

bpost **BP-PP / B-09730**

Belgien - Belgique



INHALT

<u>03</u>

EDITORIAL & IMPRESSUM

Andrea von den Driesch zu der neuen **anna-**√/se 04

RANK A BRAND

Damit du weißt, was du kaufst 05

GLORIAS WELT

Kindergeburtstag war gestern – es lebe die Wanze im Partykeller!

06-07

PORTRÄT IRENA SENDLER

Sendlers Liste Die unbekannte Geschichte der Irena Sendler 08-09

GENDERGERECHTE SPRACHE

Von Sternchen und Gerechtigkeit 10-11

PROGRAMM

Januar - März 2020

<u>12-13</u>

FOODSHARING OSTBELGIEN

Lebensmittel retten und Klima schützen <u>14-15</u>

GUTE VORSÄTZE

Wie stellst du sicher, dass es dieses Jahr gelingt 16-17

KUNST

Die Kunst ist weiblich

18-19

GEBALLTE INKOMPETENZ IST CHEFSACHE

Männer an der Sptze von Nationen

20-21

KOCHTIPPS

Wohlfühlrezepte für triste Tage

22 -23

KURS + JOBCAFÉ WEIHNACHTEN

Mein Kind besser verstehen Ausflug + Weihnachtskarte



Die Zeit vor Weihnachten und vor dem Jahreswechsel ist ja traditionell auch die Zeit, in der wir das Jahr einmal Revue passieren lassen, vielleicht unsere Entscheidungen überdenken und natürlich gute Vorsätze für das neue Jahr fassen. Aber wer kennt das nicht – auch die besten Vorsätze sind schnell vergessen, wenn der erste Enthusiasmus

verpufft ist, und zurück bleibt der Frust. Das muss nicht sein! Wer erfolgreich, die eigenen Ziele erreichen möchte, findet dazu viele Anregungen auf >> Seite 14-15.

Weihnachtszeit bedeutet Konsumzeit. Es müssen viele Geschenke besorgt werden und natürlich freuen wir uns auch darauf, selbst etwas zu bekommen oder uns selbst etwas zu gönnen. Wer allerdings so manchem Konsumprodukt kritisch gegenübersteht oder wer sich generell dafür interessiert, wie nachhaltig die Waren sind, die wir kaufen, kann sich über die Internetseite rankabrand.de über die tatsächliche Nachhaltigkeit verschiedener Lieblingsmarken informieren >> Seite 4.

Last but not least ist Weihnachten vor allem die große Schlemmerzeit. Kochen, backen, genießen ist im Monat Dezember hoch im Kurs und wird gemeinsam zelebriert. Der Lebensmittelverbrauch hat aber auch Schattenseiten – vor allem, wenn Lebensmittel nicht verbraucht werden, sondern im Müll landen. Die Initiative Foodsharing Ostbelgien setzt sich gegen Lebensmittelverschwendung ein und sorgt dafür, dass Essbares eben nicht in der Tonne landet. Wie sie das bewerkstelligt und wie ihr selbst dabei mitmachen könnt, lest ihr auf >> Seite 12-13.

Ich wünsche euch ein erholsames und harmonisches Jahresende mit Zeit und Muße, um das zu tun, worauf ihr Lust habt!

Andre on de Frise

Eure Andrea von den Driesch

Impressum

VERANTWORTLICHE HERAUSGEBERIN Nicole De Palmenaer

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

DIC. KREDDEDD

CHEFREDAKTION Andrea von den Driesch

REDAKTIONSTEAM

Karin Suermondt, Sarah Dederichs

LAYOUT UND GRAFISCHE GESTALTUNG

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

ORUCK

Hütte 53 – B-4700 Eupen www.kliemo.be

anna-\sec 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 Erwachsenbildungseinrichtung 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.

RANK A BRAND -DAMIT DU WEISST, WAS DU KAUFST

Nachhaltig, organic, umweltfreundlich, fair. Seitdem mittlerweile der ganzen Welt – außer vielleicht Donald Trump – klar ist, dass wir uns mitten im Sturzflug in Sachen Klimawandel befinden, werden uns diese Begriffe von beinah jeder Industrie um die Ohren gehauen. Jede Kosmetikmarke hat mittlerweile eine Öko-Variante, jede größere Klamottenkette wirbt mit Teilen aus "organic cotton" und Wurstwarenkonzerne produzieren jetzt auch vegetarisch und vegan. Alles, natürlich der Umwelt zuliebe.

Doch was davon ist ernstgemeintes Umdenken und was nur ein berechnendes Aufspringen auf den Trendzug "Nachhaltigkeit"? Durch das immer wachsende Überangebot an vermeintlich nachhaltigen Produkten, fällt es schwer, gerade den großen Konzernen abzukaufen, dass sie es in dieser Sache tatsächlich ernst meinen. Vor allem wenn da ein Urgestein des grundlosen Konsums um die Ecke kommt und meint, neben Kaffee, Kleidung, Backformen und sämtlichem unnützen Zeug, das man erst dann "braucht", wenn man es sieht, jetzt auch noch eine nachhaltige Produktlinie ins Sortiment aufzunehmen. Stichwort: die "Tchiboisierung des Abendlandes".

Licht ins Dunkel versucht da, die Internetplattform Rank a Brand zu bringen. Die niederländische Organisation hat es sich zur Aufgabe gemacht, Marken aus sämtlichen Bereichen auf ihre Nachhaltigkeit in Bezug auf Ressourcen, Unternehmensführung und Arbeitsbedingungen zu testen. Bewertet werden dabei, wie transparent ein Unternehmen in Sachen Lieferkette, Produktionsschritte und Klimabilanz ist. Ist es zu umweltbelastend, intransparent oder unethisch, erhält das Unternehmen eine schlechte Bewertung.

LUXUSMARKEN KAUM EMPFEHLENSWERT

Jetzt wäre anzunehmen, dass vor allem Modegiganten wie H&M oder Nike im Ranking richtig schlecht dastehen und nur Öko-Labels wie Armed Angels oder Lana punkten. Dem ist jedoch gar nicht so. Überraschenderweise schneidet beispielsweise H&M mit einem C (bedingt empfehlenswert) gar nicht mal so schlecht ab (zum Vergleich: Armed Angels hat ein B). Der Grund: H&M tut tatsächlich etwas in Sachen Klimaschutz und Transparenz. Nur eben noch nicht genug, um sie mit einem B (empfehlenswert) zu versehen. Interessant ist bei der Bewertung auf der Website, dass die Organisation ausführliche Berichte über die Unternehmen veröffentlicht. So können Kaufentschlossene beim Beispiel H&M lesen, dass das Unternehmen Maßnahmen einleitet, um die Klimabilanz und die Arbeitsbedingungen in den Fabriken zu verbessern. Ganz anders sieht es da bei den teureren Marken aus. Denn wer denkt, dass, nur weil

ein Produkt teurer ist, die Qualität in Sachen Herstellung, Materialien und Arbeitsbedingungen auch besser ist, der täuscht sich gewaltig. Beinah alle teureren Kleidungsmarken bis hin zu Luxusmarken wie Gucci und Dior erhalten von Rank a Brand maximal ein D-Label (kaum empfehlenswert) und stehen somit sogar schlechter da als Discounter wie Zeeman (der hat genauso wie H&M ein C-Label).

Neben der Kategorie "Mode, Kleidung & Schuhe" bewertet Rank a Brand auch noch in den Bereichen "Telekommunikation", "Essen & Trinken", "Elektronik" und "Körperpflege". In diesen Rubriken bestätigen sich meistens die eigenen Vermutungen: Die großen Marken schneiden schlecht ab und nur die Bio-Konzerne können punkten. So ist Starbucks bei den Kaffeeherstellern mit einem E eindeutig nicht empfehlenswert, obwohl das Unternehmen aktuell kräftig mit Nachhaltigkeit und der Förderung von wirtschaftlicher Autonomie in den Kaffeeanbaugebieten wirbt. Grund dafür ist, dass das Unternehmen zwar vorgibt, sehr viel zu tun, jedoch komplett intransparent bei seinen "Errungenschaften" in Sachen Klima und Fairness ist. Starbucks scheint also eindeutig, ein Fall von Trittbrettfahren auf dem Trendzug "Nachhaltigkeit" zu sein.

MARKENPRODUKTE SOLLTEN TRANSPARENT SEIN

Ähnlich sieht das übrigens auch bei der Supermarktkette Edeka aus. Der vermeintlich Lebensmittel-liebende Konzern hat noch jüngst mit einem riesigen Plüschpanda eine große Werbekampagne in Sachen Klimaschutz und Nachhaltigkeit lanciert, doch wie das Ranking zeigt, ist die Kette sehr intransparent in seinen Maßnahmen und daher mit einem D kaum empfehlenswert.

Die größte Überraschung in den anderen Kategorien ist Apple. Der Elektronikkonzern ist als Zweitbester hinter dem Fairphone platziert. Er ist mit einem C-Label bedingt empfehlenswert, da er transparent agiert, auf viele Chemikalien verzichtet und versucht, den Bezug von Konfliktmineralien zu vermeiden, jedoch weist er noch einige Schwächen in Sachen faire Arbeitsbedingungen auf.

Schon dieser kleine Einblick zeigt, wie schwierig es für Laien ist, die Nachhaltigkeitsbemühungen von Unternehmen richtig zu deuten. Vor allem seitdem scheinbar sämtliche Großkonzerne Nachhaltigkeit als Marktlücke entdeckt haben. Rank a Brand ist in diesem Gewirr sowas wie eine erweiterte Verbraucherschutzzentrale. Die Organisation ist der Überzeugung, dass Marken ihren Konsumierenden eine gewisse Transparenz schuldig sind, damit diese nach eigenem Ermessen entscheiden können, ob sie ein Produkt kaufen möchten oder nicht. Damit füllt auch Rank a Brand im positiven Sinne eine Marktlücke, denn es gibt nicht nur einen Trendzug auf der Konzernseite, sondern auch auf der der Verbrauchenden. Immer mehr Menschen wollen wissen, wie fair und wie klimafreundlich ein Produkt ist.

Testet es selbst: rankabrand.de Text: Sarah Dederichs

KINDERGEBURTSTAG WAR GESTERN – ES LEBE DIE WANZE IM PARTYKELLER!



Also Ladys ...

Tina wird 16 und möchte ihren Geburtstag mit ihren Freunden bei uns zu Hause feiern. Wir, die Eltern, sind für diesen magischen Termin ausgeladen worden wir nicht mal mehr als Dienstleister erwünscht. Nur weil ich meiner Tochter ein paar einfache und naheliegende Fragen gestellt habe. "Wie viele seid ihr denn? Kommt auch dieser Joachim? Der hat doch bei seiner eigenen Fete zu Hause so viel getrunken, dass seine Eltern alle Anwesenden wieder nach Hause bringen mussten. Am besten gibt es gar keinen Alkohol. Was wollt ihr denn Essen? Also ich schlage vor, dass du eine Pizza machst. Hier ist eine Liste. Dann kann jeder was mitbringen. Ach ja - und vielleicht auch gleich eine Liste von allem, was du noch erledigen musst. Und denk bitte daran, dass ..." Weiter kam ich nicht. Tina hat mich nur ausdruckslos angeschaut und mit "Ich feiere nur, wenn ihr weg seid" den Raum verlassen. Wie undankbar. Da bin ich engagiert als Mutter, will meiner Tochter ein schönes Event bereiten, zerbreche mir ihren Kopf - und dann so was.

Gut, dass wir im Vorfeld schon direkt ein paar Ansagen gemacht haben. Natürlich dürfen die Mädchen bei uns übernachten. Für die Jungs ist hingegen ab 1 Uhr Schluss. Hier punkten wir wieder eindeutig durch unseren ländlichen Standort. Die ersten Reaktionen von Emil, einem männlichen Probanden, war: "Welche Eltern fahren nachts um 1 Uhr zum Arsch der Welt, um einen abzuholen?" In diesem Fall: Toll, dass es noch Eltern gibt, die da eher ökonomisch veranlagt sind und auch mal an sich denken. Mein Mann Hans Jürgen und ich gehören bekennender Weise eher zu der lenor-gespülten Fraktion Eltern, die ihre Kleinen immer und zu jeder Zeit abholen. Na ja. Mit viel Glück können aus diesen Gründen ein paar Jung leider gar nicht kommen. Wenn mein Mann auch sonst nicht gerade durch Hyperaktivität punktet, hat er gestern schon mal nach einem professionellen Überwachungssystem gegoogelt. Zugegebenerweise sind das erst mal Investitionen. Aber letztendlich können wir ja alles nach der Party weiterverwenden. Ist ja auch nachhaltig. Hans Jürgen wird einfach das gesamte Equipment in den Zimmern der Mädels installieren. Sie sind ja in einem schwierigen Alter. Da müssen sie schon mal vor sich selber geschützt werden.

Tina meint, wir hätten einen Kontrollzwang. Was natürlich Quatsch ist. Wir sorgen nur für einen beschützenden, sicheren und verlässlichen Rahmen zu Hause. Später werden es uns die Kinder mal danken. Natürlich können sie jetzt noch nicht erkennen, wer oder was gut für sie ist. Wie denn auch – sie sind ja noch so klein!

Für morgen Abend habe ich ein Treffen mit unseren Nachbarn einberufen. Sie werden einen Wachdienst einrichten. Dieser hat natürlich während der Party unmittelbaren Zugriff auf das aktuelle Videomaterial. Zudem sind alle Räume mit Wanzen ausgestattet, sodass auch alle Gespräche aufgezeichnet und direkt ausgewertet werden können. Natürlich sind alle Nachbarn autorisiert, jederzeit einzugreifen. Irgendwie beruhigend so ein tiefes, unerschütterliches Vertrauen in das Gelingen eines schönen Abends haben zu können.

In regelmäßigen Abständen wird den ganzen Abend immer wieder jemand unter einem anderen Vorwand klingeln. Frau Ernst fragt nach Eiern, Herr Freudlos bringt den Wochenspiegel vorbei, Frau Sauerbier holt unseren Hund ab und bringt ihn wieder zurück. Wir haben da an einen halbstündigen Rhythmus gedacht. Oder ist das zu lang? Ich bin mir noch nicht sicher.

Auch das Thema Alkohol haben wir jetzt souverän gelöst. Da Hans Jürgen und ich keinen befriedigenden Konsens finden konnten, habe ich meine beste Freundin Anette hinzugezogen. Anette verfügt über sehr viel produktive kriminelle Energie. Von ihr konnte ich schon viel lernen. Auf ihren Vorschlag hin, werden wir fünf Kästen mit alkoholfreiem Bier kaufen und sie in den kommenden

zwei Nächten umetikettieren. Das gleiche werden wir mit Hugo, dem Jägermeister und diversen Softdrinks machen. Es wird bestimmt ein tolles Fest.

Eure Gloria





SENDLERS LISTE

DIE UNBEKANNTE GESCHICHTE DER IRENA SENDLER

Den Namen Irena Sendler hatte ich vorher noch nie gehört.

Ich bin im April dieses Jahres auf einem Spaziergang durch das jüdische Viertel Kazimierz in der schönen, polnischen Stadt Krakau auf ein Graffiti mit einer Aufschrift in Jiddisch und Symbole aus dem Jüdischen Leben aufmerksam geworden. Wieder zu Hause erbrachte meine Internetrecherche nicht viel dazu. Die Wandmalerei entstand 2014 im Rahmen des jährlichen Jüdischen Kulturfestivals und war der jüdischen Familie Bosak gewidmet, die dort vor dem 2. Weltkrieg gewohnt hatte. Außerdem sollte das Graffiti an Irena Sendler erinnern, die während der deutschen Besatzung mit einer Gruppe Helferinnen ca. 2.500

jüdische Kinder aus dem Warschauer Ghetto gerettet hatte. In Krakau treffen Trourist*innen überall auf den Namen des Unternehmers Oskar Schindler. Seine ehemalige Fabrik ist heute ein sehr gut besuchtes Museum. Schindler und seine Frau hatten während der NS-Zeit vielen jüdischen Zwangsarbeitern in Krakau das Leben gerettet, indem sie sie als Arbeiter für ihre Fabrik rekrutierten und damit ihre Deportation in die Konzentrationslager verhinderten. Steven Spielbergs Film "Schindlers Liste" (1993) machte Oskar Schindler weltberühmt.

Wer war also Irena Sendler? Obwohl sie das weibliche Pendant zu Schindler ist, ist ihr Name und ihre Geschichte nicht vielen bekannt. Sendler lebte zurückgezogen ein bescheidenes Leben in Warschau. 2008 starb sie dort hochbetagt im Altersheim. Sie und ihre mutigen Taten wurden in Polen erst spät bekannt und gewürdigt.

In Säcken aus dem Ghetto geschmuggett

Irena Sendler wurde 1910 in Warschau als einziges Kind einer katholischen Familie geboren. Ihr Vater, ein Arzt, der unter seinen Patienten viele jüdische Familien hatte, starb an Typhus als seine Tochter sieben Jahre alt war. Schon vor dem 2. Weltkrieg arbeitete die junge Irena für das Warschauer Sozialamt als Krankenschwester und Sozialarbeiterin. Nach der Besetzung Polens durch die deutsche Wehrmacht setzte sie ihre Arbeit fort und half jüdischen Familien. Am 16. November 1940 wurde das Warschauer Ghetto zum Sperrgebiet erklärt. Sendler besorgte daraufhin für sich und ihre Helferinnen Dienstausweise, um offiziell - zur Bekämpfung ansteckender Krankheiten Zugang zum Ghetto zu bekommen. Ihr und ihrer Gruppe gelang es, nach und nach fast 2.500 Kinder in Säcken und Kisten unentdeckt aus dem Lager zu schmuggeln und sie mit gefälschten Geburtsurkunden unter anderen Namen in polnische Familien, Waisenhäuser und Klöster zu vermitteln. Dabei riskierten sie ihr Leben.

Am 20. Oktober 1943 wurde Sendler von der Gestapo (deutsche Staatspolizei) aufgrund eines Verdachts verhaftet und gefoltert. Die mutige Frau verriet nichts und niemanden. Der Untergrundorganisation "Zegota" gelang es, Sendler durch Bestechungsgelder an einen SS-Mann freizukaufen. Dieser ließ sie auf dem Weg zur vorgesehenen Hinrichtung schwerverletzt laufen. Unter den Folgen der Verletzungen litt sie ihr Leben lang.

Irena Sendler hatte Namenslisten der geretteten Kinder angelegt, indem sie die echte Identität ihrer Schützlinge aufgeschrieben und sie in Einmachgläsern unter einem Apfelbaum vergraben hatte. Nach Ende des Kriegs waren die jüdischen Kinder dann endgültig in Sicherheit. Und noch mehr: Viele von ihnen konnten so wieder ihren Familien zugeführt werden.

Über das, was sie getan hatte, sprach Irena Sendler auch nach dem Krieg nicht gerne. Sie arbeitete weiter als Sozialarbeiterin. Den neuen, kommunistischen Machthabern war die Gesinnung der Judenhelfer*innen der "Zegota" suspekt. Sendler wurde in den Nachkriegsjahren erneut denunziert und diesmal vom kommunistischen Sicherheitsdienst (UB) mehrfach brutal verhört. Tragischerweise erlitt sie nach einem Verhör eine Frühgeburt. Ihr Sohn Andrzej starb nur wenige Wochen alt. Dem polnischen Staat wurde noch lange nach dem Krieg eine antisemitische Haltung vorgeworfen. Erst 2003 wurde Irena Sendler vom polnischen Staat mit der höchsten Auszeichnung, dem "Orden des Weißen Adlers" für ihre Lebensleistung ausgezeichnet.

Die Mutter der Holocaust-Kinder



1999 entdeckten vier Schülerinnen in Kansas/USA auf der Suche nach einem Thema für ein Geschichtsprojekt einen kleinen Zeitungsartikel über die Rettung der jüdischen Kinder und stießen so auf die damals betagte Irena Sendler. Sie nahmen Kontakt zu ihr auf, machten ein Theaterstück über ihr mutige Taten ("Life in an Jar") und besuchten sie schließlich 2001 mit ihrem Lehrer in Warschau

Die polnische Journalistin und Theaterwissenschaftlerin Anna Mieszkowska interviewte Irena Sendler oft im Altersheim und schrieb das Leben dieser besonderen Frau auf. Das Buch wurde ins Deutsche übersetzt und 2004 unter dem Titel "Die Mutter der Holocaust-Kinder" (Deutsche Verlagsanstalt) veröffentlicht. In den USA wurde das Leben der mutigen Frau verfilmt und 2009 nach Sendlers Tod unter dem Titel "The Courageous Heart of Irena Sendler" herausgebracht.

Und trotzdem, im Vergleich zu Oskar Schindler ist Irena Sendler nie berühmt geworden. Eine fast vergessene, einfache und bescheidene Frau, der das Aufsehen um ihre Person eher unangenehm war. Als Heldin hat sie sich selbst nie gesehen. Im Gegenteil – noch im hohen Alter bedauerte sie, dass sie nicht noch mehr Kinder rettete. Gerne hätte sie ihre Freude über die späte Anerkennung mit ihren längst verstorbenen Helferinnen von damals geteilt, sagte sie einmal. Das "Life in a Jar: The Irena Sendler Project" in Kansas hält die Erinnerung an die besondere Frau und ihre Helferinnen bis heute aufrecht.

Schließlich stoße ich bei meinen Recherchen noch auf Folgendes: Sendlers Biografin Anna Mieszkowska war im Dezember 2008 mit mehreren Lesungen aus ihrem Buch "Die Mutter der Holocaust-Kinder" im Rahmen einer "Zeitzeugenarbeit" der Autonomen Hochschule in der DG zu Gast. Nur einige Monate nach Irenas Tod.

Text: Karin Suermondt

QUELLEN:

www.irenasendler.org www.grenzgeschichte.eu/zeitzeugen/IrenaSendler.html www.neues-deutschland.de, Christina Hebel, Eine fast vergessene Heldin, 28.07.2006 www.polen-news.de, Friedrich Leidinger, In memoriam Irena Sendler www.spiegel.de, Barbara Haus, Schindlers unbekannte Schwester, 18.03.2007 www.welt.de, Christina Hebel, Die Liste der Irena Sendler, 23.07.2006



VON STERNCHEN* UND GERECHTIGKEIT

Zugegeben, als Redakteurin und Schreiberin beschäftige ich mich mit dem Thema der gendergerechten Sprache öfters und intensiver als andere Menschen, die eher selten Text verfassen müssen und die erst recht nicht für eine feministische Bildungseinrichtung arbeiten. Mittlerweile fällt es mir nicht mehr schwer, "genderkorrekt" zu schreiben, dank Binnen-I (Autorlinnen), Unterstrich (Autor_innen) oder Gendersternchen (Autor*innen) ist es oft auch gar nicht so kompliziert. Was allerdings die Notwendigkeit dieser manchmal etwas sperrig anmutenden Ausdrucksweise angeht, stoße ich doch immer wieder auf Gegenwind.



Vor allem weil ich mich sehr deutlich an einen Vortrag einer Anglistik-Professorin, deren Namen ich aber vergessen habe, erinnern kann. Diesen besuchte ich bereits Mitte der 90er-Jahre - so lange und noch länger gibt es diese Diskussion schon - und besagte Professorin äußerste sinngemäß etwa Folgendes: "Liebe Frauen, wenn immerzu von Anwälten, Lehrern, Sängern, Ärzten, Präsidenten etc. etc. gesprochen wird, führen Sie sich vor Augen - Sie sind nicht gemeint!" Das ist ja nun wirklich übertrieben, werden viele jetzt denken. Das liegt vor allem daran, dass wir es gewöhnt sind, uns im so genannten "generischen Maskulinum" auszudrücken. Dieses definiert sich so: Ein generisches Maskulinum ist ein maskulines Nomen oder Pronomen, bei dem das Geschlecht der damit bezeichneten Personen nicht von Bedeutung oder unbekannt ist oder das sich sowohl auf männliche als auch nichtmännliche Personen bezieht. Sprich: Wenn es "Lehrer" heißt sind immer automatisch Männer und Frauen gemeint, also Lehrer und Lehrerinnen.

THEORETISCH MITGEMEINT

Genau dieses generische Maskulinum erlaubt jedoch keine geschlechtergerechte Sprache, salopp gesagt hat die deutsche Sprache ein Problem mit den Frauen. Frauen seien die Mehrheit der Bevölkerung, durch das generische Maskulinum aber effektiv unsichtbar gemacht, argumentiert die deutsche feministische Sprachwissenschaftlerin Luise F. Pusch (unter anderem in der Zeitschrift EMMA, Ausgabe Januar/Februar 2019). 99 Sängerinnen und 1 Sänger sind im Deutschen zusammen 100 Sänger – vielleicht wäre in diesem Fall das Wort "Chor" ein gute Alternative.

"Wir wissen aus 20 Jahren Forschung, dass das generische Maskulinum als Maskulinum interpretiert wird und nicht generisch. Um es generisch zu interpretieren, müssen bestimmte Bedingungen gegeben sein, und selbst dann bleibt sehr häufig eine Doppeldeutigkeit übrig. Das bedeutet, dass Frauen beim traditionellen, generischen Maskulinum nie wissen, ob sie eigentlich mitgemeint sind. Das erzeugt eine ständige, erhöhte Anforderung an die Aufmerksamkeit von Frauen. Und es führt dazu, dass Frauen sich tatsächlich sehr häufig unbewusst nicht mitgemeint fühlen, obwohl sie es vielleicht sind. Es gibt eine Studie meiner Kollegin, Bettina Hannover, die gezeigt hat, dass Mädchen sich Berufe weniger zutrauen, wenn die Berufsbezeichnungen im generischen Maskulinum präsentiert werden. Obwohl sie wissen, dass sie theoretisch mitgemeint sind." Dies äußert der Sprachwissenschaftler Dr. Anatol Stefanowitsch in einem Interview auf Edition F, einem Onlinemagazin für Frauen (editionf.com, 13.06.2019).

"Frauen müssen nicht mitgedacht, sondern gleichwertig gedacht werden."

Etwas weniger wissenschaftlich ausgedrückt macht er darauf aufmerksam, dass durch das generische Maskulinum, Männer stärker wahrgenommen, Frauen aber im steten Zweifel gelassen werden, ob sie tatsächlich mitgemeint, mitgedacht oder mitgehört sind.

In diesem Sinn kann also schon von Diskriminierung gesprochen werden, wenn selbst die Berufswahl von Frauen beeinflusst wird. Für Stefanowitsch ist es gar "eine Frage der Moral", dass wir politisch korrekte und gendergerecht Sprache brauchen und auch verwenden, wie er in seinem gleichnamigen Buch ausführt.

MEHR SORGFALT IM AUSDRUCK

Was können wir nun tun, um Frauen sprachlich sichtbarer zu machen? Luise F. Pusch plädiert für die "große Lösung", nämlich für das generische Femininum, das heißt nur noch die weibliche Form zu nutzen: Fragen Sie Ihre Ärztin oder Apothekerin ... Allerdings weiß sie auch, dass sich dies in einer breiten Öffentlichkeit derzeit kaum durchsetzen würde (deutschlandfunk.de, Die Genderfrage im Rechtschreibrat, 15.11.2018). Immerhin ist mir das generische Femininum auf der ein oder anderen Internetplattform bereits begegnet.



Vielleicht ist es besser zunächst mit kleinen, aber einfachen Verhaltensänderungen voranzugehen. Wäre es nicht schon ein Fortschritt, wenn sich Frauen selbst nicht als Sportler, Teilnehmer oder Tourist bezeichnen, sondern die weibliche Form verwenden würden? Auch finde ich es ausgesprochen nachlässig und ärgerlich, wenn eine Ministerin auf einer Preisverleihung, den Preisträgern und Künstlern gratuliert, obwohl die anwesenden Beglückwünschten ausschließlich Frauen sind. Oder wenn die Frauenliga nach ihren Mitarbeitern gefragt wird, obwohl es nur Mitarbeiterinnen gibt. Oder wenn es um Spieler geht, auch wenn eine Frauenfußballmannschaft auf dem Feld steht. Etwas mehr sprachliche Sorgfalt wäre nicht schwierig umzusetzen und hätte gleichzeitig einen Supereffekt.

Für den schriftlichen Bereich bevorzuge ich inzwischen das Gendersternchen, weswegen es auch in der anna-lyse zum Einsatz kommt. Diese Variante ist nicht nur durchaus praktikabel, sondern auch mittlerweile die am häufigsten angewandte und – sollte es einmal soweit kommen – wird sie wohl die Variante sein, die der Rechtsschreibrat öffentlichen Einrichtungen im deutschsprachigen Raum empfehlen würde zu verwenden. Ebenfalls soll der Stern auf die Fülle anderer Geschlechter verweisen. Beim Sprechen lässt sich das Gendersternchen folgendermaßen kenntlich machen: Anstelle des Sternchens wird eine kurze Unterbrechung eingelegt, zum Beispiel "Kolleg – innen". Erfordert sicher etwas Übung, ist mir inzwischen aber schon mehrfach zu Ohren gekommen.

Die sicherlich eleganteste Lösung für den schriftlichen und mündlichen Sprachgebrauch sind – weil am gerechtesten – die geschlechtsneutralen Formulierungen oder Personenbezeichnungen. Die Studierenden oder die Lehrkräfte sollten eigentliche allen geläufig sein. Etwas neuer sind vielleicht die Mitarbeitenden oder die Teilnehmenden. Hier ein Beispiel aus den "Richtlinien für eine geschlechtergerechte Sprache in der Südtiroler Landesverwaltung":

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Landesverwaltung sind angehalten, die Bürgerinnen und Bürger als Kundinnen und Kunden zu betrachten, so wie es Unternehmerinnen und Unternehmer mit den Konsumentinnen und Konsumenten sowie die Freiberuflerinnen und Freiberufler mit ihren Mandantinnen und Mandanten tun.



SO NICHT!

Das Personal der Landesverwaltung sollte sich bürgerfreundlich verhalten, so wie Unternehmerinnen und Unternehmer mit ihrer Kundschaft oder freiberuflich Tätige mit ihrer Klientel kundenorientiert umgehen.



VIEL BESSER!

Es gibt eine Fülle von Möglichkeiten, sich gendergerecht auszudrücken, viel mehr als wir glauben. Wer sich da schlau machen und Inspiration finden möchte, empfehle ich die Webseite Geschickt gendern – das Genderwörterbuch (geschicktgendern.de). Wir von der Frauenliga werden auf jeden Fall weiter daran arbeiten, in Sachen gendergerechter Sprache ein Vorbild zu sein.

Text: Andrea von den Driesch

PROGRAMM JANUAR – JUNI 2020

INFOS UND ANMELDUNG: WWW.FRAUENLIGA.BE

Neue Kursangebote werden immer zeitnah auf unserer Homepage veröffentlicht.

JURISTISCHE BERATUNG

KELMIS: 10.01., 07.02., 07.03., 03.04., 08.05., 05.06.2020 Gebühr: Mitfrauen 10 €, sonst 15 €

FRAUENPOWER

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

MINDFULNESS - ACHTSAMKEIT (BASIS)

EUPEN: Mittwoch, 22.01.2020, 18:30 bis 21:30 Uhr Kursgebühr: Mitfrauen 45 €, sonst 50 €

WORK IN FLOW

EUPEN: Mittwoch, 26.02.2020, 18:30 bis 21:30 Uhr *Kursgebühr: Mitfrauen 45 €, sonst 50 €*

VISIONBOARD

EUPEN: Mittwoch, 01.04.2020, 18:30 bis 21:30 Uhr Kursgebühr: Mitfrauen 45 €, sonst 50 €

Referentin: Naomi Prinsenberg

BEWEGUNG

YOGA

EUPEN: dienstags, ab 14.01.2020, 18-19 Uhr, 10 Termine EUPEN: dienstags, ab 14.04.2020, 18-19 Uhr, 10 Termine

Kursgebühr: Mitfrauen 70 €, sonst 98 € Referentin: Jacqueline Derveaux

DANCE FITNESS

EUPEN: dienstags, ab 04.02.2020, 19-20 Uhr, wöchentlich außer Schulferien Kursgebühr: 100 € (Februar-Juni 2020)

Referentin: Sabrina Sieberath & Jessica Beckers

WOHLBEFINDEN

UMWELTFREUNDLICHE HAUSHALTSPFLEGE – DO IT YOURSELF!

In Zusammenarbeit mit Natagora BNVS VOG EUPEN: Mittwoch, 12.02.2020, 19-22 Uhr EUPEN: Mittwoch, 24.06.2020, 19-22 Uhr Kursgehühr: Mitfrauen 40 € sonst 45 €

Referentin: Felicitas Lang – Bildungsinstitut Natur-Erleben

UMWELTFREUNDLICHE KOSMETIK - DO IT YOURSELF!

In Zusammenarbeit mit Natagora BNVS VOG EUPEN: Mittwoch, 19.02.2020, 19-22 Uhr EUPEN: Mittwoch, 01.07.2020, 19-22 Uhr

Kursgebühr: Mitfrauen 40 €, sonst 45 € Referentin: Felicitas Lang – Bildungsinstitut Nat<u>ur-Erleben</u>

SMARTPHONE-KURSE MIT DEM BETRIEBSSYSTEM ANDROID

In Zusammenarbeit mit Die Eiche VoG

Smartphone und Tablet haben viel mehr zu bieten, als es auf den ersten Blick vielleicht scheint. Ein Smartphone ist Fotokamera, Agenda, Dokumentenarchiv, Informationsquelle und vieles mehr – ach ja, auch ein Telefon! Weil dieses Gerät aber eben viel mehr als ein handelsübliches Mobiltelefon zu bieten hat, macht es Sinn, sich genauer mit den verschiedenen Möglichkeiten vertraut zu machen. ACHTUNG: unbedingt eigenes Smartphone mitbringen!

ST. VITH: Mittwoch, 15. + 22.01.2020, 18-21Uhr EUPEN: Mittwoch, 29.01. + 05.02.2020, 18-21 Uhr BÜTGENBACH: Mittwoch, 20. + 27.05.2020, 18-21 Uhr KELMIS: Mittwoch, 03.+ 10.06.2020, 18-21 Uhr

Kursgebühr: 50 € Referentin: Tanja Wilden

SPRACHKURSE

FRANZÖSISCH NIVEAU A2

HERGENRATH: mittwochs, ab 29.01.2020, 8:30-10:00 Uhr, 8 Termine

Kursgebühr: Mitfrauen 64 €, sonst 88 € Referentin: Carole Schröder

FRANZÖSISCH NIVEAU B1 – TABLE DE CONVERSATION

Die Teilnehmerinnen lernen, sich in komplexen Sachverhalten klar und strukturiert zu äußern. Grammatikübungen und anspruchsvolle Texte werden mündlich und schriftlich trainiert. Die Teilnehmerinnen üben, sich spontan und fließend zu verständigen. Der Kurs richtet sich an Frauen mit fortgeschrittenen Kenntnissen

HERGENRATH: mittwochs, ab 29.01.2020, 10:00-11:30 Uhr 8 Termine

Kursgebühr: Mitfrauen 64 €, sonst 88 € Referentin: Carole Schröder

ELTERN-KIND-KURSE

mit Unterstützung der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens

YOGA FÜR SCHWANGERE

Die Teilnehmerinnen lernen, wie sie gesund und zufrieden durch die Schwangerschaft kommen und bereiten sich körperlich und geistig auf die Geburt vor. Eine regelmäßige Schwangeren-Yoga-Praxis kann typische Beschwerden wie Rückenschmerzen, Müdigkeit, Wasseransammlungen lindern oder sogar verhindern. Es gibt Übungen zur bewussten Atmung, die während der Geburt hilfreich sind, und Übungen wie etwa die Kindhaltung, um selbst

zur Ruhe zu kommen und dem Ungeborenen ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln. Andere Übungen kräftigen Beckenboden und Muskulatur und bringen verlorene Energie zurück.

Walhorn: donnerstags, ab 05.03.2020, 18-19 Uhr, 6 Termine

Kursgebühr: Mitfrauen 60 €, sonst 70 €

Referentin: Margrit Wagner

MUSIKUS - ELTERN-KIND-SINGKREIS

EUPEN: samstags, ab 18.01.2020, 10:00-10:50 Uhr, 18 Termine

Kursgebühr: 126 €

Referentin: Veronique Godesar

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

EUPEN: mittwochs, ab 08.01.2020, 17:30-18:30 Uhr, 8 Termine EUPEN: mittwochs, ab 18.03.2020, 17:30-18:30 Uhr, 8 Termine

Kursgebühr: Mitfrauen 70 €, sonst 80 € Referentin: Julia Cormann

ERSTE HILFE AM KLEINKIND

Die Teilnehmer*innen erlernen, Maßnahmen zu ergreifen, wenn Kinder erkranken oder sich verletzen. Unter Umständen zu erkennen oder gar zu vermeiden. Die Teilnehmer*innen erlangen mehr Sicherheit im Schutz ihrer Kinder und Enkelkinder. Der Kurs richtet sich an Eltern und Großeltern.

EUPEN: mittwochs, ab 22.01.2019, 18-21 Uhr, 5 Termine

Kursgebühr: 45 €

Referentin: Karin Schubert - Retten macht Schule VOG

DANCING KIDS (FÜR KINDER VON 5 BIS 12 JAHRE)

Der Spaß an Bewegung und Musik steht hier an erster Stelle. Mit Yelena können die Kids sich auspowern und auch selber kreativ

Schnupperkurs gratis und ohne Voranmeldung!

EUPEN: mittwochs, ab 08.01.2020, 14-15 Uhr

Kursgebühr: 60 € (Zehnerkarte) Referentin: Yelena Mertens

DANCING MINIS (FÜR KINDER VON 1½ BIS 4 JAHRE)

Oma oder Opa im Gepäck wird hier das Tanzbein geschwungen. Mit Jessica entdecken die Kleinsten die Musik und entwickeln ihr Rhythmusgefühl. Es wird getanzt, gesungen und gespielt.

Schnupperkurs gratis und ohne Voranmeldung! EUPEN: mittwochs, ab 08.01.2020, 15-16 Uhr

Kursgebühr: 60 € (Zehnerkarte) Referentin: Jessica Beckers

HANDARBEIT UND NÄHEN

HANDARBEITSTREFF

KELMIS: jeden 1. & 3. Donnerstag im Monat, ab 16.01.2020, 12:45 bis 16:00 Uhr

Kursgebühr: kostenfrei Referentin: Jeanine Desagher

NÄHKURS FÜR ERWACHSENE

KELMIS: dienstags, ab 14.01.2020, 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)

RAEREN: 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 im März 2020 in Hergenrath. Infos bei: Andrea von den Driesch, Tel. 0478 81 39 32,

HAUS DER FAMILIE

Patronagestr. 27A, 4720 KELMIS Infos bei: 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 bis16:30 Uhr und 16:30 bis 17:30 Uhr

OFFENER TREFFPUNKT

dienstags, 15:00 bis 17:00 Uhr

FRAUENGRUPPEN

Nähere Auskünfte im Büro der Frauenliga oder unter der angegebenen Telefonnummer

Aguarell (OBERSTADT)

Verantwortliche: Monika Sironval-Keil

Sternschnuppe (UNTERSTADT)

Verantwortliche: Ute Hendges, Tel. 087 56 06 44

KELMIS

Herbstblumen

Verantwortliche: Marianne Thyssen

Flotte 60er

Verantwortliche: Anne-Marie Braun, Tel. 087 65 71 94

Verantwortliche: Chantal Aussems u. Gaby Steffens, Tel. 0494 17 64 59

ST. VITH

Lokalgruppe

Verantwortliche: Rita Manz

LEBENSMITTEL RETTEN UND KLIMA SCHÜTZEN

SEIT JUNI 2018 WERDEN IN OSTBELGIEN ÜBERSCHÜSSIGE LEBENSMITTEL UNTER PRIVATLEUTEN GETEILT. EHRENAMTLICHE BETREUEN RUND 10 FAIR-TEILER, SCHRÄNKE IN WELCHEN DIE SACHEN ABGEHOLT UND ABGELEGT WERDEN.

Greta Thunberg und die Fridays-for-Future-Demonstrationen der Schülerinnen und Schüler, der bürgerliche Ungehorsam der Gruppe Extinction Rebellion und die Studien von Wissenschaftler*innen – der Klimawandel und dessen mögliche Folgen sind ständiges Thema in den Medien. Und damit stellt sich immer wieder die Frage, was jede*r Einzelne beitragen kann und wieviel Verzicht notwendig ist, um nachhaltiger zu leben. Mit Foodsharing Ostbelgien engagieren sich viele Menschen hierzulande gegen Lebensmittelverschwendung, verändern Konsumgewohnheiten und tun etwas für die Umwelt.

WIE FUNKTIONIERT FOODSHARING?

Foodsharing Ostbelgien ist eine ehrenamtliche Gruppe von engagierten Frauen und Männern, die politisch und religiös unabhängig ist und seit Juni 2018 existiert. Die Bewegung gibt es bereits in vielen Ländern der Welt und ist in Deutschland entstanden. Inspiriert wurde sie von dem Dokumentarfilm "Taste the waste" von Valentin Thurn. Diesen Film haben Miteinander Teilen, der Landfrauenverband und die Eiche VoG gemeinsam mit Foodsharing Ostbelgien während der Europäischen Woche der Abfallreduktion im November 2019 in Eupen, St. Vith und Büllingen gezeigt und auch Sekundarschüler*innen dazu eingeladen, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Foodsharing bietet Lebensmitteln, die abgelaufen, aber noch genießbar sind, oder Essensresten von Festen oder Gemüse und Obst aus dem Garten eine zweite Chance und rettet sie vor der Mülltonne. Nachhaltigkeit und Wertschätzung lautet das Motto. Zwischen Eupen und Büllingen hat Foodsharing mehrere so genannte Fair-Teiler eingerichtet. In der Regel sind es Schränke, in denen jede*r überschüssige, aber noch genießbare Lebensmittel kostenlos abgeben und/oder abholen kann. Bedürftigkeit spielt dabei keine Rolle. Eine Karte zeigt die Standorte der rund 10 Fair-Teiler an. 1 Immer mehr Gemeinden in Ostbelgien unterstützen die Initiative. Die Facebook-Gruppe "Foodsharing Ostbelgien" hat inzwischen über 2.000 Mitglieder und ist die Hauptplattform für diese ehrenamtliche Organisation. Dort ist es möglich, sich über den Tausch und das Verschenken von Lebensmitteln informieren.



Die engagierte Gruppe von Foodsharing Ostbelgier beim diesjährigen Sommerfest

WAS WIR ALLE TUN KÖNNEN

Wer Lebensmittelverschwendung im Haushalt verringern will, beginnt mit der Einkaufsplanung, das ist bekannt. Aber auch die richtige Lagerung von Lebensmitteln spielt eine wichtige Rolle wegen der Haltbarkeit. Gemüse mit $hohem \,Wasseranteil, wie \,zum \,Beispiel \,Gurken, Tomaten \,und$ Auberginen, gehören gar nicht in den Kühlschrank und auch Brot und Südfrüchte haben dort nichts verloren. Hilfreich ist es auch, den Unterschied zwischen den zwei Arten von Verfallsdaten zu kennen.² Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist mit "mindestens haltbar bis (vor Ende)" gekennzeichnet und betrifft meist Nudeln, Kekse, Konserven, UHT Milch und Getreide. Der Hersteller garantiert bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum, dass das Produkt bis zu dem Zeitpunkt von einwandfreier Qualität und gleichbleibender Konsistenz, Farbe und Geschmack ist. Die Lebensmittel können oft noch sehr lange nach dem MHD geteilt und verzehrt werden, wenn sie richtig gelagert wurden und die Verpackung unbeschädigt ist. Das Verbrauchsdatum zeichnet Produkte aus, die leicht verderblich sind und meist gekühlt werden müssen: Fleisch, Fisch, Fertiggerichte, ... Nach Ablauf des Verbrauchsdatums kann der Verzehr ein gesundheitliches Risiko bedeuten, daher ist der Verkauf nach dem Verbrauchsdatum verboten. Auch Foodsharing geht auf Nummer sicher und schließt das Teilen nach Ablauf des Verbrauchsdatums aus.

QUELLEN:

- https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1TggYrFuYQVQ8kiDWtarNV7Ao_1YfwGbf&shorturl=1&ll=50.5600382192918%2C6.122219499999915&z=10
- ² http://www.afsca.be/imalltag/verfallsdaten/wielesen/
- ³ www.zugutfuerdietonne.de gibt es auch als App
- 4 https://www.eupen.be/leben-in-eupen/abfall-recycling/abfallvermeidung/lebensmittelverschwendung-2/
- ⁵ Food wastage footprint Studie FAO 2013

LEBENSMITTEL RETTEN

Noch mehr Lebensmittel könnten vor der Tonne gerettet werden, wenn Verbraucher*innen mit allen Sinnen prüfen würden, ob sich Geruch, Farbe und Konsistenz verändert haben. Wenn Speisen vom Vortag übrig sind, braucht es manchmal ein bisschen Fantasie, um sie in ein neues Gericht zu verwandeln. Auf der Seite der Stadt-Eupen ist ein Rezeptbuch "Resteretter" von Intradel herunterzuladen³ und auf der deutschen Seite des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft "zu gut für die Tonne"⁴ finden sich ebenfalls viele Ideen, um Reis in Bratlinge oder ältere Äpfel in Kompott zu verarbeiten.

Foodsharing Ostbelgien sucht interessierte Lebensmittelretter*innen. Einmal im Monat trifft sich die Gruppe. Es finden auch Einführungen in das Retten von Lebensmitteln in Betrieben statt und immer wieder entstehen neue Aktionen, wie zum Beispiel das gemeinsame Kochen und Genießen mit Lebensmittelresten in Zusammenarbeit mit Karin Laschet und der Seminarküche Naturgenuss in Kelmis.



UND WAS HAT LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG MIT KLIMASCHUTZ ZU TUN?

Bei Foodsharing geht es also darum, seine Gewohnheiten in Bezug auf Nahrungsmittel zu überdenken und zu verändern. Und das ist dringend notwendig, denn 173 Kilo Lebensmittel verschwendet jede*r Europäer*in im Schnitt im Jahr und der Großteil (59 Prozent) landet in privaten Haushalten auf dem Müll. Neben der ethischen Frage unseres Konsumverhaltens und eines Lebens im Überfluss, obwohl in vielen Ländern Menschen Hunger leiden, stellt sich die Frage der Ressourcen und des Klimas. Wer sich vor Augen führt, wieviel Wasser für die Aufzucht von Tomaten benötigt wird, diese von Spanien oder noch weiter hertransportiert, verpackt und verkauft wird, versteht, warum Lebensmittelverschwendung auch ökonomisch und ökologisch eine Katastrophe ist. Von den tonnenweisen weggeworfenen Lebensmitteln ist ein Drittel noch völlig genießbar!

Laut Autor*innen einer Studie der Welternährungsorganisation FAO verursacht die Verschwendung nicht nur enorme Kosten (schätzungsweise 750 Milliarden US-Dollar pro Jahr). Die geschätzte Klimabilanz zeigt einen jährlichen Ausstoß an Treibhausgasen in die Atmosphäre entsprechend 3,3 Milliarden Tonnen CO₂. Wäre es ein Land, stünde es als Klimasünder an dritter Stelle hinter China und den USA.⁵

Wer also Lebensmittel über Foodsharing teilt oder Waren aus den Fair-Teilern weiterverwertet, tut etwas Gutes für die Umwelt und das Portemonnaie und lernt vielleicht bei einem Foodsharing-Treffen sogar einige nette Menschen kennen, die sich in ihrer Gemeinde einbringen und Lust haben, Ideen umzusetzen.



WEITERE INFORMATIONEN:

www.foodsharing-ostbelgien.jimdosite.com Facebook-Seite -> Foodsharing in Ostbelgien Facebook-Gruppe -> Foodsharing Ostbelgien

Registrieren und Lebensmittelretter*in werden: www.foodsharing.de > Bezirk Ostbelgien





WIE STELLST DU SICHER, DASS ES DIESES JAHR GELINGT

WAS SIND DEINE GUTEN VORSÄTZE?

Wirst du "jetzt aber wirklich" abnehmen, mit dem Rauchen aufhören oder dreimal pro Woche Sport treiben? Oder vielleicht möchtest du deine Oma öfters anrufen oder eine Ausbildung beginnen, um dich für diese Beförderung zu qualifizieren?

Alles großartige Pläne, aber du weißt wahrscheinlich bereits, wie das funktionieren wird. Du fängst enthusiastisch und in guter Stimmung an, um schon nach ein oder zwei Wochen zusammenzubrechen und es wirklich nicht mehr durchzuhalten. Du isst diesen Kuchen an einem Geburtstag, du stibitzt eine Zigarette auf einer Party, du bist heute Abend "wirklich zu müde", um trainieren zu gehen, Oma kann aber noch eine ganze Woche warten und diese Kurse sind viel zu teuer und die Promotion geht sowieso zu Natasja. Kurz gesagt: Deine guten Absichten scheitern bald und du hast dein Verhalten nicht dauerhaft ändern können. Infolgedessen fühlst du dich auch noch schlecht, weil du es in diesem Jahr wieder nicht geschafft hast ...

ABER WARUM KLAPPT ES NICHT?

Weil du das Ergebnis planst, aber nicht die Voraussetzungen zum Erreichen desselben verändert hast. So einfach und doch so schwierig. Die meisten "negativen" Gewohnheiten sind das Ergebnis eines negativen Glaubens

an dich. Die meisten Ziele klingen zwar positiv: Ich werde abnehmen, aufhören zu rauchen oder Sport treiben, denn dann lebe ich gesünder. Aber der zugrundeliegende, vielleicht unbewusste Gedanke ist eigentlich: Ich bin nicht gut genug, wie ich bin, beziehungsweise ich fühle mich nicht gut. Du möchtest dich verändern, um glücklich zu sein, und dabei schädigst du dein Selbstbild und Selbstbewusstsein.

MACH ES DIESES JAHR MAL ANDERS!

Anstatt dich einer guten Absicht zu "widmen", kannst du planen, diesmal nicht in diese Falle zu tappen. Du bist fantastisch, wie du bist. Es gibt nur einen Menschen, der so ist wie du: DU. Das ist doch großartig, oder? Wenn du dir zuerst einmal anschaust, was alles schon da ist, indem du zum Beispiel dein letztes Jahr vor deinem inneren Auge und deinen Gefühlen passieren lässt. Betrachte deine Erfolge und genieße alle schönen Momente. Sei stolz auf all die Dinge, die du bereits in deinem Leben erreicht hast. Konzentriere dich mehr auf Selbsterkenntnis, Selbstakzeptanz und Zufriedenheit mit dem, was bereits vorhanden ist. Dies schafft eine positive Einstellung, die dein Leben für dich besser und leichter macht.

WIE WARST DU LETZTES JAHR?

Unten ist eine Liste mit möglichen Fragen, die du dir stellen kannst. Du darfst sie alle beantworten oder die auswählen, die dich ansprechen oder auf die du eine Antwort weißt. Und vielleicht können die Fragen dir auch dabei helfen, ein gutes Gespräch am Silvesterabend oder während des Neujahrempfangs zu beginnen.

- Was ist die schönste Entdeckung, die du in diesem Jahr gemacht hast?
- Was war die größte Überraschung?
- Was gab es für dich, dieses Jahr zu feiern?
- Auf welche Leistung bist du besonders stolz?
- Was ist dein Lieblingskauf?
- Welche neue Routine oder Gewohnheit sorgt für mehr Effizienz zu Hause oder auf der Arbeit?
- Welche schwierige Herausforderung hast du angenommen, anstatt davor wegzulaufen?
- Über welche deiner Bitten um Hilfe freust du dich?
- Welche Beziehung hat dich am positivsten überrascht?
- Wem solltest du danken, für die Rolle die er/sie in deinem Leben in diesem Jahr gespielt hat?
- In welchem Verhalten bist du besser geworden?
- Wir geben häufig Ziele und Träume auf. Über welches Aufgeben hast du dich gefreut? Welches Aufgeben hat dich erleichtert?

- Bezüglich welcher Qualität oder welcher Fertigkeit bist du sicherer geworden?
- Welche einfachen Freuden hast du im vergangenen Jahr sehr genossen?
- An welchem Ziel hast du gearbeitet? Welches Ziel hast du erreicht?
- Welches technische Gerät hat dir das Leben leichter gemacht?
- Zu welchem Thema hast du deine Meinung geändert?
- Was hast du versucht, was sich als erfolglos erwiesen hat, aber woraus du etwas gelernt hast?
- Wie hat sich deine Sicht auf dich beziehungsweise wie haben sich deine Gedanken über dich verändert?
- Auf welche Vorurteile bist du aufmerksam geworden?
- Was hat sich geändert in Bezug auf das, womit du dich wohlfühlst oder was du liebst?

(Basierend auf dem positiven Fragebogen der Psychologin und Autorin Dr. Alice Boyes)

WIE KOMMST DU INS JAHR 2020?

Natürlich darfst du gute Vorsätze für dieses neue Jahr haben. Aber sei dir des zugrundeliegenden Motivs bewusst und denke darüber nach, diesen Druck nicht auf dich selbst auszuüben. Du kannst deinem Leben und dem neuen Jahr auch eine Richtung geben, indem du überdenkst, welche Art von Person du sein möchtest. Überlege, was dir wichtig ist und vor allem warum dir das wichtig ist. Die folgenden Fragen können dir auf deinem Weg helfen:

ALSO? WIE STELLST DU SICHER. DASS ES DIESES JAHR GELINGT?

Wähle dieses Jahr, um keine guten Vorsätze zu treffen. Schau dir an, was in deinem Leben gut ist und akzeptiere dich selbst. Du bist gut, so wie du bist. Arbeite an deinem Glück, deinen Beziehungen und deinem Mitgefühl und mache daraus ein einfaches und positives Ziel oder Thema für dein neues Jahr. Wenn das deine Leitlinie für 2020 ist, wird es bestimmt ein (selbst-) liebevolles, entspanntes und bewusstes Jahr.

Text: Naomi Prinsenberg www.Phoenix-Coaching.be

- WORAUF FREUST DU DICH IM NEUEN JAHR?
- IN WEN ODER WAS INVESTIERST DU MEHR ZEIT?
- IN WEN ODER WAS INVESTIERST DU WENIGER ZEIT? • GIBT ES DIESES JAHR FÜR DICH, ETWAS ZU FEIERN? • GIBT ES EIN THEMA FÜR DEIN NEUES JAHR?
- WELCHEN EINKAUF MÖCHTEST DU 2020 TÄTIGEN?
- AN WELCHEM ZIEL MÖCHTEST DU IN DIESEM JAHR ARBEITEN? • WO GEHST DU HIN, WENN DU HILFE BRAUCHST?



DIE KUNST IST WEIBLICH

Wir sind im 21. Jahrhundert angelangt und im Grunde müsste Gleichberechtigung eigentlich selbstverständlich sein. Ist es auch teilweise, vor allem hier bei uns in Europa. Aber wir Frauen werden dennoch immer wieder benachteiligt. Natürlich hat sich einiges getan, aber es ist noch viel Luft nach oben und das auch in der Kunst- und Kulturwelt.

Heutzutage ist es ganz normal, dass Frauen an Kunsthochschulen studieren, sie dürfen sogar jedes Fach belegen. Dies war vor rund 100 Jahren nicht der Fall. Als im Jahr 1919 das "Staatliche Bauhaus" in Weimar von Walter Gropius eröffnet wurde, hieß es zunächst: "Keine Unterschiede zwischen dem schönen und starken Geschlecht. Absolute Gleichberechtigung, aber auch absolute gleiche Pflichten in der Arbeit aller Handwerker." Die Zahlen der Einschreibungen sprachen für sich: Genau 84 Frauen und 79 Männer hatten sich für eine Ausbildung an der Kunsthochschule entschieden.

Die erste Euphorie verging aber recht schnell. Gropius befürchtete, dass der hohe weibliche Anteil dem Bauhaus schaden könne. Die Dozenten der Abteilungen Druckerei, Metallwerkstatt und Töpferei nahmen deshalb keine Frauen auf, weil sie befürchteten, nicht genügend Plätze für die Männer zu haben. Im Jahr 1920 wurde dann großzügigerweise die Weberei als Frauenklasse eingerichtet. Damals hieß es so schön: "Wo Wolle ist, ist auch ein Weib, das webt, und sei es nur zum Zeitvertreib." Über diese spöttisch poetische Bemerkung von Oskar Schlemmer kann heute nur noch geschmunzelt werden, wenn wir bedenken, dass gerade die Weberei eine der produktivsten und sogar die kommerziell erfolgreichste Werkstatt wurde.

MINUS 24 PROZENT

Viele Frauen – Künstlerinnen – haben zum Erfolg des Bauhauses beigetragen. Leider sind ihre Namen vielen nicht geläufig und, schlimmer noch, sie wurden teilweise nie genannt. Somit gerieten sie in Vergessenheit. Traurig aber wahr!

Diese Ungerechtigkeit ist bis heute noch immer vorhanden. Es gibt sogar Künstlerkollegen, die öffentlich behaupten, Frauen können nicht malen. Das zumindest behauptet der hochdotierte Künstler Georg Baselitz zum wiederholten Male in einem Interview. Er begründete dies nicht mit einer schlechten Pinselführung oder schlechten Komposition. Nein, sondern durch das Preisschild. Unter den teuersten Kunstwerken würde sich kaum ein Werk einer Künstlerin finden. Worum geht es hier eigentlich? Herr Baselitz scheint, Erfolg mit Qualität zu verwechseln. Seine absurde These kann durch einen kurzen Blick auf den Kunstmarkt widerlegt werden.





©Andrea Radermacher-Menniken, Detailansichten der Werkgruppe: 23 Objektpaare, 2019, Gips-Harzgemisch und diverse andere Materialien, Dimension der Installation variabel (Ausstellung Kunstpreis für feministische Kunst)





Was den Lohn betrifft, hat er jedoch in gewisser Weise Recht. Künstlerinnen im Kunstbetrieb verdienen, laut einer neuesten Statistik, 24 Prozent weniger als ihre männlichen Kollegen. Hinzu kommt, dass sie in Sammlungen von Museen nur bedingt vertreten sind. Die feministische Künstlerinnengruppe Guerilla Girls thematisiert diese Missstände seit den 80er Jahren. Von ihnen stammt die provokante Frage "Müssen Frauen nackt sein, um ins Met Museum zu kommen?" Damit wollten sie darauf aufmerksam machen, dass 1989 im New Yorker "Metropolitan Museum" lediglich acht Prozent der Werke von Frauen stammten, während 85 Prozent der Akte weiblich sind. Dies sind alles Fakten, über die wir alle nachdenken und reden sollten, damit sich nachhaltig etwas ändern kann.

JAHR DES UMDENKENS

2019 ist beim Thema Gleichstellung von Künstlerinnen und Künstlern in einigen Kunst- und Kulturinstitutionen offensichtlich ein Jahr des Umdenkens. Die Tate Modern in London zeigt für ein Jahr ausschließlich Künstlerinnen aus der eigenen Sammlung. Auch abseits der bildenden Kunst gibt es solche Ansätze. Das Staatstheater Karlsruhe engagierte für die Spielzeit 2018/2019 nur Regisseurinnen.

Der heutige Feminismus geht jeden etwas an und ist die logische Konsequenz humanistischen Denkens. Den "einen" Feminismus gibt es nicht, sondern "Strömungen". Feminismus schafft so eine neue Perspektive auf Subjektivität, Gesellschaft und ihr Verhältnis zueinander. Die Anerkennung der und die Kenntnis um die weibliche Position in der Kunst wird immer häufiger eingefordert. Das ist vor allem auch für ihren Platz im Kanon der Kunstgeschichte notwendig. Das Jahr 2019 zeigt aber auch, wie obsolet die traditionelle Kunstgeschichtsschreibung mittlerweile geworden ist. Umso wichtiger ist ein nachhaltiges Umdenken gefordert.

Auch in Eupen wird gehandelt. Das IKOB – Museum für Zeitgenössische Kunst hat beschlossen, den Feminismus zum Jahresthema 2019 zu machen und ausschließlich Werke von Künstlerinnen zu zeigen. Zum Beispiel Kunst von allen Frauen aus der eigenen Sammlung.

Ein Umdenken kann nur dann stattfinden, wenn gehandelt wird und Zeichen gesetzt werden. Es ist nicht die Kunst, die uns dazu zwingt zwischen Kunst von Frauen und Kunst von Männern zu unterscheiden, sondern die Geschichte. Frauen sind auf dem Vormarsch. Jetzt bekommen sie und ihre Werke die Aufmerksamkeit, die ihnen jahrzehntelang verwehrt wurde.

Text: Miriam Elebe

Ausstellung Kunstpreis für feministische Kunst

GEBALLTE INKOMPETENZ IST CHEFSACHE: WARUM ES UNFÄHIGE MÄNNER BIS AN DIE SPITZEN VON NATIONEN SCHAFFEN

EIN KOMMENTAR VON SARAH DEDERICHS

Wie kommt es, dass Männer wie Donald Trump oder aber der brasilianische Präsident Jair Bolsonaro an den Spitzen von Nationen sitzen? Trump trennt mutwillig Kinder von ihren Eltern, lässt Mauern zwischen Nationen errichten und fängt willkürlich Konflikte mit anderen Weltmächten an. Unterdes erklärt Bolsonaro den Amazonas zu einer "wirtschaftlich ungenutzten Ressource" und lässt sämtliche Konzerne munter drauflosroden, während er gesetzestechnisch alles in Bewegung setzt, damit Naturschutz- und Menschenrechtsaktivist*innen auch mit Waffengewalt der Garaus gemacht werden kann. Und als diese vermeintliche Wirtschaftsressource lichterloh in Flammen steht, schaut er lieber dabei zu, wie der größte Wald und Süßwasserspeicher der Erde verbrennt, als Hilfe von außen anzunehmen. Beide Staatschefs hielten den Austritt aus dem Weltklimaabkommen angesichts des drastisch schnell voranschreitenden Klimawandels für eine ambitionierte Idee. Einer von beiden – nämlich Trump – hat diese Idee gleich nach dem Wahlsieg 2016 in die Tat umgesetzt. Beide werfen mit Fake News-Anschuldigungen nur so um sich, sobald ihnen die Argumente ausgehen, was angesichts ihrer mitunter kuriosen Behauptungen schnell mal passieren kann. Und dennoch, beide Präsidenten agieren an den Spitzen zweier Weltnationen. Wie kann das sein?

Typen wie Bolsonaro oder Trump tauchen plötzlich auf, werden dann auch noch gewählt und nach kürzester Zeit stellt die ganze Welt fest, diese Männer sind völlig inkompetent. Auf diese Erkenntnis folgt dann meist die Frage: Wie haben die es bitte bis an die Spitze von Nationen geschafft, ohne dass diese Inkompetenz irgendjemandem auf dem langen Weg dahin aufgefallen ist? Der Sozialwissenschaftler Tomas Chamorro-Premuzic hat da eine Theorie. Er hat viele Jahre im Bereich Gender, Persönlichkeit und Führungskompetenz geforscht und festgestellt, dass Menschen unfähig sind, Selbstbewusstsein von Kompetenz zu unterscheiden. Anders gesagt, wir glauben, dass nur weil jemand sehr selbstbewusst ist, dass er automatisch auch sehr kompetent ist und das Zeug zum Managen hat. Und dabei ist bewusst nur "er" gemeint, denn Selbstbewusstsein ist ein Attribut, dass wir in seiner positiven Bedeutung hauptsächlich Männern zuschreiben. Denn während einer selbstbewussten Frau oft Arroganz oder Überheblichkeit vorgeworfen wird, nehmen wir Männer tendenziell sogar dann als selbstbewusst war, wenn sie eigentlich überheblich sind. Wir interpretieren männliches Selbstbewusstsein also nicht nur automatisch als gute Führungskompetenz, sondern verstehen zudem arrogantes und narzisstisches männlichen Verhalten oftmals fälschlicherweise als Selbstbewusstsein.

Das heißt, selbst wenn ein Politiker, von dem wir eigentlich bedachtes und kontrolliertes Verhalten erwarten, zum Stammtischparolen-grölenden Wutbürger namens Donald Trump mutiert, dann denken wir tendenziell eher "Boah, der traut sich aber was!" als "Was ein sich selbst überschätzender Trampel!". Wir unterstellen ihm also tendenziell eher Selbstbewusstsein und verbinden das dann automatisch mit Führungskompetenz. Und siehe da, ein unfähiger Staatschef wart gewählt.

Jetzt können wir natürlich nicht von heute auf morgen unsere intuitive Bewertung von Menschen abstellen. Wie wir reagieren und als was wir welches Verhalten interpretieren, ist sehr stark von unserer Erziehung und unserem soziokulturellen Umfeld abhängig. Dieses Umfeld bestimmt, dass es mehr selbstbewusste Männer gibt als Frauen und dass wir diesem Geschlecht auch eher Selbstbewusstsein und damit fälschlicherweise auch Führungskompetenz zusprechen. Was also tun? Vielleicht etwas häufiger die eigenen Assoziationen überdenken. Sich auf die Probe stellen und fragen:

"Würde ich dieses Urteil genauso fällen, Wenn es eine Frau beziehungsweise ein Mann wäre?"

Und das auch jenseits des politischen Parketts. Wenn die Kollegin auf den Tisch haut, dann hat sie nicht ihre Tage und ist auch nicht machtgeil oder zickig, dann hat sie möglicherweise einfach einen guten Grund dafür und beweist durch ihr Durchsetzungsvermögen wahre Führungskompetenz.

QUELLE: TEDx Talks, Why do so many incompetent men become leaders?, Youtube, 26.03.2019



Kockipps WOHLFÜHLREZEPTE FÜR TRISTE TAGE

In den kalten Herbstmonaten fällt es oft schwer, saisonal zu kochen, weil die Auswahl an regionalen Tomaten, Gurken, Zucchini etc. fehlt. Viele wissen nicht, was uns der Herbst alles an Gemüse bieten kann. Hier ein paar Rezeptvorschläge für inspirationslose Tage.

CHICORÉE-SALAT MIT THUNFISCH UND AVOCADO

für 4 Portionen

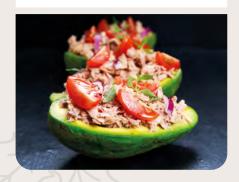
ZUTATEN

- O 2 große Chicorée
- O 1 reife Avocado
- O 1 Dose Thunfisch, im eigenen Saft
- O 1 kleine rote Zwiebel
- O ½ Tasse Mayonnaise
- O 2 EL saure Sahne
- O Saft einer halben Zitrone
- O Salz und Pfeffer
- O Petersilie

ZUBEREITUNG

Mayonnaise, Zitronensaft, saure Sahne, Salz, Pfeffer und Petersilie in der Salatschüssel zu einer Soße rühren. Chicoree in Streifen schneiden und in einem Sieb waschen, damit er nicht bitter ist. Zwiebel und Avocado in Würfel schneiden. Den Thunfisch zerpflücken und alle Zutaten vermengen.

TIPP: Der Salat lässt sich hervorragend mit Pellkartoffeln kombinieren und ist damit ein sehr schnelles, gesundes Abendessen.



BLACKB<u>EAN-BURGER</u>

für 4 Portionen

ZUTATEN FÜR DIE PATTYS

- O 3 EL Leinsamen
- O 250 g schwarze Bohnen, gekocht
- 70 g Haferflocken
- 1 TL Misopaste
- 1 TL Thymian
- O 1 TL Kreuzkümmel
- o 150 g Champignons
- O 1 EL Olivenöl
- O ½ TL Salz
- ½ rote Zwiebel
- o 40 g Walnüsse
- 4 EL Olivenöl

ZUTATEN FÜR DIE SOßE

- O 2 TL Mayonnaise
- o 1 TL mittelscharfer Senf
- o 15 g Cashewkerne
- ½ rote Chili
- o 5 EL Milch

ZUBEREITUNG (CA. 30 MIN.)

Leinsamen mit 3 EL Wasser 10 Minuten quellen lassen. 2/3 der Bohnen zusammen mit Haferflocken, Misopaste und den Gewürzen im Food Processor fein pürieren.

Champignons fein hacken. 1 EL Öl in eine heiße Pfanne geben, Champignons bei mittlerer bis hoher Hitze 6 Minuten braten. Mit ½ TL Salz würzen. Zwiebel reiben und gut ausdrücken. Gebratene Champignons, geriebene Zwiebel, die restlichen Bohnen, Leinsamen und Walnüsse zur Pattymasse geben und mit der "Pulse"-Funktion des Food Processors kurz hacken und unterheben.

Vier Pattys formen und bis zum Braten auf einem Stück Backpapier beiseitestellen. Öl in eine heiße Pfanne geben, Pattys bei mittlerer bis hoher Hitze 5 Minuten pro Seite braten.

ZUBEREITUNG

Cashews mindestens 4 Stunden in reichlich Wasser einweichen. Alle Zutaten in einem High-Speed-Blender fein pürieren

WEITERE ZUTATEN

- Burgerbrötchen
- Rotkohl
- o Feldsalat

O Rote Zwiebeln

- O Paprika
- Avocado
- Cheddar

ANRICHTEN

Burgerbrötchen aufschneiden, mit Cheddar belegen und im Ofen aufwärmen bis der Käse geschmolzen ist. Währenddessen den Rotkohl, die Zwiebeln, die Paprika und die Avokado in Streifen schneiden und den Feldsalat waschen. Die Burgerbrötchen mit Soße bestreichen, belegen und möglichst warm servieren.

VEGANE WAFFELN MIT WARMEN ZIMTÄPFELN für 9 Waffeln

ZUBEREITUNG DER WAFFELN

Für das Leinsamenei 2 EL geschrotete Leinsamen mit 3 EL Wasser vermengen und 15 Minuten quellen lassen. Waffeleisen auf mittlerer Hitze vorheizen. Mehl, Backpulver, Salz und Zucker mischen. Hafermilch, Margarine und Leinsamenei vermengen und zur Mehlmixtur geben. Nun das Wasser untermengen, bis ein glatter Teig entsteht. Waffeleisen einfetten. Aus dem Teig nun nach und nach Waffeln ausbacken.

ZUBEREITUNG DER ÄPFEL

Unterdessen schon mal den Backofen für die Zimtäpfel auf 175°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Aus den Vierteln nun ca. ½ cm dicke Spalten schneiden und gemeinsam mit dem braunen Zucker, eventuell Ahornsirup sowie der großzügigen Prise Zimt vermengen. Dann in eine Auflaufform füllen und für ca. 15-20 Minuten in den Ofen geben bis die Äpfel die gewünschte Konsistenz haben. Waffeln mit den Äpflen garnieren und mit Ahornsirup toppen.

ZUTATEN FÜR DIE WAFFELN

- o 150 g Mehl
- 1½ TL Backpulver
- O 1 Prise Salz
- 50 g geschmolzene geschmacksneutrale Margarine (oder 2-3 EL Öl)
- O 2 EL Zucker
- Leinsamenei
- o 200 ml Hafermilch
- 50 ml Mineralwasser

ZUTATEN FÜR DIE ÄPFEL

- O 3 Äpfel
- O 3 EL brauner Zucker
- 1 EL Ahornsirup (opional)
- o eine große Prise Zimt
- Ahornsirup zum Garnieren

ZUBEREITUNG KÜRBIS

Ofen auf 200°C vorheizen. Mit einer Gabel ein paar Löcher rund um den Kürbis stechen und 5 Minuten auf hoher Stufe in der Mikrowelle garen. Den Kürbis entlang der Löcher in 2 gleichgroße Hälften schneiden und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Den Kürbis mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der offenen Seite nach unten auf einem Backblech 40 Minu-

ten backen bis er weich wird, dann abkühlen lassen. Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Hühnchen 6-8 Minuten braten bis es goldbraun und gar ist. Hühnchen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

ZUBEREITUNG SOßE

Olivenöl in die Pfanne geben und Zwiebeln anbraten bis sie glasig sind. Knoblauch hinzugeben und 1 Minute lang braten. Die Zwiebeln und den Knoblauch mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Tomaten hinzugeben und einige Minuten köcheln lassen. Zitronensaft und Hühnerbrühe dazugeben und etwa 20 Minuten einkochen lassen, bis sich die Flüssigkeit bis zur Hälfte reduziert hat. Das Hühnchen hinzugeben und 2 Minuten in der Soße köcheln lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen. Mit 2 Gabeln die "Spaghetti" (Fruchtfleisch) aus dem Kürbis lösen und mit einem großen Löffel auf eine Platte geben. Die Soße über die "Spaghetti" gießen und servieren.

ZITRONENHÄHNCHEN AUF SPAGHETTIKÜRBIS für 4 Portionen

ZUTATEN FÜR DEN KÜRBIS

- O 1 Spaghettikürbis
- o Olivenöl
- O Salz und Pfeffer
- O 2 Hühnerbrüste, in 2-5 cm große Stücke geschnitten

ZUTATEN FÜR DIE SOßE

- 1 mittelgroße Zwiebel, in Würfel geschnitten
- O 4 Knoblauchzehen, gepresst
- o ½ Teelöffel Salz
- O ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- O 600 g Dosentomaten, in Würfeln
- O Saft einer halben Zitrone
- O 240 ml Hühnerbrühe

MEIN KIND BESSER VERSTEHEN

NEUES KURSANGEBOT VON KAP UND FRAUENLIGA

Das erste Lächeln im Babyalter, das erste Brabbeln aus dem Kindermund, die ersten Kinderzeichnungen, die ersten Laufversuche, mit Mama kuscheln, das erste "nein" von Mama und Papa, eigenständig geschnürte Schnürsenkel, das erste Mal hingefallen und Schürfungen am Knie, das erste Gerangel auf dem Spielplatz, zum ersten Mal allein zur Schule gehen ... Das Zusammenleben mit Kindern steckt täglich voller Überraschungen, schöne und weniger schöne.

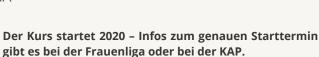
Auf Basis aktueller Forschungsergebnisse gibt es die Möglichkeit, das Wissenswerte über die Entwicklungsschritte des eigenen Kindes besser verstehen zu lernen.

Hierzu organisieren die KAP und die Frauenliga einen Kurs zu den Themen:

- vorgeburtliche Entwicklung
- die ersten Lebensjahre aus dem Blickwinkeln der Motorik und Feinmotorik, der Wahrnehmung, der Bindung an die Bezugspersonen und des sozialen Miteinander
- die Entdeckung des Raums und der Zeit; das kindliche Spiel; die Sprache und intelligentes Verhalten
- die heranreifende Persönlichkeit; das Lern- und Arbeitsverhalten
- der eigene Willen; Angst und andere Emotionen
- Freunde kennen lernen; die Bedeutung der Familie;
 Kinder in Patchworkfamilien
- u.v.m.

Der Kurs wird durch eine erfahrene Psychologin geleitet. Annabelle Reul hat bereits in der Vergangenheit Ausbildungslehrgänge für Personen gegeben, die beruflich mit Kindern arbeiten. Sie wird die Teilnehmer*innen durch den gesamten Kurs führen. Der Fernkursanbieter Laudius zeichnet verantwortlich für die Lernhefte. Sie bilden den roten Faden durch das gesamte Programm. Die Referentin hilft den Teilnehmer*innen, das Gelesene zu vertiefen oder praktisch zu verstehen. Die Teilnehmer*innen benötigen keine besonderen Vorkenntnisse – ausschlaggebend ist das Interesse für die Entwicklung des Kindes.

Der Kurs wird sich voraussichtlich angesichts der Vielzahl von Themen über zwei Semester erstrecken und startet bei einer Anmeldezahl von etwa 10 Teilnehmer*innen. Maximum werden 15 Teilnehmer*innen zugelassen, damit alle am Austausch mit der Referentin und den anderen Teilnehmer*innen mitmachen können. Jede Kurseinheit erstreckt sich über die Dauer von 2 Stunden. Am ersten Abend legen die Teilnehmer*innen und die Referentin gemeinsam fest, an welchen Wochentagen und in welchem Rhythmus die rund 36 Lernhefte durchgearbeitet werden.



Kursgebühr: 175 € pro Semester, zzgl. einer einmaligen Gebühr für die Kursunterlagen zum Kursstart

Referentin: Annabelle Reul – Diplom Psychologin und Psychotherapeutin

Infos und Anmeldung: Tel. 087 555418 oder info@frauenliga.be oder www.kap-eupen.be



im Patchwork, Bleichstr. 6-8, St. Vith



Burnout im Job verhindern Tipps zur Prävention

Freitag, 13.12.2019, 9.30 Uhr

Weitere Infos: Andrea von den Driesch, Tel. 0478 813932

ADVENTSAUSFLUG 2019

A CHRISTMAS CAROL – WEIHNACHTEN WIE BEI CHARLES DICKENS

Unser Adventsausflug führt dieses Jahr in die Nähe der deutsch-niederländischen Grenze, nach Arcen bekannt für seinen Landschaftsgarten Schloss Arcen. Doch dieses Mal besuchen wir den kleinen Ort selbst. Alle 2 Jahre verwandelt sich Arcen an nur einem Adventswochenende in eine englische Märchenwelt und erweckt eine der bekanntesten Geschichten von Charles Dickens, die Weihnachtsgeschichte A Christmas Carol, zum Leben.

Es ist die Geschichte von Ebeneezer Scrooge, der kein sehr angenehmer Zeitgenosse war. Er lebte und arbeitete in London und legte mehr Wert auf Geld als auf seine Mitmenschen. Sogar während des Weihnachtsfests kannte Scrooge kein Mitleid mit Leuten, die ihm Geld schuldeten oder für ihn arbeiteten. Pünktlich zum Weihnachtsfest erscheint ihm der Geist der Weihnacht und hält ihm vor, wie er Weihnachten in der Vergangenheit erlebt hat, es heute erlebt und in Zukunft erleben wird! Natürlich passiert da etwas mit ihm!

So wird die Zeit auf etwa das Jahr 1850 zurückgedreht: 500 Darsteller*innen in prächtigen Kostümen, Theater, Konzerte, Musik und historische Marktstände bringen das London des 19. Jahrhunderts in das Zentrum von Arcen und zaubern so eine ganz außergewöhnliche Weihnachtsstimmung. Natürlich gibt es auch Süßigkeiten, Gebäck, Glühwein, Geschenke, und, und, und ... Wir freuen uns auf dieses einmalige Weihnachtsvergnügen!

i

Termin: Samstag, 14. Dezember 2019 • Weitere Infos und Anmeldung: Tel. 087 555 418 oder info@frauenliga.be
Reisekosten: Mitfrauen 35 €, sonst 45 €

unsere Weihnachtkarte für euch zum Ausschneiden!



- winterliche Abendluft schnuppern
- Kuscheldecke & Kerzenlicht
- tanzen mit den Schneeflocken
- Lieblingstee zum Aufwärmen
- Weihnachtspost von Herzen verschicken
- verzaubern lassen von Weihnachtsgeschichten
- Spaziergang durch den magischen Winterwald
- 🕜 entspannen zu schönen Weihnachtsklängen
- Ruhe & Gelassenheit
- Zeit mit den Liebsten

Das Team der Frauenliga wünscht euch von Herzen ein Frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!



KONTAKTDATEN

Frauenliga/Vie Féminine VoG Neustraße 59B – B-4700 Eupen Tel.: +32 (0)87 555 418 E-Mail: info@frauenliga.be www.frauenliga.be Unternehmensnummer: 0457.760.816

BANKVERBINDUNG

IBAN: BE04 7360 5497 6331 BIC: KREDBEBB

