

ALTERSARMUT
WARUM DIE RENTE
NICHT REICHT

**KINOTIPP
&
BUCHTIPP!**

**3 WEIHNACHTS-
REZEPTE**
SCHNELL GEMACHT

VOLONTOURISMUS
FREIWILLIGENDIENST
IM EXOTISCHEN AUSLAND

**UND
VIELES
MEHR!**

**WAS STEHT DIESEN
FRÜHLING AN?**



frauenliga
vie féminine

GLORIAS WELT

**ALSO,
LADYS ...**

INHALT

03

EDITORIAL & IMPRESSUM

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

04

NETZWERKTREFFEN

Geballte Frauenpower
aus der Euregio.

05

VIE FÉMININE

Aurore Kesch –
Die neue Präsidentin von
Vie Féminine.

06

KINOTIPP

Astrid –
Ein Film von Pernille Fischer
Christensen.

07

GESELLSCHAFT

Zur Reform des
Abtreibungsgesetzes.

08-09

PROGRAMM

Was steht
diesen Frühling an?

10-11

KOCHTIPP

Das Weihnachtsmenü
zum Auftauen.

12-13

SOZIALE SICHERHEIT

Warum die Rente nicht reicht –
Teilzeitarbeit von Frauen als
Risiko für Altersarmut.

14-15

FRAUENLIGA

Die Frauenliga hat gewählt

16-17

BUCHTIPP

Americanah–
Ein Buch von Chimamanda
Ngozi Adichie.

18-19

GESELLSCHAFT

Volontourismus –
Freiwilligendienst? Aber bitte
im exotischen Ausland.

20-22

KOLUMNE

Also, Ladys ...
Raus aus der Komfortzone
und ab ins "Erfolgskästchen".

Liebe Mitfrauen!



Ein aufregendes und arbeitsreiches Jahr geht dem Ende entgegen. Vielleicht wäre an dieser Stelle ein kleiner Rückblick auf die vergangenen Monate zu erwarten, ich möchte aber lieber einen Blick nach vorne werfen und euch ein wenig neugierig auf unsere Aktivitäten und Angebote im neuen Jahr machen.

Gemeinsam hat das Frauenliga-Team entschieden, dass wir uns für 2019 ein Jahresthema setzen. Um „Rollenbilder“ wird es gehen: Wie werden Rollen in der Gesellschaft, in Politik und im Genderkontext gelebt, diskutiert oder Stereotype eventuell sogar überwunden?

Einen Einstieg in dieses spannende Thema hat es bereits durch unsere „Pink oder Blau“-Lesung im Rahmen der diesjährigen SEITENstraße am 24. November gegeben. Und für das kommende Jahr stehen auch schon einige Termine fest.

Am 20. März 2019 wird in Kooperation mit dem Parlament der Deutschsprachigen Gemeinschaft ein Frauenkongress über die Rolle der Frau in der Politik stattfinden. Wer selbst mal unterschiedliche Rollen ausprobieren möchte, kann dies Anfang April im Theaterworkshop „Surprise yourself mit Gloria“ tun. Theaterworkshop? Gloria? Lernt Glorias Welt kennen >> **Seiten 20-22.**

Und auch unsere Herbstveranstaltung wird im Zeichen unseres Jahresthemas stehen.

Ebenfalls im kommenden Jahr werden unsere neu gewählte Generalversammlung und der neue Verwaltungsrat ihre Arbeit aufnehmen. Am 29. November hatte die Frauenliga auf einer Mitfrauenversammlung die Gremien gewählt. Welche Frauen mit von der Partie sind, erfahrt ihr auf >> **Seiten 14-15.**

Wahlen gab es aber nicht nur bei der Frauenliga – auch unser Nationalverband Vie Féminine hat eine neue Präsidentin gewählt. Aurore Kesch ist die Nachfolgerin von Hafida Bachir. Mehr Infos zu ihrer Person findet ihr auf >> **Seite 5.**

Ich wünsche euch fröhliche Weihnachten und einen schönen Jahresausklang!

Eure Andrea von den Driesch

Impressum

VERANTWORTLICHE HERAUSGEBERIN

Nicole De Palmaeær

ANSCHRIFT

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

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.



Geballte Frauenpower aus der Euregio

—

Auf Initiative des Frauennetzwerks der Städteregion Aachen trafen sich im Oktober verschiedene Initiativen, Projekte und Bildungseinrichtungen, um einander kennen zu lernen und um Pläne zu schmieden, wie zukünftig besser zum Wohle der Frauen kooperiert werden könnte.

Ein erstes Treffen fand Anfang Juli in Aachen statt. Die Anwesenden fanden den Austausch so bereichernd und inspirierend, dass ein weiteres Treffen für Oktober geplant wurde. Diesmal waren die Frauenliga und der Landfrauenverband Gastgeberinnen in Eupen. Nachdem beim ersten Treffen die Organisationen (alle im Bereich der Frauenbildung aktiv) sich vorgestellt hatten, wurde beim zweiten Treffen vertieft untersucht, wie Frauenbildung gestern aussah, wie sie sich heute darstellt und mit welchen Zukunftsprojekten die Teilnehmerinnen beschäftigt sind.

Die Teilnehmerinnen stammen aus der euregionalen Grenzregion und durften wiederholt die Erfahrung machen, dass die Herausforderungen, vor denen wir im Bereich der Frauenvernetzung, der Frauenbildung und der Interessensvertretung von Frauen stehen, sich im Kern ähneln.

Text: Gisela Cloot

aus Bunter Faden, Ausgabe 11.2018

Ein Folgetreffen wurde vereinbart, bei dem die Frage im Mittelpunkt stehen wird, ob es uns gelingt, gemeinsame Informations- und Bildungsangebote zu organisieren.

Frau darf
gespannt sein!



Aurore Kesch

DIE NEUE PRÄSIDENTIN VON VIE FÉMININE!

Am 21. Juni 2018 wurde Aurore Kesch zur Präsidentin der Frauenbewegung Vie Féminine gewählt. Diese Wahl fand im Rahmen eines Prozesses statt, an dem Hunderte von Frauen in der Wallonie und in Brüssel beteiligt waren. Seit Oktober ist Aurore Kesch in ihrer neuen Funktion tätig und ersetzt somit Hafida Bachir.

Aurore Kesch ist 44 Jahre alt, sie lebt in Petit-Courrière, in der Provinz Namur. Sie ist leidenschaftlich in der Erwachsenenbildung aktiv. Bei Vie Féminine startete sie bereits im Jahr 2003 als Animatorin. Seit 2006 ist sie stellvertretende Regionalverantwortliche von Vie Féminine Namur. Sie absolvierte das Studium der Philosophie und in einem früheren Leben hatte sie eine Buchhandlung mit angeschlossenem Café.

Es ist nicht ohne sich in ein solches Abenteuer zu stürzen!

Aurore Kesch über ihre Entscheidung: „Klar! Ich habe mich bereit erklärt, mich ins Unbekannte zu stürzen, meine jetzige Funktion und mein Team in Namur zu verlassen. Dort werde ich ersetzt werden, da das Mandat als Präsidentin sechs Jahre dauert und die Möglichkeit besteht, dies um drei weitere Jahre zu verlängern. Ich musste über die Zukunft nachdenken: Wie wird diese am Ende meiner Amtszeit aussehen? Ich musste auch an meine Familie denken: Ich habe zwei Kinder, die 16 und 12 Jahre alt sind. Ich habe einen Partner und ich möchte sie nicht beiseitelegen. Das Leben findet jetzt statt, nicht in sechs Jahren. Ich musste schließlich über meinen 50. Geburtstag nachdenken – heute bin ich 44 Jahre alt. Aber für mich wäre es nicht richtig gewesen, die Wahl nicht anzunehmen. Ich habe also alles losgelassen ...“



Aurore Kesch
Seit Oktober 2018 im Amt!

Aurore Kesch sieht ihre Rolle als Präsidentin folgendermaßen: „Die Frauen der Bewegung haben für diese Rolle vier – sehr ehrgeizige! – Funktionen definiert: eine Repräsentations- und Kommunikationsfunktion nach innen, wie nach außen. Eine politische Funktion, die bereichsübergreifend zu gestalten ist und sich vor allem mit der Frage nach den Rechten der Frauen beschäftigt. Eine Impulsgeber- und Animationsfunktion. Und schließlich auch eine Funktion der Kohärenz, der Suche nach Einheit. Für mich ist es wie Lava, diese Beziehung zu den Frauen auf dem Terrain, im Projekt. Etwas Vulkanartiges, etwas Mächtiges! Aber ich sage vor allem, dass ich mich in den Dienst eines Projekts stellen werde, das wir gemeinsam führen werden. Persönlich interessiert mich die politische Dimension der Dinge. Ich habe keine Angst, Worte wie Feminismus, Patriarchat ... auszusprechen. Nachher müssen wir natürlich diesen Worten gemeinsam Leben einhauchen.“

Das komplette Interview mit Aurore Kesch ist in der axelle Nr. 211/ September 2018 erschienen.

Text + Foto: Vie Féminine
Auszug + Übersetzung: Nicole De Palmaer

Astrid

Schweden, Deutschland,
Dänemark 2018/
R: Pernille Fischer Christensen.
123 Min.

Eine Frau sitzt an ihrem Schreibtisch. Durch ihre markante Frisur ist direkt klar, wer sie ist. Astrid Lindgren hat heute Geburtstag und Kinder aus der ganzen Welt schreiben ihr. Die Kamera zoomt raus und offenbart Berge von Fanpost, die die Autorin umgeben. „Hallo Astrid, ich frage mich, warum du so gut darüber schreiben kannst, wie es ist ein Kind zu sein, obwohl du doch schon so lange keins mehr bist?“ So eröffnet der Film die Geschichte über das Leben der „Schwedin des Jahrhunderts“, die mit ihren Werken die Kindheiten unzähliger Menschen auf der ganzen Welt geprägt hat.

„Kinder brauchen Liebe,
Astrid und die hast du.“

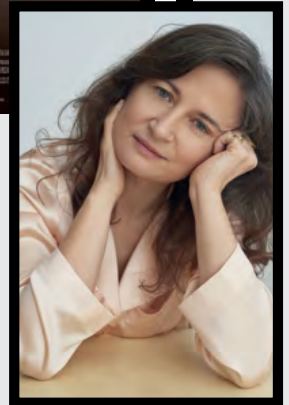
Doch wie war eigentlich ihre eigene Kindheit und Jugend? Das versucht, der Spielfilm zu beantworten und rückt erstmals nicht ihre Geschichten, sondern die Autorin selbst in den Mittelpunkt. Astrid heißt der Film, doch im schwedischen Original heißt er *Unga Astrid*, was soviel heißt wie „zu Astrid werden“. Er erzählt also die Geschichte wie aus dem Mädchen Astrid Ericsson vom Hof Näs bei Vimmerby die weltbekannte Schriftstellerin Astrid Lindgren wird. Dabei erzählt er nicht, wie sie dazu kommt, ihre ersten Kindergeschichten zu veröffentlichen, sondern beginnt damit, zu erzählen, wie Astrids Jugend ein allzu plötzliches Ende findet.

Astrid (gespielt von Alba August) beginnt mit 16 Jahren ein Volontariat bei der lokalen Zeitung. Zwei Jahre später wird sie von ihrem sehr viel älteren und verheirateten Chefredakteur schwanger. Ein Skandal im Schweden der 1920er Jahre. Sie bekommt das Kind in Dänemark, wo es bei einer Pflegemutter aufwachsen soll, bis sie und der Vater das Kind nach seiner Scheidung zu sich holen können. Aber dieser Plan scheint allein schon wegen gesellschaftlicher Konventionen zum Scheitern verurteilt.

Text: Sarah Dederichs



Kinostart in Deutschland:
6. DEZEMBER 2018



PERNILLE FISCHER CHRISTENSEN

Regisseurin Pernille Fischer Christensen gelingt es, Astrids Kampfgeist, Ausdauer und Lebensenergie in atemberaubenden Bildern auf die Leinwand zu bringen. Dabei ist der Titel *Unga Astrid* möglicherweise sogar irreführend, denn Astrid ist von vornherein eine Querdenkerin, eine Frau, die nach Freiheit strebt und für ein selbstbestimmtes Leben kämpft. Nach diesem Film ist klar: Astrid Lindgren war möglicherweise die modernste Frau ihrer Zeit. Eine wahre Hommage an eine starke Frau und die wohl berühmteste Kinderbuchautorin der Welt.

ZUR REFORM DES ABTREIBUNGSGESETZES

ABTREIBUNG KEINE STRAFTAT MEHR

Nach 28 Jahren war eine Weiterentwicklung des Gesetzes zur Abtreibung in Belgien notwendig geworden. Seit 1986 hatte sich unser Nationalverband Vie Féminine nach einem langen Prozess der Reflexion auf allen Ebenen der Bewegung für die Entkriminalisierung von Schwangerschaftsabbrüchen ausgesprochen.

Im Mai dieses Jahres wurde Vie Féminine vom Justizausschuss der Kammer zum Gesetzesentwurf angehört und nutzte die Gelegenheit, um eine neue Debatte aus Sicht der Frauen heute anzustoßen. Vie Féminine sprach sich gegen eine Kriminalisierung der Frauen aus, die sich für eine Abtreibung entscheiden, und dafür, die betroffenen Frauen besser zu unterstützen.¹

Die Frauenliga unterstrich die Position der Nationalen in einer Presseerklärung im Juli dieses Jahres: „Frauen müssen im Falle eines Schwangerschaftsabbruchs auf eine angepasste medizinische und vor allem psychologische Begleitung zurückgreifen können. Eine Begleitung, die nicht beurteilt und nicht verurteilt.“ Darüber hinaus forderten Frauenliga/Vie Féminine die Abgeordneten auf, „die Lebensrealitäten der Frauen und ihre Bedürfnisse in diese Debatte aufzunehmen.“²

Im September demonstrierten 1.600 Frauen und Männer in Brüssel für das Recht auf Abtreibung und dafür, sie „komplett aus dem Strafgesetzbuch zu entfernen“.³ Der Justizausschuss gab schließlich grünes Licht für die Reform und Anfang Oktober war es dann soweit. Das Parlament brachte eine Änderung des Gesetzes von 1990 auf den Weg. Die Regierungskoalition stimmte – bis auf zwei Enthaltungen – geschlossen für den Gesetzesvorschlag.

„Abtreibung ist in Belgien keine Straftat mehr“ schrieb die Presse daraufhin.⁴ Schwangerschaftsabbrüche bleiben für Frauen und behandelnde Ärzt_innen künftig straffrei, allerdings nach wie vor im Rahmen einer Frist von 12 Schwangerschaftswochen.⁵ Das brachte dem reformierten Gesetz von Seiten der Kritiker_innen den Vorwurf der „Scheinheiligkeit“ ein.⁶ In der Praxis werde sich durch die Reform nichts ändern. Es habe nur einen symbolischen Charakter.

Die gesellschaftliche Debatte geht also weiter. Frauenliga/Vie féminine werden sich weiter dafür einsetzen, dass Frauen mit professioneller Begleitung eine persönliche und bewusste Entscheidung für oder gegen einen Schwangerschaftsabbruch treffen können.

Text: Karin Suermondt

QUELLEN

¹ Brief von Vie féminine an die Kammer, 17.09.2018

² Pressemitteilung der Frauenliga, 06.07.2018

³ brf.be, 09.09.2018

⁴ Grenzecho, 05.10.2018

⁵ rtbf.be, 03.10.2018

⁶ brf.be, 05.10.2018

WAS STEHT DIESEN FRÜHLING AN?

PROGRAMM JANUAR - APRIL 2019

SPRACHKURSE

FRANZÖSISCH NIVEAU A2

Anfängerinnen mit geringen Kenntnissen

HERGENRATH: mittwochs, ab 09.01.2019, 8.30-10.00 Uhr,
20 Termine | Kursgebühr: Mitfrauen 160 €, sonst 220 €

FRANZÖSISCH NIVEAU A2+

gute Vorkenntnisse

HERGENRATH: mittwochs, ab 09.01.2019, 10.00-11.30 Uhr,
20 Termine | Kursgebühr: Mitfrauen 160 €, sonst 220 €

FRANZÖSISCH NIVEAU B1

Fortgeschrittene

HERGENRATH: freitags, ab 11.01.2019, 10.00-11.30 Uhr,
20 Termine | Kursgebühr: Mitfrauen 160 €, sonst 220 €

Referentin: Carole Schröder

ENGLISCH KONVERSATION FÜR ANFÄNGERINNEN

KELMIS: montags, ab 07.01.2019, 19.00-20.30 Uhr, 18
Termine | Kursgebühr: Mitfrauen 144 €, sonst 198 € |

Referentin: Theresa Michiels

HAUS DER FAMILIE

Patronagestraße 27A, Kelmis
Infos bei: Jessica Beckers, Tel. 087 788802

ELTERN-KIND-TREFF

montags + mittwochs, 9.30-11.30 Uhr

KINDERHORT KELMIS

dienstags + donnerstags, 8.45-12.00 Uhr

HAUSAUFGABENBETREUUNG

dienstags + donnerstags, 15.30-16.30 Uhr,
16.30-17.30 Uhr

ENGLISCH FÜR KINDER – ANFÄNGERKURS

freitags, 16.00-17.30 Uhr

FRANZÖSISCH FÜR FRAUEN – ANFÄNGERINNENKURS

montags, 13.00-14.30 Uhr

HANDARBEITSTREFF

jeden 1. + 3. Donnerstag im Monat,
12.45-15.45 Uhr

NÄHKURS FÜR ERWACHSENE

mittwochs, 19.00-21.00 Uhr

CAFÉ GRENZENLOS

dienstags, 12.30-14.30 Uhr

BASTELATELIER FÜR KIDS

montags, 16.30-18.00 Uhr

ARABISCH FÜR KIDS

mittwochs, 13.00-15.00 Uhr

FRAUENKURSE

SINGGRUPPE ST.VITH

Jeden 3. Montag im Monat, 20 Uhr | Informationen bei der Lokalgruppe,
Tel. 080/229744 | Es wird eine Teilnahmegebühr erhoben. | *Referentin:*
Elfi Pip

YOGA

EUPEN: dienstags, ab 08.01.2019, 18.00-19.00 Uhr, 10 Termine |
Kursgebühr: Mitfrauen 50 €, sonst 70 € | *Referentin: Jacqueline Derveaux*

YOGA

EUPEN: dienstags, ab 26.03.2019, 18.00-19.00 Uhr, 10 Termine |
Kursgebühr: Mitfrauen 50 €, sonst 70 € | *Referentin: Jacqueline Derveaux*

MOVE FITNESS

EUPEN: donnerstags, ab 10.01.2019, 19.00-20.00 Uhr (außer Ferien)
– Quereinstieg möglich! | Kursgebühr: Mitfrauen 100 €, sonst 140 €
(Halbjahresbeitrag) | *Referentin: Sabrina Sieberath & Jessica Beckers*

MAMA FIT

KELMIS: dienstags, ab 05.02.2019, 9.00-10.30 Uhr (außer
Ferien) – Quereinstieg möglich! | Kursgebühr: Mitfrauen
100 €, sonst 140 € (Halbjahresbeitrag) | *Referentin: Theresa
Michiels*

FARB-, TYP- & STILBERATUNG

EUPEN: Freitag, 01.02.2019, 15.00-19.00 Uhr | Kursgebühr:
Mitfrauen 45 €, sonst 49 € | *Referentin: Anne Tobien*

FARB-, TYP- & STILBERATUNG

Eupen: Samstag, 30.03.2019, 11.00-15.00 Uhr | Kursgebühr:
Mitfrauen 45 €, sonst 49 € | *Referentin: Anne Tobien*

TIPPEN ZUR SELBSTHEILUNG

Eupen: montags, ab 21.01.2019, 19.00-20.30 Uhr, 5 Termine
| Kursgebühr: Mitfrauen 45 €, sonst 49 € | *Referentin: Elke
Dourin*

ELTERN-KIND-KURSE

Mit Unterstützung der Deutschsprachigen
Gemeinschaft Belgiens

BABYMASSAGE

EUPEN: donnerstags, ab 24.01.2019, 10.00-11.30 Uhr, 5 Termine | Kursgebühr: Mitfrauen 18 €, sonst 26 € | Referentin: Elodie Schmitz

BABYMASSAGE

EUPEN: donnerstags, ab 07.03.2019, 10.00-11.30 Uhr, 5 Termine | Kursgebühr: Mitfrauen 23 €, sonst 33 € | Referentin: Elodie Schmitz

MUSIKUS – ELTERN-KIND-SINGKREIS

EUPEN: samstags, ab 12.01.2019, 10.00-10.50 Uhr, 9 Termine | Kursgebühr: 63 € | Referentin: Veronique Godesar

MUSIKUS – ELTERN - KIND-SINGKREIS (QUEREINSTIEG)

EUPEN: samstags, ab 13.04.2019, 10.00-10.50 Uhr, 10 Termine | Kursgebühr: 70 € | Referentin: Veronique Godesar

JURISTISCHE BERATUNG

KELMIS: freitags, 11.01., 01.02., 08.03., 05.04.2019, 18.30-19.30 Uhr | Kursgebühr: Mitfrauen 10 €, sonst 15 €

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK IN EUPEN

EUPEN: mittwochs, ab 09.01.2019, 17.30-18.30 Uhr, 8 Termine | Kursgebühr: Mitfrauen 70 €, sonst 80 € | Referentin: Julia Cormann

ERSTE HILFE – 3 MIN. FÜR EIN LEBEN

Aufbaukurs zum Erste-Hilfe-Modul

EUPEN: mittwochs, 23.01.2018, 18.15-21.15 Uhr | Kursgebühr: 30 € | Referentin: Karin Schubert

ERSTE HILFE FÜR KLEINKINDER

für Eltern und Großeltern

EUPEN: mittwochs, ab 13.03.2019, 18.15-21.15 Uhr, 5 Termine | Kursgebühr: 45 € | Referentin: Karin Schubert

FRAUENGRUPPEN

Nähere Auskünfte im Büro der Frauenliga
oder unter der angegebenen Telefonnummer

EUPEN

- **AQUARELL (OBERSTADT)**
Verantwortliche: Gisela Falkenberg
- **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

TIPPEN ZUR SELBSTHEILUNG

Kelmis: donnerstags, ab 24.01.2019, 19.00-20.30 Uhr, 5 Termine
| Kursgebühr: Mitfrauen 45 €, sonst 49 € | Referentin: Elke Dourin

TIPPEN ZUR SELBSTHEILUNG

Eupen: montags, ab 04.03.2019, 19.00-20.30 Uhr, 5 Termine | Kursgebühr: Mitfrauen 45 €, sonst 49 € | Referentin: Elke Dourin

TIPPEN ZUR SELBSTHEILUNG

Kelmis: donnerstags, ab 07.03.2019, 19.00-20.30 Uhr, 5 Termine
| Kursgebühr: Mitfrauen 45 €, sonst 49 € | Referentin: Elke Dourin

FRAUENERZÄHLCAFÉ EUPEN

mittwochs, 9.30-11.30 Uhr | Viertelhaus Cardijn, Hillstr. 7, Eupen

FRAUENERZÄHLCAFÉ RAEREN

montags, 9.30-11.30 Uhr | Haus Titfeld, Hauptstraße 82, Raeren

Das Weihnachtsmenü zum Auftauen!

Tauwetter zu Weihnachten ist ja nicht gerade das, was wir uns wünschen. Lieber haben wir Eis und Schnee, dann wird das Fest so richtig stimmungsvoll... während wir emsigen Köchinnen in der Küche stehen und schwitzen... In der Tat ist das Thema „Wie gelingt es mir, an den Feiertagen dem Power-Cooking zu entinnen und mir ein paar Freiräume zu schaffen?“ ein Dauerbrenner bei uns – sozusagen alle Jahre wieder.

Eine gute Möglichkeit ist es, das Weihnachtsmenü schon im Vorfeld – vielleicht sogar in Etappen – zu kochen, einzufrieren und pünktlich zum Fest aufzutauen. Damit gewinnen wir Zeit für unsere Familien und um die schönen Momente richtig genießen zu können.



MARONENSUPPE

Zutaten für 4 Portionen

- 8 Schalotten
- 2-3 Knoblauchzehen
- 40 g Butter
- 400 g vacuumierte, gegarte Maronen
- 200 ml weißer Portwein
- 1 1/4 l Geflügelfond
- 300 g Schlagsahne
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten fein würfeln, Knoblauch hacken. Fett in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Maronen zufügen, leicht anrösten, mit Portwein ablöschen.

Fond und 300 g Sahne angießen, aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Suppe fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die eingefrorene Suppe lässt sich problemlos in der Mikrowelle auftauen. Zum Servieren 100g halbsteif geschlagene Sahne unterrühren und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Nach Belieben dünne Scheiben geräucherte Gänsebrust als Einlage dazugeben.



RINDERRAGOUT MIT ROTKOHL UND SERVIETTENKNÖDEL

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DAS RAGOUT:

- 1 1/4 kg Rinderschulter
- 350 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL neutrales Öl
- 1/2 TL Zucker
- Salz, Pfeffer
- 400 ml Rotwein
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Stiele Thymian
- 6 Pimentkörner
- 2 EL Hagebuttenkonfitüre

ZUBEREITUNG

Fleisch in 3 cm große Stücke schneiden. Schalotten halbieren. Knoblauch in Scheiben schneiden.

2 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Die Hälfte des Fleisches darin

bei starker Hitze rundum 5 Min. anbraten. Salzen, pfeffern und herausnehmen. 1 EL Öl erhitzen. Restliches Fleisch ebenso anbraten und herausnehmen.

Schalotten im Bratfett 5 Min. braten. Knoblauch, Lorbeer, Thymian und Piment zugeben, kurz mitbraten. Zucker und Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Mit 200 ml Wein ablöschen und fast vollständig einkochen. 400 ml Wasser und 200 ml Wein zugießen und aufkochen.

Fleisch und Fleischsaft zugeben. Zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 2,5-3 Std. schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Hagebuttenkonfitüre würzen.

Rinderragout vollständig abkühlen lassen und einfrieren (mind. 4 Wochen möglich). Einen Tag vorher im Kühlschrank oder auf dem kalten Balkon auftauen, dann langsam aufkochen und nachwürzen.



FÜR DEN APFEL-ROTKOHL:

- 800 g Rotkohl
- 2 EL Rotweinessig
- 2 TL Zucker
- 2 Zwiebeln
- 200 g Äpfel
- 2 EL Butter
- 1 kleine Zimtstange
- 4 Nelken
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Wachholderbeeren
- 100 ml Rotwein
- 150 ml Apfelsaft
- Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

Rotkohl putzen, achteln und den harten Strunk entfernen. Rotkohl in der Küchenmaschine oder mit einem Messer in feine Streifen schneiden. Rotkohl in einer Schüssel mit Essig, 1 TL Salz und 1 TL Zucker mit den Händen 5 Min. sehr gut durchkneten (am besten mit Handschuhen).

Zwiebeln fein würfeln. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln darin 10 Min. andünsten. Rotkohl, Apfel, Lorbeer, Nelken, Wacholder und Zimt zugeben und 5 Min. dünsten.

Rotwein und Apfelsaft zum Rotkohl gießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 45 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rotkohl vollständig abkühlen lassen und einfrieren (mind. 4 Wochen möglich). Einen Tag vorher im Kühlschrank oder auf dem kalten Balkon auftauen, dann langsam aufkochen und nachwürzen.

FÜR DEN SERVIETTENKNÖDEL:

- 300 g Kastenweißbrot (3 Tage alt)
- 150 g Zwiebeln
- 1 Bund glatte Petersilie
- 60 g Butter
- EL Butter zum Braten
- 300 ml Milch
- 3 Eier, Größe M
- Salz, Muskat

ZUBEREITUNG

Brot in 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebeln fein würfeln. Petersilienblätter fein hacken.

1 TL Butter in einer Pfanne zerlassen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Petersilie unterrühren. Milch zugießen, erwärmen und mit Salz und Muskat würzen. Milchmischung locker mit den Brotwürfeln mischen. Mit einem Teller bedeckt 15 Min. quellen lassen.

Eier trennen. Restliche Butter mit den Quirlen des Mixers cremig schlagen. Eigelbe nacheinander zugeben und mit der Butter aufschlagen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Zuerst die Eigelb-Buttercreme mit der Brotmasse mischen, dann den Eischnee vorsichtig unterheben.

Knödelmasse auf feingut angefeuchtetes Küchentuch (Serviette) geben und zu einer 35 cm langen Rolle formen. In dem Tuch fest einrollen und die Enden mit Küchengarn fest zusammenbinden. Serviettenknödel in einen Bräter mit siedendem Salzwasser geben. Bei milder bis mittlerer Hitze 45 Min. gar ziehen lassen. Ab und zu wenden.

Abgekühlten Knödel in 1 cm breite Scheiben schneiden und nebeneinander in Gefrierbeutel legen und einfrieren. 2 Stunden vor dem Servieren in der Küche auftauen lassen. Dann braten und servieren.



ZIMT-PARFAIT

Zutaten für 4 Portionen

- 150 ml Schlagsahne
- 4 EL Aprikosenkonfitüre
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Eigelb, Größe M
- 60 g Zucker
- 2 EL Orangenlikör
- ¼ TL Zimtpulver
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 50 ml heiße Milch

ZUBEREITUNG

Sahne halb steif schlagen. Konfitüre mit Zitronensaft glattrühren. Eine große Schüssel mit eiskaltem Wasser vorbereiten.

Eigelbe, Zucker, Likör, Zimt und Zitronenschale in einer Metallschüssel mit den Quirlen des Handrührers 5 Min. cremig aufschlagen. Heiße Milch unterrühren. Masse über einem heißen Wasserbad ca. 10 Min. dicklich-cremig aufschlagen. Schüssel anschließend in das kalte Wasserbad geben und Masse unter Rühren abkühlen lassen.

Schlagsahne in 2 Portionen unter die Zimtmasse heben. Konfitüre in Schlieren locker unterheben.

Parfait-Masse in 4 gefriertaugliche Förmchen (à ca. 100 ml) füllen und einfrieren. Die Parfaits ca. 15 Min. vorm Servieren aus dem Tiefkühler nehmen. Förmchen kurz in warmes Wasser tauchen, auf Dessertteller stürzen. Mit Kakaopulver bestäubt servieren.

Warum die Rente nicht reicht

TEILZEITARBEIT VON FRAUEN ALS RISIKO FÜR ALTERSARMUT

Darf ich mich vorstellen, mein Name ist *Stephanie Kubeil*, ich bin verheiratet, habe zwei Kinder und arbeite in Teilzeit. Viele Frauen in Belgien sind in der gleichen Situation wie ich. Um genau zu sein 42,1 Prozent.

Diese Prozentzahl ist es mir wert, zwei grundlegende Dinge anzuschauen. Zum einen die Erwerbstätigkeit von Frauen. Der besondere Fokus liegt hier auf der atypischen Beschäftigungsform „Teilzeitbeschäftigung“. Zum anderen die damit verbundenen Schwierigkeiten bei der Altersabsicherung.

Ich will starten mit zwei Worten – Arbeit und Pension (Rente). Dass diese beiden Begriffe irgendwie zusammenhängen, ist uns allen klar. Der passende Begriff, um diese beiden Worte zusammenzufügen, ist „Generationenvertrag“. Die Jungen tragen die Versorgung der Alten aus der Gegenwartsproduktivität der Gesellschaft.

42 PROZENT DER FRAUEN TEILZEITBESCHÄFTIGT

Um den Zusammenhang genauer zu verstehen, ist es wichtig, die Rahmenbedingungen anzuschauen. Die Teilzeitbeschäftigung wird als atypische Beschäftigungsform angesehen, da sie vom Normalarbeitsverhältnis (NAV) abweicht. Wer weniger als 15 Stunden pro Woche arbeitet gilt als geringfügig beschäftigt. Wer zwischen 15 und 30 Stunden arbeitet wird als teilzeitbeschäftigt angesehen. Wer darüber hinaus arbeitet, gilt als vollzeitbeschäftigt. Diese Zahlen sind nicht bindend, werden aber als Richtlinie in den OECD-Statistiken verwendet.

Anhand des Normalarbeitsverhältnisses als Referenzpunkt lassen sich folgende Merkmale finden, die bei Atypisch-Beschäftigten, wozu auch die Teilzeitbeschäftigung zählt, mit höherer Wahrscheinlichkeit vorliegen als bei regulär Beschäftigten: niedrige Entlohnung, schlechte Einbindung in die Systeme sozialer Sicherung, instabile Beschäftigung, geringe Beschäftigungsfähigkeit, das heißt schlechter Zugang zu betrieblich-beruflicher Weiterbildung und schlechte gesundheitliche Verfassung sowie Altersarmut.

Aus der Statistik des Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Instituts (WSI) aus dem Jahr 2016 geht hervor, dass in Belgien 42,1 Prozent der Frauen meist aufgrund familiärer Betreuung in Teilzeit tätig sind. Dazu gehört die Kinderbetreuung, aber auch die Pflege von Angehörigen.

HOHE HÜRDEN FÜR DIE VEREINBARKEIT VON FAMILIE UND BERUF

Da stellt sich mir die Frage, warum so viele Frauen in Teilzeit arbeiten? Es scheint der Geschlechtergerechtigkeit am Arbeitsmarkt bis heute immer noch die ungleiche Aufteilung von Haushalt und Kinderbetreuung zwischen Partnern im Wege zu stehen. So kehrt ein Großteil der Frauen nach der Geburt und Elternzeit in Teilzeit zurück in die Arbeitswelt, während die Väter häufiger in Vollzeit arbeiten. Oftmals wird diese Konstellation dann bis zum Pensionseintritt der Eltern beibehalten.

Zusammenfassend ist zu sagen: Noch immer stehen der Vereinbarkeit von Beruf und Familienaufgaben zu hohe Hürden entgegen. Und noch immer werden diese pflegerischen Aufgaben, sei es nun die Kinderbetreuung oder die Pflege von Familienangehörigen, und die damit verbundenen Risiken für die notwendige eigenständige Alterssicherung ganz überwiegend von Frauen getragen. Dies sind klare Risiken, um im Alter von Armut betroffen zu sein. Diese finanziellen Auswirkungen im Alter können sich auch auf die gesellschaftliche Teilhabe und bis hin zu sozialer Isolation auswirken.

Um Risiken von Altersarmut vorzubeugen, ist es ratsam, frühzeitig an seine Pension zu denken.

DAS AKTUELLE BELGISCHE PENSIONSSYSTEM BERUHT AUF DREI PFEILERN:

DIE GESETZLICHE PENSION

60 Prozent des gesamten Bruttolohns wird durch 45 Arbeitsjahre geteilt. Nach unten gibt es eine Grenze, nämlich die Mindestrente von zurzeit 1.220 Euro. Werden keine 45 Arbeitsjahre erreicht, gibt es nur einen Teil dieser Mindestrente. Außerdem wurde ein Schutz eingeführt für diejenigen, die kein Anrecht auf die Mindestrente haben – ein garantiertes Einkommen. Es beträgt 1.083 Euro für Alleinstehende und 722 Euro für Mitbewohner_innen.

„882 Euro, das ist der Betrag der Durchschnittsrente einer Frau in Belgien. Die Löhne der Arbeitnehmerinnen sind niedriger als die der Arbeitnehmer. Der Lohnunterschied zwischen Männern und Frauen beträgt weiterhin 20 Prozent. Frauen haben im Durchschnitt eine kürzere Berufslaufbahn als Männer und arbeiten häufiger als Männer in Sektoren, in denen Teilzeitarbeit die Norm zu sein scheint. Wegen all diesen Gründen beträgt der Pensionsunterschied zwischen Arbeitnehmern und Arbeitnehmerinnen heute 26 Prozent.“
(Rentenfrage-Zeitung der CSC)

Da Frauen, die in Teilzeit arbeiten, einen geringeren Beitrag zur gesetzlichen Pension leisten, ist es sehr wichtig die beiden anderen Pfeiler auszupolstern.

DIE ZUSATZ- ODER AUSSERGESETZLICHE PENSION

Die Zusatzpension oder Gruppenversicherung ist ein außergesetzlicher Vorteil des Arbeitgebers. Via Arbeitgeber kann auf diese Weise bei einem Finanzinstitut ein Kapital oder eine Rente aufgebaut werden, über die nach der Pensionierung verfügt werden kann.

DER INDIVIDUELLE PENSIONSSPARPLAN

Ein Pensionssparplan ist eine freiwillige Formel, in der individuell eine Zusatzpension aufgebaut wird. Es ist eine Art persönliche Lebensversicherung, bei der monatlich beziehungsweise jährlich ein gewisser Betrag an ein Finanzinstitut überweisen wird. Die ist auch steuerlich absetzbar.

Unsere Politik muss die Beine in die Hand nehmen, um das Pensionssystem für die Zukunft, vor allem unter Anbetracht des demografischen Wandels, fit zu machen.

Da ich ganz persönlich nicht darauf warten will, werde ich mich jetzt um meine Pension kümmern, um im Alter ein würdevolles Leben führen zu können!

VIELE INTERESSANTE INFOS ZUR PENSION UND ZU DEN EIGENEN
PENSIONSLAUFBAHNDATEN FINDET IHR AUF **MYPENSION.BE** – HIER KÖNNT
IHR AUCH EURE EIGENE PENSION AUSRECHNEN.

QUELLEN

- Huster, Ernst-Ulrich/Boeckh, Jürgen/Mogge-Grotjahn, Hildegard (Hrsg.). Handbuch Armut und soziale Ausgrenzung. 3. Auflage. Wiesbaden 2018
- Köster, Thomas (Hrsg.). Zukunftsfeste Rente. Freiburg 2017
- Motakef, Mona. Prekariisierung. Bielefeld 2015
- Zeh, Janina. Prekäre Arbeit und Zivilgesellschaft. Wiesbaden 2017
- <https://csc-ostbelgien.csc-en-ligne.be/Images/RENTENFRAGE-ZEITUNG-tcm190-430334.pdf>
- <https://www.boeckler.de/64612.htm>

Die Frauenliga hat gewählt!

AM 1. JANUAR 2019
STARTEN DIE NEUE
GENERALVERSAMMLUNG
UND DER NEUE
VERWALTUNGSRAT



Die Mitfrauen unserer neu gewählten Gremien (v.l.n.r.): Carole Schröder, Helena Weiss, Marlen Vahle, Anne-Marie Braun, Caroline Pankert, Véronique Signon, Sarah Dederichs, Ruth Mattar. Aus gesundheitsbedingten Gründen konnte Gaby Zeimers leider an diesem Abend nicht anwesend sein.

Auf einer Mitfrauenversammlung am 29. November 2018 hat die Frauenliga ihre Gremien neu gewählt. Hier stellen wir euch die Mitfrauen der neuen Generalversammlung und des neuen Verwaltungsrats vor.

ANNE-MARIE BRAUN –

**VERWALTUNGSRAT,
PRÄSIDENTIN**

Ich habe kandidiert, weil mir seit Jahren die Geschicke der Frauenliga am Herzen liegen. Schon immer habe ich mich für Frauenrechte interessiert und stark gemacht. Auch ist es mir wichtig, die Position der Frau in unserer Gesellschaft zu stärken, indem ich die Frauen zu diesem Thema sensibilisiere.

CAROLE SCHRÖDER –**GENERALVERSAMMLUNG**

Ich habe kandidiert, weil ich seit über 10 Jahren für die Frauenliga als selbstständige Französischlehrerin in der Erwachsenenbildung arbeite und auch schon in den FridA-Kursen gearbeitet habe. Während dieser Zeit habe ich die Frauenliga als Institution und auch die sie gestaltenden Menschen kennen- und schätzen gelernt.

Als Mutter von zwei mittlerweile erwachsenen Töchtern habe ich ein tiefes Bewusstsein für die Herausforderungen, denen Frauen sich auch in unserer heutigen, modernen Welt gegenübersehen. Es ist mir deutlich, wie wichtig eine gute (Berufs-)Ausbildung ist und wie sehr in der Gesellschaft an der Erkenntnis gearbeitet werden muss, dass Frauen in ihr einen ganzen Platz einnehmen müssen. Es ist essenziell, dass gerade für Frauen Arbeit, Familie und gesellschaftliches Leben noch viel mehr zu vereinbaren sind.

Aus diesem Grund ist es für mich selbstverständlich, im Rahmen meiner Möglichkeiten die Frauenliga zu unterstützen und zu stärken.

GABY ZEIMERS –**VERWALTUNGSRAT,
BEISITZERIN**

Ich habe kandidiert, weil ich Veränderungsprozesse spannend und bereichernd finde, mir das Miteinander von Männern und Frauen auf Augenhöhe ein Anliegen ist, ich gern gestalte und dabei immer hinzulerne.

RUTH MATTAR –**VERWALTUNGSRAT,
SCHRIFTFÜHRERIN**

Ich habe kandidiert, weil ich die geleistete Arbeit der letzten 5 Jahre mit der neuen Geschäftsführerin weiterführen möchte.

HELENA WEISS –**GENERALVERSAMMLUNG**

Ich habe kandidiert, weil mir Gleichberechtigung zwischen den Geschlechtern am Herzen liegt und ich als junge Frau gerne Veränderungsprozesse bei der Frauenliga mitgestalten möchte.

SARAH DEDERICHS –**VERWALTUNGSRAT,
KASSIERERIN**

Ich habe kandidiert, weil ich hinter der Frauenliga und ihrer Arbeit stehe und mich gerne aktiver darin einbringen möchte. Gerade in unserer Gesellschaft sehe ich ein Riesenproblem in der geringeren beziehungsweise einseitigen Sichtbarkeit von Frauen. Außerdem beunruhigt es mich, dass immer noch die gleichen Rollenbilder und Stereotypen (auch von vielen jungen Frauen) unreflektiert reproduziert werden. Menschen ein Bewusstsein für diese Diskrepanzen zu geben, sehe ich als eines der Kernziele des aktuellen Feminismus.

MARLEN VAHLE –**GENERALVERSAMMLUNG**

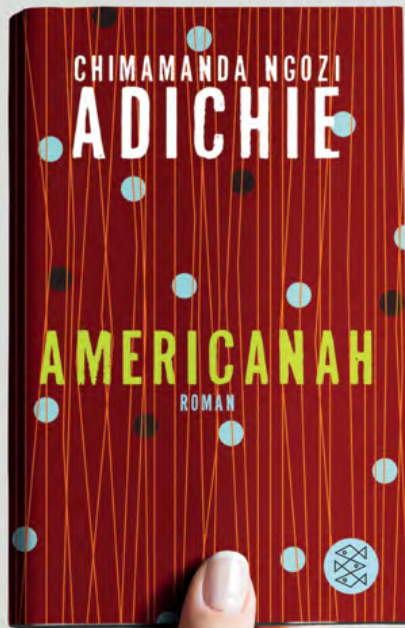
Ich habe kandidiert, weil ich Mitfrau bin und aktiv mitgestalten möchte.

CAROLINE PANKERT –**GENERALVERSAMMLUNG**

Ich habe kandidiert, weil mir die Weiterentwicklung der Frauenliga am Herzen liegt.

VÉRONIQUE SIGNON –**VERWALTUNGSRAT,
BEISITZERIN**

Ich habe kandidiert, weil ich als Krankenpflegerin und Beraterin bei Kaleido, u.a. auch in der Schwangerenbegleitung, quasi täglich Frauen aus vielen verschiedenen Kulturen begleite und kennenlerne. Ich bin beeindruckt durch ihr Leben und ihre Geschichten. Genauso beeindruckt mich aber auch das Leben hiesiger Frauen, wie vielen Erwartungen, Rollenbildern WIR gerecht werden wollen, müssen ... Sehr gerne möchte ich u.a. die Stärkung der Frauen aktiv unterstützen und mich intensiver mit diesem Thema auseinandersetzen.



Unser
BuchtipP

ISBN 978-3-596-18598-6

VON CHIMAMANDA NGOZI ADICHIE

CHIMAMANDA NGOZI ADICHIE

Chimamanda Ngozi Adichie gilt als eine der großen Stimmen der Weltliteratur, sie ist eine international gefeierte Schriftstellerin und hat für ihre Werke bereits zahlreiche Preise erhalten. Die 1977 in Nigeria geborene Autorin studierte zunächst in ihrer Heimat Medizin, bevor sie in den USA das Studium der Kommunikationswissenschaften abschloss.

„Chimamanda Ngozi Adichie ist eine bemerkenswerte Frau“, heißt es in einem Artikel in der Zeit online¹ und weiter: „Sie verbindet Intellektualität mit Glamour. Ihr Selbstbewusstsein ist so raumfüllend, dass einem die Luft um sie herum schon einmal dünn werden kann. Sie ist nicht die diplomatische Abwieglerin, die aus ihrem Herzen eine Mördergrube macht. Wenn man ihr zuhört, kann man sich gut vorstellen, wie sie mit der Kraft eines Wirbelsturms dem rassistisch voreingenommenen Amerika klargemacht hat, dass sie persönlich jedem auf die Füße treten werde, der sich gemächlich in der Vorstellung von black underachievement² einrichtet.“ Rassismus ist eins ihrer großen Themen, aber nicht nur Rassismus – auch Feminismus.

ZumBuch

Americanah ist der dritte Roman von Chimamanda Ngozi Adichie. In diesem Roman, der 2013 erschien, geht es um Afrika und die Vorstellung, welche die Afrikaner_innen von Amerika haben. Es geht um das wahre Leben in Amerika. Es geht um die Liebe.

Und es geht um Rassismus. Um Privilegien der einen Rasse gegenüber der anderen. Das haut Ifemelu, die weibliche Protagonistin – intelligent, ehrlich, neugierig – aus der Bahn, als sie von Nigeria nach Amerika aufs College geht ... denn Rassismus kennt sie nicht – als Schwarze unter Schwarzen in Nigeria. Und in dem Land, in dem sie jetzt studiert, gibt es auf einmal sogar einen Unterschied zwischen Schwarzen ... den nicht-amerikanischen Schwarzen und den amerikanischen Schwarzen. Und es geht um die Weißen, ihre Privilegien, ihre Macht.

Es geht um diesen latenten, fast nicht spürbaren Rassismus. Nicht um den fauchenden, grölenden und aggressiven. Es geht um den Rassismus, der sich in die Gesellschaftsstrukturen eingewoben hat. Es geht um Flucht ... nicht die Flucht vor Armut, denn Ifemelu und Obinze, der männliche Protagonist – poesieverliebt und bodenständig – sind „mit Butter auf dem Brot“ aufgewachsen.

Es geht um Flucht vor Perspektivlosigkeit, um Flucht vor Chancenlosigkeit. Und es geht um Rückkehr ... nach Afrika, in „das Land“, in sein Land, zu sich. Denn das Leben im Ausland hat verändert ... die Zeit hat verändert ... wie sie uns alle verändert.

Und dann ist da noch die Liebe ... die jugendliche Liebe, die zeitweilige Liebe, die Liebe, die Privilegien schafft. Die Liebe, die nie vergeht ...

Adichie ist eine sprachgewandte Schriftstellerin, die mit ihrem Roman fesselt. Spannend, romantisch, provozierend und zu Tränen rührend ist diese Geschichte von Ifemelu und Obinze. Eine Geschichte über Liebe und Rassismus.

Americanah, so werden die Rückkehrer aus Amerika in Nigeria genannt – ein absolut lesenswertes Buch, das Lust darauf macht, mehr von dieser Schriftstellerin zu lesen.

Text: Nicole De Palmaer

WIR SOLLTEN ALLE FEMINISTEN SEIN!

Legendär ist ihr TED-Talk „We Should All Be Feminists“³, der millionenfach im Internet angesehen wurde. TED ist ursprünglich eine Innovations-Konferenz, die alljährlich in Kalifornien stattfindet, vor allem ist aber die TED-Talks-Website bekannt, auf der die besten Vorträge als Videos kostenlos ins Netz gestellt werden. Adichies Vortrag „We Should All Be Feminists“ entfachte nicht nur eine weltweite Diskussion über Feminismus, er kann auch generell als Definition für Feminismus im 21. Jahrhundert betrachtet werden. Die R&B-Sängerin Beyoncé sampelte einige Passagen daraus in ihrem Song „Flawless“ und sorgte somit dafür, dass der Feminismus in der Popkultur verankert wurde. Besonders einnehmend an Adichies TED-Talk ist, dass sie ihre Zuschauer_innen auffordert, anzufangen zu träumen und eine andere, fairere Welt zu planen – mit glücklicheren Männern und Frauen, die sich selbst treuer sind.

„We Should All Be Feminists“ ist inzwischen auch als Buch erschienen, der deutsche Titel lautet „Mehr Feminismus!“. In Adichies letzten Werk „Liebe Ijeawele. Wie unsere Töchter selbstbestimmte Frauen werden“ ist ebenfalls noch nicht Schluss mit Feminismus. In diesem Art Erziehungsratgeber können sich Eltern Inspiration holen, wie mit einfachen Vorschlägen feministische Erziehung in der heutigen Zeit verwirklicht werden kann.

Chimamanda Ngozi Adichie lebt in Lagos, Nigeria, und in den USA.

Text: Andrea von den Driesch

QUELLEN

¹ www.zeit.de, „Ich bin nicht schwarz“ vom 15.05.2014

² deutsch: „Schwarze Minderleistung“

³ https://www.ted.com/talks/chimamanda_ngozi_adichie_we_should_all_be_feminists?language=de

Volontourismus

FREIWILLIGENDIENST? ABER BITTE IM
EXOTISCHEN AUSLAND

DAS GESCHÄFT MIT DEN SOZIALEN PROJEKTEN IN ENTWICKLUNGSLÄNDERN

Volontourismus, wenn wir dieses Wort einmal auf ganz simples Deutsch herunterbrechen, sorgt es rasch für Irritation: Freiwilligenurlaub. Freiwilligendienst und gleichzeitig Urlaub machen? Das passt doch eigentlich nicht zusammen. Ist aber ein boomender Trend.

Schon lange machen Jugendliche aus den westlichen Industriestaaten keinen Freiwilligendienst mehr in Jugendeinrichtungen und Kinderheimen im eigenen Land. Nein, Asien muss es sein! Im Idealfall irgendeine Insel mit Palmen und weißem Strand. Denn wie alle wissen, macht sich ein Auslandsaufenthalt im Lebenslauf immer blendet. Und dabei sogar noch gemeinnützige Arbeit verrichten, klingt ja nach zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen. Doch dass dieser „Ich geh mal eben für zwei Monate nach Bali“-Freiwilligendienst alles andere als gemeinnützig und erst recht nicht nachhaltig ist, ist vielen unbekannt. Dabei liegt es eigentlich auf der Hand: Wie kann meine Arbeit in einer balinesischen Schule nachhaltig sein, wenn ich a) nur zwei Monate vor Ort bin und b) nicht mal ausgebildete Lehrerin bin. Die Kinder haben sich gerade an mich gewöhnt, gerade eine Beziehung zu mir aufgebaut, da hau ich schon wieder ab und jemand neues nimmt meinen Platz ein. Und ich? Ich hatte gerade erst das Gefühl, Struktur in das gebracht zu haben, was ich Unterricht nenne, da packe ich schon meine Koffer und fliege wieder nach Hause.

VOLONTOURISMUS MACHT BLIND





Das Geschäft mit dem Freiwilligendienst in asiatischen, afrikanischen und anderen Entwicklungsländern boomt und gleicht dabei erschreckend stark unseren Missionierungsversuchen zu Kolonialzeiten. „Schicken wir doch unsere frischen achtzehnjährigen Abiturient_innen nach Afrika. Die sind mit ihrem aktuellen Bildungsgrad doch eh mindestens doppelt so qualifiziert wie jede_r afrikanische_r Lehrer_in. Ach, und wenn alle paar Monate die ‚Lehrperson‘ wechselt, wo ist da das Problem? Ohne uns hätten die doch eh gar keine Schulbildung.“ Kurz, der Freiwilligendienst in Entwicklungsländern fußt in unserer westlichen Auffassung, dass andere Länder und Kulturen rückständig sind und daher von unserer Hilfe abhängen. Er legitimiert sich durch unsere vermeintliche Vormachtstellung in der Welt.

„Wir, die futuristischen Menschen aus den großen westlichen Nationen, kommen, um euch Buschvölker mit unserem brillanten Geist, vor dem Aussterben zu bewahren.“

Voluntourismus macht heranwachsende Generationen blind für ein reflektiertes Bewusstsein für das postkoloniale Machtgefälle. Stattdessen hält er den westlichen Charity-Habitus und die damit verbundenen und fortbestehenden imperialistischen Strukturen wie ökonomische Abhängigkeit aufrecht und kultiviert diese geradezu. Und das Ganze gipfelt dann darin, dass Eltern in Kambodscha ihre Kinder an Organisationen verkaufen, die nur deshalb Waisenhäuser gründen, damit Voluntourismus-Anbieter diese auf ihrer Homepage als ‚einmalige Auslandserfahrung‘ bewerben können.

Text: Sarah Dederichs

QUELLE

- „Kritisch Reisen: Gutes tun im Urlaub – und wer daran verdient“ (Sendereihe „die story“), WDR Fernsehen vom 22.08.2018 (bis zum 22.08.2019 in der ARD Mediathek verfügbar)

Also Ladys... RAUS AUS DER KOMFORTZONE UND AB INS „ERFOLGS-KÄSTCHEN“

Seit kurzem habe ich die mobile Fortbewegung mit dem Fahrrad für mich entdeckt. Es macht richtig Spaß. Aber eigentlich erst, seitdem ich begriffen habe, wie das genau funktioniert.

Also, am Anfang bin ich auf größeren Straßen immer direkt an diesem weißen Randstreifen gefahren. So ganz Mädchen. Höflich, rücksichtsvoll, vorrauschauend ... Ich musste feststellen: So funktioniert das nicht. Es war lebensgefährlich. Als ich einmal fast im Graben landete dachte ich:

„Gloria, du brauchst eine neue Strategie.“ Ich beschloss, mir mehr Raum zu nehmen.

1 Meter Abstand zum weißen Streifen. Und hey, so gings. Plötzlich lebte ich. Wurde sichtbar und respektiert. Die Fahrer schienen den Abstand zwischen mir und dem Mittelstreifen zu scannen und realisieren, dass sie so einfach nicht an mir vorbeikamen.

**„ACH“, DACHTE ICH BEGEISTERT,
„SO EINFACH GEHT ÜBERLEBEN.“**

Ein bisschen Sorgen machen mir da allerdings noch die weiblichen Fahrerinnen. Denn Studien beweisen, dass Männer schon als Babys mit den Augen mehr beweglichen Objekten folgen.

Wo hingegen weibliche eher Gesichter betrachten. Die Wahrscheinlichkeit, von einer Frau überfahren zu werden, steigt damit proportional.

Aber Ladys ...

WIE GEHT IHR DENN SO MIT FRUST UM?

Meine natürlichen Reaktionen als Mädchen hätte ja auch sein können:

- Wut über so viel Ignoranz;
- schmollen mit dem möglichen Ergebnis, für mich zu resümieren, dass Fahrradfahren definitiv lebensgefährlich ist, und ich doch lieber den Bus nehme;
- oder mir den Raum woanders nehmen, zum Beispiel meinen Frust über einer Freundin oder meinem Mann auszuschütten. Also eigentlich da abgelassen, wo er nicht hingehört.

Dabei geht es doch eigentlich oft nur darum, sich Raum zu nehmen. Und da, Ladys, stecken wir noch in den Kinderschuhen. Mädchen sind es nicht gewohnt, sich zu positionieren, laut, fordernd, direkt, kontrovers und auch schon mal kompromisslos zu sein. Mädchen sind immer noch nett, angepasst, freundlich, nachgebend, reaktiv, aufopfernd, märtyrerhaft. Eben so wie es von uns erwartet wird.

Und dabei ist Wut so eine große Kraft. Ein Motor für große Veränderungen, wenn sie konstruktiv umgesetzt wird. Selbst Gandhi galt in seiner Kindheit als wütender Junge. Er hat gelernt, seine Wut zu kanalisieren. Wut festhalten ist wie Gift trinken und darauf warten, dass der Andere daran stirbt – lautet eine Buddha-Weisheit. Es ist noch gar nicht so lange her, dass wütende Frauen als hysterisch (Hystera-Uterus) galten und in der Psychiatrie landeten. Da war Hypnose noch als harmloseste Variante. Zur Auswahl standen Elektroschocks und als zeitgenössisches Highlight die „Ovarienpresse“ aus Leder und Metall. Experimentiert wurde im 19. und 20. Jahrhundert noch am lebenden Objekt – so nannte man damals die weiblichen Probandinnen.

Aber sind Männer und Frauen wirklich so unterschiedlich?

Immerhin hat eine Frau den Geschirrspüler erfunden. Wofür ich ihr unendlich dankbar bin. Empirische Daten belegen, dass Frauen in Deutschland immer noch täglich ca. 70 Minuten im eigenen Haushalt arbeiten. Im Vergleich zu Schweden, wo sich beide Partner die Arbeit teilen und die Frauen nur ca. 30 Minuten brauchen. Nachweislich sind die Frauen bei Modell 2 glücklicher und damit auch die Ehe. Gleichstellung der Geschlechter ist dort eine Staatsphilosophie. Es gibt sogar ein Kindergartenmodell, wo auf eine geschlechtsneutrale Erziehung Wert gelegt wird. Kritiker_innen verurteilen genau diese Neutralisierung. Befürworter_innen halten es für offen und wertneutral.

Ich war auch überrascht zu lesen, dass es eine Frau war (Ada Lovelace), die die erste Programmiererin war. Also, die den Grundstein für das 1. Computerprogramm legte. Fast 100 Jahre vor ihren männlichen Kollegen. Aber grundsätzlich ist es natürlich immer noch so, dass Frauen eher in sozialen Berufen angesiedelt sind und eher selten in technischen. Obschon es eine klare Tendenz gibt, dass

Frauen zunehmend im Vorstands- und Managementbereich aufrücken. Männer stehen den Frauen dabei nicht immer im Weg. Ich erlebe häufig, dass Frauen noch der Mut, die unbedingte Entschlossenheit und funktionierende Netzwerke fehlen. Es gehört manchmal auch eine klare, bedingungslose Positionierung dazu. Das heißt die Komfortzone zu verlassen und auch zuzulassen, dass einen jemand doof findet. Wir Frauen haben schon so viel bewegt. Das schaffen wir auch noch. Oder Ladys?

Werdet zu der, die ihr sein wollt. Definiert euren Erfolg nach euren Vorstellungen. Kreiert eure eigenen Regeln. Baut ein Leben auf, auf das ihr stolz sein könnt. Dazu müssen wir allerdings nach Lösungsstrategien suchen und nicht immer wieder in eine Problemrutsche verfallen. Wir benötigen noch mehr Netzwerke, in denen Frauen andere Frauen unterstützen. „Wähle einen Beruf, den du liebst, dann brauchst du keinen Tag mehr im Leben zu arbeiten“ (Konfuzius) und „Wenn du nicht in die Masse passt, ist das vielleicht, weil du dazu bestimmt bist, sie zu führen“ (Marilyn Monroe).

Aufstehen und laufen

Frauen emanzipieren sich schon seit 200 Jahren. Männer haben gerade erst begonnen. Da braucht es schon mal ein paar Generationen, bis sich das angeglichen hat. Männer, die Frauenberufe ergreifen, gelten unter Gleichgeschlechtlichen immer noch als „Weicheier“. Männer sind da viel anfälliger für Klischees. Sie fürchten oft ihre eigenen Freunde. Und ... viele Männer hängen evolutionstechnisch immer noch in der „Ernährerschleife“ fest. Und nicht unbedingt die Bezahlung ist für Männer wirklich ausschlaggebend, sondern eher der gesellschaftliche Status. Es gilt immer noch die einheitliche Meinung, Frauenberufe seien nicht so wertvoll und einflussreich. Also haben eher ein uncooles Image. Für Männer empfiehlt sich daher mittel- und langfristig der Opel-Slogan „Umparken im Kopf“. Da Männer sich bekanntermaßen gerne mit Autos identifizieren, können sie doch schon mal genau da ansetzen.

Aber Männer sind ängstlicher als Frauen. Und Angst ist ein starker Bremsklotz für Veränderung. Da sind Frauen furchtloser. Sie streben zunehmend nach Anerkennung und Gleichstellung. Wir haben allerdings auch eine Achillesverse. Und zwar unsere Haltung zum Scheitern. Entwicklungspsychologin Karen Adolph machte zu diesem Zweck eine Studie mit Kleinkindern. Sie belegte, wie mühsam es eigentlich ist, laufen zu lernen. Sie resümierte, dass Kleinkinder, wenn sie 6 Stunden wach sind, ca. 100-mal hinfallen. Im Umkehrschluss bedeutet das aber auch, dass sie

100-mal wieder aufstehen müssen. Je älter wir werden, desto schwerer fällt uns dieses Aufstehen. Aber Ladys: „Scheitern im Leben ist unvermeidbar!“, so J. K. Rowling, „Es ist unmöglich zu leben, ohne an irgendwas zu scheitern. Es sei denn, du lebst so vorsichtig, dass du genauso gut nicht gelebt haben könntest. In diesem Fall ist dein Scheitern vorprogrammiert.“ Laufen haben wir alle durch hinfallen gelernt. Kreieren wir doch eine Welt, in der Scheitern zum Wachstum gehört. Gönnen wir uns doch einfach die schönsten Fehler unseres Lebens. „Wenn du nicht daran arbeitest, deinen Traum zu realisieren, wird jemand anders dich einstellen, damit du ihm dabei hilfst, seinen Traum wahr werden zu lassen.“ (Dhirubhai Ambani)

Ladys, und was aufhören muss, dass wir immer noch erwarten, dass der Mann beim Essen die Rechnung bezahlt. Ich denke, wir Frauen sollten die Männer aus dieser Nummer endlich befreien. Das gehört auch zum Umdenken unsererseits. Es gibt auch Männer, die hingebungsvolle Väter sind. Aber denen das Sorgerecht nach einer gemeinsamen Trennung verwehrt wird. Einfach, weil sie Männer sind. Oder ihre Kinder nur jedes zweite Wochenende sehen dürfen. Für mich wäre das eine nicht akzeptable Vorstellung. Mütter sind biologisch nicht automatisch die besseren Eltern. Das ist sicherlich eine kontroverse Haltung. Aber ich betrachte mich weder als die Anwältin der einen noch der anderen Seite.

Neuestes aus der Hirnforschung

Der Motivationscoach Tobi Beck hat sehr schön anschaulich beschrieben, was die Hirnaktivitäten von Männern und Frauen unterscheidet. Also, wenn bei Männern zum Beispiel mittels MRT Gehirnaktivitäten beobachtet werden, stellt Tobi Beck fest, dass die Reizverarbeitung bei einem Mann in verschiedenen „Kästchen“ abläuft. Diese könnten potenziell sein: Essen, Fußball, Sex, Auto ... Und dann gibt es da noch ein ganz besonderes Kästchen. Das so genannte „Nichts-Kästchen“. Also, wenn wir jetzt ein beliebiges Wort nehmen, beispielsweise „Biene“, dann leuchten alle Hirnregionen kurz auf (Sex, Fußball, Auto, Essen), um dieses Wort zu checken. Nur ein Kästchen leuchtet stundenlang: das „Nichts-Kästchen“. Bei einer Frau löst der gleiche Begriff in ihrem Gehirn ein explosionsartiges Ereignis im gesamten System aus. 50 Minuten lang. Weil Frauen alles mit allem miteinander verbinden. Biene – Honig – Sonne – Sommer – Urlaub – Meer – Diät – Einkäufe – Kinder – Schwangerschaft – Arzttermine – Renovierung – Gesichtscreme ... Wenn ich mit meinem Mann im Auto unterwegs bin und sage beispielsweise zu ihm:

„Schau mal da draußen Schatz. Das sieht doch aus wie in Irland. Wollen wir da mal wieder Urlaub machen?“ Mein Mann schaut mich mit diesem „Nichts-Ausdruck“ von der Seite an. Ich setze nach: „Ach, ich wäre so gerne am Meer. Am liebsten mit einem Kreuzfahrtschiff. Also da könnte ich mir vorstellen, dass wir mal Martina und Sven fragen. Die hätten bestimmt auch Lust.“ – Nichts – „Aber die haben keine Kinder. Dann lieber mit Birgit und Uwe. Ach, der Uwe hat es schon schwer. Der hat ja diese Heuschnupfenallergie. Haben ja jetzt echt viele! Schatz?“ – Nichts – „Ich habe Uwe schon oft gesagt, dass er damit mal zu diesem Heilpraktiker gehen soll. Der hat ja damals auch meinen Fußpilz wegbekommen. Den hatte ich ja als Lotte geboren wurde. – Nichts – „Also wie gut, dass Lotte sich von diesem Markus getrennt hat. Kannst du mal da vorne halten? Ich sollte für Lotte was aus dem DM mitbringen.“ „OK“ – es hat reagiert. „Ich fahre mal tanken in der Zeit. Ist ja direkt gegenüber.“ Wahrscheinlich ist bei meinem Mann gerade das „Auto-Kästchen“ aufgeleuchtet. Soweit zum Thema Verknüpfung.

Eure Gloria!



Das ist Gloria!

Gloria ist eine begeisterte und erfahrene Theater-Lady, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Frauen aus ihren Zwängen und Gewohnheiten zu befreien. Sie schafft für Frauen einen Frei-Raum, damit sie sich erleben können, wie sie wirklich sind – nämlich als Frauen voller Überraschungen.

Wie schafft Gloria das? Mit dem **Theaterworkshop „Surprise yourself mit Gloria“**. Der Workshop lädt Frauen ein zum Rollenwechsel. Frauen leben so viele Rollen. Nicht alle haben sie sich ausgesucht. Nicht in allen fühlen sie sich wohl. Doch mit diesem Workshop haben die Teilnehmerinnen die Wahl

und können die verborgenen Rollen ihres Lebens entdecken – die Wilde, die Unnahbare, die Verruchte, die Diva, das Model, die Komikerin ... Gloria macht's möglich, dass frau in kürzester Zeit mit anderen Frauen ein tolles Team sein kann, nicht perfekt sein muss, alte Gewohnheiten durch Spaß ersetzt, sich traut zu experimentieren und ganz neue Seiten an sich kennenlernt.

Ihr ahnt es sicher schon – auch Theater-Lady Gloria ist eine Rolle. In diese Rolle schlüpft unsere Kollegin **Kerstin Brenmöhl**, die auch als Life Coach arbeitet und regelmäßig Seminare anbietet. Zudem findet ihre „Gloria-Philosophie“ diesmal Einzug in die **anna-lyse**.

Im Rahmen der **Frauenbildungswoche des Frauennetzwerks Städteregion Aachen e.V.** vom 1. bis 5. April 2019, an der sich die Frauenliga erstmalig beteiligt, wird Glorias Theaterworkshop für uns auf dem Programm stehen.

Termin Theaterworkshop: 03.04.2019, 9-12 Uhr, Neustraße 59B in Eupen, max. 14 Teilnehmerinnen

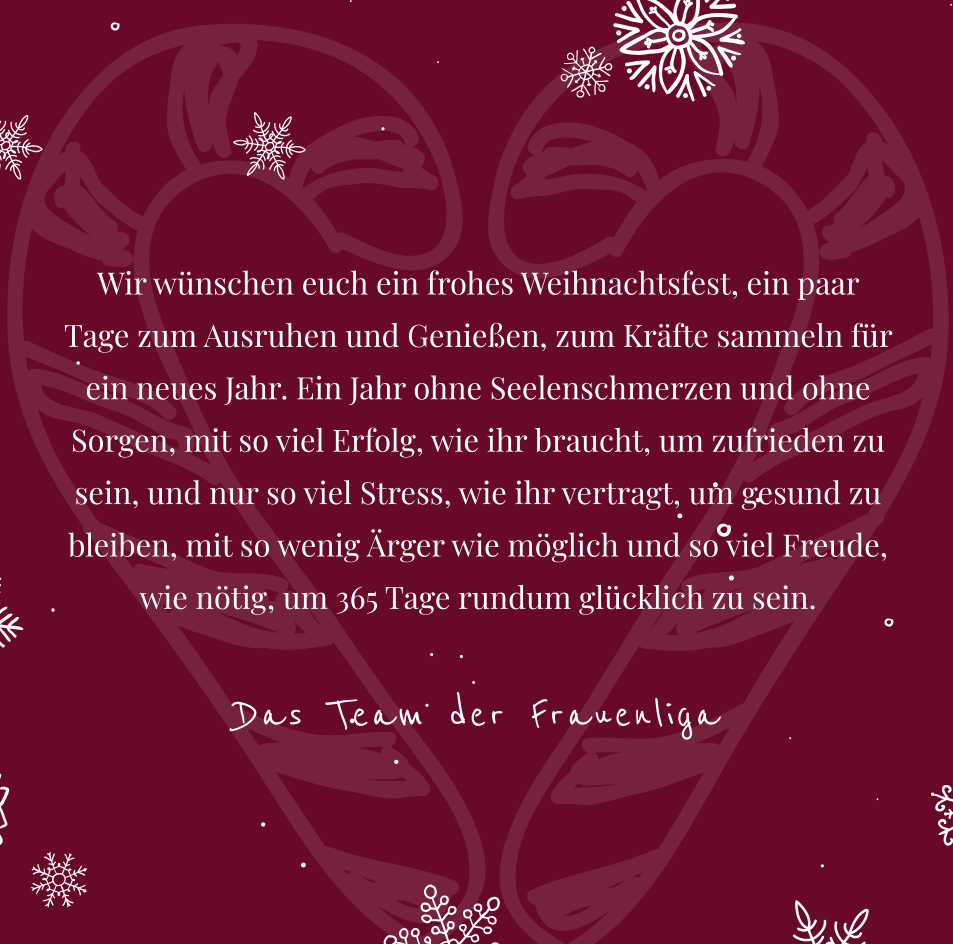
Infos zur Frauenbildungswoche 2019:

www.frauennetzwerk-aachen.de

Infos zu Kerstin Brenmöhl:

www.kerstinbrenmoehl.de

Unsere Weihnachtskarte
für euch zum Ausschneiden!



Wir wünschen euch ein frohes Weihnachtsfest, ein paar
Tage zum Ausruhen und Genießen, zum Kräfte sammeln für
ein neues Jahr. Ein Jahr ohne Seelenschmerzen und ohne
Sorgen, mit so viel Erfolg, wie ihr braucht, um zufrieden zu
sein, und nur so viel Stress, wie ihr verträgt, um gesund zu
bleiben, mit so wenig Ärger wie möglich und so viel Freude,
wie nötig, um 365 Tage rundum glücklich zu sein.

Das Team der Frauenliga

**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