

# Themenangebote der Ev. Frauenarbeit für Frauengruppen im Jahr 2019

## Andrea Gärtig

### 1. Du lachst so schön, meine Liebe!

Lachen ist menschlich und das, worüber meine Freundin lacht, finde ich noch lange nicht lustig. Wir Menschen haben einen sehr unterschiedlichen Humor. Es hängt mit unserer Kultur, mit unserer Herkunft und auch mit unseren Lebenserfahrungen zusammen, wie sich unser Humor entwickelt. Wir lachen manchmal Tränen und manchmal bleibt uns das Lachen im Halse stecken. Lachen ist ein Menschenrecht. Lachen ist gesund, sorgt für einen guten Stoffwechsel und für gute Laune. Wir Christinnen haben schon immer einen Grund zu lachen, denn Lachen ist ein Geschenk Gottes! Allerdings wird es nicht leichter mit den Jahren, mit unseren Erfahrungen und Erlebnissen. Aus vollem Herzen lachen – das nicht zu verlernen trotz „böser“ Zeiten, ist eine Herausforderung, der wir uns stellen sollten. Gerade jetzt stimmen wir mit ein: Lachen wird gesegnet sein. So wollen wir miteinander leben.

### 2. Vergeben und vergessen?

Wenn das mal so einfach wäre, dann hätten wir nicht so viele schlaflose Nächte gehabt. In vielen Familien gibt es Geschichten um Streitigkeiten, die dazu geführt haben, dass Familienmitglieder nicht mehr im Kontakt sind. In den Dörfern kann man dazu häufig noch Erzählungen hören. Und auch am Arbeitsplatz reden Kolleginnen und Kollegen nicht mehr miteinander, auch wenn sie schon nicht mehr wissen, worum es eigentlich bei dem Streit oder dem Missverständnis ging. Verzeihen und um Vergebung bitten, das fällt uns oft schwer. Die kleinen Kränkungen aus der Kindheit sind manchmal schnell vergessen, andere Kränkungen und Verletzungen tragen wir jahrelang mit uns herum und finden keine Möglichkeit, sie zu einem guten Ende zu bringen. Was beinhaltet der Prozess des Verzeihens und welche Schritte müssen wir gehen? Was fördert unsere Bereitschaft zum Vergeben und was könnten wir damit für uns gewinnen? Wie schaffen wir es, uns am Ende selbst zu vergeben, wenn die Anderen schon lange das Thema hinter sich gelassen haben? Diesen Fragen wollen wir auf die Spur kommen.

## Andrea Schrimm-Heins

### 1. Wenn das Leben Purzelbäume schlägt ...

#### Die Pause zwischen Chaos und Ordnung

Nicht immer läuft alles glatt. Manchmal scheint das Leben geradezu Purzelbäume zu schlagen und alles aus den Fugen zu geraten. Wenn alles Gewohnte durcheinandergerät und sich ein Gefühl des Chaos breitmacht, braucht der Mensch eine Besinnungspause, die Pause zwischen Chaos und Ordnung. Erst so lässt sich wieder Land gewinnen und neue Perspektiven

können sich auftun. Pausen sind mehr als eine Unterbrechung. Es sind Haltepunkte, die auf schwankendem Boden der Orientierung dienen. Ein Beispiel dafür ist die biblische Geschichte des Elia, der aus dem Chaos in die Wüste abtaucht und aus dieser Auszeit gestärkt wieder hervorgeht. Das Potential solcher Pausen wollen wir gemeinsam entdecken.

### 2. Frühling, Sommer, Herbst und Winter Leben im Rhythmus der Jahreszeiten

Die Jahreszeiten prägen unser Leben: Im Frühling leben wir auf, wenn alles grün wird. In der Sommersonne genießen wir das Leben im Freien. Im Herbst ernten wir und danken für die Früchte, aber besonders im November spüren wir auch die Vergänglichkeit des Lebens. In der Kälte des Winters wärmen wir uns am Ofen oder am Kerzenlicht. Die Jahreszeiten stehen für die Lebenszeiten. Wir können Situationen unseres Lebens am Erleben der Jahreszeiten festmachen. Im Rhythmus der Jahreszeiten wird deutlich, dass Wachsen und Reife ein zyklisches Geschehen sind. Aufblühen und Reifen, Ernten und Sammeln, Rückzug und Ruhe sind keine sinnlosen Wiederholungen. Vielmehr können die vier Jahreszeiten zum Sinnbild eines erfüllten Lebens werden.

### 3. Einfach machen!

„Einfach machen!“ Ohne Bedenken einfach anfangen und guten Mutes Neues beginnen und die Hoffnung haben, dass es sich weiten wird. Das wünschen wir uns. Aber die Realität ist oft anders. „Eines Tages werden wir alt sein, oh Baby, werden wir alt sein und an all die Geschichten denken, die wir hätten erzählen können“. Dieser pointierte Satz, mit dem der bekannte Poetry-Slam von Julia Engelmann beginnt, provoziert die Frage, was uns davon abhält, „einfach zu machen“? Wie befreiend kann es sein, einfach mal zu handeln statt immer nur auf den Sankt Nimmerleinstag zu verschieben. Das gilt nicht nur für jüngere Menschen. Auch das Älterwerden hält viele Veränderungs-Chancen bereit, manches Liegegebliebene kann nun angepackt werden. Beispiele einiger Frauen, die „einfach gemacht“ haben, sollen anregen „einfach zu machen“.

### 4. „Ich setzte den Fuß in die Luft und sie trug“

#### Hilde Domin – Dichterin des Dennoch

Hilde Domin gilt als eine der bedeutendsten deutsch-jüdischen Dichterinnen. Am 27. Juli 2019 jährt sich ihr 110. Geburtstag. Vielfach wird Hilde Domin als „Dichterin des Dennoch“ bezeichnet. Denn das „Dennoch“ war ihr Lebensmotto. Mit ihren Gedichten und Prosaschriften trat Hilde Domin für Humanität, Zivilcourage und Wahrhaftigkeit ein. Anhand von unterschiedlichen Gedichten soll in Leben und Werk der Lyrikerin Hilde Domin eingeführt werden. Vor Augen treten ihre Studienjahre, die Flucht vor den Nazis, die Jahre des Exils und die Rückkehr nach Deutschland.