittenen Schnittlauchs mischen und mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer und Salz abschmecken. Für den Tartar den Räucherlachs in kleine Würfel schneiden und mit dem verbleibenden Schnittlauch, den restlichen 20 g Crème fraîche, dem Meerrettich und einem Spritzer Zitronensaft vermengen.

Zum Anrichten die Schnittlauchcreme kreisförmig in die Mitte des Tellers setzen. Darauf schichtweise einen Turm mit Kohlrabischeiben und Kartoffel-Rucola-Püree platzieren. Oben drauf mit einer Nocke des Räucherlachstatars abschließen und mit dem restlichen Schnittlauch garnieren. Wer will, kann hier auch noch ein paar Dillspitzen darüber geben.

ZUBEREITUNG

Den Sellerie sowie die Möhre putzen, schälen und fein raspeln. Das Ei mit der Milch und dem Mehl verrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Currypulver abschmecken. Anschließend das Gemüse zugeben und unterrühren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsemasse esslöffelweise hineingeben und von beiden Seiten ausbacken lassen.

Für den Dip Basilikum waschen, trockenschütteln und sehr fein hacken. Mit dem Quark und dem Frischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

ROTES PAPRIKAPESTO

für 4 Portionen

ZUBEREITUNG

Die Paprika gründlich waschen und vom Kerngehäuse befreien. Anschließend halbieren und im Backofen auf der Grillfunktion mit der Schale nach oben rösten, bis die Schalen schwarze Stellen bekommen. Aus dem Ofen nehmen und die Schalen entfernen, die sich durch das Grillen einfach entfernen lassen sollten. Während die Paprikahälften im Ofen sind, können die Cashews in einer beschichteten Pfanne kurz geröstet werden, bis ein nussiger Duft entsteht. Danach die gerösteten Nüsse und die geschälte Paprika zusammen mit dem Käse, Olivenöl und Zitronensaft mit einem Stabmixer fein pürieren. Zum Schluss die feingehackte Minze unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

KOHLRABI MIT KARTOFFEL-RUCOLA-PÜREE AN RÄUCHERLACHSTARTAR UND SCHNITTLAUCHCREME

für 4 Portionen



ZUTATEN

- 1 große oder 2 kleine Kohlrabi
- 230 g Kartoffeln
- 60 g Rucola
- 2 EL Butter
- 50 ml Milch
- 120 g Crème fraîche
- 20 g Schnittlauch
- 100 g Räucherlachs
- 8 g Meerrettich
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Pfeffer
- Salz
- Muskat

PROGRAMM SEPTEMBER – DEZEMBER 2019

Infos und Anmeldung: Tel. 087 55 54 18 oder frauenliga@skynet.be

JURISTISCHE BERATUNG

Kelmis: 06.09., 04.10., 08.11., 13.12.2019
Kursgebühr: Mitfrauen 10 €, sonst 15 €

FRAUENKURSE

HERZ UND FRAUENKREIS

Der Frauenkreis ist eine Auszeit aus unserem schnelllebigen und stressigen Alltag. Durch Austausch schaffen wir gemeinsam einen Raum für Bewusstsein, Verbindung, Selbstvertrauen, Entspannung, innere Kraft, Sicherheit, Lebendigkeit, Sinnlichkeit.

Wir treffen uns alle zwei Wochen und schaffen durch Rituale und Austausch eine Auszeit aus unserem stressigen Alltag. Wir werden verschiedene Meditationen anwenden, durch Wahrnehmungsübungen in Achtsamkeit ein neues Körperbewusstsein entwickeln. Der Frauenkreis hilft dir dein weibliches Potenzial und deine innere Kraft zu spüren.

EUPEN: montags, ab 09.09.2019, alle 2 Wochen, 19:00 bis 21:00 Uhr, 6 Termine
Kursgebühr: Mitfrauen 90 €, sonst 95 €
Referentin: Elodie Schmitz

FRAUENPOWER

Der dreiteilige Kurs bzw. die Workshopreihe ist individuell buchbar sind.

VISIONBOARD

EUPEN: Mittwoch, 18. September 2019, 18:30 bis 21:30 Uhr
Kursgebühr: Mitfrauen 45 €, sonst 50 €

WORK IN FLOW

EUPEN: Mittwoch, 16. Oktober 2019, 18:30 bis 21:30 Uhr
Kursgebühr: Mitfrauen 45 €, sonst 50 €

MINDFULNESS – ACHTSAMKEIT (BASIS)

Eupen: Mittwoch, 20. November 2019, 18:30 bis 21:30 Uhr
Kursgebühr: Mitfrauen 45 €, sonst 50 €
Referentin: Naomi Prinsenbergh

BEWEGUNG

DANCE FITNESS

EUPEN: dienstags, ab 03.09.2019, 19:15 bis 20:15 Uhr (wöchentlich außer Schulferien)
Kursgebühr: 100 € (für Sept. 2019 bis Jan. 2020)
Referentin: Sabrina Sieberath & Jessica Beckers

COMBAT FIT

EUPEN: donnerstags, ab 05.09.2019, 19:00 bis 20:00 Uhr, wöchentlich außer Schulferien
Kursgebühr: 100 € (für Sept. 2019 bis Jan. 2020)
Referentin: Sabrina Sieberath

WOHLBEFINDEN

TIPPEN ZUR SELBSTHEILUNG

EUPEN: montags, ab 23.09.2019, 19:00 bis 20:30 Uhr, 5 Termine
EUPEN: montags, ab 04.11.2019, 19:00 bis 20:30 Uhr, 5 Termine

KELMIS: freitags, ab 27.09.2019, 19:00 bis 20:30 Uhr, 5 Termine
KELMIS: freitags, ab 08.11.2019, 19:00 bis 20:30 Uhr, 5 Termine

Kursgebühr: Mitfrauen 45 €, sonst 49 €
Referentin: Elke Dourin

UMWELTFREUNDLICHE HAUSHALTSPFLEGE – DO IT YOURSELF!

Die Teilnehmerinnen lernen Haushaltspflegemittel des täglichen Bedarfs aus unbedenklichen Rohstoffen selber herzustellen: Handspülmittel, Waschpulver und Flüssigwaschmittel und ein Zauberspray.

EUPEN: Donnerstag, 24. Oktober 2019, 19:00 bis 22:00 Uhr
Kursgebühr: Mitfrauen 40 €, sonst 45 €
Referentin: Felicitas Lang – Bildungsinstitut Natur-Erleben

UMWELTFREUNDLICHE KOSMETIK – DO IT YOURSELF!

Die Teilnehmerinnen lernen Kosmetikprodukte des täglichen Bedarfs aus unbedenklichen Rohstoffen selber herzustellen und können die Gelegenheit nutzen, kleine Weihnachtsgeschenke zu zaubern.

EUPEN: Donnerstag, 28. November 2019, 19:00 bis 22:00 Uhr
Kursgebühr: Mitfrauen 40 €, sonst 45 €
Referentin: Felicitas Lang – Bildungsinstitut Natur-Erleben

SPRACHKURSE

FRANZÖSISCH NIVEAU A2

HERGENRATH: mittwochs, ab 11.09.2019, 8.30 bis 10:00 Uhr, 13 Termine
Kursgebühr: Mitfrauen 104 €, sonst 143 €

FRANZÖSISCH NIVEAU A2+

HERGENRATH: mittwochs, ab 11.09.2019, 10:00 bis 11:30 Uhr, 13 Termine
Kursgebühr: Mitfrauen 104 €, sonst 143 €

FRANZÖSISCH NIVEAU B1

HERGENRATH: freitags, ab 06.09.2019, 10:00 bis 11:30 Uhr, 14 Termine
Kursgebühr: Mitfrauen 112 €, sonst 154 €
Referentin: Carole Schröder

FRANZÖSISCH FÜR FRAUEN – ANFÄNGERINNENKURS

KELMIS: dienstags, ab 10.09.2019, 13:00 bis 14:30 Uhr, 10 Termine
Kursgebühr: 60 € / Referentin: Sofia Boucham

ELTERN-KIND-KURSE

mit Unterstützung der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens

BABYMASSAGE

EUPEN: donnerstags, ab 10.10.2019,

10:00 bis 11:30 Uhr, 5 Termine

Eupen: donnerstags, ab 14.11.2019,

10:00 bis 11:30 Uhr, 5 Termine

Kursgebühr: Mitfrauen 23 €, sonst 33 €

Referentin: Elodie Schmitz

MUSIKUS – ELTERN-KIND-SINGKREIS

Eupen: samstags, ab 14.09.2019, 9:30 bis 10:20 Uhr, 12 Termine

Kursgebühr: 84 €

Referentin: Veronique Godesar

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

EUPEN: mittwochs, ab 25.09.2019,

17:30 bis 18:30 Uhr, 10 Termine

Kursgebühr: Mitfrauen 70 €, sonst 80 €

Referentin: Julia Cormann

ERSTE HILFE – 3 MIN. FÜR EIN LEBEN

Eupen: Mittwoch, 04.09.2019, 17:00 bis 20:00 Uhr

Kursgebühr: 35 €

Referentin: Karin Schubert – Retten macht Schule VOG

ERSTE HILFE AM KLEINKIND FÜR ELTERN UND GROSSELTERN

EUPEN: mittwochs, ab 11.09.2019, 17:00 bis 20:00 Uhr, 5 Termine

Kursgebühr: 45 €

Referentin: Karin Schubert – Retten macht Schule VOG

HANDARBEIT UND NÄHEN

HANDARBEITSTREFF

KELMIS: jeden 1. & 3. Donnerstag im Monat,

ab 05.09.2019, 12:45 bis 16:00 Uhr

Kursgebühr: kostenfrei

Referentin: Jeanine Desagher

NÄHKURS FÜR ERWACHSENE

KELMIS: dienstags, ab 17.09.2019, 19:00 bis 21:00 Uhr,

10 Termine

Kursgebühr: 75 €

Referentin: Anja Strauch

FRAUENERZÄHLCAFÉS

EUPEN: mittwochs, 9.30-11.30 Uhr

Viertelhaus Cardijn, Hillstr. 7

BÜTGENBACH: donnerstags, 9.30-11.30 Uhr

Raum Von Dhaem im Hof Bütgenbach (vor dem Seniorenheim)

RAAREN: Punktuell geplante Angebote. Das Team freut sich über Ideen und Anregungen.

Kontakt: Frauenliga, Stephanie Kubeil (Animatorin)



FRIDA – FRAUEN IN DEN ARBEITSMARKT

Der nächste FridA-Kurs startet am 07.10.2019 in Eupen.

Infos bei: **Andrea von den Driesch**, Tel. 0478 81 39 32, a.vondendriesch@frauenliga.be

JOBCAFÉ

Freitag, 27.09.2019, 9:30 Uhr, Donnerstag, 24.10.2019, 18:00 Uhr,

Freitag, 22.11.2019, 9:30 Uhr, Freitag, 13.12.2019, 9:30 Uhr

Patchwork, Bleichstraße 6-8, St. Vith

DER EINTRITT IST FREI!

HAUS DER FAMILIE

Patronagestr. 27A, 4720 KELMIS

Infos bei: Anne Giliessen, Tel. 087 78 88 02

ELTERN-KIND-TREFF

montags + mittwochs, 9:30 bis 11:30 Uhr

KINDERHORT

dienstags + donnerstags, 8:45 bis 12:00 Uhr

HAUSAUFGABENBETREUUNG

dienstags und donnerstags, 15:30 bis 16:30 Uhr

und 16:30 bis 17:30 Uhr

ENGLISH FÜR KINDER – ANFÄNGERKURS

mittwochs, 16:00 bis 17:30 Uhr mit Theresa Michiels

OFFENER TREFFPUNKT

dienstags, 15:00 bis 17:00 Uhr

FRAUENGRUPPEN

Nähere Auskünfte im Büro der Frauenliga oder unter der angegebenen Telefonnummer

EUPEN

Aquarell (OBERSTADT)

Verantwortliche: Monika Sironval-Keil

Sternschnuppe (UNTERSTADT)

Verantwortliche: Ute Hendges, Tel. 087 560644

KELMIS

Herbstblumen

Verantwortliche: Marianne Thyssen

Flotte 60er

Verantwortliche: Anne-Marie Braun, Tel. 087 657194

Dolce Vita

Verantwortliche: Chantal Aussems u. Gaby Steffens,

Tel. 0494 176459

ST. VITH

Lokalgruppe

Verantwortliche: Rita Manz

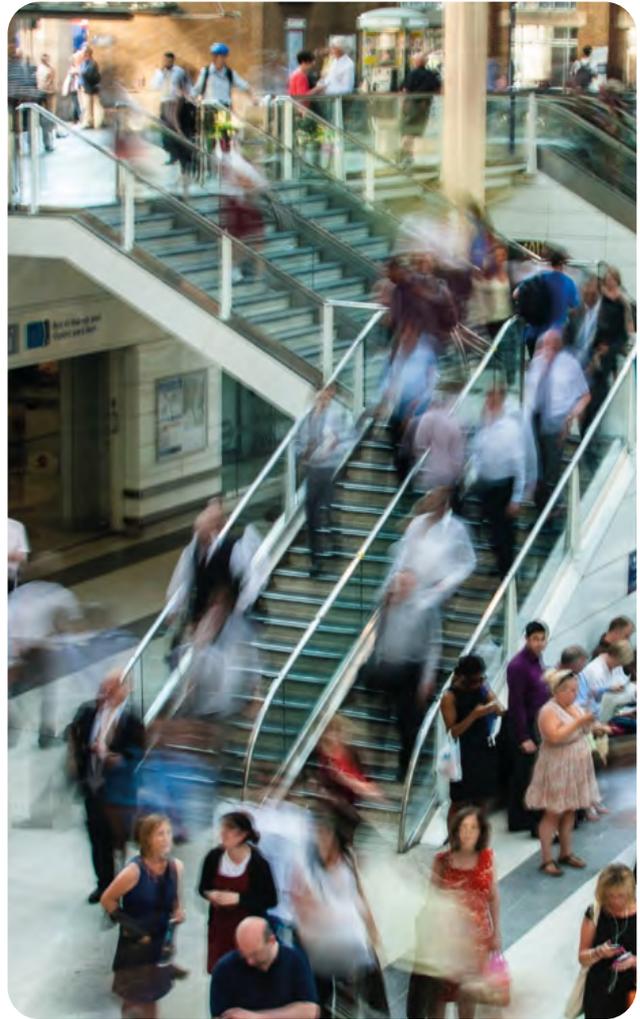
ACHTSAMKEIT

ÖSTLICHE WEISHEIT IM WESTLICHEN OUTFIT

Ein Freitagnachmittag im Mai. Das Wetter ist schön und ich habe mich mit einer Freundin auf einer Terrasse verabredet. Ich bin etwas früh dran und habe mir schon einen Drink bestellt. Während ich die Sonne genieße, schaue ich mich um und sehe die alten Fassaden rund um den Platz, das frische Grün der Platanen, die Blumenkästen mit ihren bunten Blumen, den blauen Himmel mit weißen Wolken.

Mindestens 80 Prozent der Menschen in meiner Umgebung haben ihr Mobiltelefon in der Hand. Sie machen Fotos voneinander, von ihrem Essen oder streichen wie verrückt über ihren Bildschirm. Virtuellen Kontakt gibt es zuhauf, aber „realen“ Kontakt kann ich nur wenig erkennen. Sie haben kaum ein Gespräch mit den Freunden, mit denen sie gekommen sind. Es gibt absolut kein Interesse an den Leuten, die an den anderen Tischen sitzen.

Dann sehe ich meine Freundin kommen. Sie hat es eilig und kramt in ihrer Tasche. Als sie findet, wonach sie sucht, ihren Lippenstift, bleibt sie an einem Schaufenster stehen und trägt ihn auf. Dann dreht sie sich zu der Terrasse um, auf der ich sitze, während der Lippenstift wieder in ihrer Tasche landet. Ihr Blick wandert über die Köpfe und ich hebe meine Hand. Als sie mich erkennt, lächelt sie und winkt zurück. Mit ein paar schnellen Schritten steht sie neben meinem Tisch. „Oh sorry, ich bin so spät dran, aber ich musste im Büro noch etwas erledigen ...“ Ich nicke und gebe ihr einen Kuss. Sie lässt sich neben mir auf den Stuhl sinken, aber bleibt steif sitzen und erzählt mit vielen Gesten, was an diesem Tag schiefgelaufen ist. „... natürlich fing es heute Morgen schon damit an, dass Justin seine Sporttasche nicht finden konnte ... die Kinder natürlich zu spät in der Schule ... und ich auch viel zu spät an der Arbeit ... und dieser Bericht musste heute fertig sein ... dann musste ich eigentlich noch einkaufen, aber dazu hatte ich wirklich keine Lust mehr. Als ich nach Hause kam habe ich dann Pizza bestellt ... die Kinder waren natürlich glücklich ... aber ich fühlte mich wieder wie eine schlechte Mutter ... das ganze Junk-Food ... muss ich gleich noch eine extra Runde joggen ...“



Erst als der Kellner nach ein paar Minuten vorbei kommt, um zu fragen, was sie trinken will, sinkt sie in ihren Stuhl zurück. Sie seufzt und sieht mich fragend an. „Nun, worauf habe ich heute Lust?“ Sie sieht den Aperol in meiner Hand und bestellt das gleiche.

STRESS – WER KENNT DAS NICHT?

Die Szene, die ich oben beschreibe, ist aus dem Leben gegriffen und für fast jeden nachvollziehbar. Wir haben alle viel zu tun: Arbeit, Familie, Freunde, Hobbys, Haushalt usw. Zusätzlich gibt es den ständigen Fluss von (digitalen) Informationen. Mit den Eingaben, die wir jetzt an einem Tag verarbeiten müssen, kannst du 174 Zeitungen füllen. Das sind fünfmal mehr Informationen als noch 1986. Kein Wunder, dass jeder über Stress klagt und immer mehr Menschen unter stressbedingten Beschwerden leiden wie Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, Herzklopfen, Magen- und/oder Darmprobleme, hohe Muskelspannung, verminderte Libido, Konzentrationsstörung, Lustlosigkeit, Reizbarkeit. Was im schlimmsten Fall, wenn du so weitermachst, zu einem Burnout führen kann.

ACHTSAMKEIT HILFT GEGEN STRESS

Bereits im Jahr 1979 hat der Begründer der Achtsamkeit im Westen, Jon Kabat-Zinn, das MBSR-Programm (Mindfulness Based Stress Reduction) entwickelt, um Stress, Ängste, Schmerzen und (chronische) Krankheiten zu lindern. Er kombinierte sein Wissen über den Zen-Buddhismus mit wissenschaftlicher Forschung, indem er die Grundprinzipien des Achtsamkeitstrainings oder der Achtsamkeit in einem medizinischen Umfeld anwendete. Seine Methode erwies sich als sehr erfolgreich und hatte viele positive Auswirkungen.

Um einige zu nennen:

- Mit Emotionen bewusster umgehen
- Kein/weniger Stress
- Entspannter sein
- Bessere Lebensqualität, weil du das Hier und Jetzt mehr genießt
- Bessere Konzentration
- Weniger Sorgen
- Weniger Schlafstörungen
- Stärkt das Immunsystem



Es funktioniert am besten, wenn du an einem Kurs oder Workshop teilnimmst und eine Reihe von „Werkzeugen“ und Übungen erhältst, die dich auf deinem Weg unterstützen. Du kannst dies aber auch „auf eigene Faust“ tun. Fange mit etwas Kleinem und Alltäglichem an wie zum Beispiel Abwaschen, Zähneputzen oder Duschen. Nimm dir die Zeit und Ruhe und mache jede

Handlung/Bewegung mit wirklicher Aufmerksamkeit. Achte in diesem Moment auf deine Atmung und auf deine sensorische Erfahrung und voilà ... du bist bereits aufmerksam. Es hört sich einfach an, aber am Anfang wirst du bemerken, dass deine Gedanken abschweifen, und schon nach drei Bewegungen denkst du bereits über das Geschenk für deine Schwiegermutter nach. Das ist nicht schlimm und vor allem sehr menschlich, aber jedes Mal, wenn du bemerkst, dass deine Gedanken wandern, urteile nicht, beobachte das und konzentriere dich wieder auf deine Tätigkeit. Je mehr du das übst, desto einfacher wird es, die Ruhe in deinem Kopf zu bewahren.

Achtsamer im Leben sein (stehen), ist Geschicklichkeit. Du musst es viel üben, wie zum Beispiel Fahrrad fahren lernen oder Klavier spielen. Je öfter du es tust, desto einfacher wird es und fühlt sich wie ein natürlicher Teil deines Lebens an. Bei meinen Schüler*innen liegt der Schwerpunkt in erster Linie auf der Atmung. Gut ist es, am Anfang täglich mehrmals ein paar Minuten sehr konzentriert Atemübungen zu machen.

IST ACHTSAMKEIT NICHT ESOTERISCH ODER SPIRITUELL?

Irgendwie haben viele Menschen immer noch die Vorstellung, dass „Achtsamkeit eine spirituelle Praxis ist. Das ist möglich, aber sicherlich nicht notwendig. Wikipedia schreibt: Achtsamkeit ist ein Geisteszustand, der sich durch die Wahrnehmung der eigenen körperlichen Erfahrungen, Gefühle und Gedanken auszeichnet, ohne sofort auf automatische Reaktionen umschalten.“

Obwohl Achtsamkeit auf Zen-Buddhismus basiert, hat es in der Zwischenzeit eine so praktische Übersetzung in unsere westliche Welt erhalten, dass es kaum noch spirituell ist. Es geht im Grunde genommen nur darum, dass du aufmerksam durch dein Leben gehst. Wenn dir das mit Weihrauch, einer Buddha-Statue und stundenlanger Meditation passiert, ist das in Ordnung. Ich selbst bin eher die praktische Variante. Im Laufe der Jahre habe ich gelernt, „Aufmerksam-

keit“ in mein Leben zu integrieren. Zum Beispiel in dem ich aufmerksam einen Spaziergang mache oder ein Gespräch mit meiner Tochter führe. Ich habe, wie so viele, ein geselliges und volles Leben. Eine Familie, Freunde, Arbeit, Haushalt, Hobbys. Es gibt immer viel zu tun, aber du kannst lernen, so damit umzugehen, dass du dir selbst Frieden schaffst. Dies ist möglich durch Meditation, aber auch in dem du die kleinen, angenehmen Dinge im Leben bewusst siehst, tust, erlebst und schätzt. Jeder Mensch kann auf seine eigene Weise aufmerksam sein.

MEIN WEG ZU MEHR ACHTSAMKEIT

1995 absolvierte ich mein Studium an der Fakultät für Architektur in Delft. Als Endarbeit habe ich ein japanisches Teehaus in den Niederlanden entworfen. Dies erforderte ein Verständnis der Philosophie der Teezeremonie, die mich mit dem Zen-Buddhismus in Kontakt brachte. Diese Lehre hat mich sofort angesprochen und ich habe mich seitdem weiter damit befasst.

Danach habe ich als Architektin angefangen zu arbeiten, ich heiratete, bekam zwei Schätze von Kindern und nahm fröhlich an der albernsten Mühle des Lebens teil. Es war ein ziemlich stressiges Leben, aber ich schaffte es einfach nicht, die traditionellen buddhistischen Lehren zu einem natürlichen Bestandteil meines Lebens zu machen. Ich hatte nicht die Zeit (und nicht die Lust, ich gebe es ehrlich zu), jeden Tag eine Stunde lang zu meditieren. Und dann entdeckte ich Achtsamkeit. Eine Methode, um buddhistische Lehren in unser westliches Leben zu integrieren. Damit schaffte ich es meinen „Buddhismus“ in mein Leben einzubeziehen. Es war praktisch und ich konnte es in meinen Alltag integrieren. Mit kleinen Schritten änderte ich mein Leben von einem Irrenhaus zu einem bewussteren Leben mit weniger Stress.



In der Zwischenzeit habe ich einen Schrank voller Bücher zu diesem Thema, habe eine Reihe von Schulungen absolviert und bin sogar zur Achtsamkeitstrainerin ausgebildet worden. Mit meiner Arbeit als Architektin habe ich aufgehört und habe mittlerweile meine eigene Coaching-Praxis. So kann ich Menschen helfen, mit mehr Aufmerksamkeit zu leben. Indem du freundlicher bist zu anderen, aber vor allem auch zu dir selbst, wird viel Gutes entstehen: weniger Stress, mehr Ruhe, weniger Sorgen, mehr Loslassen,

weniger Verurteilen, mehr Raum für sich selbst und die Menschen um sich herum, immer weniger „müssen“ und mehr genießen.

Text: Naomi Prinsenber (Phoenix Coaching)



FRAUENPOWER IST EINE DREITEILIGE KURS- BZW. WORKSHOPREIHE, DIE INDIVIDUELL BUCHBAR IST. ENTDECKE DEINE TALENTE, DEINE VISION UND DEINE FRAUENPOWER



VISIONBOARD

Beim erstellen deines Visionboards musst du dir zwangsläufig vielen Fragen stellen und beantworten: Was will ich wirklich? Was sind meine Karriereziele? Was sind meine Wünsche für meine Beziehung? Es hilft dir dabei, deine Ziele klar zu formulieren und macht es dir dann leichter, dich auf das zu fokussieren, was dir wirklich wichtig ist. Das motiviert.

EUPEN: MITTWOCH, 18. SEPTEMBER 2019, 18.30 BIS 21.30 UHR
KURSGEBÜHR: MITFRAUEN 45 €, SONST 50 €

WORK IN FLOW

Fühlst du dich oft gestresst und überfordert von allem, was du brauchst, willst oder solltest? Du arbeitest, hast eine Familie, einen Haushalt, ein volles, soziales Leben, dir bleibt kaum Zeit für deinen Sport, für dein Hobby? Eine strukturierte Aufräumaktion in allen Lebensbereichen, Kopf, Zuhause und Arbeit schafft Übersicht. Du lernst, dir konkrete Ziele zu setzen und dich darauf zu konzentrieren. Schon hast du wieder Zeit für Dinge, die dir wirklich wichtig sind.

EUPEN: MITTWOCH, 16. OKTOBER 2019, 18.30 BIS 21.30 UHR
KURSGEBÜHR: MITFRAUEN 45 €, SONST 50 €

MINDFULNESS – ACHTSAMKEIT (BASIS)

Möchtest du glücklicher und effektiver leben? Dann versuche es doch mal mit erhöhter Achtsamkeit.

EUPEN: MITTWOCH, 20. NOVEMBER 2019, 18.30 BIS 21.30 UHR
KURSGEBÜHR: MITFRAUEN 45 €, SONST 50 €

Referentin: Naomi Prinsenber

WARUM WIR UNS NACH WIE VOR FÜR FEMINISMUS EINSETZEN MÜSSEN

EIN KOMMENTAR VON LEA DEDERICH (19 JAHRE)

Ich beschäftige mich sehr mit dem Thema Nachhaltigkeit und Feminismus und versuche, meinen Alltag auch dementsprechend zu organisieren. Das passt nicht allen. Es kommt immer wieder vor, dass ich meine Freund*innen mit diesem Thema etwas nerve und als Besserwisserin dargestellt werde oder meine Meinung sogar runtergemacht wird.

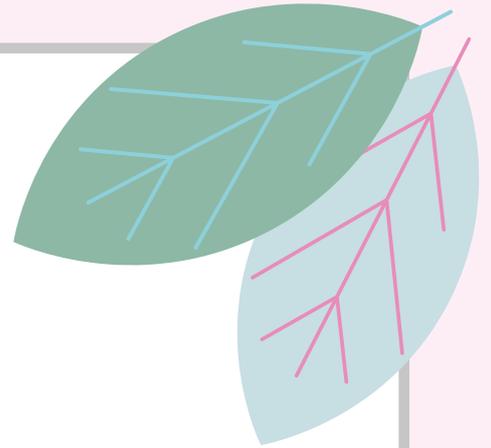
Vor ein paar Wochen machte mein Freund abends eine sehr schockierende Anmerkung. Er meinte, dass auch er darüber nachgedacht hätte, wie so meine Freund*innen so reagierten. Ein Grund dafür, dass meine Meinung von vielen Menschen - darunter auch Frauen - nicht richtig ernst genommen wird und als rechthaberisch rüberkommt, wäre die Tatsache, dass ich eine Frau bin. Er sagte, dass wahrscheinlich auch er meine Meinung und generell die Meinung umweltbewusster und feministischer Menschen als intelligenter ansehen würde, wenn sie von einem Mann stammen würde. Das brachte auch mich zum Nachdenken und ich musste ihm da leider Recht geben. Ich wurde in meiner Kindheit und Jugend oft als „Besserwisserin“ oder „Emanze“ bezeichnet und auch sonst habe ich die Erfahrung gemacht, dass die Meinung von Männern viel schneller akzeptiert und auch als intelligenter wahrgenommen wird als die von Frauen. Auch ich selbst, habe mich schon oft dabei

erwischt, die Meinung eines Mannes besser zu finden, obwohl ich sie gar nicht vertrete und dieser mir auch keinerlei Beweise für seine Annahme liefern konnte.

Besonders in der Wissenschaft werden Frauen nicht ernst genom-

men. Als die 29-jährige Wissenschaftlerin Katie Bouman die erstmals erfolgreiche Aufnahme eines schwarzen Lochs auf Twitter feierte, hagelte es direkt Kritik. Ihr wurde vorgeworfen, sie rühme sich mit dem Verdienst ihres männlichen Kollegen Andrew Chael. Es wurde behauptet, er habe 95 Prozent der Arbeit geleistet, für den sie jetzt den Erfolg erntete. Dass hinter der Aufnahme ein ganzes Team steckte, bei dem sich Katie kurz darauf öffentlich bedankte, ließen die Kritiker dabei außen vor. Andrew Chael äußerte sich dazu kurze Zeit später bei einem Gespräch mit der „Washington Post“ und stellte klar, dass er und seine Kollegin Katie Bouman gleichermaßen ihren Teil zum Projekt beigetragen hätten. Auch seinen Fans auf Twitter teilte er mit: „Ich freue mich natürlich über alle Glückwünsche für ein Projekt, an dem ich sehr hart gearbeitet habe. Aber wenn ihr mir gratuliert, weil ihr sexistische Vorurteile gegen Katie habt, dann verschwindet und denkt mal über die Standpunkte in eurem Leben nach.“ Was die Situation für Chael noch unverständlicher machte, er selbst ist homosexuell und damit auch schon mit Diskriminierungen auf Grund von „Äußerlichkeiten“ konfrontiert worden. Warum sich die „Bouman-Hasser“ gerade ihn ausgesucht haben, ist unklar. Für ihn können sie einfach nicht damit umgehen, dass eine Frau mit diesem wissenschaftlichen Erfolg Geschichte schreibt (siehe stern.de vom 17.04.2019: „Sexismus: Die junge Frau, die das schwarze Loch fotografierte, wird im Netz angefeindet“).

Viele Frauen und Männer empfinden Feminismus als nervend und unnötig, da laut ihnen die Frau ja gleichberechtigt sei. Das Beispiel von Katie Bouman beweist jedoch das Gegenteil. Auch wenn Mann und Frau auf gesetzlicher Ebenen gleichberechtigt sind, ist das auf gesellschaftlicher Ebene noch lange nicht so.





+
-100-
außergewöhnliche
Frauen

VON ELENA FAVILLI / FRANCESCA CAVALLO
ISBN 978-3-446-25690-3

Zeit ins Bett zu gehen ... Zeit für eine Gutenachtgeschichte ... früher wurde dann ein Märchen vorgelesen – von unerschrockenen Prinzen und armen, unschuldigen Mädchen, so wie es die Geschlechterrollen zur damaligen Zeit eben hergaben. Die Männer waren die Helden, die Retter, die Macher, die Frauen galt es, aus dem Schlaf zu küssen oder aus dem Turm zu befreien. Leider sind diese Klischees auch in der heutigen Literatur bzw. Kinderbuchliteratur noch nicht vollständig überwunden, ein erfrischendes Gegenbeispiel hierzu sind Gutenachtgeschichten einer ganz anderen Art. Von 100 außergewöhnlichen Frauen erzählt das Buch „Good Night Stories for Rebel Girls“.

Zwar beginnen die Geschichten häufig mit „Es war einmal ...“, um Märchen handelt es sich aber nicht. Ganz im Gegenteil – alle 100 Frauen haben tatsächlich gelebt oder leben heute noch. Und sie haben beeindruckende Spuren auf dieser Welt hinterlassen. Einige der Porträtierten sind sehr bekannt – Frida Kahlo, Astrid Lindgren oder Steffi Graf,

andere sind eventuell nicht so geläufig, dafür aber erst recht spannend, zum Beispiel die Frauenrechtlerin Kate Sheppard, die 1893 das Frauenwahlrecht in Neuseeland durchsetzte, Maud Stevens Wagner (1877-1961), die als erste Tattoo-Künstlerin dieser Welt Aufsehen erregte, oder der afghanischen Rapperin Sonita Alizadeh, die sich nicht einfach verheiraten lassen wollte.

Die 100 Stories um starke Frauen sind durch sehr schöne Illustrationen ergänzt und inspirieren Kinder und Erwachsene. Das Motto des Buches passt auf jeden Fall!

„An alle rebellischen Mädchen dieser Welt: Träumt größer, zielt höher, kämpft entschlossener und im Zweifelsfall merkt euch – ihr habt Recht.“

INZWISCHEN IST AUCH SCHON EIN ZWEITES BAND ERSCHIENEN:

Good Night Stories for Rebel Girls 2

Mehr außergewöhnliche Frauen
ISBN 978-3-446-26106-8

ELENA FAVILLI ist Unternehmerin und Journalistin. Sie arbeitete für Zeitschriften, Zeitungen, das Fernsehen und digitale Nachrichtenmagazine. Sie hat einen Master in Semiotik der Universität Bologna und studierte digitalen Journalismus an der University of California in Berkeley. 2011 entwickelte sie „Timbuktu“, das erste iPad-Magazin für Kinder. Sie ist Gründerin und CEO von „Timbuktu Labs“.

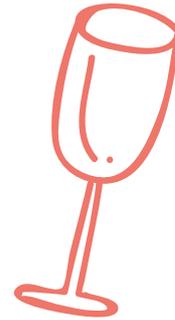
FRANCESCA CAVALLO ist Autorin und Theaterregisseurin, deren preisgekrönte Stücke in ganz Europa inszeniert wurden. Als leidenschaftliche Innovatorin hat Cavallo „Sferracavalli“ gegründet, ein internationales Festival der nachhaltigen Fantasie in Süditalien. 2011 tat Cavallo sich mit Elena Favilli zusammen, bei „Timbuktu Labs“ arbeitet sie als Kreativdirektorin.

Das Kinderbuch von Favilli und Cavallo „Good Night Stories for Rebel Girls“ entwickelte sich zum Bestseller in über 44 Ländern.



REISE 2019

CHAMPAGNE UND CHAMPAGNER



+

Auf geht's in die Champagne – eine ganz besondere Region, die vor allen Dingen für ihre Weine, dem Kulturgut Champagner, aber auch für viele kulturelle Sehenswürdigkeiten bekannt ist.

Auf unserer Tour ist ein Besuch von Châlons-en-Champagne, das sprudelnde Venedig des Nordens, vorgesehen. Die Stadt ist von Wasser umgeben – so bietet es sich an, sie vom Boot aus zu erkunden.

Dann geht es weiter nach Épernay, der Hauptstadt des Champagners mit der 940 Meter langen Avenue de Champagne, Sitz der größten und bekanntesten Champagnerhäuser (Moët & Chandon, Mercier, ...) der Welt. Einige Millionen Flaschen Champagner lagern auf 120 Kilometern Weinkeller unter der Avenue de Champagne. Diese unterirdischen Gänge können wir bequem mit einer Bimmelbahn besuchen und dann lassen auch wir die Korke knallen, denn eine Verkostung darf einfach nicht fehlen.

Ebenfalls sehenswert ist Troyes. Bei einer Stadtführung lernen wir viele schöne Fachwerkhäuser, Kirchen mit einmaligen Glasfenstern, verträumte Innenhöfe und sehr gemütliche Lokale kennen. Kulinarisch empfehlenswert ist es, einmal Galettes zu probieren – leckere Buchweizencrepes, die hier in einer großen Vielfalt angeboten werden.

Weiter geht es auf der Route de Champagne, eine landschaftlich reizvolle Strecke entlang kleiner Weinorte. Sie führt bis nach Oger, wo uns das Musée du Mariage mit mehr als 600 verschiedenen Objekten rundum das Thema Hochzeit und Heirat erwartet. Das Beste daran: Der Hausherr keltert einen hervorragenden Champagner und den berühmten Ratafia, einen Aperitif aus einer Mischung von Traubenmost und Weinbrand. Santé!

Ein Highlight in der Champagne ist natürlich die Stadt Reims mit ihrer herrlichen Kathedrale, in der die Krönungen der französischen Könige stattfanden. Sie zählt zu den bedeutendsten gotischen Kathedralen des Christentums und ist daher ein absolutes Muss.

Der Rückweg führt uns über Sedan, eine der größten mittelalterlichen Festungen Europas.



REISE 2019: CHAMPAGNE UND CHAMPAGNER

TERMIN: 30.09.-03.10.2019

REISEKOSTEN:

Mitfrauen 430 €, sonst 480 €, Einzelzimmer + 50 €

Reiseleitung: Helene Bings

The background is a teal color with various autumn-themed illustrations. There are large orange and yellow leaves with brown outlines, smaller green leaves, and clusters of yellow and orange berries. A large, stylized yellow flower with many petals is also visible. The text is written in a white, handwritten font.

Wir wünschen
 Euch einen
schönen Herbst!

KONTAKTDATEN

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

BANKVERBINDUNG

IBAN: BE04 7360 5497 6331
BIC: KREDBEBB