

# HILF DIR SELBST !

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 4 / 9. Jahrgang / Dezember 2010

## Thema: Frauen



**Inhalt:**

Editorial	2
Zitate	3
<b>Thema</b>	<b>4/5</b>
Chancengleichheit auf Arbeitsmarkt?	
<b>Erfahrungen</b>	<b>6/7</b>
Wessi und Single	
<b>Service</b>	<b>8/9</b>
Angebote, Beratungen, Treffs	
<b>Selbsthilfe</b>	<b>10/11</b>
Tante Litte geht ihren Weg	
<b>Erfahrungen</b>	<b>12/13</b>
Stolz, dass die Tochter so „gut geraten“ ist	
<b>Erfahrungen</b>	<b>14</b>
Starke Frau	
<b>Erfahrungen</b>	<b>15</b>
Kompromisslos und kämpferisch	
<b>Sichtweisen</b>	<b>16/17</b>
Frauen muss man lieben... Vertreibung aus dem Paradies	
<b>Erfahrungen</b>	<b>18</b>
Von Schwerin genervt	
<b>Erlebtes</b>	<b>18</b>
Rabenmutter auf Gruppen-Reise	
<b>Termine</b>	<b>20/21</b>
<b>Rätsel/Förderer</b>	<b>22</b>
<b>Glosse</b>	<b>23</b>

Die nächste Zeitschrift erscheint im März 2010 zum Thema Ess(-Störungen)“.

# Liebe Leserin, lieber Leser !

Frauen sind in unserer Zeitschrift „Hilf dir selbst!“ dieses Mal unser Thema. Und auch wir werden die alt bekannten Themen ansprechen: häusliche Gewalt, Lohn-(un)gerechtigkeit oder Vereinbarkeit zwischen Familie und Beruf. Wir wollen aber auch dafür werben, dass es gerade Frauen sind, die ihr Leben selbst in die Hand nehmen und handlungsfähig sind. Wenn ich mir aber die Vorweihnachtszeit so anschau, sind es Frauen, die für heimelige Atmosphäre sorgen, die Geschenke kaufen, das Fest der Lieben vorbereiten und wahrscheinlich am Heiligen Abend völlig fertig unter dem schön geschmückten Tannenbaum zusammenbrechen.

Ob wir das immer freiwillig, mit großer Hingabe oder gar gerne tun? Ja, was sind wir denn nun? Ich bin davon überzeugt, dass wir Frauen viele Facetten in uns tragen, an Grenzen stoßen, Kompromisse aushandeln, viel zu oft nachgeben und unsere Vergesellschaftung öfter erleben, als wir es uns früher vorstellen konnten. Gendermainstreaming ist ein wundervoller Begriff, der mir viel zu oft als Worthülse und Alibi benutzt wird.

Wir sind viele, das merken wir auch immer wieder in der Selbsthilfe und speziell in den Selbsthilfegruppen. Auch wenn wir keine klassischen Frauenselbsthilfegruppen in Schwerin haben, sind Frauen in der Selbsthilfe oft anzufinden und bringen sich vielfach ein. Ich denke da an die Schweriner Frauenselbsthilfe nach Krebs, die Anfang Dezember ihr 10jähriges Bestehen feiert.

Meine Erinnerung gilt der Initiatorin, Vera, die schon lange nicht

mehr unter uns weilt. Als ich Vera kennenlernte, schien der Krebs besiegt. Sie sang regelmäßig in unserer Musikgruppe und hörte mit Leidenschaft Rosenstolz. Eine „eigene“ Selbsthilfegruppe wollte sie gründen, um über ihre Erfahrungen mit der Krankheit zu reden, sich auszutauschen, aber auch Lebensmut zu fassen. Ich weiß noch, dass bei der Veranstaltung nicht mal fünf Menschen waren - was waren wir enttäuscht. Vera hat nicht aufgegeben! Monatlich setzten wir den Termin in die Zeitung, organisierten interessante Veranstaltungen und so nach und nach wuchs die Gruppe (heute sind es über 130 Frauen und Männer). Zwischenzeitlich verliebte sie sich, alles schien auf dem besten Weg zu sein. Dann brach der Krebs wieder aus. Vera hat gekämpft! Ich bin dankbar dafür, dass ich diese Frau kennen lernen durfte - mit ihren leuchtenden Augen, ihrer Vehemenz, auch ihren Ecken und Kanten. Vielleicht hat mich bei Vera die Ausdauer am meisten fasziniert: Dieser Kampf ums Überleben.

In der Selbsthilfe habe ich vielen solcher Kämpfe zuschauen müssen. Jedes mal habe ich festgestellt, wie banal doch oft unsere Alltagsprobleme sind. Gerade die Vorweihnachtszeit lädt dazu ein, innezuhalten und in sich zu hören. Auch wenn wir uns am Silvesterabend wieder vielen guten Vorsätzen stellen, sollten wir nicht vergessen: Weniger ist oft mehr. Ich wünsche Ihnen eine ruhige Weihnacht und ein gesundes, erfolgreiches 2011.

Ihre



# Frauen aus Schwerin und anderswo

„Frau-Sein ist für mich ein Zufall, ein schöner Zufall.“

*Sabine Klemm, IMPULS MV*

„Ich will als weibliches Individuum einfach Ich sein. Frau-Sein ist dabei immer das, was frau daraus macht.“

*Wera Pretzsch, IMPULS MV*

„Frau-Sein bedeutet für mich, dass ich ab und zu Harmonie-Tee kaufe. Nur wir Frauen glauben, dass irgendein Getränk sich positiv auf unsere Gemütsverfassung oder gar auf die eines Mannes auswirken könnte.“

*Birgitt Hamm*

„Frau -Sein bedeutet für mich ...streiten versöhnen - lachen, weinen - zuhören, trösten - da sein.“

*Karin Horn*

„Frau-Sein bedeutet Mensch-Sein mit hohem Anspruch an sich, an andere und von anderen an sich.“

*Michaela Ludmann*

„Man wird nicht als Frau geboren, man wird dazu gemacht.“

*Simone de Beauvoir, franz. Philosophin*

## WITZE

Einige Männer sind ein lebendes Beispiel dafür, dass Frauen einen Witz zu nehmen wissen.

Warum ist es so schwer für Frauen, aus der Küche herauszukommen? – Das liegt an der Herdanziehungskraft.

„Frau-Sein ist manchmal ganz schön anstrengend, wenn frau ihr Leben lebt – fern von landläufigen Normen und Werten. Aber es macht Spaß!“

*Silke Gajek*

„Ich kann weder Vorbildern nachleben noch werde ich jemals ein Vorbild darstellen können, für wen es auch sei, hingegen mein eigenes Leben nach mir selber bilden, das werde ich ganz gewiss ...“

*Lou Andreas-Salomé,*

*Schriftstellerin u. Psychoanalytikerin*

„Es gibt Parteien, die singen: Brüder, zur Sonne, zur Freiheit. Und dann putzen die Frauen die Fenster, damit die Brüder die Sonne sehen können.“

*Claudia Roth, Bündnis 90/Die Grünen*

„Es ist gut, wenn die SPD eine Frau als Generalsekretärin bekommt. Basta und Testosteron hatten wir in letzter Zeit genug.“

*Andrea Nahles, SPD-Politikerin*

„Frauen, die so gut sein wollen, wie Männer, haben einfach keinen Ehrgeiz.“

*unbekannt*

Jeder Mann, der behauptet, das Wichtigste bei einer Frau sei ihr Humor, ist ein elender Lügner.

Hinter jedem erfolgreichen Mann, steht eine Frau, die mit den Augen rollt.



Wir wünschen allen eine fröhliche und besinnliche Weihnachtszeit. Dass Sie, liebe Leserinnen und auch Leser, im neuen Jahr Ihren eigenen Weg gehen werden und gehen können.



Ihr Redaktionsteam



aus: Warum Männer lügen und Frauen immer Schuhe kaufen

Die drei Weisen aus dem Morgenland folgten dem Stern im Osten bis Bethlehem und fanden dort das Jesuskind. Aber was wäre passiert, wenn die Weisen nicht Männer, sondern Frauen gewesen wären???

# Bietet der Arbeitsmarkt Chancengleichheit?

20 Wochen soll künftig der Mutterschutz dauern - mindestens und bei vollem Lohnausgleich. Dazu kommen zwei Vaterschaftswochen. Das haben kürzlich die EU-Parlamentarier/innen beschlossen und viele Medien sind sich einig: Das ist ein Schritt in die richtige Richtung - mehr aber auch nicht, zumal Ministerrat und EU-Parlament sich erst noch einigen müssen.

Umso unverständlicher war das Echo von Bundesfamilienministerin Kristina Schröder (CDU) und Arbeitgeberpräsident Dieter Hundt. Sie lehnen den EU-Vorstoß wegen angeblich zu hoher finanzieller Risiken für die Unternehmen ab. Heiner Minssen, Professor für Arbeitsrecht an der Ruhr-Universität Bochum, glaubt hingegen nicht, dass durch die neuen Regelungen auch nur ein einziger Mittelstandsbetrieb in Schwierigkeiten kommt. Aber: Ein verlängerter Mutterschutz sei auch keine Verbesserung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Da hat er in der Tat Recht. Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie als Voraussetzung für eine Chancengleichheit auf dem Arbeitsmarkt war und ist immer noch die Vereinbarkeit von Beruf und Familie für Frauen - allen optimistischen Gender Mainstreaming-Diskussionen und Bildern von Kinderwagen schiebenden Männern zum Trotz.

Wer über Chancengleichheit auf dem Arbeitsmarkt spricht, muss eine bittere Erkenntnis präsentieren: Es gibt sie nicht:

- + Von 833 Vorständen der 200 größten deutschen Unternehmen sind nur 21 Frauen, so das Deutsche Institut für Wirtschaftsforschung (DIW).
- + Frauen verdienen bei gleicher Position und Qualifikation bundesweit 23 Prozent weniger als Männer, in Mecklenburg-Vorpommern sind es zwar nur rund sechs Prozent, ein Grund zum Aufatmen ist das aber nicht, denn
- + fast jede dritte sozialversicherungspflichtig beschäftigte Frau arbeitet in Mecklenburg-Vorpommern - oft gezwungenermaßen - in Teilzeit, Tendenz steigend. Bei Männern ist es nur jeder 15.



Lianne Straka vom DGB Nord

- + 70 Prozent aller „Niedriglohneempfänger“, also derjenigen Menschen, die mit Hungerlöhnen und zusätzlichen Hartz IV-Zuschüssen als „Aufstocker“ ihr Leben fristen, sind Frauen (darunter viele, die von einer oder mehreren geringfügigen Beschäftigung leben).
- + Die Frauenquote in Aufsichtsräten beträgt gerade mal elf Prozent. Dass der Wert nicht noch geringer ist, liegt an der Unternehmensmitbestimmung. Denn der Frauenanteil auf Arbeitgeberseite beträgt nur drei Prozent, auf Arbeitnehmerseite immerhin über 20 Prozent.

„Frauen - die Gewinnerinnen der Krise“, titelten einige Zeitungen, und auch die Bundesagentur für Arbeit interpretierte die Arbeitslosenzahlen in diesem Sinne. Was die Statistiker vergessen haben: Die unterschiedliche Teilhabe von Frauen und Männern am Arbeitsmarkt. Etwas bissiger formuliert könnte man auch sagen: Wo nichts oder nur wenig ist, kann auch nichts oder nur wenig wegbrechen. Es ist leider so: Für Frauen gibt es eine chronische Dauerkrise am Arbeitsmarkt. Frauen werden in

Westdeutschland und zunehmend auch in Ostdeutschland oftmals als „Zuverdienerinnen“ gesehen. Erst nach der Reform des Ehe- und Familienrechtes 1977 (!) in der BRD durften die Ehefrauen auch ohne Zustimmung des Ehemannes eine eigene Erwerbsarbeit aufnehmen.

Dieser volks- wie betriebswirtschaftliche Irrsinn ist leider nicht ganz aus der Welt. Weder der Staat noch die Betriebe können es sich leisten, auf immer besser ausgebildete Frauen zu verzichten, erst recht nicht angesichts der Debatte über den baldigen Fachkräftemangel.

Die Politik hat in den vergangenen Jahren viel Geld in die Hand genommen, um Wirtschaft und Arbeitsmarkt in der Krise zu stabilisieren: Abwrackprämie, Ausweitung der Kurzarbeit, Steuersenkungen, Ankurbelung der Bauindustrie. Bei genauem Hinsehen fällt auf, dass die Konjunkturprogramme vor allem auf Männer zugeschnitten wurden.

Warum hat man die Krise nicht genutzt, um auch die Pflege- und Kinderbetreuung auszubauen? Das hätte langfristig mehr Jobs gebracht und Frauen und Männern geholfen, Beruf und Familie besser unter einen Hut zu bringen.

Waren während der Krise Männer stärker Opfer von Kündigungswellen und Kurzarbeit, so werden jetzt, bei Anspringen der Konjunktur, verstärkt wieder Männer eingestellt. Im Oktober 2010 ist die Arbeitslosigkeit in Mecklenburg-Vorpommern bei Männern um 8,4 Prozent, bei Frauen dagegen nur um 5,3 Prozent gesunken. In der Industrie arbeiteten die Männer durch Kurzarbeit zwangsweise vorübergehend in Teilzeit. Ein solches „vorübergehend“ kann man bei Frauen nicht verzeichnen: Sie blieben auf ihren Teilzeitjobs sitzen.

Das Fazit. Die Finanz- und Wirtschaftskrise hatte auch geschlechtsspezifische Folgen. Sie wird langfristig den Frauen stärker schaden, wenn es nach dem Willen der schwarzliberalen Bundesregierung und ihrer strikten Kürzungspolitik geht: Kürzung des Elterngeldes, Ablehnung der vom EU-Parlament beschlossenen Ausdehnung des Mutterschutzes auf 20 Wochen, Anhebung des Rentenalters auf 67 (von Altersarmut sind heute schon Frauen am stärksten betroffen). Oder die Kopfpauschale, bei der Gutver-



*Beim dritten Equal Pay Day am 26. März 2010 haben auch Frauen aus MV auf die gravierenden Entgeltunterschiede zwischen Männern und Frauen in Deutschland aufmerksam gemacht. Foto: DGB Nord*

dienende genauso viel zahlen sollen wie Geringverdiener. Frauen wären wegen ihres geringeren Einkommens überproportional hart betroffen.

Deshalb fordert der Gewerkschaftsbund (DGB):

- + Ein gesetzlicher Mindestlohn. Er wäre in der Tat ein hervorragendes Frauenförderungsprogramm.
- + Gleicher Lohn für gleiche und gleichwertige Arbeit, neudeutsch: „Equal Pay“.
- + Mehr Frauen in Führungspositionen - auch mit einer Quote als letztes Mittel, falls gleiche Qualifikation nicht als ausschlaggebend anerkannt wird.
- + Möglichkeiten der Vereinbarkeit von Beruf und Familie für Frauen und Männer. Letzteren legt man selbst bei gutem Willen oft extreme Hindernisse in den Weg - von der Diffamierung unter Kollegen und einem auch bei vielen Frauen verankerten, konservativen Rollenverständnis bis zu fehlenden Lösungen etwa für Schichtarbeiter.

Vor allem aber müssen die Forderungen auch durchgesetzt werden. Von alleine geht das nicht. Von alleine geht gar nichts. Oder wie es in einem gewerkschaftlichen Streiklied heißt:

Und fragt Ihr, Ihr Arbeiterfrauen  
wie soll denn da Änderung sein?  
Es wird sich von selber nichts ändern  
Ihr müsst die Veränderer sein!

*Lisanne Straka  
DGB NORD*

# Wessi und Single - Nicht gesellschaftsfähig?

Am 12. Juni 1990 habe ich die DDR-Grenze mit ein bisschen „Schiss in der Bux“ überfahren, mich an einer Autobahn-Raststätte mit einer Kollegin getroffen und nach einem halben Jahr Abstinenz wieder angefangen zu rauchen. Mein Arbeitgeber hatte mich für Errichtungsaufgaben zum neuen Sozialversicherungssystem in die ehemalige DDR abgeordnet. Unser Einsatz begann auf der schönen Insel Rügen. Von da an wurde alles anders.

Ich war eigentlich mein ganzes bisheriges Berufsleben vom Erfolg verwöhnt, wurde gefördert und immer wieder herausgefordert. Aber als unruhiger Geist war ich auch immer auf der Suche nach neuen Herausforderungen. Ich hatte mit 35 Jahren noch einmal eine ganz neue berufliche Ausbildung absolviert. Danach ging ich zur Hamburger AOK. Dort investierte man in mich Weiter- und Fortbildungen, verlangte dafür aber auch viel. Was ich gerne gab. Die Kollegen respektierten mich. Ich lernte sehr viel, hatte viele Freiheiten, kletterte schnell die Karriereleiter hinauf - kurz: meine Arbeit machte mir Spaß. In die Abordnung ließ mein Chef mich nur ungern gehen, weil ich einen Spezialistenjob machte. Aber ich wollte es unbedingt noch einmal wissen.

Drei Monate lang beriet ich mit Kollegen aus der ehemaligen Sozialversicherung der DDR und der Hamburger AOK Betriebe, Arbeitnehmer, Arbeitssuchende, Kliniken, Ärzte und Ärztehäuser. Wir bereiteten den Boden für die neue Krankenversicherung, rekrutierten und qualifizierten Mitarbeiter für die neuen AOKs, die zum 1. Januar 1991 in Mecklenburg-Vorpommern arbeitsfähig sein sollten. Im Winter ging ich nach Stralsund und unterrichtete mit Hamburger KollegInnen die „Neuen“ im Sozialversicherungsrecht. So flexibel konnte ich deshalb sein, weil ich allein lebte. Die Arbeit war interessant, es gab kein Konkurrenzdenken, wurde zudem noch gut bezahlt und bot eine Art Vormachtstellung den neuen und alten Kollegen gegenüber. Es war daher nicht ganz einfach, sich nicht als großartige Gönner- und Könnlerin zu fühlen.

In vielen Gesprächen, die ich im Sommer aus den unterschiedlichsten Anlässen geführt habe, hatte ich bereits gelernt, dass die DDR zwar von vielen als Unrechts- und Willkürstaat gesehen wurde, den

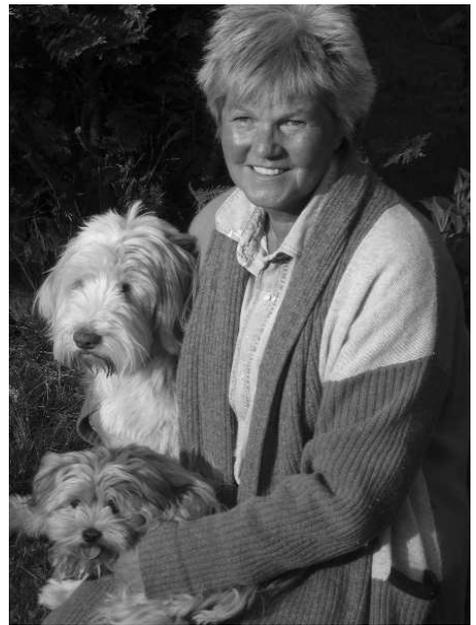
Menschen aber auch ein Sicherheitsgefühl vermittelt hat, das sie nun beginnen zu vermissen.

Man wusste immer, woran man war, der Staat hat es gerichtet und viele Entscheidungen abgenommen. In der Partei zu sein, nützte zu DDR-Zeiten beruflich und

der Familie und man war in der Regel keinen Repressalien ausgesetzt. So konnte man sich arrangieren, gut leben und dadurch versuchen auch etwas Positives zu bewirken bzw. zu ändern - so erklärte mir ein hoher medizinischer Funktionär seine DDR-Zeit. Mir wurde viel erzählt, ich habe zugehört, aber nicht gewertet oder geurteilt. Schließlich weiß ich nicht, wie ich mich verhalten hätte, wenn ich in der DDR aufgewachsen wäre und gelebt hätte. Wäre ich kritisch genug gewesen, um Ungerechtigkeiten zu bemerken und mich gar aufzulehnen? Hätte ich dann überhaupt den Mut dazu gehabt? Solange ich von mir nicht behaupten kann, dass ich als DDR-Bürgerin Widerstand geleistet hätte, kann ich auch nicht über andere richten.

Ich bin auch häufig gerade von der Ärzteschaft und vom medizinischen Personal um Rat gefragt worden. Wenn wieder einmal solch ein Wessi-Großkotz zum Beispiel die Poliklinik „besucht“ hatte und alles was dort passierte, lediglich nach dem äußeren Zustand der Flure und Wartezonen oder nach den Bildern an der Wand beurteilte. Sich abfällig über die Einrichtung und die Menschen äußerten, die dort arbeiteten, Unfähigkeit diagnostizierte und ihnen Arbeitslosigkeit prognostizierte und dann wieder abrauschte. Ich habe mich sehr fremdgeschämt.

Zu Beginn 1991 nahm ich das Angebot der damaligen AOK Neubrandenburg an und bin komplett mit meinen beiden Katzen umgezogen. Auch wieder kein



Bärbel Wieckert mit ihren Hunden  
Foto: privat

Problem, ich war ja allein stehend. Dieser Umzug war noch einmal eine ganz besondere Herausforderung für mich. Ich musste sehr schnell lernen, dass die Zeiten der Sorglosigkeit und des Gefördertwerdens vorbei waren. Die Geschäftsführung und die meisten Führungskräfte bis hin zur Abteilungsleiterbene wurden durch MitarbeiterInnen aus dem Westen besetzt. Nur einige wenige zogen wie ich mit ihrem gesamten Hausstand und der Familie direkt nach Neubrandenburg. Der Rest pendelte am Wochenende. Die ersten beiden Jahre wohnte ich mit den anderen zusammen im „Augustabad“, das zuletzt ein Lehrlingswohnheim gewesen war. Als Alleinstehende bekam ich keine Wohnung „zugewiesen“, die zur Größe meines Hausstands gepasst hätte. Im Gegensatz zu meinen mehrköpfigen Kollegenfamilien. Aber eine Familie erbarmte sich dann meines Elends, so dass ich nach fast zwei Jahren „schwarz“ zur Untermiete wohnen konnte, bis ich dann endlich eine echte eigene Wohnung beziehen konnte. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich zwar bereits einige freundschaftliche Kontakte knüpfen können, aber überwiegend aus dem Kollegenkreis. So fühlte ich mich in den ersten Jahren immer noch wenig heimisch in Neubrandenburg.

Grund war sicherlich auch, dass ich als allein stehende Frau stets mit Argusaugen beobachtet wurde, wenn die Ehemänner dabei waren oder auch nur deshalb, weil mein Alleinleben über einen so langen Zeitraum als ungewöhnlich angesehen wurde. Zudem wurde die Arbeitssituation an meinem Arbeitsplatz immer angespannter, weil die Fusion der drei AOKs in MV anstand. Konkurrenzen entstanden und wurden geschürt. Erstmals wurde von Mobbing gesprochen. Es war die Rede von Entlassungen, Arbeitszeitverkürzungen, Existenzängste tauchten auf. Etwas, das ich bis dato nicht kannte. Ängste, die Wessis und Ossi gleichermaßen hatten. Nach der Fusion wurde ich 1997 nach Schwerin versetzt. Ost- und WestkollegInnen wuchsen zwar mehr oder weniger zusammen, es gab und gibt aber immer noch die Unterscheidung bzw. Klassifizierung nach Ossi und Wessi.

Vor allem nach Wessis, so empfinde ich das. Wessi und dann auch noch Single! Manchmal hatte ich das Gefühl, ich sei in dieser Kombination nicht gesellschaftsfähig. Fast mein gesamter Freundes- und Bekanntenkreis besteht aus einheimischen Paaren,



Augustabad in Neubrandenburg

Foto. blog NB

einige Wenige haben früher einmal im Westen gelebt. Aber selbst nach 20 Jahren höre ich immer noch Äußerungen wie: „Das kannst du sicher nicht verstehen, du bist ja eine Wessi!“ Dann muss ich schlucken und fühle mich wieder einmal ausgegrenzt. Eine Äußerung, die ich umgekehrt noch nie gemacht habe, warum auch!

Sicher gibt es wirtschaftliche Unterschiede, die sich wahrscheinlich nicht so schnell abbauen lassen. Aber ich entdecke im zwischenmenschlichen Bereich immer mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede. Ob das nur mir so geht - als einer, die nicht in der ehemaligen DDR geboren wurde? Disqualifiziert oder qualifiziert mich mein Geburtsort? Wofür?

Sicher haben wir unterschiedliche Geschichten, die vor nunmehr 20 Jahren durch die Wiedervereinigung zusammen geführt wurden. Vor einer ganzen Generation! Seitdem haben wir doch miteinander Gespräche geführt, einander zugehört, Dokumentationen über die Zeit gesehen, gelesen. In jeder möglichen Form Informationen aufgenommen. Auf jeden Fall habe ich aus dieser Zeit mitgenommen und stelle es auch heute immer wieder fest, dass wir nicht nur aufgrund unserer unterschiedlichen Geschichte, sondern auch da, wo unterschiedliche Mentalitäten aufeinander treffen, eine längere Zeit brauchen, um uns anzunähern (wenn wir es denn wollen!) und irgendwann einmal sagen zu können, dass wir ein Volk sind. Nord, Ost, West und Süd. Nicht mehr nur auf Ost und West reduziert.

Bärbel Wieckert

# Gleiche Chancen am Arbeitsmarkt gefordert

IMPULS MV setzt sich seit 2009 mit fünf Regionalstellen in Mecklenburg-Vorpommern für die Chancengleichheit von Frauen und Männern im Erwerbsleben ein.

In der Regionalstelle Westmecklenburg am Schweriner Schlachtermarkt analysieren, informieren, beraten, qualifizieren und vernetzen Sabine Klemm und Wera Pretzsch. Ihre Themen sind geschlechtersensible Berufsfrühorientierung und existenzsichernde Arbeit für Frauen und Männer, das lebensbegleitende Lernen und eine geschlechtergerechte Regionalentwicklung, aber auch die Existenzgründung, Unternehmensnachfolge und Unternehmensführung durch Frauen.

IMPULS MV ist eine Fachstelle des Landesfrauenrates Mecklenburg-Vorpommern e.V.. Sie möchte geschlechtsspezifische Benachteiligungen am Arbeitsmarkt abbauen helfen und einen Beitrag zu mehr Vereinbarkeit von Erwerbs- und Privatleben leisten. Um das zu erreichen, arbeiten die Regionalstellen mit Trägern von Projekten und Maßnahmen, mit Politik, Verwaltung und Fachgremien sowie Unternehmen, Netzwerken und Initiativen zusammen.

Das Informieren, Beraten und Initiieren von Projekten und Netzwerken spielen eine große Rolle



in der Arbeit der Regionalstelle. So koordiniert IMPULS MV u.a. einen Arbeitskreis Praxislerntag im Landkreis Ludwigslust und ist Mitinitiator regelmäßig stattfindender Unternehmer/-innen-Frühstücke zum Thema nachhaltige Personalpolitik. In der Schriftenreihe IMPULS MV können sich Interessierte über aktuelle Daten und Fakten zur Erwerbssituation von Frauen und Männern in MV informieren. Eigens entwickelte Praxisleitfäden helfen z.B. Projektträgern bei der geschlechtergerechten Umsetzung ihrer Vorhaben.

Darüber hinaus bietet IMPULS MV Trägern von Projekten und Maßnahmen individuelle Beratung zur Finanzierung von Gleichstellungsanliegen an und beteiligt sich an der Entwicklung regionalspezifischer Handlungsansätze für mehr Chancengleichheit von Frauen und Männern im Erwerbsleben. Angeboten werden außerdem maßgeschneiderte Fachbeiträge und Workshops.

Aktuelle Informationen zu den Arbeitsschwerpunkten, Publikationen und Terminen von IMPULS MV erhalten Sie unter: [www.impuls-mv.de](http://www.impuls-mv.de).

Nächste Veranstaltung siehe: Termine, Seite 20

## Gleichstellungsbeauftragte der Landeshauptstadt

Petra Willert  
Am Packhof 2-6 19053 Schwerin  
Telefon: 03 85/5 45 12 71  
E-Mail: [pwillert@schwerin.de](mailto:pwillert@schwerin.de)  
Sprechzeiten: Mo., 14 bis 16 Uhr; Di., 14 bis 17 Uhr;  
Do. 14 bis 17 Uhr und  
nach Vereinbarung

## Schweriner Frauenbündnis

Ansprechpartnerinnen und Koordinatorinnen:  
Petra Willert (siehe oben), Jutta Messer  
E-Mail: [Jutta.Messer@freenet.de](mailto:Jutta.Messer@freenet.de)

**Frauennotruf**-Nummer 03 85/5 55 73 56

## Selbsthilfegruppen

- für Frauen, die als Kind sexuell missbraucht wurden  
Treffen: nach Bedarf, Kontakt über die KISS

- für Frauen verschiedener Nationalitäten  
Treffen: nach Absprache,  
Kontakt: Caritas, Klosterstraße 15, 19055 Schwerin  
Tel. 0385 / 59 16 91 7, E-Mail: [kv-westmecklenburg@caritas-mecklenburg.de](mailto:kv-westmecklenburg@caritas-mecklenburg.de)
- When a woman loves a woman - lesbische Frauen (18 - 30 Jahre)  
Treffen: nach Absprache  
Kontakt:  
Klub Einblick e.V., Lübeckerstr. 48, 19053 Schwerin  
Tel: 0385 / 55 55 60
- Essstörungen (Magersucht und Bulimie)  
Treffen: 14tägig 2. u. 4. Dienstag, 18 Uhr, KISS  
Um Anmeldung wird gebeten bei der KISS oder unter  
E-Mail: [kontakt@ssgruppe-schwerin.de](mailto:kontakt@ssgruppe-schwerin.de),  
Homepage: [www.essgruppe-schwerin.de](http://www.essgruppe-schwerin.de)

## Mädchen finden beim A.M.T. „eigene Räume“

Die Angebote des A.M.T. gelten für alle Mädchen und jungen Frauen. Angesprochen sind aber insbesondere diejenigen, die durch gesellschaftliche oder individuelle Bedingungen benachteiligt sind.

Nach dem Leitsatz „Mädchen brauchen eigene Räume“ bietet der A.M.T. den Besucherinnen einen eigenen Raum zur individuellen Entfaltung, wo Mitarbeiterinnen mit ihren Erfahrungen und in Zusammenarbeit mit Schulsozialarbeiter/innen beratend zur Seite stehen.

Ziel der Arbeit ist es, die Mädchen mit ihren Alltagserfahrungen nicht allein zu lassen und soziale Benachteiligungen zu kompensieren. Zudem werden sie unter anderem dabei unterstützt:

- + ihre Fähigkeiten und Stärken zu erkennen, diese zu vertreten und Strategien zum Umgang mit Grenzen und konfliktreichen Situationen zu entwickeln,
- + die Vielfalt unterschiedlicher Nationalitäten, Kulturen und Lebenshintergründe zu erkennen, wertzuschätzen und zu nutzen,
- + Motivation zu beruflichen Qualifikationen und ökonomischer Unabhängigkeit zu entwickeln.

Es geht also nicht darum, Mädchen vor Jungen schützen zu wollen, sondern es wird ihnen die Möglichkeit der ungestörten Entwicklung ohne direkte Dominanz von Jungen geboten.

Das A.M.T bietet einen Freizeit – und Fortbildungsraum mit Fernseher, Radio, Bibliothek, Billard, Spielkonsole, DVD, Video und Gesellschaftsspielen. Hierbei kann der richtige Umgang mit diesen Medien

erlernt werden. Außerdem wird dieser Raum auch für Gespräche, Themennachmittage und Wochenendworkshops beansprucht. In der Kreativwerkstatt wird die Kreativität der Mädchen angeregt, handwerkliche Fähigkeiten und Fertigkeiten gefördert. In der Bibliothek finden die Mädchen zum einen eine kleine Bibliothek, einen PC-Platz mit Internetzugang, Unterstützung zur Berufsfrühorientierung und zum Anfertigen von Bewerbungen. Die Küche dient der Förderung von Gruppenarbeit, hauswirtschaftlichen Tätigkeiten und täglichen Umgangsformen.

Darüber hinaus werden die Freizeiten auch als Wochen- und Tagesfahrten durchgeführt, um neue Erfahrungen zu sammeln und neue Kontakte zu knüpfen.

Es ist sinnvoll, Mädchen Zeiten und Räume anzubieten, in denen sie ungestört ihre Freizeit verbringen können. Eine Kontinuität in der Mädchenarbeit kann nur mit fest angestellten pädagogischen Fachkräften und der Bereitstellung entsprechend finanzieller Mittel für die praktische Arbeit geleistet werden.

Alternativer MädchenTreff e.V.

Dr.-Külz-Straße 3 19053 Schwerin

Tel: 03 85 / 7 70 37 Fax: 03 85 / 7 58 75 63

e-mail: maedchentreff.schwerin@freenet.de

offener Treff:

Dienstag und Freitag von 14 bis 17 Uhr Angebote nach Vereinbarung Montag bis Freitag

### Angebote Deutscher Frauenbund (dfb)

- Treffen: Arbeitslose Frauen zum Frauenfrühstück, monatlich nach Absprache im Frauen- und Familienzentrum (FFZ), Bornhövedstr. 10-12, 19055 Schwerin, Tel.: 0385 / 59  
18 16 8, E-Mail: dfb-schwerin@freenet.de

Immer wieder gibt es Nachfragen von Betroffenen - gerade nach spezifischen Frauengruppen-, bei denen wir hier vor Ort in keine Selbsthilfe vermitteln können. Bei Bedarf können aber ganz unkompliziert neue Gruppen gegründet werden. Anfragen gibt es zum Beispiel beim Krankheitsbild „Gebärmutterentfernung“ oder „Medikamentenmissbrauch“. Interessierte wenden sich bitte an die KISS, Spieltordamm 9, 19055 Schwerin  
Tel.: 0385 / 39 24 333,  
E-Mail: info@kiss-schwerin.de



# Tante Litte geht ihren Weg - auch in Ehe Nr. 4

Sie ist für mich ein gutes Beispiel für gelebtes Leben. Trotz aller Höhen und Tiefen ist sie immer ihren Weg gegangen: meine Tante Litte aus Dänemark.

Im Zweiten Weltkrieg verlor sie durch einen Flugzeugabsturz auf ihr Wohnhaus auf einen Schlag ihren ersten Mann, ihren kleinen Sohn und ihre Schwester. Aber meine Tante ist stark und hat nicht aufgegeben, sie war damals Anfang 20 und hatte das Leben noch vor sich. Sie lernte Bill aus Kanada kennen, der geschäftlich in Kopenhagen zu tun hatte. Sie verliebten sich und planten ihre gemeinsame Zukunft in Kanada. Litte wurde wieder schwanger, Bill flog nach Kanada, um eine neue Bleibe für die drei zu finden. Inzwischen brachte sie einen gesunden Jungen zur Welt. Es vergingen Monate, Bill meldete sich nicht und kam nie wieder.

Nun saß sie da, ohne Mann, aber mit einem Kind! Doch Rückschläge machten sie noch stärker. Der kleine Sohn machte ihr viel Freude und war der Sonnenschein in ihrem Leben. Eine Freundin, verheiratet mit einem Kapitän, lud sie zu einem Abendessen ein. Nicht ohne Hintergedanken, denn ein befreundeter Kapitän, der geschieden war, wurde auch zum Essen eingeladen. Litte und Hugo verstanden sich auf Anhieb und die Liebe nahm ihren Lauf. Die Beiden heirateten 1950 und zwei Jahre später kam eine kleine Tochter zur Welt. Das Glück hielt gut sechs Jahre an, dann grassierte in Kopenhagen die Kinderlähmung, und ihre Tochter war auch davon betroffen. Meine Tante meisterte auch wieder diesen Schicksalsschlag und versuchte das Beste aus der Situation zu machen.

Die Jahre vergingen und die Kinder wuchsen zu selbstbewussten Erwachsenen heran. Als beide das Haus der Eltern verließen, lebten sich Litte und Hugo auseinander. Jeder ging seine eigenen Wege und meine Tante begann eine Affäre mit einem Kollegen, denn Sexualität spielte nach wie vor eine wichtige Rolle in ihrem Leben. Im Alter von 62 Jahren starb mein Onkel an den Folgen eines Unfalls. Bei seiner Beerdigung traf meine Tante auf ihre Jugendliebe Preben, der inzwischen auch verwitwet war. Es funkte sofort wieder zwischen ihnen! Das nenne ich Ironie des Schicksals.



*Tante Litte mit ihrem ersten Ehemann, der bei einem Flugzeugabsturz auf das Wohnhaus der beiden ums Leben kam. Foto: privat*

Da die Zwei schon in einem fortgeschrittenen Alter waren, fackelten sie nicht lange und traten vor den Traualtar, eine zweite Chance bekommt man nicht so häufig in seinem Leben. Sie holten alles so gut es ging nach und hatten eine glückliche, wenn auch kurze Zeit. Leider viel zu kurz. Da Preben schon lange alleine lebte, verkraftete er wohl ihren ungestillten Hunger nach Sexualität nicht und erlag einem Herzinfarkt. Natürlich war meine Tante sehr sehr traurig, aber die Zeit heilt alle Wunden. Der nette Cousin von Preben machte ihr den Hof und das mit Erfolg, warum allein sein, wenn es zu zweit besser ist! Also folgte wieder eine Hochzeit, mittlerweile war meine Tante 70 Jahre alt und ihr vierter Ehemann schon 75! Ihnen waren noch acht glückliche Jahre vergönnt, dann starb auch er.

Nun hatte sie endgültig die Nase voll von den Männern... bis John erschien. Mittlerweile lebte sie in einer Wohnanlage für Senioren, und bei einem gemütlichen Kaffeenachmittag bot ihr ein freundlicher älterer Herr seinen Platz an. Was soll ich sagen, die Frau hat Charisma!!!

Geheiratet wurde nicht mehr, jeder hat seine eigene Wohnung, aber nebeneinander. Und wenn die beiden Lust zu kuscheln haben, jeder hat ein Doppelbett. Nur inzwischen seniorengerecht! Mittlerweile ist meine Tante 85 Jahre alt und an Parkinson erkrankt, aber Gott sei Dank hat John lange Jahre als Krankenpfleger gearbeitet!

*Karin Horn*

# Stolz, dass ihr Kind so gut „geraten“ ist

Warum kaufen Frauen Harmonie-Tee?

Das ist eine Frage, die sich Katrin N. nur ganz rhetorisch stellt. Die 44-jährige Schwerinerin hat - wie die meisten Frauen - ein großes Harmoniebedürfnis. Und sie ist - ebenfalls wie die Mehrheit ihrer Geschlechtsgenossinnen - rasch bereit, bei Problemen die Schuld bei sich zu suchen. Auch in ihrer Ehe, die sie kurz nach der Wende ins Frauenhaus brachte.

Nach der Lehre mit Abitur studierte sie in Berlin, heiratete 1988 und bekam ein Kind. „Damals“, sagt die heutige Lehrerin, „war ich 22, ziemlich unreif und habe keinen Gedanken daran verschwendet, dass dies nun für die Ewigkeit halten sollte. Irgendwie war die Ehe für mich nichts wirklich Verbindliches.“ Und: „Eigentlich war er auch ein ganz Lieber.“ Der Vater ihrer Tochter.



*Streit ums Kind, Respektlosigkeit bis hin zu Gewalt - das Frauenhaus bietet Frauen eine Möglichkeit, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen.*

*Fotos: pixelio.de*



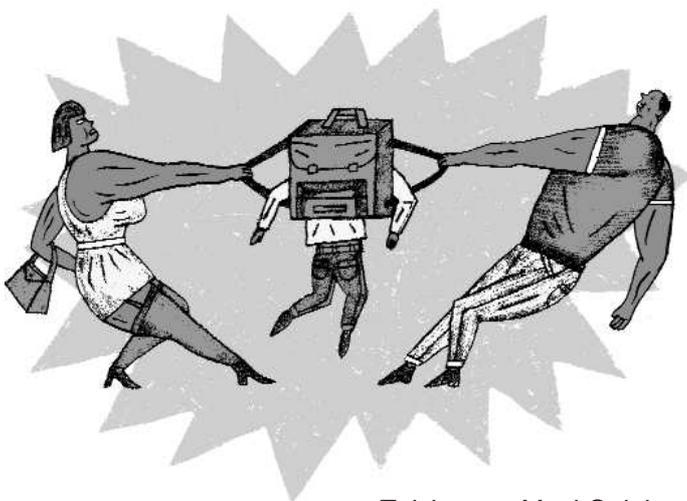
Also ging Katrin mit der Tochter ins Frauenhaus. „Das war für mich die einzige Variante“, sagt sie und: „Einen negativen Beigeschmack hatte es nicht für mich.“ Sie bewohnten ein Zimmer mit der Mutter eines Jungen. Die Vier verstanden sich gut, genossen den geschützten Raum und nutzen ihn, wieder hinaus zu kommen. „Die Gewalt“, erinnert sich Katrin, „war zwar vorhanden, aber nicht das bestimmende Thema. Wir waren nicht die Geprügelten, Jammernden, sondern voller Hoffnung und Optimismus.“

Ein wenig fühlte sie sich wie im Ferienlager. Das Frauenhaus bot ihr den gesicherten Boden, von dem aus sie zur Arbeit ging, das Kind in die Einrichtung brachte und nach einer neuen Wohnung suchte. Nach neun Monaten verließ Katrin das Frauenhaus.

Heute lebt und arbeitet sie in Schwerin. Die Tochter, die sie ganz allein erzogen hat, studiert. Dass ihr Kind so gut geraten ist, darauf ist Katrin stolz, denn „noch immer sind in unserer Gesellschaft Alleinerziehende keine vollwertige Familie“. Dabei findet sie: „Erziehung ist mit Absprachen verbunden, und die sind mit Männern schwer. Ich bin immer für meine Tochter da, aber habe sie nie endlos betudelt.“

Katrins Erfahrungen führten nicht dazu, dass sie den Männern entsagte. Wenn sie auch, wie sie sagt, nicht auf lebenslange Partnerschaft aus sei, so hat sie doch seit sieben Jahren einen Freund. Der Kontakt zu ihrem Geschiedenen ist besser geworden. „Wir reden, wenn wir uns treffen.“ Was jedoch immer nur zufällig geschieht.

*Birgitt Hamm*



*Zeichnung: Matti Gajek*

Trotzdem reichte Katrin schon zwei Jahre später die Scheidung ein. Und das hatte nicht nur etwas mit der großartigen Aufbruchstimmung der Wendezeit zu tun. Immer öfter rastete der „ganz Liebe“ nämlich aus. „Schuld hatte ich“, sagt Katrin heute ganz sachlich. „Ich habe ihn zu Boden gequatscht, ihm immer wieder seine Grenzen gezeigt. Damit konnte er überhaupt nicht umgehen.“ Dass sie es schwer hatte, weil sie in seiner Familie nur „die Studierende“ war, erwähnt sie nur nebenbei. Wichtiger: „Ich war ihm gegenüber nicht taktisch genug.“ Lange ertrug sie seine Ausbrüche nicht. Doch die Scheidung half ihr wenig, denn, wohin sollte sie ziehen mit dem Kind? Es gab keinen Wohnraum damals.

# Starke Frau

*Steffi Uhl, Jahrgang 1965 - aufgewachsen in der DDR - machte ihren Berufschulabschluss im Lederwarenwerk in Schwerin-Süd.*

Sie ist nicht auf den Kopf gefallen, auch nicht auf den Mund, und so bleibt sie keinem eine Antwort schuldig. Optimistisch und sehr dynamisch kommt sie rüber, aber das war nicht immer so.

Es war kurz vor dem 6. Geburtstag ihrer ersten Tochter, als deren Vater 1997 aus wirtschaftlichen und persönlichen Gründen Suizid beging. Plötzlich war ihr Lebensinhalt – der sich vor allem um die kleine Familie drehte – gestört. Ein Vakuum im Kopf, nichts funktionierte mehr, dazu ein Berg Schulden und nicht zu wissen wie es weiter gehen soll, für sie gab es nur noch Zigaretten und Kaffee. Die Eltern rieten, sich in Behandlung zu begeben, wenn sich dieser Zustand nicht änderte. Nein, das wollte sie nicht. Zunehmend bestimmten schwere Depressionen ihren Alltag. Der Gedanke ihr Leben zu beenden, wurde zum ständigen Begleiter. Doch dann kam die Erinnerung, sie wuchs ohne leibliche Mutter auf, die durch Krankheit verstarb, als sie erst sechs Jahre alt war, und das wollte sie ihrer Tochter nicht antun.

Ein Bäcker suchte eine Verkaufskraft und so versuchte sie einen Neustart. Die Kunden waren freundlich, die Arbeit machte Spaß und ihr Leben kam wieder ins Gleichgewicht. Während dieser Zeit wies ihr das Arbeitsamt einen Ein-Eurojob in der Zukunftswerkstatt in Warnitz zu, den sie annehmen musste. Als alleinerziehende Mutter inzwischen von drei Kindern täglich vom Großen Dreesch bis Warnitz und abends retour. Dazwischen die Versorgung von 25 Personen und null Erfahrung auf diesem Gebiet. Heute sagt sie, es war eine harte Schule und eine wichtige Lebenserfahrung, geschadet habe es jedoch nicht. Nach einem Jahr war alles vorbei und sie wurde wieder von Depressionen geplagt. Wie für viele Schweriner wurde auch für sie wurde die Buga die nächste Zwischenstation. Positiver Stress im Servicebereich, aber wenn sie die Mitmenschen zufrieden weiß, geht es ihr gut, dann schafft sie jede Arbeit und es macht sogar Spaß. Die



Menschen geben viel zurück, aus dieser Zuwendung schöpft sie ihre Kraft.

Im Oktober 2009 erhält sie das Angebot in der Astrid-Lindgren-Schule selbstständig eine Cafeteria zu leiten. Durch die Unterstützung mit finanziellen Mitteln des Schulfördervereins konnte sie eine kleine preiswerte Küche kaufen. Geringe Eigenmittel sind auch eingeflossen, eine Mikrowelle brachte sie z. B. aus ihrem Privathaushalt mit.

Obst bekommt sie kostenlos von der Tafel, dahin hat sie gute Kontakte und macht sich diese jetzt für einen guten Zweck zu Nutze. Der Speiseplan steht schon bis zum Jahresende, sie kocht und backt teilweise selbst und kann so preiswert schmackhaftes Essen anbieten. Mit den Schülern ist es nicht immer ganz einfach, doch sie kann sich noch gut an ihre eigene Kindheit erinnern und bringt viel Verständnis und Einfühlungsvermögen für die jeweilige Situation auf.

Wichtig ist ihr heute vor allem ihre seelische Gesundheit und nicht ein dickes Konto. Morgens aufwachen und gern zur Arbeit gehen, das ist Leben. Mit der Selbstständigkeit hat sie sich einen Traum verwirklicht, von dem sie selbst bis dahin gar nichts wusste. Ein bisschen Mut, Kontaktfreudigkeit und glückliche Umstände brachten sie auf diesen Weg. Irgendwie rafft sie sich immer wieder auf, kämpft sich durch, gibt nicht auf. Es ist schön, nicht mehr vom Arbeitsamt abhängig zu sein, das hat ihr Selbstbewusstsein erheblich gestärkt. Mittwochs trägt sie zusätzlich Zeitungen aus, und an diversen Sonnabenden trifft man sie als Aushilfe im Bäckerwagen auf dem Berliner Platz. Zur 850-Jahrfeier Schwerins sorgte sie im Nylonkittel und mit original Silastic-Einkaufsnetzen (Gewebe aus Kunststofffasern) für viel positive Stimmung und Unterhaltung während des Festumzuges. Ihre offene couragierte Grundstimmung überträgt sie unbewusst manchmal auf ihre Mitmenschen. Zuwendung und Liebe will sie anderen geben, die sie selbst durch den frühen Tod ihrer Mutter so sehr vermisst hat.

*Evelyn Mammitzsch*

# Kompromisslos und kämpferisch



Gabriele Panten  
Foto: ml

Gabriele Pantens Humor muss man mögen. Viele tun sich wahrscheinlich schwer damit. Aber ihr Mann mag ihn, und das ist die Hauptsache. Gabriele Panten mag auch schwarzen Humor, tief schwarz, ironisch bis sarkastisch. Sie macht selbst gern Witze, kann aber auch dann noch lachen, wenn sie auf ihre Kosten gehen.

Zurzeit gehen einige Witze auf ihre Kosten. Im August wurde ihr ein Bein amputiert. Als ihr Mann sie im Krankenhaus abholen wollte, erzählte er Schwestern, Ärzten und Mitpatienten, dass er im Kühlschrank die leckeren Sachen ins oberste Fach gelegt habe, denn seine Frau könne da ja jetzt nicht mehr ran. Gabriele Panten lacht ihr rauhes Lachen. Auch als ihr Mann das Uli-Stein-Buch holt mit der Zeichnung, wo vom Bungee springenden Menschen nur noch die Beinprothese am Seil zu sehen ist. „Ich hätte mir den Behindertenausweis wohl genauer durchlesen sollen“ steht daneben.

Apropos Behindertenausweis. Und da wird aus der lachenden Gabriele Panten eine kämpferische. Einen Ausweis für Schwerstbehinderte braucht sie jetzt auch, damit ihr Mann mit dem Auto auf dem Behindertenparkplatz parken kann oder um den Schlüssel für die öffentlichen Behindertentoiletten zu bekommen. Doch so einen Ausweis gebe es erst nach einem halben Jahr. „Und bis dahin soll ich mir in die Hose machen oder was?“ fragt Gabriele Panten. „Ich habe denen gesagt, dass mein Bein in einem halben Jahr wohl nicht mehr nachwachsen wird.“ Jetzt scheint sie den Ausweis etwas früher zu bekommen. Gabriele Panten weiß, was sie will und sie sagt es auch.

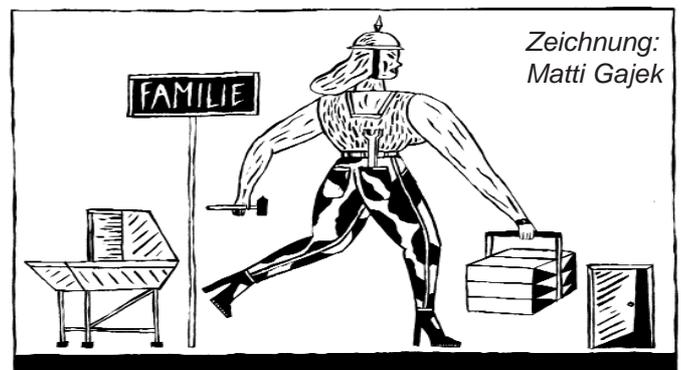
Diese Eigenschaft hat sie früher in den Vorstand des Kinderschutzbundes, in die Arbeitsgemeinschaft Sozialdemokratischer Frauen oder bis in einige Ausschüsse des niedersächsischen Landtages gebracht.

Hier in Schwerin, ihrer Geburtsstadt, wo sie 1950 geboren und bis 1957 bei den Großeltern eine glückliche Kindheit leben durfte bis ihre Eltern sie nach Duisburg geholt haben, sei sie politisch fremdgeblieben. Dennoch möchte sie wieder etwas bewegen, sich einmischen, etwas verändern. Zum Beispiel

möchte sie erreichen, dass nicht nur sie, sondern auch andere ihren Schwerstbehinderten-Ausweis dann bekommen, wenn er gebraucht wird. Oder wenn es darum geht, dass beim geplanten Neubau einer Schwimmhalle am Beckenrand ein Fahrstuhl für Behinderte eingeplant wird.

Und in Sachen Frauenpolitik? Da schüttelt Gabriele Panten nur den Kopf. „Die Frauenbewegung ist tot“, sagt sie. Von der viel gepriesenen Gleichberechtigung im Osten sehe sie nichts. Die Frauen hier seien genauso wie die Männer arbeiten gegangen und abends hätten sie ihm das Essen auf den Tisch gestellt und sich um die Kinder gekümmert. „Wir wollten damals nicht gleich sein mit den Männern, wir wollten Frau sein und das ohne Kompromisse.“

Gabriele Panten ist eine Frau ohne Kompromisse - politisch wie privat. 1990 hat sie ihrem Mann gesagt: „Mir ist egal, was du machst, ich gehe auf jeden Fall zurück nach Schwerin.“ Sie sind nach Schwerin gegangen -beide. Natürlich beide, denn Gabriele Panten und ihr – wie sie sagt –Pantenmann sind eine auf Liebe und Respekt basierende Symbiose.



Gesucht und gefunden und dazwischen passt kein anderer. Auch ihre beiden Söhne nicht. „Unsere Zweisamkeit war uns immer wichtig. Unsere Kinder waren bei uns, aber nicht zwischen uns.“ Heute hat Gabriele Panten keinen Kontakt zu ihren Söhnen.

Mit dem Älteren ist sie im Streit auseinander und mit dem Jüngeren hat Gabriele Panten zuletzt vor zwei Jahren ganz normal telefoniert und dann nichts mehr von ihm gehört. Sie weiß, wo und ungefähr wie sie leben, und irgendwann werden sie sich wahrscheinlich mal wieder melden. „Dann, wenn unsere Söhne es möchten und nicht aus Pflichtgefühl oder gar Mitleid“, betont Gabriele Panten. Sie nimmt das Leben so wie es ist und wie sie ist: kompromisslos, kämpferisch, mit Humor. ml

# Was bedeutet Frauen Frau zu sein?

Erst einmal stellen wir uns diese Frage einmal selbst. Fazit: Auf Anhieb gar nicht so leicht zu beantworten. Doch dann legt Silke für sich fest: „Frau sein ist anstrengend...“. Ja, und wenn ich so in mich reinhorche: Gefühlte Hauptverantwortung für die Familie zu tragen, meine erlebte Mutterschaft, die ich nicht missen möchte – mit all ihren Höhen und Tiefen – einschließlich der besonderen Bindung, die dadurch entstanden ist und mein Leben oft bestimmt, aber auch sehr bereichert hat.

Nun jedoch zu anderen Frauen: Eine 23-Jährige antwortet spontan „Selbstständigkeit“ und meint damit ihre berufliche Perspektive, sich frei entscheiden zu können, was sie machen möchte. „Und wenn sie zwei Kinder hätte?“ „Na ja...“ Darüber hat sie noch nicht nachgedacht.

Dann treffen wir auf zwei Frauen. Die 57-Jährige: „Als Frau kann man sich schön anziehen, hübsch machen...“ Und es sei eine gute Frage. Im weiteren Gespräch, denn diese Antwort genügt uns natürlich nicht, drängen wir vorsichtig in Richtung Familie/-Kinder. Plötzlich sprudeln die Gedanken der 61-Jährigen nur so heraus. Ja, sie ist Mutter und habe eine enge Beziehung zu ihren Kindern und es ist schon eine besondere Erfahrung Mutter zu werden. Frauen seien tiefer in ihren Gedanken und Gefühlen, hören bei Problemen zu, seien auch logischer. „Wir denken weiter – Männer haben einen Tunnelblick, nehmen vieles einfach so hin – wir kämpfen mehr.“ Jedoch bestätigen uns die beiden Frauen, dass das auch generationsbedingt sei, inzwischen habe sich doch einiges verändert.

Zwei weitere Befragte – eine 70- und eine 72-Jährige: „Früher wäre ich gerne ein Junge gewesen...“ Und auf unsere Frage warum? Die seien sportlicher und konnten mehr unternehmen. Als Frau ist man doch immer angespannt, und sie erinnern sich beide an die Waschtage am Waschzuber. „Und auch wenn wir Frauen gleichberechtigt waren, wir mussten kämpfen“ und „der Haushalt und das alles...“ ergänzt die andere Frau. „Und wer ist zu den Elternversammlungen gegangen, wir Frauen?!

Zuerst als die Kinder noch klein waren – in der Grundschule, hat mein Mann gesagt, es wäre meine Sache. Ich mach das, wenn die Kinder größer sind, und wo war er da: weg!“ Klar haben sie immer funktioniert und heute, – heute genießen sie ihr Rentnerinnendasein. Jung sein, nein, das wollen sie heute nicht mehr – so beide einmütig.



Eine Selbstständige, mitten im Räumungsverkauf und mit der Abwicklung ihres Geschäfts stärker belastet und hat deshalb nur wenig Zeit, antwortet trotzdem lächelnd „Ich bin gerne Frau und ja auch schon so zur Welt gekommen, daran kann ich doch nichts ändern. Früher war

ihr Mann, der Mann seiner Frau und jetzt ist sie die Frau ihres Mannes!“ Er bekommt schon Rente, hilft ihr jedoch gelegentlich im Geschäft. Sie hat immer gearbeitet, seit zwölf Jahren eigenverantwortlich, fährt oft zu Messen und ist nicht die typische Hausfrau. Wenn sie keine Lust hat sauber zu machen, dann macht sie es eben nicht, so wichtig ist ihr das nicht. Bestätigung bzw. Erfüllung bekommt und erlebt sie durch ihre berufliche Tätigkeit. Klingt glaubhaft, denn sie strahlt richtig und unterstreicht damit ihre Worte. Der Sohn lebt schon einige Jahre mit seiner Familie in Amerika, kommt aber erst mal wieder zurück. Trotzdem freut sie sich inzwischen auf den Ruhestand. Vorgesorgt hat sie mit einer Lebensversicherung und das reicht bis zur Rente. Als Dame bezeichnet sie sich nicht. Zu elegant, das sei nicht ihr Ding, so mit Absatzschuhen und überhaupt. Jedoch auch optisch zählt sie eher zu den überdurchschnittlichen Frauen, die man schnell im Blick hat.

Nicht in jedem Fall ausgesprochene Einigkeit besteht wohl zwischen Fragenden und Befragten: Es ist so wie es ist, wir haben ja keinen Einfluss darauf, als was wir auf die Welt kommen und müssen uns schließlich damit abfinden.

Diese Umfrage ist nicht repräsentativ und gibt nur ein Stimmungsbild wieder.

Silke Gajek/Evelyn Mammitzsch

## Jede ist für sich selbst verantwortlich

„Ich bin ein Kind der Selbsthilfe“, sagt Silke Gajek. Das bedeutet für die Geschäftsführerin der KISS nicht nur, dass sie sich selbst hilft, sondern auch andere dabei unterstützt und Selbsthilfe organisiert. Das erste Projekt von Frauenselbsthilfe in Schwerin war das 1990 eröffnete Autonome Frauenhaus. Silke Gajek, die 1989 im Neuen Forum und dann im Unabhängigen Frauenverband mitgewirkt hatte, war dabei.

„Die Wende war für viele Frauen“, sagt sie aus eigenem Erleben, „der Aufbruch in eine neue Freiheit. Für einige bedeutete sie aber auch eine Verschärfung ihrer familiären Krise.“ Gewalt in Familien hatte es auch in der DDR gegeben. Nach dem Ende des Systems trauten sich viele Frauen, sich von ihrem Peiniger zu befreien. Doch wohin sollten sie? Damals lebten 120 000 Menschen in Schwerin; Wohnungen waren knapp. „Wir brauchten einen geschützten Raum für die Frauen“, erinnert sich Silke Gajek, damals arbeitslose junge Mutter. Sie schaute sich im Westen um, wo es Frauenhäuser schon lange gab.

Am 10. Oktober 1990 war sie dann eine von vier Mitarbeiterinnen im Autonomen Frauenhaus. Das bestand anfangs aus einer Wohnung. In kürzester Zeit war daraus ein ganzer Hausaufgang geworden. Bis zu 40 Frauen aller Bildungsschichten, von 20 bis 70 Jahre alt suchten den Schutz. „Ich war erschüttert über diese große Nachfrage“, erinnert sie sich. „In der DDR waren die Frauen zwar emanzipiert, aber doch in familiären Zwängen verhaftet.“

Zwei Jahre blieb sie dabei. Als Aufgabe sah sie einerseits, die Gesellschaft und die Menschen für das Thema Gewalt in der Familie zu sensibilisieren. Andererseits ging es natürlich um Krisenintervention. „Wir boten den Frauen den geschützten Raum und die Möglichkeiten der Beratung“, sagt sie. „Damals herrschte teilweise bei uns rechtsfreier Raum; Familienrichter wie heute oder Einstweilige Verfügungen gab es nicht, an das Wegweisungsrecht war noch gar nicht zu denken.“

Den Frauen Mut machen, hinaus zu gehen, Neues auszuprobieren, war wichtig, ohne sie dabei zu bevormunden. Denn: „Jeder ist für sein Leben und



*Silke Gajek leitet seit bald elf Jahren die Geschäfte der Kontakt-, Informations- Beratungsstellen für Selbsthilfegruppen in Schwerin. Foto: privat*

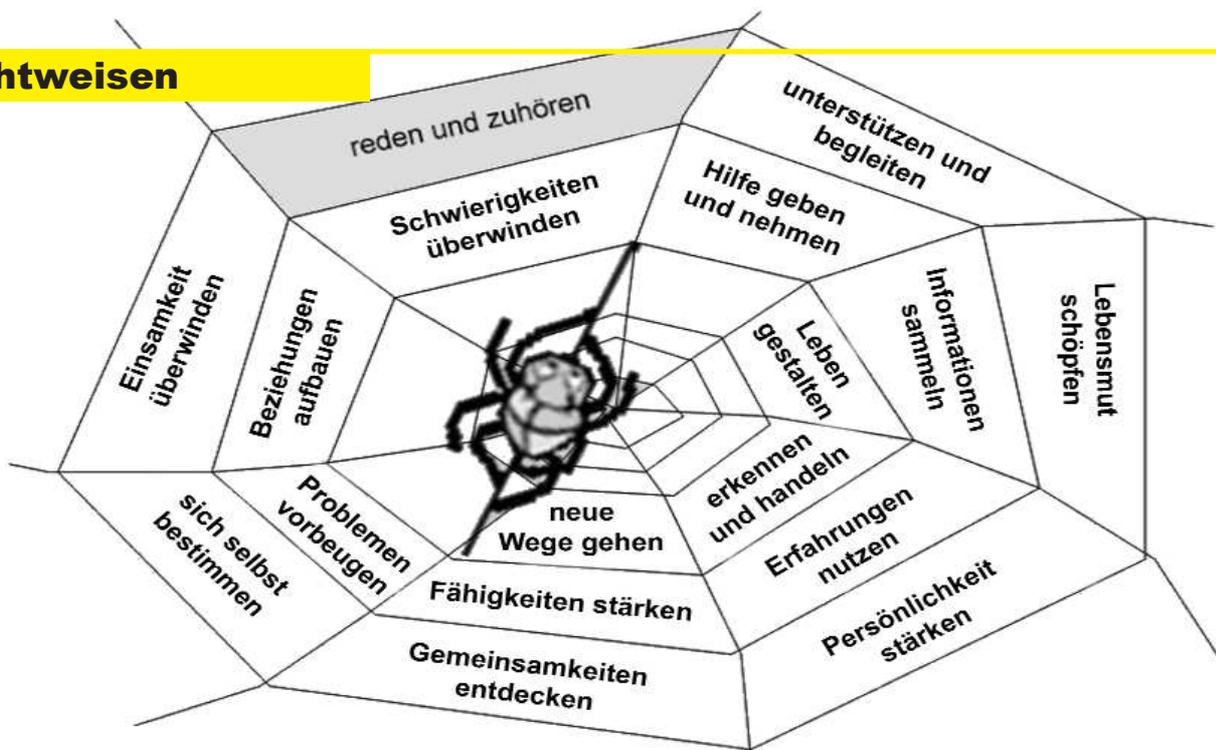
sich selbst verantwortlich“, ist Silke Gajek überzeugt. „Das kann einem niemand abnehmen.“

Die Eigenverantwortung lebt Silke Gajek auch. Sie hatte Frauenseminare mit dem Hamburger Bildungsträger „Arbeit und Leben“ geleitet und so viel Freude daran, dass sie selbst Bildungsreferentin werden wollte. Sie bewarb sich um einen Studienplatz an der Hamburger Hochschule für Wirtschaft und Politik und studierte von 1993 bis 1999 – mit Stipendium. Am 1. April 2000 wurde sie Geschäftsführerin der Schweriner Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen. Auch hier vertritt sie ihre Sicht auf Selbsthilfe: „Ich nehme niemanden an die Hand, sondern wir bieten hier ein Dach und die Möglichkeit zur Vernetzung für Menschen, die sich selbst helfen wollen.“

Selbsthilfe ist für sie Lebensphilosophie. Sie weiß, dass diese Haltung für ihr Umfeld manchmal auch anstrengend ist. „Ich reflektiere mich und andere, bin stets für neue Wege offen. Das vertragen manche nicht.“

Weil Silke Gajek ist, wie sie ist, gefällt ihr der Begriff „Selbsthilfe“ überhaupt nicht. „Er klingt viel zu passiv. Ich würde es lieber ‚Selbstsuche‘ nennen.“

Birgitt Hamm



## Frauen muss man nicht verstehen, sondern lieben

Ich glaube, das ist der Leitsatz vieler Männer, die immer leicht überfordert mit uns Frauen sind. Frauen reden zu viel und ausgiebig und Männer sind eher wortkarg und sagen nur das Nötigste. Viele Männer haben natürlich auch nicht wirklich Lust zuzuhören, wenn die Frau ständig quatschen will. Mario Barth sagte einmal: „Frauen halten ein Gespräch am Laufen, die fragen nach.“ Er erzählte folgende Geschichte, die diese „Problematik“ sehr gut beschreibt: Sie zu ihm: „Karsten hat sich von Steffi getrennt!“ Er: „Ok.“ Sie: „Sag mal, willst du gar nicht wissen, warum die sich getrennt haben?“ Er: „Wer?“

Zu den Klischees: Geschichtlich dürfte es wahrscheinlich daran liegen, dass die Frauen damals oft allein waren und viel Zeit mit anderen (Haus-) Frauen verbracht haben. Sie tauschten sich aus über Kinder, Haushalt und natürlich Männer. So wie heute auch.

Männer hingegen reden weniger, schon gar nicht über Gefühle oder Probleme. Vielen Männern wurde von klein auf beigebracht, dass sie härter sein müssen („Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“) und möglichst wenig negative Emotionen zeigen sollen. Schon gar nicht untereinander. Gut, dass mag nicht bei jedem so sein, aber ich glaube kaum, dass ein Mann sich, mit Tränen in den Augen, an die Schulter eines Freundes schmiegt, um das mal übertrieben zu sagen.

Doch Frauen sagen sich alles. Sie wollen sich austauschen, wissen, was die Andere denkt, rät oder kennt. Frauen brauchen dazu kein direktes Thema.

Sie kommunizieren einfach drauf los.

Die Männer konnten einen kleinen Einblick in unsere Gedanken bekommen, als sie mit der Serie „Sex and the City“ konfrontiert wurden. Dort geht es um vier Frauen, die sich regelmäßig treffen, alles bequatschen und kein Blatt vor den Mund nehmen. In dieser Serie ging es vor allem um Männer, Beziehung und Sex. Viele Männer haben sich diese Serie meistens nur ihrer Frau zuliebe angeschaut.

Wenn ich mit einer Freundin telefoniere, fängt es oft mit „Wie geht's dir?“ an und hört zwei Stunden später mit „Erzähl ich dir morgen.“ auf. Warum, weiß ich eigentlich auch nicht. Die Zeit vergeht einfach zu schnell. Allerdings bin ich eher diejenige, die zuhört, was ich wohl auch sehr gut kann, wenn man anderen glauben darf. Aber ich denke, dass ist nicht nur bei mir so. Dieses viele Reden und Telefonieren ist wohl vor allem ein Klischee. Wie man natürlich auch in einigen Witzen erkennen kann:

„Was Ihr Mann jetzt braucht, ist absolute Ruhe“, erklärt der Arzt der Ehefrau. „Ich verschreibe Ihnen eine Packung sehr starker Schlaftabletten, davon nehmen Sie bitte jeden Abend eine!“

„Männer würden gerne den Frauen das letzte Wort lassen, wenn sie wüssten, dass es auch das letzte ist.“

Auch wenn wir unser Umfeld ein wenig nerven, möchte keine von uns Frauen diese Gespräche missen. Also liebe Männer, bitte lasst uns unseren Spaß.

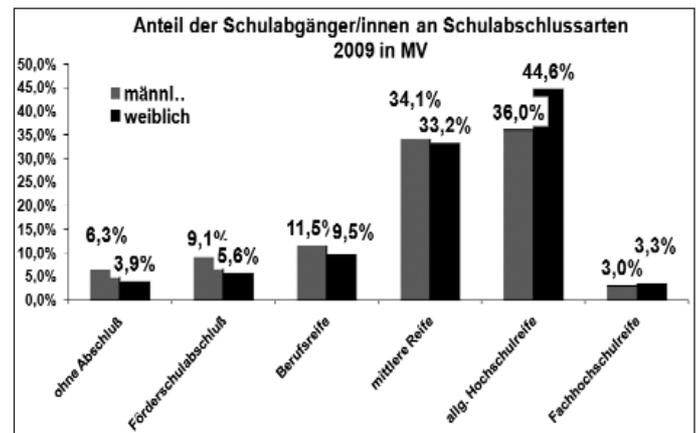
Susanne Ulrich

## Vertreibung aus dem Paradies

Frauen sind Untergang und Rettung der Menschheit, Schuld und Sühne, Opfer und Täter. Das war schon im Paradies so oder im Alten Ägypten bis hin zur Modernen. Im Mittelalter und zur Französischen Revolution hat MANN sich der Frau mit Hilfe des Feuers oder des Schafotts entledigt, im Zeitalter der Industrialisierung wurden Frauen gleichzeitig ausgebeutet und unterdrückt, nach dem Zweiten Weltkrieg hat frau erst Schutt und Steine weggeräumt, um sich dann in den Fünfzigern an den Herd und in die Waschküche stellen zu lassen. Dann kam der Feminismus rasant und laut mit Alice Schwarzer und der Parole „Mein Bauch gehört mir“. Mit der Mauer fiel dann auch der Feminismus. Seitdem verschleiert ein Ruch angeblicher Gleichberechtigung den Frauen ihren Blick, während bayerische Männer die Frauenquote propagieren. Es hat sich etwas getan.

Was aber seit dem Sündenfall im Paradies bis heute geblieben ist, ist die Schuld der Frauen an sich. Damals die Schuld an der Vertreibung, heute die Schuld am demografischen Wandel. Dem Osten gehen die Menschen aus, denn frau bekommt keine Kinder mehr, denn frau verlässt Heimat und lässt die heimischen Männer allein zurück. Und wer soll die Alten und Kranken pflegen? Wer engagiert sich für Kinder, Arme und Einsame und hält damit das Gemeinwesen am Leben? Frauen gehen weg ohne Rücksicht auf Verluste.

Für Mecklenburg-Vorpommern bedeutet das ganz nüchtern, dass im 1. Halbjahr 2010 die Bevölkerung in Mecklenburg-Vorpommern um 4 677 Personen bzw. 0,3 Prozent auf 1 646 539 Einwohner, das sind genau 815 703 Männer und 830 836 Frauen, abgenommen hat. Grund für den Rückgang sind zu etwa zwei Dritteln das Geburtendefizit und zu einem Drittel die Wanderungsverluste. Im genannten Zeitraum wurden 6 141 Kinder geboren, 1,1 Prozent mehr als im gleichen Zeitraum des Vorjahres - immerhin. Das sich daraus ergebende Geburtendefizit war um 2,5 Prozent geringer als im vergleichbaren Zeitraum des Vorjahres. Der Anstieg auf niedrigstem Niveau veranlasst jedoch nicht zum Aufatmen - besonders nicht bei den Männern. Eine Studie der Universität Greifswald hat für 2005 ermittelt, dass fast jeder siebte junge Mann in ganz



IMPULS MV

Ostdeutschland - rein rechnerisch - vergeblich nach einer Frau sucht. Zuletzt kamen auf 100 Männer im Alter von 18 bis 29 Jahren statistisch gesehen nur 86,5 Frauen. In den alten Bundesländern lag diese Zahl im Jahr 2001 bei 98 Frauen der gleichen Altersgruppe. Im Vergleich zu Ostdeutschland weisen einzig die Regionen Nordfinlands und Nordschwedens eine annähernd ungünstige Entwicklung auf.

An sich ist es nicht erstaunlich, dass Frauen stärker aus Ostdeutschland abwandern als Männer. Weltweit sind sie mobiler und flexibler, zumindest in jungen Jahren. Hinzu kommt, dass zum Beispiel in Mecklenburg-Vorpommern viel mehr Mädchen als Jungen Abitur machen und damit einen höheren Schulabschluss haben. Die weibliche Mobilität bezieht sich jedoch lediglich auf den Ost-West-Transfer. Umgekehrt zieht es Frauen kaum von West nach Ost. Die jungen Frauen, die weggehen und nicht wiederkommen und keinen Ersatz schicken, nehmen ja auch die nächste Generation mit – egal, ob sie schon geboren wurde oder noch nicht.

Was – aus Männersicht – frau verursacht hat, kann frau aber letztendlich auch wieder als ihre Chance nutzen. Innovationen werden gebraucht in Mecklenburg-Vorpommern, Umdenkerinnen, kreative Köpfe. Platz dafür ist heute schon genug. Und vielleicht findet sich ja dann auch wieder Raum für eine konstruktive Feminismusdebatte, die sich dann - als Vision gedacht - ja selbst wieder abschaffen kann: Denn wo es strukturelle Ungerechtigkeiten nicht mehr gibt, muss auch nicht drüber diskutiert werden. Welch ein Paradies. *ml*

# Von Schwerin genervt

Genevieve hat die Nase voll von Schwerin. Im nächsten Jahr geht sie weg. Am liebsten nach Potsdam. Zum Studium. Dann ist sie 22 und ihr Sohn Baldur ein Jahr alt. Er ist auch ein Grund, warum Genevieve ihre Heimatstadt, in der die Mutter und die kleinen Geschwister leben, in der sie Abitur gemacht hat, verlassen will.

„Ich ertrage es nicht, wenn ich ständig gefragt werden: War das Kind gewollt? Und wenn ich bejahe, dann kommt immer dieses lang gezogen fragende ‚Echt?‘.“

Als junge Mutter in Schwerin zu leben, ist nicht so einfach. Das beginnt schon bei Lokalen, die manchmal nur einen, oft aber gar keinen Kinderstuhl haben. Ständig wird man beäugt und bewertet. Und alle glauben an einen Ausrutscher. Doch Geni, wie ihre Freunde sie nennen, und Olli wollten das Kind, haben sich ganz bewusst dafür entschieden. Obwohl sie wusste, dass ihr Leben mit Kind anders wird. Anders als vorher, anders als das ihrer Freunde. Geni sagt: „Mir war immer klar, dass ich Kinder habe. Üben konnte ich bei meinen kleinen Geschwistern und als Babysitter. Jetzt habe ich meine eigene kleine Familie. Klar ist das Leben manchmal auch schön ohne Kind, aber ich würde Baldur nie hergeben.“

Mit ihm entdeckt sie ihre Welt jeden Tag neu, sieht immer wieder Dinge zum ersten Mal. „Das ist schön“, sagt sie, „so lebensbejahend. Mit Baldur hat sich mein Leben nach vorn geöffnet, anders als vorher, wo sich alles nur um mich und den Augenblick drehte.“ Dass sie nicht jeden Tag auf die Piste gehen kann, ist kein Problem. Sie schafft sich den Freiraum, den sie braucht, geht ins Theater, in Ausstellungen, auch mal in den „Freischütz“. „Aber andererseits kann ich es jetzt auch genießen, einfach zu Hause zu sein, zu lesen, zu backen, irgendetwas Kreatives zu tun.“

Was ihr auch fehlt in Schwerin, ist der Austausch mit Gleichgesinnten – und Gleichaltrigen. Im Freundeskreis ist Baldur das einzige Kind. Also geht sie ab und zu ins Mutter-Kind-Café. Dort hat Baldur Kontakt zu anderen Kindern. Sie selbst findet eher



*Eine kleine Familie: Olli, Genevieve und Baldur. Doch ihre Zukunft sieht die 22-Jährige nicht in Schwerin. Foto:bh*

weniger Anregungen. „Den anderen geht es oft um Dinge, die gerade angesagt sind, Kleidung und so. Das finde ich nicht wichtig. Ein Pullover muss doch vor allem warm sein, oder?“ Oft dagegen stellt sie sich die Frage, ob sie alles richtig mache für ihren Sohn. Im Moment kümmern Olli, sein Vater, und Geni sich meist getrennt um den Kleinen. Das will sie ändern. Auch den beiden Omis will sie künftig mehr Platz einräumen in Baldurs Leben.

Dass sie mit Baldur zum Studium nach Potsdam will, ändert nichts an ihrer Familienplanung. Im Gegenteil: „Wenn wir uns dann am Wochenende sehen, machen wir alles gemeinsam. Wie eine richtige Familie eben. Hier in Schwerin komme ich nicht weiter. Ich sehe das Studium als Auszeit, aber nicht als Aus für unsere Beziehung.“ Gerade macht Genevieve ihre Fahrerlaubnis und spart auf ein Auto. Dann kann sie jedes Wochenende das Kind einpacken und nach Hause fahren.

Was sie nach dem Studium – sie denkt an Literatur, Kultur, Sprachwissenschaft – machen will, weiß sie noch nicht. Ganz vergeistigt stellt sie sich ihren Beruf nicht vor. „Ich muss auch mit den Händen arbeiten.“ Und vielleicht kommt sie auch zurück nach Schwerin, wenn sie eine Wohngemeinschaft findet, in der sie gemeinsam mit Freunden und vielen Kindern leben kann.

*Birgitt Hamm*

# Rabenmutter auf Gruppen-Reise

Gruppen-Reisen sind für einige Menschen die ideale Möglichkeit, ihren Urlaub in Gesellschaft mit vielen Neuentdeckungen von Mensch und Natur zu erleben. Für andere sind Gruppenreisen höchst abschreckend und rufen Ängste vor Gruppenzwang, Unterordnung, aufgesetzter Fröhlichkeit, Ausdiskutieren irgendwelcher Nichtigkeiten oder gar Seelenstriptease hervor. Wer zu der zweiten Sorte Mensch gehört, sollte entweder lieber das Allein-Reisen genießen oder einfach mal gegen seine Natur handeln und später darüber einen Artikel schreiben.



*Auch auf Gruppen-Reisen kann frau die Einsamkeit finden.*  
Foto: ml

Es war an einem späten Nachmittag dieses nicht enden wollenden Winters des Jahres 2010, als das Telefon klingelte. Rund zwanzig Minuten später hatte eine Vertreterin der zweiten Sorte Mensch gegen ihre Natur handelnd zugesagt, gemeinsam mit der Anruferin an einer Gruppen-Reise teilzunehmen. Die Fakten: Elf Frauen, zwei Männer, ein Reise-Leiter, sieben Tage zusammen, davon zweimal 1600 Kilometer in einem Transporter auf der Autobahn. Das Wort Erholung fällt einem bei diesen Fakten wahrscheinlich auf Anhieb nicht ein. Aber vielleicht bei einem anderen Fakt: Spätsommer in der Provence.

Die Vorfreude hielt sich daher in Grenzen. Als dann die Mitreisende und Zimmerkollegin noch abhanden kam, konzentrierten sich die Erwartungen nur noch auf mögliche weitere Katastrophen.

Vorfreude auf die Reise gab es dennoch - bei Ehemann und Kindern, die zu Hause bleiben durften. Eine spannende Zeit stand ihnen bevor ohne Dinkel-Pfannkuchen, frühzeitigen Abmarsch zum Schulbus oder der üblichen Verbote. Zahlreiche Hilfs-Angebote weiblicher Elternteile aus näherer und weiterer Verwandtschaft, Nachbarschaft, Bekanntschaft, Schul- und Vereinslandschaft etc. an den zeitlich begrenzten Alleinerzieher taten ihr Übriges. (Gibt es irgendwo auf dieser Welt eine Mutter, die sich vor seriösen männlichen Hilfs-Angeboten nicht mehr retten kann, wenn sie mit ihren Kindern mal allein den Alltag bewältigen muss?!) Überhaupt scheinen Frauen mit der Geburt ihrer Kinder den Anspruch auf Frau-Sein = Mensch-Sein automatisch zu verlieren und sind ab der Bekanntgabe der Empfängnis Mutter - ausschließlich Mutter. Praktizierende Mütter, wenn die Kinder also noch nicht im wahlberechtigten Alter

sind, müssen sich ständig rechtfertigen. Bei Vorstellungsgesprächen: „Wie ist Ihr Kind betreut, wenn Sie bei uns anfangen?“ - Im Theater: „Bist Du heute ganz allein unterwegs?“ - In der Kneipe: „Wo sind denn Deine Kinder?“ - Wo sollen Kinder einer in einer beurkundeten Beziehung lebenden Frau nachts um 22.30 Uhr schon sein. Die Antwort: „Oh Gott, die habe ich im Auto vergessen“, findet nicht jeder/jede lustig. Und was geschieht wohl mit Kindern, wenn eine dieser praktizierenden (Raben)-Mütter auf Reisen geht?...

Solche Mütter gehen nicht auf Reisen - zumindest nicht auf Gruppen-Reisen in der Provence.

Apropos Gruppen-Reisen: Vielleicht lag es ja am milden Klima, der tollen Landschaft oder dem guten Essen, dass sich der erwartete Gruppenzwang, die Unterordnung, die aufgesetzte Fröhlichkeit und das Ausdiskutieren irgendwelcher Nichtigkeiten oder gar Seelenstriptease in Grenzen hielten. Klar, bei dem einen oder anderen Radausflug stellte sich schon die Frage, ob man/frau nicht mal fünf Minuten ohne Unterbrechung (Fotostop, Pipi-Pause, mein Sattel drückt) fahren könne. Und je später der Abend, desto tiefer wurde schon mal das Dekolleté und desto länger die Monologe - vorzugsweise auf Italienisch, was für eine deutsche Reisegruppe in der Provence auch wirklich passend ist. Einzelne Alpha-Weibchen lieferten sich auch schon mal Führungsgerangel mit dem Reiseleit-Wolf. Auch vereinzelte Beziehungsgespräche wurden wahrgenommen. Aber frau ist ja Manns genug, dem aus dem Weg zu gehen und das Alleinsein auf Gruppen-Reisen zu genießen. ml

### Aufruf des Schweriner Bündnisses für Frauen

Auf den Spuren der 1000 Friedensfrauen sucht Schwerin 100 engagierte Frauen zum 100jährigen Internationalen Frauentag, die ‚schwer In‘ sind.

Kriterien für die 100 Frauen, die aus Schwerin sind und/oder sich für Schwerin engagieren:

1. ehrenamtlich, bürgerschaftlich und uneigennützig,
2. in gemeinnützigen Vereinen, Verbänden, Organisationen oder kirchlichen Einrichtungen sowie in Sportvereinen und Hilfsorganisation,
3. in ihrem nahen Umfeld Nachbarschaftshilfe leisten oder ehrenamtliche Tätigkeiten leisten, alle Altersgruppen

Vorschläge können mit Name, Vorname, Alter, Anschrift, Telefonnummer und kurzer Beschreibung des Engagements schriftlich bis zum 14. Januar 2011 an die Gleichstellungsbeauftragte der Landeshauptstadt Schwerin eingereicht werden.

Petra Willert, Am Packhof 2-6, 19053 Schwerin,  
E-Mail: [pwillert@schwerin.de](mailto:pwillert@schwerin.de)

## Termine

### Regionalkonferenz „Unternehmensnachfolge durch Frauen - Chancen und Perspektiven“ ([www.impuls-mv.de](http://www.impuls-mv.de))

10. Januar 2011, 15.00-18.00 Uhr  
IHK zu Schwerin

Ludwig-Bölkow-Haus, Raum Mecklenburg,  
Graf-Schack-Allee 12, 19055 Schwerin

### FrauenPowerBahn Internationaler Frauentag 8. März 2011

Podiumsdiskussion zum  
Internationalen Frauentag  
voraussichtlich um 17.00 Uhr  
im Schleswig-Holstein-Haus  
9. März 2011

## SELBSTHILFE-Online



anonym - seriös - kostenlos

[www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de)

### Themenchat-Serie „Wenn die Seele weint“

#### *Gute Vorsätze im Jahr 2011*

13.01.2011, 19.30-20.30 Uhr

#### *Depression, eine Charakterschwäche?*

27.01.2011, 19.30-20.30 Uhr

#### *Sind Beziehungen Luxus?*

10.02.2011, 19.30-20.30 Uhr

#### *Ist Angst ein guter Ratgeber?*

24.02.2011, 19.30-20.30 Uhr

#### *Hauptsache gesund - wieder dem Gesundheitswahn*

10.03.2011, 19.30-20.30 Uhr

#### *Aus der Reihe tanzen will gelernt sein*

24.03.2011, 19.30-20.30 Uhr

### Beratungsstellen

#### *Aids / Sexualität*

monatlich, letzter Dienstag 17.00-18.30 Uhr

#### *Essstörungen*

monatlich, 1. und letzter Mittwoch 19.00-20.00 Uhr

### Selbsthilfegruppen

#### *Trauma sexuelle Gewalt*

monatlich, 1. Montag 20.00-22.00 Uhr

#### *ADS/AD(H)S - Hyperaktivität*

monatlich, 3. Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr

#### *Suchtselbsthilfe*

monatlich, 2. Mittwoch 18.30-19.30 Uhr

#### *Mobbing*

Mittwoch, 16.03.2011 - 18.30-19.30 Uhr

#### *Essstörungen (Anorexie/Bulimie)*

monatlich, 3. Montag, 18.00-19.00 Uhr

#### *Essstörungen (Adipositas)*

monatlich, 1. Donnerstag, 20.00-21.00 Uhr

#### *Leben nach Krebs*

Montag, 28.02.2011 - 18.00-19.00 Uhr

**Einzelchat und E-Mail-Beratung  
jederzeit möglich!**

**Vorträge**

**„Gesundheitsreform - Auswirkungen für Patienten?“**

**mit Rechtsanwältin Mennane**  
16.12.2010, 14.00 Uhr (KISS)

**Referent: Dr. Harald Terpe, MdB**

**„GKV - Zukunft des Gesundheitswesens und Alternativen“**

01.02.2011, 16.00-17.30 Uhr  
Mehrgenerationenhaus, Dreescher Markt 1-2

**„Depressionen - Symptomatik, Ursachen, Therapien“**

**mit Uwe Ahrendt, Leitender Oberarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie**

Donnerstag, 27.01.2011, 17.00 Uhr  
Haus der Kultur, Arsenalstraße 8, Raum 101

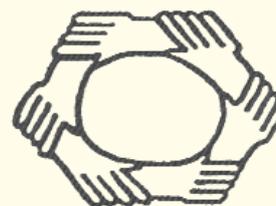
**„Borreliose“ mit Herrn Prof. Dr. med Emil C. Reisinger**

16.03.2011, 17.00 Uhr (KISS)

**„Glücklich sein kann man lernen - trotz Trennung“ mit Kerstin Speder**

10.03.2011, 18.00 Uhr (KISS)

**Tag der Offenen Tür "Adipositas"**  
19.03.2011 (KISS)



**Änderungen**

**Borreliose**

monatlich letzten Mittwoch, 16.00 Uhr

**Messies**

monatlich dienstags, 16.30 Uhr

**Schlafapnoe**

1. Donnerstag im 2. Monat des Quartals,  
um 16.30 Uhr

**Neugründung**

**Neues Leben ohne Alkohol"**

10. Januar 2011, 18.00 Uhr  
Versöhnungsgemeinde, Lankow

**Laufgruppe**

**(Dienstag, 18.30 Uhr Schleifmühle)**  
im Winter individuell



**Ehrenamtsbörse**

*bürgerschaftlich für Schwerin*

Die Ehrenamtsbörse ist in Schwerin zurzeit bei der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen initiiert.

In einem ehrenamtlichen Projekt wollen wir die Vernetzung des Ehrenamtes befördern und neue EhrenamtlerInnen gewinnen.

Nehmen Sie Kontakt zu uns auf!

Tel. 0385 / 39 24 333

www.E-Mail: info@ehrenamt-schwerin.de

**Neues Beratungsangebot**

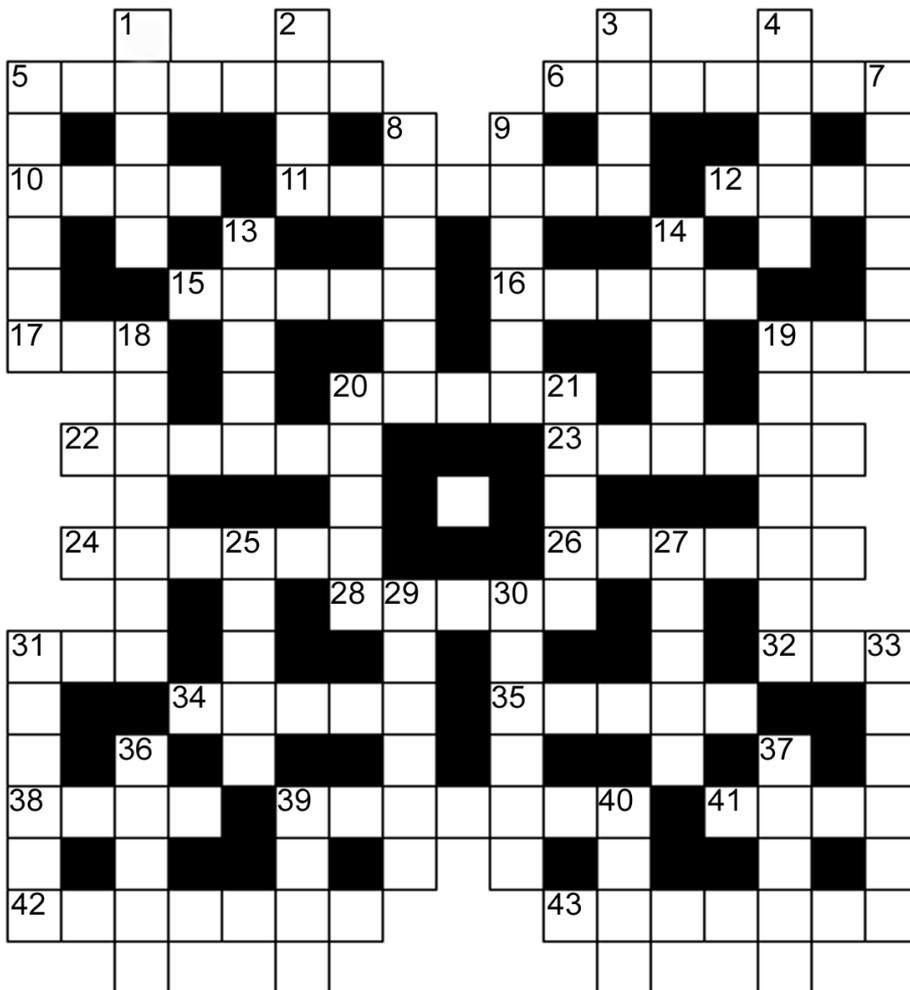
**Ehrenamtsbörse Schwerin**

1. und 3. Dienstag, 15.00-17.00 Uhr  
Stadthaus

2. Donnerstag, 16.00-18.00 Uhr  
Schweriner KISS

**Regionale Ehrenamtsmesse 2011 Ludwigslust mit Beteiligung der SHG in Schwerin**

Stadhalle Ludwigslust, 05.03.2011, 11 - 17 Uhr



**Waagrecht:** 5) Wohnwagen, 6) zu Erratenes, 10) Fluss NW von Berlin, 11) Bootsart, 12) Einzahl von Können, 15) Produkt beim Dreschen, 16) Skandal, 17) Darstellung des nackten Körpers, 19) Form von „ist“, 20) deutsche Spielkarte, 22) Zeit, 23) Prachtstraße (amerik.), 24) Benimmbuch, 26) Eingang, 28) Berliner Original, 31) engl. Sohn, 32) engl. Pony, 34) Nebenfluss der Rhone, 35) giftiges Element, 38) wahr (engl.), 39) Musikinstrument, 41) Fußball-Legende (Weltmeister), 42) Buch-Messestadt, 43) Anzeige

**Senkrecht:** 1) Wappentier, 2) Forstgebiet 3) irrsinnige Vorstellung 4) Sohn Abrahams, 5) Mädchenname, 7) Stadt an der Ems, 8) Ausdruck von Fröhlichkeit, 9) engl. Käse 13) Freundin Goethes, 14) Rahm, 18) riesenhafte Götter, 19) Farbenpracht der Pflanzen, 20) trainieren, 21) eine Auffahrt für Fahrzeuge, 25) Gegenteil von klein, 27) Verwandter, 29) Name des Storches, 30) Muse der heiteren Dichtkunst, 31) Reitutensil, 33) gesteinsbildenes sprödes Mineral 36) tapfer, 37) Transportmittel für Hof/Garten, 39) Saatgut, 40) germ. Schriftzeichen.

Die Buchstaben 17, 22, 18, 16, 40 ergeben eine Herbstblume!

Angret Möller

Lösungswort: Aster

## Förderer der Zeitung

Dr. Sabine Bank, Dr. Kristin Binna, Dipl. Med. Thomas Bleuler, Dipl. Med. Birger Böse, Gerhard Conradi, Dr. Angelika Fischer, Dipl. Med. Gisela Francke, Dipl. Med. Volkart Güntsch, Helios-Kliniken, Dr. Philipp Herzog, Dipl. Med. Cornelia Jahnke, Heilpraktikerin Christiane Holz, Dr. Wolfgang Jähme, Kinderzentrum Mecklenburg, Dipl.-Psychologe Uwe König, Sanitätshaus Kowsky, Dr. Kaisa Kurth-Vick, Dipl. Med. Rainer Kubbutat, Dipl. Med. Renate Lühke, Dr. Renate Lunk, Dipl. Med. Siegfried Mildner, Dr. Petra Müller, Ergopraxis Antje Nauenfeld, Regenbogenapotheke, Rheazentrum Wuppertaler Str., Dr. Ute Rentz, Dr. Heike Richter, Dr. Gunnar Scharlau, Dipl. Psychologin Elisabeth Schröder, FÄin Evelyn Schröder, Pflegedienst „Schwester Marlies“, Amt Stralendorf, Dr. Undine Stoldt, Dr. Sven-Ole Tiedt, Dipl. Med Holger Thun, Dr. Annette Rosel-Valdix, Dr. Manja Wolf, Zentrum Demenz

Auch Sie können unsere KISS-Zeitung „Hilf Dir selbst!“ durch ein einfaches

## Förderabonnement

unterstützen. Für 20 Euro im Jahr erhalten Sie mehrere Exemplare der jeweils aktuellen Ausgabe unserer vierteljährlich erscheinenden Zeitung zum Auslegen in Ihrer Praxis oder Ihren Räumlichkeiten.

Rufen Sie uns einfach an oder mailen Sie uns unter

**Tel.: 0385/ 39 24 333**

oder

**e-Mail:**

**info@kiss-sn.de**

# Frauen!

Dass Frauen und Männer gleichberechtigt sind, mag ja in der Verfassung stehen, aber es ist in dieser Gesellschaft noch nicht so. Wobei es den Frauen heute schon besser geht als vor hundert Jahren.

Auch bei den Lakotas, meinem Lieblingsstamm der Ureinwohner Nordamerikas, gab es keine Gleichberechtigung. Obwohl in Sachen Demokratie die Lakotas schon sehr weit waren. Alle wichtigen Entscheidungen wurden mit dem Stamm zusammen beschlossen, aber nur die Männer waren stimmberechtigt. Der Mann bekam zuerst sein Essen, dann die Frau und die Kinder. Jetzt, wo der Winter wieder vor der Tür steht, musste der Lakotas-Mann beim Schneesturm, wenn man auf Wanderung war, den Speer dort in den Schnee stecken, wo sich Frau und Kinder im Schnee eingebuddelt hatten, damit er sie später dann eben dort wieder ausbuddeln konnte. Die Frauen wurden auch nicht geschlagen und nicht vergewaltigt, denn Männer und Frauen gingen trotz aller Unterschiede respektvoll miteinander um!

In der Geschichte gibt es zwei Frauen, die ich bewundere: Jeane d' Arc (Johanna von Orleans) und Bertha von Suttner. Jeanne d' Arc (1412 – 1431) war ein Bauernmädchen, führte die Franzosen im Kampf gegen die Engländer und ließ Karl VII von Frankreich in Reims krönen. Sie wurde von den Burgunder gefangen genommen, nach England ausgeliefert und als Hexe verbrannt. 1920 wurde sie heilig gesprochen. Natürlich taten es die Engländer damals aus Rache. Aber als Hexe wurde sie verbrannt, weil sie mit Gott bzw. er mit ihr gesprochen hatte. Was doch

eigentlich ganz natürlich ist, Gott sprach doch auch mit Adam, Eva, Kain und Moses und anderen aus der Bibel.

Doch, wenn heute jemand sagt, Gott spricht mit mir, wird er, sie, es nicht mehr verbrannt, aber für verrückt erklärt. Oh, ich schweife mal wieder ab, wollte ich doch nur sagen Jeane d'Arc war eine mutige, intelligente junge Frau, die für ihre Überzeugungen kämpfte und leider viel zu jung und grausam starb.

Bertha von Suttner (1843 – 1914) war die erste Frau, die den Friedensnobelpreis bekam. Sie war mit Alfred Nobel eng befreundet und hat als Sekretärin für ihn gearbeitet, bevor sie heirateten. An ihr habe ich bewundert, wie hartnäckig sie für Abrüstung gekämpft hat, und sie hat die erste Abrüstungskonferenz überhaupt organisiert, und das als Frau in einer Männergesellschaft. Sie diskutierte viel mit Nobel über Abrüstung, denn Nobel vertrat die Meinung, wenn eine Waffe so gefährlich ist, dass sie die Welt zerstört, wird es keine Kriege geben, weil es dann ja keine Sieger gibt. Auch sie hat für ihre Überzeugungen gekämpft und ist kurz vom Ausbruch des ersten Weltkriegs gestorben.

Solche Frauen findet man im Alltag zwar an, siehe Frauen in der Redaktion, aber bei Frauen in führenden Positionen sehe ich es zur Zeit nicht. Aber auch keine Männer und in Machtpositionen überwiegen die ja immer noch.

*Norbert Lanfersiek*

## In eigener Sache

In unserer kommenden Ausgabe wollen wir  
"Ess (-Störung) -en" thematisieren.

Wer Interesse an diesem Thema, Anregungen, Vorstellungen oder Tipps hat,  
kann sich an unsere Redaktion unter KISS  
Tel.: 03 85 / 3 92 43 33 oder unter E-Mail: [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de) wenden.

Nur Mut und vielen Dank,  
Ihr Redaktions-Team

# Hier finden Sie uns!



## Impressum:

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Herausgeber:

Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.

Auflage: 1.500 Stück

Erscheinungsweise: vierteljährlich (März, Juni, September, Dezember)

Verteilung: Selbsthilfegruppen /-initiativen, Soziale Einrichtungen, Bürgercenter, Stadtteilbüros, Stadtbibliothek, regionale Krankenkassen, Sponsoren und Förderer

Leitung und V.i.S.d.P.: Silke Gajek

Satz und Layout: stemacom, Steffen Mammitzsch, webmaster@mammitzsch.de, www.mammitzsch.de

Ehrenamtliches Redaktionsteam: Birgitt Hamm, Karin Horn, Norbert Lanfersiek, Evelyn Mammitzsch, Angret Möller, Susanne Ulrich

Mitarbeit: Michaela Ludmann

Druck: c/w Obotritendruck Schwerin

Anschrift: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.,

Spieltdamm 9, 19055 Schwerin, Tel.: 0385 - 39 24 333, Fax: 0385 - 39 22 052, Internet: www.kiss-sn.de, e-mail: info@kiss-sn.de

Vorstand: 1. Vorsitzender Dr. med. Wolfgang Jähme; 2. Vorsitzende Renate Apenburg,

Beisitzer/innen: Dr. Rolando Schadowski, Gerlinde Haker, Grete von Krampitz, Gudrun Pieper.



Leserbriefe und Veröffentlichungen anderer Autoren müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte, Bilder und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzung vor.

Redaktionschluss für die nächste Ausgabe: 13. Februar 2011  
mit dem Schwerpunktthema: „Ess- (störung)en“.