



aktuell

Dezember 2025



EVANGELISCHE FRAUENARBEIT
der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg



**Sehr geehrte Leserinnen und Leser,
liebe Freundinnen und Freunde
der Ev. Frauenarbeit!**

„Nichts ist so beständig wie der Wandel.“ Auch wir versuchen, uns notwendigen Veränderungen nicht zu verschließen und die Vorteile der Digitalisierung für unsere Arbeit zu nutzen.

Daher erscheint unser Mitteilungsbrief „aktuell“ zum ersten Mal in digitaler Form. Wir sparen damit Papier-, Druck- und Versandkosten und können Ihnen Fotos in besserer Qualität bieten.

Auch unsere Einladungen versenden wir ab jetzt überwiegend per E-Mail. Sie können aber unser gesamtes Programm auf unserer Homepage finden und sich dort auch direkt anmelden:

<https://www.kirche-oldenburg.de/kirche-erleben/angebote/frauen>

In dieser „aktuell“-Ausgabe werfen wir wieder ein paar Schlaglichter auf Veranstaltungen des vergangenen Halbjahres und richten den Blick auf 2026.

Auf der letzten Seite finden Sie unsere Themenangebote für Gemeindeguppen.

Wir hoffen, dass das eine oder andere in diesem Heft und unserem Jahresprogramm Ihr Interesse findet und freuen uns auf die Begegnungen mit Ihnen im Jahr 2026.

Wie immer sind wir dankbar für Rückmeldungen und Anregungen.

Gesegnete Weihnachtstage und ein behütetes
neues Jahr wünschen Ihnen
mit herzlichen Grüßen
Ihre



Bild: Pixabay/Tho-Ge

Wunsch fürs neue Jahr

Wir können nicht alles vergessen,
was war:
manches hat verletzt,
Narben hinterlassen;

wir sollen nicht alles vergessen,
was war:
manches war sehr schön,
vieles hat beglückt;

wir wollen annehmen,
was war,
immer wieder neu anfangen:
einander vergeben,
aus Fehlern lernen und
Bewährtes bewahren;
aufeinander zugehen und
einander Raum lassen;
das Gespräch pflegen und
miteinander still sein;
das Schöne und Gute sehen
und dankbar sein.

©Max Feigenwinter, in: Weihnachtlich leben,
Eschbacher Adventskalender 2021

Andrea Schrimm-Heins Nicole Dylewski

Karin Kutschke Sabine Kubisch



Das Leben als Momentaufnahme

Einführungs-Workshop zum biografischen Filmemachen

Vom 24. bis 26. Juli 2025 lud die Evangelische Frauenarbeit zu diesem ganz besonderen Seminar ins Blockhaus nach Ahlhorn ein: „Das Leben als Momentaufnahme – Einführungs-Workshop zum biografischen Filmemachen“. Geleitet wurde es von Nicole Dylewski, Referentin für gemeindebezogene Frauenarbeit, und Leon Branko Čolić, freiberuflicher Filmemacher und Fotograf.

Sieben Teilnehmerinnen und Teilnehmer folgten dieser Einladung in die wunderschöne Seminarhausanlage in Ahlhorn und begaben sich im Hochsommer auf eine ganz besondere Reise.

Wie lassen sich Erinnerungen in filmischen Formen ausdrücken? Zur Vorbereitung waren die Teilnehmenden eingeladen, schon vorab in sich zu gehen. Gibt es eine Erinnerung in meinem Leben, die sich wie ein Film anfühlt? Oder einen Moment, der haften geblieben ist, möglicherweise unspektakulär im Außen, aber tiefgreifend im Inneren?

Ebenso war es hilfreich, sich im Vorfeld mit persönlichen Materialien zu beschäftigen – etwa mit Fotoalben, digitalen Fotos von einer bestimmten Reise, von wichtigen Menschen oder besonderen Orten. Aber auch schriftliche Erinnerungen wie Tagebücher, Postkarten oder Briefe waren hilfreiche Utensilien; ebenso Souvenirs, ein Schmuckstück oder ein besonderes Andenken. Und so startete die Reise in die Erinnerung bereits im Vorfeld zuhause. Was ist mir wichtig, was wähle ich aus? Die Erinnerungsreise war ein Prozess, der also schon mit der Einladung begann.



Nach dem ersten Kennenlernen und der Vorstellungsrunde stand am ersten Tag das biografische Schreiben im Mittelpunkt. So ging es also zunächst schreibend in den Prozess.

Unter dem Tisch fanden alle Karten mit zwei Fragen, die es zu beantworten galt – wie zum Beispiel: „Wann habe ich mich zum ersten Mal mutig gefühlt?“ oder „Gibt es einen Moment im Leben, den du wie in Zeitlupe erlebt hast?“ Die Beantwortung dieser Fragen ließ uns die persönlichen Erinnerungen vertiefen. Wichtig für das biografische Schreiben ist das Schreiben mit allen Sinnen: Was habe ich gesehen, gehört und gefühlt?



Unsere Themen kristallisierten sich heraus. Für das Aufschreiben der Erinnerung gab es einige Aspekte zu berücksichtigen. Am Anfang: Wie und wo war die Ausgangssituation? Dann die Wendung: Was hat sich verändert? Gab es einen Konflikt, eine Erkenntnis? Und schließlich der Nachklang: Wie wirkt das Erlebte bis heute nach? Dabei war es wichtig, zunächst für sich zu schreiben und noch nicht für die Kamera.

Auch der zweite Tag begann zunächst schreibend, indem wir Sätze vervollständigten, wie etwa: Wenn ich in meinem Leben einen Moment einfrieren könnte, wäre das ...

Und nun ging es dann an das Visualisieren. Dafür gab es zuerst die Übung, ein Bild nicht nur zu „sehen“, sondern zu verstehen, wie daraus filmische Szenen, Einstellungen oder Atmosphären entstehen können. Es ging darum, einen Blick für filmische Möglichkeiten zu entwickeln.



Anschließend überlegten wir uns zu unserem jeweiligen Projekt eine filmische Umsetzung und hielten die eigenen filmischen Ideen stichpunktartig fest. Aspekte dabei waren unter anderem: Gibt es einen Ton in der Szene? Wo gibt es Musik, Sprache oder Stille?

Danach waren wir angehalten, unsere Geschichten zu visualisieren – also aus der eigenen Geschichte einen Film zu machen. Dafür schauten wir uns zunächst Beispiele an.

Was für ein Stil passt zu meiner Geschichte? Welche Materialien habe ich?

Nun war die Zeit gekommen, erste eigene Aufnahmen zu filmen. Dabei wurden die Teilnehmenden durch die Kursleiter wunderbar unterstützt.

Am dritten Tag ging es schließlich darum, die eigenen Texte fertigzustellen, zu verfeinern und Audioaufnahmen zu machen. Dafür war es wichtig, die Skripte in Ruhe noch einmal sehr langsam durchzulesen und wahrzunehmen, was bereits formuliert wurde. Was berührt mich heute noch, welches ist mein stärkster Satz? Wichtig dabei war – und auch eine vorbereitende Übung – den Text laut zu lesen.

Dann wurde die Shotlist erstellt: Welche Szene passt zu welcher Textstelle? Wann und wo soll eventuell Musik unterlegt werden? Es ging darum, eine detaillierte Auflistung der zu drehenden Szenen zu erstellen und in eine sinnvolle Reihenfolge zu bringen. Die Shotlist gibt genau an, was im Bild zu sehen ist, welcher Kamerawinkel verwendet werden soll und wie lange jede Einstellung dauern soll.



Anschließend erfolgte der Filmdreh. Einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten sich bereits in der Vergangenheit mit Schnittprogrammen vertraut gemacht und konnten nun sogleich selbst tätig werden. Für alle anderen bot Leon an, die Kurzfilme aus Ton- und Videoaufnahmen zu schneiden.



Zum Abschluss dieses intensiven Seminars gab es noch eine Reflexionsrunde.

Leon Branko Čolić und Nicole Dylewski hatten den dreitägigen Workshop hervorragend vorbereitet, und die Teilnehmenden konnten sich zu jeder Zeit mit Fragen an sie wenden. Die Erinnerungen erfuhren durch die Kurzfilme noch einmal eine große Wertschätzung.

Im November wurde noch einmal ein Nachtreffen verabredet, um alle nun fertigen Filme zu schauen. Wie viele unterschiedliche Filme waren dabei herausgekommen! Von einer besonderen Reiseerinnerung, der selbstgebastelten Weihnachtsüberraschung für die Mutter, einer Künstlerbiografie, der Lebensgeschichte der Mutter bis hin zum Ostereiersuchen in der Kindheit. Unsere Erinnerungen waren zu neuem Leben erweckt worden, und in sehr berührender Weise ließen sie sich filmisch in Szene setzen. Für mich steht fest: Im kommenden Sommer bin ich bei einer Neuauflage wieder dabei!

*„Täglich
aus Erinnerungsquellen
Hoffnungswasser schöpfen,
sich erinnern und stärken
für die Zeiten, die kommen.“*

Tina Willms

Text: Ute Fink
Bilder: privat



Wege, Sackgassen und Umwege

Auszeit-Tage im Blockhaus Ahlhorn



Ich bin voreingenommen – möge man es mir verzeihen oder auch nicht! Wenn ich mich zu einer Veranstaltung bei der Evangelischen Frauenarbeit Oldenburg anmelde, habe ich immer hohe Erwartungen. Bisher waren nämlich alle Veranstaltungen, an denen ich im Laufe der Jahre teilnehmen konnte, von hoher Qualität. Ich hatte also eine entsprechend hohe Erwartungshaltung – und diese wurde auch dieses Mal bestätigt!

Die gesamte „Auszeit“ im Blockhaus Ahlhorn vom 14. bis 17. August 2025 zum Thema „Wege, Sackgassen und Umwege“ war inspirierend, nahrhaft im körperlichen und geistigen Sinne, vielseitig, *Nachhall-tig*, berührend, rund und außerdem in landschaftlich perfektem Umfeld für eine Auszeit: Mahlzeiten vom Buffet auf der Seeterrasse bei feinstem Sommerwetter. Beneidenswert, wenn man denn einen Neidfaktor in sich trägt.

Nun aber zum konkreten Inhalt für alle, die nicht teilgenommen haben:

Lebenswege

Welche Wege, Sackgassen und Umwege sind wir in unserem Leben schon gegangen? Um in den Dialog zu kommen, konnten wir unser Leben anhand eines bebilderten Fragebogens wie eine Fahrradtour betrachten: Fühle ich mich „gut ausgerüstet“? Kenne ich Gegenwind? Habe ich in meinem Leben das richtige Tempo? Steht ein Reifenwechsel an? Veränderungen? Wo werde ich ausgebremst? Wann ziehe ich die notwendige Handbremse? Allein diese wenigen von mir hier aufgeführten Fragen sind es schon wert – egal, ob mit 30 oder 70 Jahren – ausführlich und intensiv

durchdacht zu werden. Sowohl im inneren wie im äußeren Dialog.

Doch damit nicht genug. Die Auszeit sollte ja viele Interessen der Teilnehmenden ansprechen. Also gab es passend zum Thema u. a. einen Filmabend (gewünscht und angesehen wurde „Saint Jacques ... Pilgern auf Französisch“) sowie einen Bibliolog zu Wüstenwanderung, Verzweiflung, Hoffnung und Umwegen, basierend auf dem Bibeltext Exodus 16.

Workshop und Lesung mit Helga Bürster

Zudem bot die Autorin Helga Bürster eine Schreibwerkstatt an, und am Samstagabend kamen wir in der kleinen Blockhauskirche mit Blick auf einen der Seen in den Genuss, Helga Bürster bei der spannenden Lesung ihres neuen Romans „Als wir an Wunder glaubten“ lauschen zu dürfen. Auch darin war das Thema Irrwege und Lebenswege enthalten.

Vertraut den neuen Wegen ...

„Schritte wagen im Vertrau'n auf einen guten Weg ...“: Mit Musik (und Gesang) geht alles noch besser, ging es sich beschwingt durch die tolle Auszeit. Ja, wir hatten das Glück, jeden Tag von einer professionellen Musikerin zu den Liedern am Klavier begleitet zu werden. Sie gehörte ganz zufällig zu den Teilnehmerinnen. Auch durch ihr Talent konnten wir am Sonntag die erfüllenden und erfüllten Tage mit einem lebendigen Gottesdienst unter Anleitung von Andrea Schrimm-Heins abschließen. Vielen vielen Dank!



Ich habe im Nachhinein für dieses tolle Seminar bis England hinüber Werbung gemacht. Leider zu spät für diejenigen, die auch gerne mit dabei gewesen wären. Aber es gibt ja hoffentlich „nächste Male“. Und meine Mutmaßung bleibt: Auch die werden sicher wieder ein Genuss und ein Muss!

Barbara Kühn



Wie wir unsere Zuversicht behalten

13. Frauentag der oldenburgischen Kirche mit einem Thema voller Zuversicht: „TrotzKraft. Hoffnungsstur mutig“



Titelbild: Blohm Konzept & Design GmbH

Klimakrise, Kriege, KI, eine zunehmende politische Spaltung der Gesellschaft – die Welt hat sich verändert und damit auch unser Blick in die Zukunft. Ängstlich und verzagt sind derzeit nicht wenige Menschen. Grund genug, dem 13. Frauentag der oldenburgischen Kirche ein Thema voller Zuversicht und dem Glauben in uns zu widmen: „TrotzKraft. Hoffnungsstur mutig“. An die hundert Teilnehmerinnen waren gekommen, um im Oldenburger Kulturzentrum PFL den Vorträgen zu lauschen und sich dabei fleißig Notizen zu machen, gemeinsam zu singen, zu arbeiten und ins Gespräch zu kommen.

Abwechslungsreiches Programm

Seit 2000 gibt es den Frauentag im zweijährigen Rhythmus. „Nur einmal musste er wegen Corona via Zoom stattfinden“, sagt Dr. Andrea Schrimm-Heins, Leiterin der Evangelischen Frauenarbeit der oldenburgischen Kirche, die seit 25 Jahren als Hauptverantwortliche der Arbeitsgemeinschaft Frauenarbeit der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg (AGFA) diesen besonderen Tag organisiert und seitdem mit spannenden Themen wie „Ohne Netz und doppelten Boden“ oder „Sehnsucht nach dem anderswo“ und einem abwechslungsreichen Programm überrascht. So auch in diesem Jahr.



Dr. Andrea Schrimm-Heins und Nicole Dylewski (v. l.)

Hauptreferentin Dr. Antje Schrupp aus Frankfurt und die aus Ostfriesland stammende, gerne etwas Platt „protende“ Entertainerin Annie Heger als Moderatorin und Sängerin sorgten sowohl für nachdenkliche als auch für fröhliche Momente. Ebenfalls gut gelaunt mit dabei: die Delmenhorster Popkantorin Karola Schmelz-Höpfner – für stimmungsvolle Lieder im Saal.

Viele Impulse

Aus dem gesamten Oldenburger Land und sogar aus Hannover – teilweise hatten die Teilnehmerinnen auch etwas längere Anreisen. Schon häufiger beim Frauentag dabei war die Oldenburgerin Anke Visser. Was ihr daran so gut gefällt? „Die schöne Kombination von Angeboten mit hoher Qualität – mit vielen Impulsen und Workshops. In diesem Jahr ist es auch ein sehr ermutigendes Thema.“



Bibliolog-Workshop mit Dr. Andrea Schrimm-Heins

Ein weiterer angenehmer Aspekt: „Neue Menschen kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen.“



Erstellung eines Vision-Boards mit Nicole Dylewski

Dass dies auch den anderen Teilnehmerinnen sehr wichtig ist, zeigen die angeregten Gespräche in den Pausen. Eine Bremerin war besonders gespannt auf den Vortrag: „Ich wollte Antje Schrupp gerne mal live sehen, denn ich mag ihre gefühlvolle, erfrischende und lebendige Art.“



„Ostern brachte den Karfreitag!“

Eigentlich müssten Optimist*innen doch mehr Hoffnung in sich tragen als Pessimist*innen – oder etwa nicht? „Das ist keineswegs abhängig vom Typ“, meint Politikwissenschaftlerin, Journalistin und Bloggerin Dr. Antje Schrupp. Vielmehr komme es auf die Haltung an – und die sollte nicht durch eine „leichtfertige Hoffnung“ und Sätze wie „Das wird schon wieder“ geprägt sein. „Falsche Hoffnungsphilosophien werden oft mit der Rettung in der Zukunft begründet. Dem ist aber meist nicht so“, sagt Antje Schrupp.

„Nehmen wir die Klimakatastrophe: Hier wird die Hoffnung auch auf eine wundersame technische Entdeckung und damit auf unsere Kinder und alle anderen zukünftigen Menschen abgewälzt. Dass Handeln im JETZT notwendig ist, wird von vielen nicht gesehen, denn Katastrophen geschehen schleichend. Für viele Menschen ist die Klimakrise schon jetzt Realität.“



Dr. Antje Schrupp

Geschickt spannte Antje Schrupp in ihrem unterhaltsamen und sehr informativen Vortrag den Bogen von Karfreitag zu Ostern: Ohne diesen hätte es schließlich keine Auferstehung gegeben. „Hoffnung basiert auch darauf, dass wir selbst dann noch etwas machen können, wenn etwas Schlimmes passiert.“ Im Falle des Klimawandels könnten dies solidarische Netzwerke sein. Oder, mit Verweis auf die Publizistin Marina Weisband, im Falle eines zunehmenden Faschismus: Menschbleiben und sich nicht von rechter Rhetorik anstecken lassen, die Welt für sich und andere etwas schöner machen, und sei es nur mit hübscher Deko, Banden bilden (auf wen kann ich mich verlassen) oder sich um alternative Kommunikationswege kümmern – falls das Internet ausfallen sollte.



Die Mitwirkenden

Geselligkeit als Schlüssel

„Revolution is not a one time event“ sagte die amerikanische Schriftstellerin und Aktivistin Audre Lorde. „Wir können jederzeit eine erlöste Situation schaffen, netter zueinander sein. Es geht immer um die einzelnen Momente, nicht gemessen an meinem Leben insgesamt. Jeden Tag aufs Neue gibt es die Möglichkeit, etwas Gutes zu tun“, so Antje Schrupp. Dabei sei Geselligkeit ein wichtiger Faktor gegen Katastrophen. „Sie ist der Schlüssel, der alles verändern kann. Geht raus, auch wenn ihr keine Lust habt. Ruft an, wenn jemand Geburtstag hat.“ Das vermeide nicht nur Einsamkeit, sondern könne auch schädlichen Ideologien entgegenwirken – die gerade dann leichter entstehen könnten, wenn man viel Zeit alleine im Internet verbringe. „Trifft man sich mit anderen und tauscht sich aus, kann man sich immer wieder neu verbinden – wie die Rhizome einer Pflanze“, so Antje Schrupp. Auch gehöre Veränderung zur christlichen Hoffnung, denn die sei darauf ausgerichtet, dass es für ALLE besser werde.

Persönliches mit Annie Heger

Von den eigenen Erfahrungen zu berichten, ist manchmal gar nicht so leicht. Das weiß auch Annie Heger, die durch das Teilen ihres Erlebten anderen Menschen Mut machen möchte. So in ihrem Buch „Sei der Wind, nicht das Fähnchen – Und wenn nicht: Kurs bestimmen, Segel setzen!“ und so auch auf dem Frauentag. Hier berichtete sie von schwierigen Lebensphasen, von ganz persönlichem Mut und innerer Kraft, aber auch von ihren Ängsten und denen ihrer Freund*innen durch den Rechtsruck in der Politik.



Annie Heger

Sehr froh sei sie darüber gewesen, dass daraufhin so viele zu großen Demonstrationen in Berlin und an vielen anderen Orten zusammengekommen waren. Gerne erzählt sie deshalb auch die Geschichte von der Taube, der Meise und den kleinen Schneeflocken, wobei jede nicht mehr wiegt als ein Nichts. So saß die Meise auf einem dicken Ast einer Fichte, als es ganz sanft zu schneien anfang. Aus Langeweile zählte sie die Flocken: exakt 3.741.52. Dann fiel noch eine – und der Ast brach ab. Die Taube als Spezialistin für den Frieden sagte: „Vielleicht fehlt ja nur eines einzelnen Menschen Stimme für den Frieden der Welt.“ Und auch Annie Heger ist überzeugt: „Ich glaube, egal, was wir tun, und egal, was wir lassen – wir machen alle einen Unterschied.“



Karola Schmelz-Höpfner

Schwungvolle Klänge, spannende Workshops

Etwas mehr in Bewegung kommen tut gut, warum also nicht gleich direkt auf dem Frauentag? Nach einem leckeren Mittagessen mit wohltuenden Suppen, Kaffee und Kuchen konnte ein bisschen rhythmische Gymnastik nicht schaden.

Die Arme in die Höhe, sich einander zuwenden, gemeinsam in die Hände klatschen – zur Musik und dem Gesang von Popkantorin Karola Schmelz-Höpfner riss dieses Mitmachangebot die Teilnehmerinnen im Saal von den Stühlen. Auch die abschließenden Workshops konnten sich sehen lassen: Angebote von der Schreibwerkstatt, Gesang und Tanz über Reisen zur eigenen Persönlichkeit bis hin zum Besuch des Oldenburger Gertrudenfriedhofs luden dazu ein, Neues zu erfahren.

Text: Melanie Jülisch
Bilder: Leon Branko Čolić

Wir sind jetzt auf Instagram!

Wir haben tolle Neuigkeiten: Wir sind auf Instagram! Unter [@frauenarbeitoldenburg](https://www.instagram.com/frauenarbeitoldenburg) sind ab jetzt spannende Einblicke in unsere Arbeit in der Frauenbildung zu finden, in Bild und Ton! Es gibt Hinweise auf aktuelle und kommende Veranstaltungen, Eindrücke aus Seminaren, Workshops und besonderen Projekten, inspirierende Zitate und kurze Impulse zum Mitnehmen – und vielleicht auch den ein oder anderen Blick hinter die Kulissen.

Herzliche Einladung an alle Interessierten, auf [@frauenarbeitoldenburg](https://www.instagram.com/frauenarbeitoldenburg) vorbeizuschauen und uns zu folgen, um nichts zu verpassen!

Unser Kanal darf natürlich gerne mit allen geteilt werden, die sich über unsere Arbeit informieren möchten. Wir freuen uns auf einen lebendigen Austausch – jetzt auch auf Instagram.





Orte der Auszeit und Spiritualität

September-Pilgerwanderung auf dem Harzer
Klosterwanderweg von Goslar bis Wernigerode



Die Gruppe vor der Neuwerkkirche (Startpunkt)

Oldenburg, Delmenhorst, Bremen und Hannover. An jedem Bahnhof steigen Teilnehmerinnen der Klosterpilgerwanderung in den Zug, insgesamt zwölf. Sie sind voller Erwartungen und sehr gespannt, was auf sie zukommt.

Probleme mit dem Gepäcktransport können glücklicherweise schnell gelöst werden. Bevor die Wanderung losgeht, lädt der Markplatz in Goslar zu einem kurzen Besuch ein.

Der Pilgerweg startet an der **Neuwerkkirche**. Das Gotteshaus aus dem 12. Jahrhundert ist nicht nur wegen seiner romanischen Bauweise sehenswert, sondern auch aufgrund seiner wunderbaren Wandmalereien in der Apsis. Dort dürfen wir zum Start auch eine kleine Andacht halten und uns auf das Pilgern einstellen.

Von da geht es erst einmal zum **Kloster Grauhof** aus dem 18. Jahrhundert, dessen Kirche mit den Altären und Stuckfiguren als Meisterwerk der Bildhauerkunst des Barock gilt. Danach führt der Weg angenehm bergab zum **Kloster Wöltingerode** am Rand des Okertals.

Wie froh sind alle, nach über 15 km zu Fuß am ersten Tag das Tagesziel zu erblicken. Das ehemalige Zisterzienserinnenkloster, das im 13. Jahrhundert für seine Buchmalerei berühmt war, wurde später bekannt für seine – noch immer existierende – Kornbrennerei. Die Anlage dient heute als Hotel und Tagungshaus.

Nach der Morgenandacht in der Klosterkirche folgt der Weg am zweiten Tag über viele Kilometer dem Grünen Band zwischen West- und Ostdeutschland. Endlos scheinen sich die Feldwege hinzuziehen. Große Teile der Strecke werden schweigend zurückgelegt. Die letzten der 23 km an diesem Tag sind eine absolute Krönung des Tages; sie führen durch das wunderschöne waldgesäumte Eckertal. Wie gut, dass wir am Abend nicht noch einmal losmüssen, sondern uns in unserem Altstadtotel in Ilsenburg stärken können.

Am dritten Tag folgen wir nicht dem Klosterwanderweg, sondern nach einer Andacht unter freiem Himmel dem idyllischen Heinrich-Heine-Weg. Durch urwüchsige Buchenwälder und vorbei an bizarren Felsformationen führt der Wanderweg durch das Ilsetal, vorbei an den Ilsefällen Richtung Brocken und dann über die Plessenburg zurück nach Ilsenburg. Ein Tag abseits von allen Straßen in wunderschöner – doch auch noch von Baumschäden gezeichneter – Natur.



Der vierte und letzte Tag führt uns vom **Kloster Ilsenburg** über das Kloster Drübeck nach Wernigerode. Wir haben das Glück trotz der laufenden Renovierung die wunderschöne romanische Klosterkirche in Ilsenburg besuchen zu können und dort Taizé-Gesänge erklingen zu lassen. Die ehemalige Benediktiner-Abtei aus dem 11. Jahrhundert zählt zu den bedeutendsten romanisch geprägten Sakralbauten der Region.



Von dort gehen wir mit vielen Steigungen an den Steilhängen des Ilsetals entlang zu einem herausragenden Frauenkloster. Eingebettet in einen wunderschönen Garten wirkt das **Kloster Drübeck** wie ein kleines Dorf aus dem Mittelalter mit den Fachwerkhäusern und der mächtigen Kirche samt Zwillingstürmen. Es ist heute eine Tagungsstätte der Evangelischen Kirche in Mitteldeutschland. Wir genießen die Sonne im Garten des hübschen Klostercafés, bevor wir uns aufmachen Richtung Wernigerode.



Kloster Drübeck

Unterwegs treffen wir auf Reste alter Mauern des zerstörten **Klosters Himmelpforte**. Ein Stein erinnert an Martin Luther, der dort 1517 – kurz vor der Zerstörung des Klosters – zu Gast gewesen sein soll.

Bei ca. 28 Grad Celsius erreichen wir erschöpft und verschwitzt, aber auch erfüllt und glücklich schließlich Wernigerode und können noch ein wenig die Atmosphäre der Stadt schnuppern und uns stärken, bevor wir mit dem Zug wieder Richtung Oldenburg aufbrechen. Viel Zeit haben wir nicht für die sogenannte „bunte Stadt am Harz“. Aber das macht nichts, denn wir führen die Klosterwanderung im nächsten Jahr fort und starten dann in Wernigerode. Von da gehts über Blankenburg und Thale dann nach Quedlinburg.

Eine Pilgerwanderung ist wie das Leben: Es geht nicht immer nur bergab, es gibt auch Umwege und manchmal muss man sogar umdrehen. Bisweilen ist es anstrengend und manchmal so wohltuend und schön, dass wir die Zeit gerne anhalten würden. Mal gehen wir in Gemeinschaft, mal allein, mal genießen wir den Austausch, mal wünschen wir uns mehr Stille. Auch kleine Unfälle bleiben nicht aus.

Wie gut ist es dann, gemeinsam unterwegs zu sein, sich gegenseitig zu helfen, zu ermutigen und zu stärken.

So unterschiedliche Frauen und doch so eine wunderbare Gemeinschaft – das ist ein Geschenk!

Gemeinsam unterwegs sein, singen, beten, schweigen, reden, lachen und Schritt für Schritt dem Ziel entgegengehen – das zeichnet eine Pilgerwanderung aus. Danke an alle, die ihr diese gemeinsamen Tage bereichert habt!



Andrea Schrimm-Heins

Hier die Rückmeldung einer Teilnehmerin:

Wohltuendes Wandern und Stille

Abgesehen von der sehr guten Organisation, (selbst die Deutsche Bahn gab keinen Anlass zu Kritik) und den Hotels in den Klosterorten Wöltingerode und Ilsenburg, die uns nach einem langen „Wandertag“ ein schönes Ambiente boten, war das Pilgerwandern für mich eine ganz neue Erfahrung.

Vier Tage gehen, schweigen, sprechen, singen, gemeinsam Andachten halten an besonderen Orten, wie wohltuend! (Meine Füße waren vorübergehend anderer Meinung).

Und dann aus der Stille plötzlich zurück in die laute Welt ... Aber inzwischen bin ich auch hier wieder angekommen.

Herzlichen Dank nochmal an Andrea Schrimm-Heins!

Ingrid Hinrichs





Was Menschen Würde gibt

Bildungsurlaub auf Spiekeroog

In der ersten vollen Novemberwoche machten sich siebzehn Frauen unter der Leitung von Andrea Schrimm-Heins und Regina Dettloff auf den Weg nach Spiekeroog, um sich im Rahmen eines Bildungsurlaubs mit dem Thema „Was Menschen Würde gibt“ auseinanderzusetzen. Neben den Teilnehmerinnen und dem Team durfte auch ich zum Kennenlernen diesen besonderen Weg mitgehen. Vorweg sei gesagt: Es war eine intensive Woche, gefüllt mit tiefgehenden Gesprächen, einer wunderbaren Gemeinschaft und überraschend vielen Sonnenstrahlen.



Ankommen und Annähern

Am Montagvormittag erreichten wir die Insel bei leichtem Nieselwetter. Nach dem Ankommen und Kennenlernen stiegen wir direkt thematisch mit einem unterhaltsam-aufklärenden Video der Bundeszentrale für politische Bildung (BpB) ein. Anschließend kamen wir ins Gespräch über die große Leitfrage: „Was ist Menschenwürde?“ So näherten wir uns langsam dem Thema an, das uns in den kommenden Tagen noch intensiver begleiten sollte. Und auch die Sonnenstrahlen näherten sich uns langsam.

Der Tag endete mit einem Planspiel: Die Teilnehmenden schlüpften in die Rolle eines Kirchenvorstands und diskutierten, ob einer Frau die Leitung einer Frauengruppe entzogen werden sollte. Ausgangspunkte waren ihre AfD-Mitgliedschaft sowie die Nutzung des Kreises zur Verbreitung migrationskritischer bis feindlicher Aussagen. Ein Szenario, das die Herausforderungen unserer Zeit deutlich widerspiegelte.

Sonne und wissenschaftliche Perspektiven

Die darauffolgenden Tage bescherten uns strahlenden Sonnenschein und ungewöhnlich milde Temperaturen. Am Dienstag betrachteten wir das Thema aus wissenschaftlich-soziologischer Perspektive. Wir arbeiteten mit Definitionen von Menschenwürde und Menschenrechten und setzten sie in Beziehung zur Demokratie, etwa anhand von Artikel 1 des Grundgesetzes. In Gruppen diskutierten wir schwierige Fragen: „Welche Grenzfälle gibt es, in denen Menschenrechte vermeintlich ‚begründet‘ verletzt werden? Gab es Situationen, in denen ihr euch nicht wahrgenommen gefühlt habt? Und wer sind die Menschen, die heute übersehen werden, die im Dunkeln bleiben?“ Der Abend endete mit dem Film „Der Glanz der Unsichtbaren“, der obdachlose Frauen in den Mittelpunkt stellt – eine Gruppe, deren Würde oft übersehen oder missachtet wird.

Inselgeschichte und persönliche Zugänge

Der Mittwoch war der persönlichen Auseinandersetzung mit dem Thema gewidmet. Am Vormittag begann unser Tag aber mit etwas ganz Besonderem: einer Drei-Kirchen-Führung! In der Alten Inselkirche erfuhren wir viel über ihre Geschichte. Als besonders interessant empfand ich, welche Bedeutung die Kirche für die Menschen der Insel über die Jahrhunderte hinweg hatte: Sie war ein Anker – ein Ort, an den die Menschen nach langen und gefährlichen Schifffahrten heimkehrten, und der ihnen inmitten aller Unsicherheiten die Gewissheit verlieh, in ihrer Würde gesehen und getragen zu sein.

Weiter ging es zur Neuen evangelischen Kirche und anschließend zur katholischen Kirche, deren Geschichte und Bedeutung uns ebenfalls nahegebracht wurden.





Zwischen diesen beiden Stationen besuchten wir den „Drinkeldodenkarkhoff“, einen Gedenkfriedhof für die Opfer des Auswandererschiffes „Johanne“. Nicht nur die Opfer dieses Unglücks fanden hier ihre letzte Ruhe, auch andere am Strand gefundene Körper erhielten hier einen würdevollen Ort des Gedenkens. Die Führung war für uns alle ein besonderes Erlebnis. Die Gotteshäuser mit Liedern zu füllen, ließ die (alten) Mauern lebendig werden und schuf einen Moment der Verbundenheit.

Am Nachmittag vertieften wir das Thema Altersdiskriminierung. In Gruppen diskutierten wir Fragen wie: „Was braucht es, um in Würde altern zu können? Wurden ältere Menschen früher würdevoller behandelt oder nur anders?“ Auch wenn wir nicht immer einer Meinung waren, entstand ein ehrlicher Austausch.

Kreativabend: Kunst aus Knete mit Krone

Der Abend schloss mit einem Kreativteil: Wir formten Skulpturen aus Knete, die wir symbolisch mit einer „Würde-Krone“ versahen!



Biblische Spurensuche

Der Donnerstag war geprägt von der biblischen Auseinandersetzung mit dem Thema. Wir sammelten biblische Erzählungen, in denen Würde eine Rolle spielt, und gingen dann in einen Bibliolog über den Zöllner (Lukas 19, 1-10) über. Anschließend arbeiteten wir in Gruppen zum Gleichnis vom verlorenen Sohn und überlegten, welche Frauenerfahrungen darin sichtbar werden könnten.

Die kreativen Ergebnisse reichten von einem kleinen Szenenbild bis hin zum fiktiven Tagebuchauszug. Abgerundet wurde der Tag durch eine Agape-Feier im gemütlichen Kaminzimmer. Doch die Festlichkeit endete nicht dort: Bis spät in die Nacht wurde gemeinsam gesungen – mit Herzblut, Freude und wohlthuender Nähe, die diese Woche auszeichnete.



Abschied im Nebel

Der letzte Tag kam schneller als gedacht. Passend zum Abschied lag ein dichter Nebel über der Insel. Nach dem gemeinsamen Frühstück gab es eine Feedback- und Abschlussrunde. Anschließend blieb noch Zeit, die Insel ein letztes Mal zu erkunden. Dann fuhren wir gemeinsam mit der Fähre zurück aufs Festland und verabschiedeten uns.

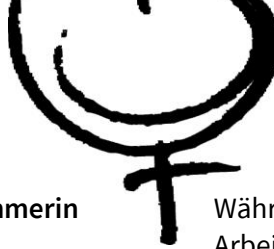
Insgesamt war es eine besondere Woche. Neben den inhaltlich spannenden Impulsen war vor allem die Gemeinschaft etwas ganz Wertvolles: Jeder Tag begann und endete miteinander, mit Gesprächen, Lachen und Gesang. Die Teilnehmerinnen beschrieben diese Verbundenheit als etwas ganz Besonderes, und das war sie auch für mich!

Durch das wunderschöne Wetter konnten wir jeden Tag die Insel genießen und auch die Seele baumeln lassen. Für jede war etwas dabei. Es war intensiv, inspirierend und wohltuend.

Vielen Dank an alle, die diese Woche zu etwas Einzigartigem gemacht haben. Vielleicht treffe ich in Zukunft einige wieder auf Spiekeroog – ich bin jedenfalls ganz angetan und freue mich, in Zukunft selbst Bildungsurlaube auf Spiekeroog veranstalten zu können!



Nicole Dylewski



Hier noch die Gedanken einer Teilnehmerin zum Thema Menschenwürde:

Neben privaten und persönlichen Sorgen und Ängsten beschäftigen uns Themen, die uns alle betreffen. Weil so viel im Wandel ist, Dinge, die vor nicht allzu langer Zeit sicher waren, nun in Frage gestellt werden und wir uns diesem Prozess manchmal ausgeliefert fühlen, kann man schon mal die Zuversicht verlieren und verzweifeln.

Und dennoch: Wir, die wir genau hier leben, haben es (noch) vergleichsweise gut, im globalen Vergleich ganz sicher! Wir haben ein Auskommen (manche sogar ein sehr gutes), wir leben im Frieden, der Klimawandel ist noch nicht sehr hart zu spüren. Und wenn wir einander mit Nächstenliebe und Respekt begegnen, können wir ein gutes Leben haben.

Stimmt nicht ganz. Denn es gibt auch unter uns, Menschen, die „im Schatten“ leben, die wir nicht wirklich wahrnehmen ... Es können Menschen sein, deren

wichtige Arbeit wir nur oberflächlich sehen und erst dann bemerken, wenn sie nicht nach unseren Erwartungen erledigt wird oder sogar gar nicht getan wird: Reinigungspersonal zum



Beispiel – die Menschen, die in öffentlichen Gebäuden für die Sauberkeit sorgen, was wir als selbstverständlich ansehen. Menschen, die unseren Dreck wegmachen.

Und was ist, wenn die Müllabfuhr nicht kommt oder bei Eisglätte die Straßen nicht gestreut sind? Wer beachtet die Arbeit unserer Küsterinnen und Küster, die die Kirchen in Ordnung halten und mit Geschick, Liebe und Kreativität die Altäre schmücken? Wer sieht den Kassiererinnen und Kassierern im Supermarkt und den Mitarbeitenden, die die Regale einräumen, ins Gesicht und grüßt sie?

Während der Corona-Zeit gehörten diese Arbeitsbereiche zu den „systemrelevanten“. Ebenso wie die Pflegerinnen und Pfleger in Krankenhäusern, Seniorenheimen und im mobilen Dienst. Haben wir sie wieder aus dem Blick verloren? „Im Schatten“ leben häufig auch Kranke, Alte, Behinderte, Einsame. Manchmal fehlt ihnen die Fähigkeit der Selbstbestimmung; es fehlt ihnen eine Stimme, um auf sich aufmerksam machen zu können.

Vielleicht möchten sie aber auch nicht gesehen werden, weil sie sich schämen? Für ihre nicht als wertvoll betrachtete Arbeit, für ihre nachlassenden Fähigkeiten und zunehmende Hilfsbedürftigkeit. Weil sie sich wertlos vorkommen. Würdelos.

Dabei hat jeder Mensch eine Würde, und zwar jede und jeder die gleiche. Indem Gott uns seinem bzw. ihrem Ebenbild gleich erschuf, spricht er bzw. sie uns Würde zu. Diese kann uns nicht genommen werden, und Menschen, die dies versuchen, verhalten sich würdelos.

Der erste Artikel unseres Grundgesetzes sagt „Die Würde des Menschen ist unantastbar“ und bildet damit den Ausgangspunkt und die Grundlage für die folgenden Artikel. In der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte, Artikel 1 steht „Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren.“ Wir können unsere Würde nicht erwerben durch besonders moralisches Handeln oder weil jemand anderes sie uns zuspricht, denn wir haben sie von Geburt an in uns.

In unserer persönlichen Umgebung ist es recht einfach, würdevoll miteinander umzugehen, indem wir einander wahrnehmen und mit Respekt und Nächstenliebe begegnen, indem wir einander nicht bewerten, meiden, mobben. Nur wenige von uns haben die Möglichkeit, die Kraft und die Ressourcen – auch über unseren „behüteten“ Kreis hinaus – auf die Einhaltung der Menschenrechte und damit auch den Schutz der Menschenwürde persönlich und direkt Einfluss zu nehmen. Und trotzdem können wir unsere Solidarität zeigen und etwas für die Würde von Menschen in würdelosen Lebensbedingungen tun, zum Beispiel durch eine Spende für „Brot für die Welt“.

Inge Tönjes



Mutig – stark – beherzt

Preisverleihung des Stiftungspreises FREIRAUM FÜR FRAUEN 2025

Die Stiftung „Evangelische Frauen helfen Frauen“ hat in diesem Jahr zum dritten Mal den Förderpreis „Freiraum für Frauen“ für vorbildliche Frauenprojekte ausgeschrieben. Mit dem Freiraum-Förderpreis wollte die Stiftung beispielhafte Projekte und Initiativen auszeichnen und unterstützen, die einen Beitrag zum Abbau der gesellschaftlichen Benachteiligung von Frauen leisten.

In Anlehnung an das Motto des Ev. Kirchentags 2025 „Mutig – stark – beherzt“ suchten wir nach innovativen, mutigen und ermutigenden, mit Herzblut initiierten Projekten insbesondere gegen Einsamkeit sowie aus dem Bereich der Gewaltprävention.

Für den Förderpreis stellte die Stiftung eine Summe von 5.000 Euro zur Verfügung.

Teilnahmeberechtigt waren evangelische und diakonische Träger von Einrichtungen sowie Initiativen und Gruppen aus dem Raum der Ev.-Luth. Kirche in Oldenburg.

Die **Jury** bestand aus Dr. Sarah Maria Büsing, Diakonie im Oldenburger Land, Anne Janssen, Bundestagsabgeordnete Jever, Hanna Naber, Landtagsabgeordnete Oldenburg, Dr. Andrea Schrimm-Heins, Vorsitzende der Stiftung „Ev. Frauen helfen Frauen“ und Renate Vossler, stellvertretende Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Oldenburg.

Die Jury hatte die Qual der Wahl, da sich mehrere beeindruckende Frauenprojekte um den Förderpreis beworben hatten.

Der Preis wurde auf drei Projekte aufgeteilt.

Die ausgezeichneten Projekte:

Mutig

Renate Vossler stellte die ersten Preisträger*innen vor. Der **Queerfeministische Chor Oldenburg** ist ein Safe_r Space, in dem Frauen* ihre Stimmen austesten und sich gemeinsam stärken können. Der Chor stellt in vielerlei Weise einen Freiraum dar: einen Freiraum vom Stummsein, vom nicht Gehörtwerden, vom Alleinsein.

Der Chor ist aus einem Aktionschor entstanden, der anlässlich des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen (25.11.2024) Lieder eingeübt und diese in der Oldenburger Innenstadt als Flashmob aufgeführt hat. Die Teilnehmenden wollten damit auch die Präsenz und Stimmen von FLINTA*-Personen zu Gehör bringen.



Der Queerfeministische Chor Oldenburg

Da einige Mitglieder so angetan waren von dem gemeinsamen empowernden Singen und davon, die Kraft der eigenen Stimme zu spüren und ihr Gehör zu verschaffen, kreierten sie aus dem Aktionschor einen sich regelmäßig treffenden Chor. Gerade auch trans* oder queere Personen freuen sich über den Raum, in dem sie sich nicht verstellen müssen, sondern einfach akzeptiert werden, wie sie sind.

Stark

Anne Janssen hielt die Laudatio für „**Starke Tage – ein Wochenende für dich**“. Das ist ein besonderes Angebot für alleinerziehende Frauen mit Kinderbetreuung. Das von Beate Schulte und Nicole Dylewski verantwortete Kooperationsprojekt des kirchlichen Diensts in der Arbeitswelt und der Evangelischen Frauenarbeit Oldenburg richtet sich gezielt an alleinerziehende Frauen, eine Gruppe, die in besonderem Maße gesellschaftlichen Herausforderungen ausgesetzt ist. Oft fehlt ihnen Zeit und Raum für sich selbst, da familiäre und berufliche Verpflichtungen kaum Freiraum lassen. Gleichzeitig sind sie überdurchschnittlich von Altersarmut bedroht, nicht zuletzt durch häufige Teilzeitarbeit, unterbrochene Erwerbsbiografien und eine eingeschränkte finanzielle Absicherung.



Beate Schulte und Nicole Dylewski



Das Projekt „Starke Tage“ soll alleinerziehenden Frauen einen geschützten Raum eröffnen, in dem sie ihre aktuelle Lebenssituation reflektieren, neue Perspektiven entwickeln und Impulse für eine selbstbestimmte Zukunft erhalten können. Im Mittelpunkt steht dabei das Thema Altersvorsorge, ergänzt durch inhaltliche Beiträge und praxisorientierte Workshops. Ziel ist es, Wissen zu vermitteln, das stärkt, Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen und Selbstvertrauen zu fördern.

Beherzt

Hanna Naber ehrte das Projekt „Ländercafé in Apen“. Seit April 2023 ist das Ländercafé ein offener Begegnungsort im ländlichen Ammerland. Unter der Trägerschaft des Diakonischen Werkes Ammerland wurde es von der Ehrenamtlichen Mira Duhm initiiert.



Hanna Naber und Mira Duhm (in der Mitte) mit Frauen aus dem Apenen Ländercafé

Das Ländercafé ist mehr als ein Treffpunkt: Es ist ein lebendiger Ort voller Kreativität, Herzlichkeit und Mitgestaltung. Es wird gemeinsam getanzt, gesungen und gebastelt. Auch Informationsveranstaltungen (z. B. mit der Polizei oder Beratungsstellen) gehören zum Programm. Das Café schafft einen Raum für interkulturellen Austausch, Teilhabe und gemeinsames Tun auf Augenhöhe, unabhängig von Herkunft, Religion oder Status.

Der zweimal jährlich stattfindende „Frauenabend“ ist für viele Besucherinnen ein Highlight. Die Frauenabende bieten einen geschützten Raum, einen Freiraum für Frauen. Hier können sich alle ausdrücken, verbinden und stärken. Frei von Druck, frei von männlichen Blicken und frei von gesellschaftlichen Einschränkungen. Hier können die Frauen ganz sie selbst sein – mutig, stark, beherzt.



Würdevoller Rahmen für die Preisverleihung

Die Preisverleihung fand in der Woche des Internationalen Tages „Nein zur Gewalt an Frauen“ am 28. November 2025 im Kulturzentrum PFL in Oldenburg statt.

Begleitet wurde die Veranstaltung musikalisch von einem hochkarätigen Musikduo: **Agnes Izdebska-Goraj**, Geigerin am Staatstheater Oldenburg, und der vielfach international ausgezeichnete Gitarrist **Mateusz Goraj** begeisterten das Publikum mit ihrer eindrucksvollen Musik.

Auch der Queerfeministische Chor präsentierte ein empowerndes Lied und lud bei einem zweiten Lied alle ein mitzusingen.

Ganz besonders bereicherte auch **Theresa Sperling** aus Nordhorn, amtierende Poetry-Slam-Europameisterin, das Programm mit drei Poetry-Beiträgen. In ihrem ersten Text ging es um häusliche Gewalt. Der zweite Beitrag hatte den Titel „Was ich meinen Töchtern nie sagen würde“ (zum Nachhören im Internet zu finden). Zum Schluss präsentierte sie einen ganz neuen Slam-Text „Judging my body?“, in dem es um ein positives Verhältnis zum Alter und zum eigenen Körper geht.



Ein rundum schöner und berührender Abend, der wunderbar vor Augen geführt hat, wie bunt und vielfältig Frauenwelten sind und wie viele kraftvolle, mutige und mutmachende Initiativen es im Oldenburger Land gibt.

Text: Andrea Schrimm-Heins

Bilder: privat



Weltgebetstag 2026

Nigeria

„Kommt! Bringt eure Last.“



WGT-Bild „Rest for the Weary“ von Gift Amarachi Ottah,
©World Day of Prayer International Committee

Zum Weltgebetstag 2026 aus Nigeria

Nigeria ist das bevölkerungsreichste Land Afrikas – vielfältig, dynamisch und voller Kontraste. Mit über 230 Millionen Menschen vereint der „afrikanische Riese“ über 250 Ethnien mit mehr als 500 gesprochenen Sprachen. Die drei größten Ethnien sind Yoruba, Igbo und Hausa, aufgeteilt in den muslimisch geprägten Norden und den christlichen Süden. Außerdem hat Nigeria eine der jüngsten Bevölkerungen weltweit, nur 3 % sind über 65 Jahre alt. Dank der Ölindustrie ist das Land wirtschaftlich stark, mit boomender Film- und Musikindustrie. Reichtum und Macht sind jedoch sehr ungleich verteilt.

Am Freitag, 6. März 2026 feiern Menschen in über 150 Ländern der Erde den Weltgebetstag der Frauen aus Nigeria. „Kommt! Bringt eure Last.“ lautet ihr hoffnungsverheißendes Motto, angelehnt an Matthäus 11, 28-30.

In Nigeria werden Lasten von Männern, Kindern und vor allem von Frauen auf dem Kopf transportiert. Doch es gibt auch unsichtbare Lasten wie Armut und Gewalt. Das facettenreiche Land ist geprägt von sozialen, ethnischen und religiösen Spannungen. Islamistische Terrorgruppen wie Boko Haram verbreiten Angst und Schrecken. Die korrupten Regierungen kommen weder dagegen an, noch sorgen sie für verlässliche Infrastruktur. Umweltverschmutzung durch die Ölindustrie und Klimawandel führen zu Hunger. Armut, Perspektivlosigkeit und Gewalt sind die Folgen all dieser Katastrophen.

Hoffnung schenkt vielen Menschen in dieser existenzbedrohenden Situation ihr Glaube. Diese Hoffnung teilen uns christliche Frauen aus Nigeria in ihren Gebeten, Liedern und berührenden Lebensgeschichten mit. Sie berichten vom Mut alleinerziehender Mütter, von Stärke durch Gemeinschaft, vom Glauben inmitten der Angst und von der Kraft, selbst unter schwersten Bedingungen durchzuhalten und weiterzumachen.

Über Länder- und Konfessionsgrenzen hinweg engagieren sich Frauen seit gut 100 Jahren für den Weltgebetstag. Rund um den 6. März 2026 werden allein in Deutschland hunderttausende Frauen, Männer, Jugendliche und Kinder die Gottesdienste und Veranstaltungen zum Weltgebetstag besuchen: Gemeinsam mit Christ*innen auf der ganzen Welt feiern wir diesen besonderen Tag. Wir hören die Stimmen aus Nigeria, lassen uns von ihrer Stärke inspirieren und bringen unsere eigenen Lasten vor Gott. Es ist eine Einladung zur Solidarität, zum Gebet und zur Hoffnung. Seid willkommen, wie ihr seid. Kommt! Bringt eure Last.

Laura Forster,
Weltgebetstag der Frauen – Deutsches Komitee e. V.

Reiche Landschaften von Wüste bis Badestrand

Mit einer Gesamtfläche von 923.768 Quadratkilometern ist Nigeria zweieinhalb Mal so groß wie die Bundesrepublik Deutschland. Es gibt fünf verschiedene Vegetationszonen und eine große Vielfalt an Landschaften.

Im Norden ist Nigeria von der Sahelzone geprägt, einer trockenen Region zwischen Sahara und Savanne. Im Nordosten befindet sich das Jos-Plateau, ein Hochland mit fruchtbaren Graslandschaften und mildem Klima auf bis zu 2.100 Metern Höhe.

Im Zentrum Nigerias, das früher von tropischem Regenwald bedeckt war, befinden sich heute überwiegend Ackerflächen und Feuchtsavannen, die südlich in Regenwald übergehen. Schließlich grenzt Nigeria an teils malerische Atlantikküsten (853 km) mit Lagunen und Badestränden sowie Mangrovenwäldern im Nigerdelta.

Weiter Weg zur Gleichberechtigung

Die Wahlen von 2023 spiegeln überdeutlich die geringe Teilhabe von Frauen in Nigeria: Nur 16 von 360 Mitgliedern im Repräsentantenhaus sind Frauen (4,4 %), in der Ministerrunde sind es 8 von 46. Das von Aktivistinnen erkämpfte Violence Against Persons Prohibition (VAPP)-Gesetz bietet Frauen und Mädchen in 35 von 36 Bundesstaaten einen gewissen rechtlichen Schutz. Trotzdem sind sexueller und emotionaler Missbrauch, häusliche Gewalt und Vergewaltigung, Genitalverstümmelung und Kinderehen für viele Nigerianerinnen bitterer Alltag.



Eine junge Taxifahrerin in Lagos vor ihrem „Keke“, dem landestypischen motorisierten Dreirad
© Katrin Gändler/KNA

Ein weiteres Indiz ist die Alphabetisierung: 71,3 % der Männer über 15 können lesen und schreiben, aber nur 52,7 % der Frauen und Mädchen (bpb 2023). Der Global Gender Gap Report 2024 des Weltwirtschaftsforums sieht Nigeria auf Platz 125 von 146, gegenüber 2023 eine Verbesserung um 5 Plätze. Laut Weltbank erhielten von Frauen geleitete afrikanische Startups in der zukunftssträchtigen Tech-Branche 2013 bis 2021 nur 3 % der Investitionen. Gründe sind u. a. die geringe Gründerinnenzahl und Voreingenommenheit der Investoren.

Trotz vieler Initiativen nimmt die Zahl weiblicher Genitalverstümmelungen (FGM) weiter zu. UNICEF warnte 2022 bei der Vorstellung einer Studie, dass die Zahl bei 0- bis 14-Jährigen von 16,9 % auf 19,2 % gestiegen sei, bei 15- bis 49-Jährigen dagegen sei sie 2013 bis 2018 von 25 % auf 20 % gesunken. Am häufigsten würde FGM im Südosten (35 %) und Südwesten (30 %) praktiziert, seltener im Nordosten (6 %). Nigeria sieht sich dem globalen UN-Ziel verpflichtet, FGM bis 2030 zu stoppen.

Quellen: CIA World Factbook, UNICEF, UN Women Africa, bpb, Global Gender Gap Report 2024

NIGERIA AUF EINEN BLICK

Land:

Nigeria ist mit über 230 Mio. Menschen das bevölkerungsreichste Land Afrikas mit einer der jüngsten Bevölkerungen weltweit. Der Vielvölkerstaat hat 514 Sprachen und Idiome (Dialekte), die größte Volkswirtschaft des Kontinents und ist international einer der wichtigsten Ölproduzenten. Auf dem UN-Index für menschliche Entwicklung (HDI) belegt das Land aber nur Platz 161 von 193 – Armut, Gewalt und ethno-religiöse Konflikte sind weit verbreitet.

Hauptstadt:

seit 1991 Abuja (3,8 Mio.), früher Lagos (16 Mio., zweitgrößte Stadt Afrikas)

Währung:

Naira (NGN) – 1.000 Naira = 0,60 Euro (April 2025)

Bevölkerung:

mehr als 250 Ethnien, die größten Hausa (30 %), Yoruba (15,5 %), Igbo (15,2 %), Fulani (6 %). Die Bevölkerung ist sehr jung, 43 % unter 15 Jahren, 54 % 15 – 64, nur 3 % 65 und älter (Deutschland: 18,71 %). In der Stadt leben 54,3 %, auf dem Land 45,7 %, die Lebenserwartung der Frauen beträgt 54,74 Jahre, der Männer 54,18 (geschätzt 2023).

Religion (geschätzt, keine zentrale Erfassung):

Muslime 53,5 %, christliche Kirchen 45,9 % (darunter römisch-katholisch 10,6 %), Sonstige 0,6 %

Politik:

Amtssprache ist Englisch. 1960 erlangte Nigeria die Unabhängigkeit von Großbritannien. In der präsidentialen Bundesrepublik mit 36 Staaten gibt es alle vier Jahre Wahlen. 2023 wurde Bola Tinubu (73) vom All Progressives Congress (APC) zum Präsidenten gewählt; die Wahl gilt laut internationaler Beobachtung als „intransparent“.

Konflikte:

Im Nordosten verüben islamistische Terrorgruppen wie Boko Haram schwere Anschläge mit vielen Todesopfern, im Südosten agieren bewaffnete Banden und Separatisten, überall gibt es Ressourcenkonflikte um Wasser und Land, die Menschen in die Flucht treiben (darunter 3,1 Mio. Binnenflüchtlinge); hinzu kommen vielfältige ethnische, religiöse und soziale Spannungen.

Wirtschaft:

Knapp 88 % der Exporteinnahmen stammten 2022 aus dem Verkauf von Rohöl sowie verarbeiteten Erdölprodukten und Erdgas, rund 45 % des Staatshaushaltes wurden 2024 durch Erdöleinnahmen finanziert. Korruption und fehlende Diversifizierung sind Entwicklungshemmnisse. Als zukunfts-fähig gelten neue Technologien im Bereich Finanzen, Bildung oder Gesundheit (FinTech, EdTech, HealthTech) sowie eine junge Kreativwirtschaft mit Musik und Filmindustrie. Mehr als 40 % leben unter der Armutsgrenze.

Umwelt:

In rund 50 Jahren Ölförderung haben Millionen Tonnen Rohöl das Ökosystem des Nigerdeltas vielfach zerstört – darunter Gewässer für Fischerei und die Landwirtschaft. Millionen Menschen sind betroffen, es gibt gewalttätige Ressourcenkonflikte. In einigen Regionen kommt es durch den Klimawandel zu Überflutungen (Lagos 2024) oder Dürren (Tschadsee, Sahara).

WGT-MATERIALBESTELLUNG:

Evangelische Verlagsanstalt GmbH (EVA)
Chrismonshop, Blumenstraße 76, 04155 Leipzig
Tel.: 0341/71141-48 und Fax: 0341/71141-50
E-Mail: chrismonshop@eva-leipzig.de

Online-Bestellung:

<https://www.chrismonshop.de/weltgebetstag>



WGT-KOLLEKTE



Wenn Sie in Ihrer Gemeinde einen Gottesdienst zum Weltgebetstag ausrichten, bitten wir Sie, die eingenommene Kollekte zeitnah an die unten aufgeführte Kontoverbindung zu überweisen. Alle eingegangenen Kollekten werden dann als Gesamtbetrag von der Evangelischen Frauenarbeit an die Geschäftsstelle des Weltgebetstags in Stein überwiesen.

Kontoinhaber:

Ev.-Luth. Oberkirchenrat Oldenburg

Bankverbindung:

Evangelische Bank e. G.
IBAN: DE29520604100006405169

Verwendungszweck:

WGT-Kollekte Nigeria 2026 / Kst.: 5260005

„Let the Spirit Move“

Musikalische Begegnung mit Nigeria

Bei diesem Online-Musikworkshop zum Weltgebetstag 2026, zu dem Eva Glungler, Christine Ruderhausen und Nicole Dylewski im Herbst eingeladen hatten, stand die Musik der Gottesdienstordnung im Mittelpunkt: Gemeinsam mit Catrin Wolfer, Musikerin im Bundesmusikteam des Weltgebetstags, tauchten die Teilnehmerinnen ein in die facettenreiche, authentische und berührende Klangwelt Nigerias. Ein Lied für den Gottesdienst stammt sogar aus Catrin Wolfers eigener Feder.

Catrin Wolfer stellte die Lieder mit viel Gespür für ihre musikalischen und spirituellen Wurzeln vor. Sie erzählte von ihren Entstehungsgeschichten, kulturellen Hintergründen und ihrem Platz im Gottesdienst. Ob zum Mitsingen, Lauschen oder ersten Kennenlernen: Der Abend bot Inspiration und praktische Impulse zur musikalischen Einstimmung auf das neue Weltgebetstagsland.

WGT-VORBEREITUNGSVERANSTALTUNGEN

Oldenburg:

Freitag, 16. Januar 2026, 15:00 – 19:00 Uhr
und Samstag, 17. Januar 2026, 9:00 – 13:00 Uhr
Evangelisches Gemeindehaus Ohmstede
Butjadinger Straße 59, 26125 Oldenburg

Sande:

Donnerstag, 22. Januar 2026, 10:00 – 14:00 Uhr
Evangelisches Gemeindehaus Sande
Hauptstraße 72, 26453 Sande

Verantwortlich:

Nicole Dylewski und Ökumenisches WGT-Team

Anmeldung (bis zum 1. Januar 2026)

über die Evangelische Frauenarbeit:

E-Mail: frauenarbeit@kirche-oldenburg.de

Internet: <https://www.kirche-oldenburg.de/kirche-erleben/angebote/frauen/veranstaltungen>

(► Online-Formular auf der Veranstaltungsseite)

Bitte nur zu einer Veranstaltung anmelden!

Zusatzangebot der Evangelischen Frauenarbeit:

Donnerstag, 5. Februar 2026, 14:00 – 15:30 Uhr
Westafrika im Übersee-Museum entdecken:
Eine Führung zu Spiritualität, Religion und Kultur

Delmenhorst:

Bei Interesse an der WGT-Vorbereitung in Delmenhorst wenden Sie sich bitte an Kirsten Meyer:

Anmeldung:

Kirsten Meyer, Tel. 04221/6896793

E-Mail: canadakiki@tonline.de

Südoldenburg:

Freitag, 16. Januar 2026, 14:00 Uhr
Katholische Akademie Stapelfeld
Stapelfelder Kirchstraße 13, 49661 Cloppenburg

Donnerstag, 22. Januar 2026, 18:30 Uhr
St. Antoniushaus, Klingenhausen 6, 49377 Vechta

Freitag, 23. Januar 2026, 19:00 Uhr
Digitale Weltgebetstagswerkstatt über Zoom

Verantwortlich:

Mechtild Pille und Ökumenisches WGT-Team

Anmeldung:

über das Referat Frauenseelsorge/kfd

Tel. 04441/872-282

E-Mail: andrea.brand@bmo-vechta.de

Weltgebetstag der Frauen – Dt. Komitee e. V.
zusammengestellt von: Karin Kutschke



An(ge)dacht – Licht im Dunkeln

Kein Abend im ganzen Jahr ist wie der Heilige Abend. Wer noch unterwegs ist, sehnt sich danach, anzukommen. Die Kirchen sind voll wie sonst das ganze Jahr nicht. Und auch die, die keine Kirchgänger*innen sind, spüren: Das ist kein Abend wie jeder andere. Voller Sehnsucht ist dieser Weihnachtsabend. Sehnsucht nach Frieden an den friedlosen Orten der Welt und in der eigenen Familie. Mitten in diese Sehnsucht hinein spricht der Prophet Jesaja uralte prophetische und poetische Worte:

Jesaja 9,1-6

1Das Volk, das im Finstern wandelt, sieht ein großes Licht, und über denen, die da wohnen im finstern Lande, scheint es hell.

„Das Volk, das im Finstern wandelt“ – Wer ist dieses Volk? Wer erlebt seinen Alltag finster, bedrohlich, traurig und leer? Die Mutter, die ihren Sohn verloren hat. Oder die Ehefrau, die Gewalt erfährt. Oder das Mädchen, das keinen Ausbildungsplatz findet. Der Mann ohne Familie und Zuhause. Menschen auf der Schattenseite des Lebens. Männer, Frauen und Kinder in der Ukraine und im Nahen Osten, die Opfer einer hasserfüllten Politik geworden sind und immer noch werden. Auch jede*r von uns kann der Finsternis im eigenen Leben einen Namen geben.

Die alten Verse aus Jesaja 9 gehören zu den großen messianischen Verheißungen des Volkes Israels. „Das Volk, das im Finstern wandelt, sieht ein helles Licht, und über denen, die wohnen im finstern Lande, scheint es hell.“ In Zeiten von Krieg, Verfolgung und Unterdrückung haben Menschen seit über 2.500 Jahren aus ihnen Trost und Hoffnung geschöpft. Eine unbändige, grenzenlose Hoffnung über das hinaus, was sie selbst sehen, machen oder verstehen konnten.

Jesaja 9,1-6 ist ein Danklied und ein Gegenbild zu der desolaten Situation in Israel und Juda, die der Prophet im 6. Jahrhundert durchlebt. Mit dem Fall Jerusalems war eine lange Finsternis hereingebrochen. Erst am Ende der Exilzeit erwacht neue Hoffnung. Jesaja nimmt in seinem Danklied seine Hoffnung vorweg: Irgendwann wird die dunkle Nacht vorbei sein und das Volk aus der Unterdrückung erlöst sein. Das Joch wird zerbrochen, die Stiefel der Soldaten dröhnen nicht mehr. Vorbei ist der Irrsinn. Noch ist das Volk auf dem Weg durch die große Finsternis, doch es hat bereits ein großes Licht gesehen.

Die Geburt eines Thronfolgers war zu allen Zeiten mit Erwartungen verbunden, die weit über das hinausreichten, was die oft genug bedrückende Gegenwart zu bieten hatte. Hier knüpfen die Evangelisten mit ihren Erzählungen an. Sie haben Jesajas Vision aufgenommen und auf das Kommen Jesu bezogen. Die Geburt des Kindes in der Krippe erscheint dabei in einem völlig anderen Licht. Statt in ihr nur Armut zu sehen, deuten sie diese als Ereignis, in dem sich Himmel und Erde berühren. Die Engel kommen vom Himmel herab, das Licht erstrahlt mitten im Dunkel.

Die Botschaft Jesu vom Reich Gottes führt diese Spannung zwischen Dunkelheit und Licht weiter. So war Jesu Verkündigung und Tun erlösend für die Unterdrückten und zugleich anstößig für die Mächtigen. Sie haben ihn am Ende ans Kreuz genagelt. Doch selbst Jesu Tod war nicht das finstere Ende, sondern der Anfang einer großen Bewegung.

In unserer Zeit haben wir es hierzulande beinahe verlernt, noch an die Kraft von Visionen zu glauben. Aber die prophetischen Verheißungen sind keine leeren Versprechungen, sondern formulieren eine Sehnsucht, die die Wirklichkeit verwandeln kann. Sie tragen die Hoffnung in die Welt, dass Gerechtigkeit und Frieden siegen. Diese Erwartung strahlt von Weihnachten aus in die Welt.

Weihnachten bedeutet also nicht nur Innerlichkeit und Besinnlichkeit, sondern hält die Sehnsucht nach Gerechtigkeit und Heil für die ganze Erde wach. Und das hat Folgen.

Die verändernde Kraft dieser Hoffnung zeigt sich an vielen Stellen. Zum Beispiel da, wo Menschen auf die Straße gehen und friedlich protestieren gegen Umweltzerstörung und gegen menschenverachtende Aussagen einer bestimmten politischen Richtung. Da, wo Menschen auf Asylbewerber*innen in ihrer Stadt zugehen und Mitmenschlichkeit praktizieren.

Dazu brauchen wir die alten, großen Verheißungen: um nicht die Hoffnung zu verlieren für die Menschen an den vielen Orten der Gewalt, um nicht nachzulassen im Engagement für die Unterdrückten, um nicht zu verzweifeln an der Welt. Wir brauchen den Glauben an Gottes unmögliche Möglichkeiten.

Andrea Schrimm-Heins



Bild: Pixabay/elicesp



Literaturtipps

Die Welt, der Wandel und ich

– 12 Portionen Mut für das Abenteuer

von Maïke Sippel

Herder Verlag 2025, 22 Euro

Die Professorin für Nachhaltigkeit und Transformation Maïke Sippel zeigt in ihrem Buch konkret, wie jede*r einzelne zu einer positiven Welt beitragen kann. Wie kann der Wandel in die Welt kommen, mit dem wir eine enkeltaugliche Zukunft sichern? Und was hat dieser Wandel mit mir zu tun? In Zeiten grundlegender Veränderungen erläutert sie, warum wir nicht hilflos auf Weichenstellungen der Politik warten müssen. Sie zeigt: Es ist an der Zeit, selbst die Segel zu setzen. Maïke Sippel entwirft einen Plan, wie wir den gesellschaftlichen Wandel wahrscheinlicher machen und zugleich unsere Resilienz stärken können.

Unter allen Umständen frei:

Revolutionärer Feminismus bei Victoria

Woodhull, Lucy Parsons und Emma Goldman

von Antje Schrupp

Ulrike Helmer Verlag 2025, 20 Euro

Feminismus bedeutet mehr als Gleichberechtigung: Er strebt eine freiheitliche Gesellschaft an, in der niemand unterdrückt wird. Davon waren diese drei Revolutionärinnen überzeugt: Victoria Woodhull (1838–1927), erste US-Präsidentschaftskandidatin, Lucy Parsons (1851–1942), militante Aktivistin und Gewerkschafterin, und Emma Goldman (1869–1940), anarchistische Vordenkerin und Jüdin. Diese Frauen kämpften jenseits der bürgerlichen weißen Frauenbewegung kompromisslos für Freiheit, Liebe und Gleichheit. Antje Schrupp (unsere diesjährige Referentin beim Frauentag im PFL) beleuchtet das „goldene Zeitalter“ des späten 19. Jahrhunderts in den USA und zeigt die Nachwirkungen bis heute auf.

In ihrem Haus

von Yael van der Wouden

Gutkind Verlag 2024, 24 Euro

Die israelisch-niederländische Autorin Yael van der Wouden startet ihren Debütroman Anfang der sechziger Jahre in den Niederlanden mit dem Scherbenfund aus dem guten Porzellan der verstorbenen Mutter der Protagonistin. Diese

findet die Scherbe in der Erde bei der Gartenarbeit. Im weiteren Verlauf des Romans zeigt sich, wie bedeutsam diese Scherbe tatsächlich ist, wofür sie steht und wie sinnbildlich auch ihr Verborgensein unter der Erde ist. Es geht um den Besitz der im Zweiten Weltkrieg übervorteilten oder sogar enteigneten Juden. Und um eine hitzig aufflammende Liebe zwischen zwei Frauen. Das sind tabuisierte Themen in einer Zeit weitgehender Verdrängung historischer Schuld und noch vor der sexuellen Revolution der 68er.

Frauen, Fische und Fjorde

von Anne Siegel

National Geographic Taschenbuchverlag 2016, 18 Euro

April 1949: Auf Islands Bauernhöfen herrscht Frauenmangel, im Nachkriegsdeutschland kommen auf einen Mann fünf Frauen, viele von ihnen ohne Zukunftsperspektiven. Im Laufe dieses Jahres wandern ungefähr 300 Frauen nach Island aus, in ein Land, welches so verheißungsvoll wie auch unbekannt ist. Sie folgen einem Aufruf des isländischen Bauernverbandes und sollen eigentlich nur für die Sommersaison als Hilfsarbeiterinnen auf den Höfen arbeiten. Durch den Krieg und die Flucht schwer traumatisiert, finden viele von ihnen dort Heilung. Die meisten von ihnen heiraten Isländer und gründen Familien. Autorin Anne Siegel gibt diesen Frauen (und einem Mann) eine Stimme und teilt mit den Lesenden die packenden Geschichten.

Ich weiß, warum der gefangene Vogel singt

von Maya Angelou

Suhrkamp Verlag 2018, 12 Euro

Maya Angelous berührende Autobiografie erzählt, wie sie in den 1930er Jahren in den Südstaaten der USA aufwächst. Sie beschreibt ihre Kindheitserlebnisse, die von Rassismus, Armut und sexueller Gewalt geprägt sind. Angelou thematisiert die Herausforderungen, denen sie als schwarze Frau gegenübersteht, und ihre Suche nach Identität und Stimme in einer diskriminierenden Gesellschaft. Die Metapher des gefangenen Vogels, der trotz seiner Gefangenschaft singt, symbolisiert den menschlichen Überlebenswillen und die Kraft der Hoffnung.



Themenangebote der Ev. Frauenarbeit für Frauengruppen im Jahr 2026

Nicole Dylewski

1. Künstliche Intelligenz (KI) verändert unsere Welt, und auch unsere Kirche?

Das Thema KI ist in aller Munde. Dabei begegnet uns KI nahezu überall in unserem Alltag: in der Werbung als Bild- und Textgenerator, im Internet als Informationsquelle beim Recherchieren, in unserer digitalen Kommunikation als Chatpartner. Auch im beruflichen Kontext spielt KI eine immer größere Rolle. Daher fragen wir gemeinsam, was KI eigentlich ist, wie sie unseren Alltag konkret prägt und welche Chancen und Herausforderungen sich daraus für Kirche, Spiritualität und Verantwortung ergeben. Dabei wollen wir entdecken, wie Technik, Ethik und Glaube miteinander ins Gespräch kommen können – mit Neugier, Fragen und vielleicht auch mit etwas Staunen.

2. Ne, Nö, Nein – Wege zum Neinsagen

Sei es im Beruf, in der Familie oder im Freundeskreis, gerade Frauen fällt es oft schwer, „nein“ zu sagen. Doch warum ist das so? Und warum ist es so wichtig, Grenzen zu setzen und klar „nein“ zu sagen? Wann tut ein Nein gut? Wir wollen gemeinsam reflektieren, woher die Schwierigkeiten kommen, unsere eigenen Bedürfnisse deutlich zu machen und warum es befreiend und stärkend sein kann, ein bewusstes Nein auszusprechen. Ein Raum für Austausch, praktische Tipps und gegenseitige Stärkung soll dabei geboten werden.

Gerne referieren wir auch zu
**Themenangeboten
aus den vergangenen Jahren!**
Diese sind auf unserer Homepage
unter der Rubrik „Themen“ zu
finden: [https://www.kirche-
oldenburg.de/kirche-
erleben/angebote/frauen](https://www.kirche-oldenburg.de/kirche-erleben/angebote/frauen)

Andrea Schrimm-Heins

1. „Du bist ein Gott, der mich anschaut“ Hoffnungsvolle Geschichten der Bibel

Geschichten, die gut ausgehen, geben Hoffnung. Die Bibel ist voll von Geschichten, die überraschend zu einem guten Ende führen. Im ersten Buch Mose wird zum Beispiel von Hagar erzählt. Abraham, der von Hagar ein Kind gewollt hatte, schickt sie mitsamt dem Kind in die Wüste. Aber die Geschichte endet gut. Geschichten können gut ausgehen, wo Menschen sich wahrgenommen und geliebt fühlen. Wo sie ihre Würde wiederfinden. Ein Stück Himmel auf der Erde.

2. Die Würde des Menschen ist un-(?)verletzlich – Was Menschen Würde gibt

Laut Artikel 1 des Grundgesetzes ist die Würde des Menschen unantastbar. Trotzdem ist die Würde des Menschen gefährdet und verletzlich. Sie wird durch vieles auf die Probe gestellt. Durch Kriege, Flucht, Krankheit, Armut und Alter. Was ist eigentlich Würde? Und was gibt Menschen Würde?

3. Worte wirken Wunder

Warum es so wichtig ist, wie wir reden

Worte wirken Wunder. Sie können trennen oder verbinden. Sie können verletzen oder heilen, Mauern errichten oder Brücken bauen. Was können wir lernen aus der „Gewaltfreien Kommunikation“? Gewaltfreie Kommunikation ist eine Methode, die dazu einlädt, einander auf Augenhöhe zu begegnen – mit Achtsamkeit, Empathie und Klarheit.

4. „Nichts ist so beständig wie der Wandel“ – Vom Umgang mit Veränderungen

„Nichts ist so beständig wie der Wandel.“ Vor dem Hintergrund von Digitalisierung und Globalisierung scheint dieses Zitat auch heute noch genauso aktuell zu sein wie vor circa 2500 Jahren. Alles ist kontinuierlicher Veränderung unterworfen. Warum fällt Veränderung so schwer? Wie gelingt es, während und nach Veränderungen persönlich stabil zu bleiben? Wie können wir in Veränderungsprozessen den Blick auf die Chancen richten? Wie können wir Veränderung auch selbst gestalten?