

Frauen* sprechen Klartext



Eine Interviewsammlung im Rahmen
der Brandenburgischen Frauenwoche 2026

Frauen* sprechen Klartext

Eine Interviewsammlung im Rahmen der
Brandenburgischen Frauenwochen 2026

2026

*Ich wünsche mir, dass es in absehbarer Zeit
gelingt, den Osten dem Westen anzugleichen
– mit Respekt vor den Biografien und dem nö-
tigen Taktgefühl.* —Regine Hildebrandt

bei der Entgegennahme des Bundesver-
dienstkreuzes am 29. März 2001

Inhaltsverzeichnis

Frauen* sprechen Klartext	9
Alicia Bunzel	11
Alina	15
Andrea Arendt	19
Anke Domscheidt-Berg	23
Anna-Madeline Kreis	35
Arletta Zebrowski	37
Barbara Eger	41
Barbara Ehlert	45
Beatrixe Haußmann	49
Christina Hack	53
Cindy Fehle	57
Elfi Fischer	61
Elisabeth Stützer	73
Emilia Rose	79
Evy	83

Inhaltsverzeichnis

Fanny	87
Gerda	89
Gisela Damm	91
H. Mayar	97
Heidrun Szczepanski	101
Ines Paddags	105
Ingeborg Mantyk-Hoffmann	111
Jennifer Burcyk	115
Jessica B.	121
Johanna Heilemann	123
Karina Melerowicz	127
Katja Peise	131
Lisa V.	135
Luisa	143
Marita Linke	147
Mia Larissa Benitt	153
Nadine Schmogro	157
Nadja	161
Petra	165

Inhaltsverzeichnis

Sandra Wendel	169
Shewit Berhe	173
Simone Harhues	177
Wiktoría Gawlik	181
Impressum	185

Frauen* sprechen Klartext

Frauen* stellen im Landkreis Oberhavel ein bisschen mehr als die Hälfte der Bevölkerung dar. Sie sind aber in vielen Entscheidungsgremien unterrepräsentiert. Das kann dazu führen, dass Themen, die vorwiegend Frauen* betreffen, unterrepräsentiert sind. Dem wollen wir, die regionale Arbeitsgemeinschaft der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten, etwas entgegensetzen:

Zum einen setzen wir uns seit 2019 als haupt- und ehrenamtliche Gleichstellungsbeauftragte im Landkreis Oberhavel dafür ein, Lokalpolitikerinnen zu vernetzen und weibliches Engagement in den Kommunen vor Ort zu fördern. Diese Vernetzung wollen wir auch 2026 weiter vorantreiben, dabei aber auch einen Schritt weitergehen: Wir wollen Frauen* im Landkreis Oberhavel mit den Lokalpolitikerinnen und Lokalpolitikern ins Gespräch bringen.

In den vergangenen Wochen sind wir mit Frauen* in ihrer Vielfalt aus dem Landkreis ins Gespräch gekommen und konnten den Blick für ihre Perspektiven und Bedarfe schärfen. Hierzu führten wir Kurz-Interviews durch. Sie bieten persönliche Einblicke in die Lebensrealitäten von Frauen* in Oberhavel und dienen als Grundlage für eine vertiefende Diskussion im Rahmen einer Präsenzveranstaltung.

Frauen* schreiben wir in diesem Dokument mit einem Sternchen, um deutlich zu machen, dass es uns um ganz unterschiedliche Lebensrealitäten geht: Manchen Menschen wird vielleicht ihr Frausein von Außen zugeschrieben, obwohl sie sich selbst nicht so sehen. Andere müssen darum kämpfen, als Frau* anerkannt zu werden.

Um diesen unterschiedlichen Lebensrealitäten gerecht zu werden, nutzen wir das Wort Frau* inklusiv und drücken diese Inklusivität durch das Sternchen aus.

Die folgenden Interviews unterscheiden sich in Länge und Themen genauso stark wie die Frauen*, die wir interviewen durften. Alle haben jedoch gemeinsam, dass sie ehrlich und unverblümt eine Verbindung ziehen zwischen Persönlichem und Politischem, zwischen dem, was uns als Frauen* stärkt, und dem, was sich strukturell ändern muss. Angelehnt an das Motto der Brandenburgischen Frauenwochen 2026 *WTF – Wut trifft Feminismus* fragen auch wir unsere Interviewten nach ihren Was-zur-Hölle-Momenten und möchten wissen, welche Ideen sie haben, um gemeinsam unsere Welt besser zu machen.

Wir bedanken uns für die finanzielle Förderung des Projekts durch den Frauenpolitischen Rat Brandenburg.

Alicia Bunzel

Persönliche Daten

- Alter: 17 Jahre
- Wohnort: Velten
- Beruf / Beschäftigung: Ich bin Schülerin am Hennigsdorfer Eduard-Maurer-Oberstufenzentrum.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich bin minderjährig, lebe noch bei meinen Eltern und habe keine Geschwister. Ich habe eine chronische Erkrankung: Endometriose.

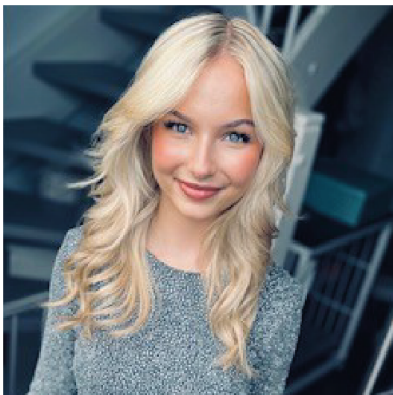


Foto: Alicia Bunzel

Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich heiße Alicia Bunzel, bin 17 Jahre alt und besuche derzeit das Eduard-Maurer-Oberstufenzentrum in Hennigsdorf. Zuvor war ich Schülerin am Hedwig-Bollhagen-Gymnasium. Seit etwa zehn Jahren lebe ich gemeinsam mit meinen Eltern in Velten. Auch meine gesamte Familie wohnt dort, weshalb ich sie regelmäßig sehe und ein sehr enges familiäres Umfeld habe. Davor habe ich in Hennigsdorf gelebt.

Aktuell engagiere ich mich als Schülersprecherin der ersten Abteilung, wobei mir besonders wichtig ist, die Interessen der Schüler*innen zu vertreten und das Schulleben aktiv mitzugestalten. Neben der Schule gebe ich Nachhilfe und arbeite nebenbei als Kellnerin, um eigenständig Geld zu sparen und meinen Führerschein zu finanzieren. Diese Tätigkeiten haben mir persönlich Verantwortungsbewusstsein, Organisation und einen sicheren Umgang mit Menschen vermittelt.

Des weiteren bin ich ein sehr familien- und freundschaftsorientierter Mensch, lebensfroh, offen und durchweg positiv sowie optimistisch. Was mich besonders ausmacht, ist meine Fähigkeit, jedem Menschen unvoreingenommen zu begegnen und in allem das Gute zu sehen.

Ich bin auch ein sehr ehrgeiziger Mensch, vor allem wenn es um meine schulischen Leistungen geht. Ich setze mir selbst Ziele und gebe mir große Mühe, diese auch zu erreichen. Dabei spielt meine Familie auch eine große Rolle, denn sie ist immer an meiner Seite. Ich liebe auch die Kreativität. Meine kreative Seite begleitet mich schon seit meiner Kindheit. Seit ich klein bin, bastle und nähe ich sehr gerne und habe dabei früh gelernt, geduldig zu sein und meine eigenen Ideen Schritt für Schritt umzusetzen. Kreatives Arbeiten

ist für mich ein wichtiger Ausgleich und eine Möglichkeit, mich auszudrücken. Besonders in meinen Lieblingsfächern Mathematik und Kunst fühle ich mich deshalb wohl, da ich dort sowohl logisch und strukturiert denken als auch meiner Kreativität freien Lauf lassen kann.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Manchmal habe ich das Gefühl, in einer Art „Bubble“ zu leben, in der alles nach einem festen Rhythmus abläuft: Aufstehen, Schule, Arbeit, Schlafen und zwischendrin scheint ständig alles gegeneinander anzutreten. Noten, Termine, Projekte, sogar Freizeit, alles wirkt wie ein kleiner Konkurrenzkampf, in dem jeder versucht, besser oder schneller zu sein.

Es ist verrückt, wie sehr man sich daran gewöhnt, immer auf der Überholspur zu sein und dabei oft vergisst, dass Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung viel wertvoller wären. Gerade deswegen versuche ich, bewusst nicht nur meinen eigenen Weg zu gehen, sondern auch andere zu motivieren, gemeinsam an einem Strang zu ziehen. So wird die Bubble für mich weniger ein Wettbewerb und mehr ein Raum, in dem man sich gegenseitig stärkt und voneinander lernt.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Ich würde anderen Frauen gerne sagen: Lasst euch niemals kleinreden! Wir haben schon so viel erreicht, obwohl Frauen über Jahr-

hunderte kämpfen mussten, um gehört zu werden. Bildung, Rechte, Chancen, all das zeigt, dass wir unglaublich stark sind, auch wenn die Welt uns oft etwas anderes glauben machen will. Dabei liegt auf uns oft die ganze Last. Wir sollen immer auf Abruf bereit sein, alles meistern, selbst wenn es uns selbst nicht gut geht, und dabei soll alles perfekt aussehen. Ich selbst kenne das nur zu gut, da ich an der chronischen Krankheit Endometriose leide, die Anfang letzten Jahres bei mir diagnostiziert wurde. Trotz der körperlichen und emotionalen Herausforderungen versuche ich, meinen Alltag zu meistern und meine Ziele nicht aus den Augen zu verlieren. Ich möchte damit sagen, dass wir Frauen so vieles meistern, fast schon mit Bravour, und trotzdem wird unsere Arbeit manchmal als selbstverständlich angesehen.

Für mich heißt Frauenpower: zusammenhalten, sich gegenseitig unterstützen und sich von niemandem kleinmachen lassen. Wir können alles schaffen, wenn wir uns gegenseitig stärken, Mut machen und an uns selbst glauben. Wir sollten uns NICHT vergleichen oder runterziehen, sondern feiern, was jede Einzelne von uns erreicht. Mein Rat an andere Frauen: Vertraut auf euch und glaubt an eure Fähigkeiten, selbst wenn nur ein kleines Funkeln in der Dunkelheit auftaucht. Wir schaffen das alleine, und zusammen sind wir unschlagbar!

Alina

Persönliche Daten

- Alter: 39
- Wohnort: Glienicke / Nordbahn
- Beruf / Beschäftigung: Ich habe einen Abschluss in BWL.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich lebe alleine und bin vor dem Krieg in der Ukraine nach Deutschland geflohen.



Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich bin eine ukrainische Frau, die wegen des Krieges in der Ukraine nach Deutschland gezogen ist. Ich lerne aktiv Deutsch, habe meinen Hochschulabschluss aus der Ukraine und habe hier Weiterbildungen in meinem Fachgebiet absolviert. Trotzdem fällt es mir schwer, eine passende Stelle zu finden, obwohl ich seit über einem Jahr hier arbeite. Ich hatte meine Familie verloren. Ich hatte außerdem Probleme mit Mobbing am Arbeitsplatz und Diskriminierung durch eine Beraterin im Jobcenter. Und ich habe gesundheitliche Probleme.

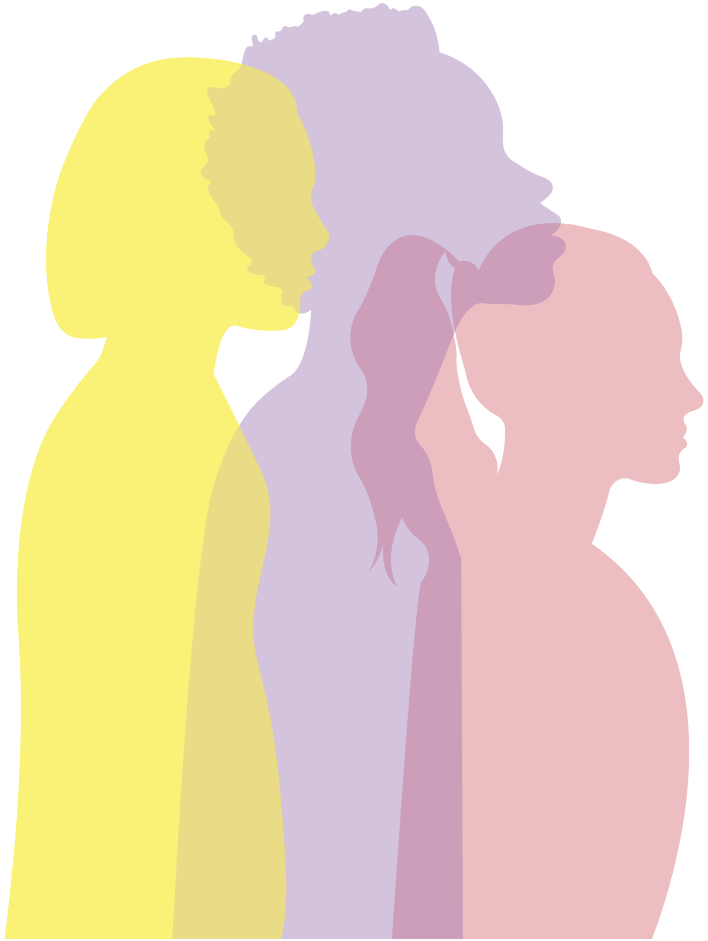
Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Ich brauche Hilfe bei der Jobsuche. Meine Beraterin hat mir gesagt, dass ich mich selbst darum kümmern muss, wo ich arbeiten gehe: Ich sollte doch Putzen oder Kochen. Und wozu bräuchte ich überhaupt eine Weiterbildung? Das konnte ich nicht verstehen. Einer Frau ohne Zuwanderungsgeschichte wäre man so vermutlich nicht begegnet.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Seid nicht so wütend und neidisch aufeinander. Ja, wir haben unterschiedliche Bildungsabschlüsse und Lebensumstände. Aber jede von uns hat ihre eigene Lebenssituation und Herausforderungen.

Es gibt keinen Grund, anderen Steine in den Weg zu legen, nur weil etwas für jemand anderen leichter ist oder man es selbst in dem Alter anders erlebt hat. Frauen, seid freundlicher und positiver!



Andrea Arendt

Persönliche Daten

- Alter: 64
- Wohnort: Ein kleines Dorf, das zu Gransee gehört
- Beruf / Beschäftigung: Ich bin Erwerbsminderungsrentnerin, ich betreue ehrenamtlich frisch querschnittgelähmte Menschen als Peer über den Förderverein der Querschnittgelähmten Deutschland (FGQ) und engagiere mich als Oma gegen Rechts.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich in verheiratet, habe 5 erwachsene Kinder und lebe mit mehreren Generationen unserer Familie unter einem Dach. Seit 2022 bin ich mit einer Querschnittlähmung unterwegs.



Foto: Andrea Arendt

Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich bin kein Mensch, der still ist, daher engagiere ich mich bei den Omas gegen Rechts, mein Motto war immer : „Geht nicht gibt's nicht “ und ich bin ein zutiefst optimistischer Mensch. Das versuche ich in meiner Beratungstätigkeit anderen querschnittgelähmten Menschen weiterzugeben. Herausforderungen motivieren mich und ich versuche, für möglichst viele Dinge eine gute Lösung zu finden. Meine Familie ist mir wichtig und ich lache gern.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Manchmal bleibt mir das Lachen im Halse stecken. Ich ärgere mich sehr über die vielen Barrieren in meiner Heimatstadt, aber auch im Landkreis und darüber hinaus. Wenn ich in ein Restaurant möchte, kann ich mir nicht, wie alle anderen, das Restaurant aussuchen, wo es mir schmeckt, sondern ich muss dahin, wo ich hineinkomme und wo es idealerweise eine für mich nutzbare Toilette gibt. Um ein solches Restaurant zu finden, muss ich viel telefonieren und abfragen. Auf Webseiten sind meist keine Angaben zur Barrierefreiheit zu finden. Insgesamt gibt es nur sehr wenige Lokale, die ich besuchen kann. Genauso verhält es sich mit kleinen Einzelhandelsgeschäften. So gut wie keines ist stufenlos zu befahren. So gibt es in Gransee keinen Friseur und kein Blumengeschäft, in das ich hineinkomme. Ich kann keine Pakete oder Einschreiben aufgeben, da die Poststellen in der Umgebung alle nicht für mich zugänglich sind. Selbst die Bücherei ist nur über Treppen zu erreichen.

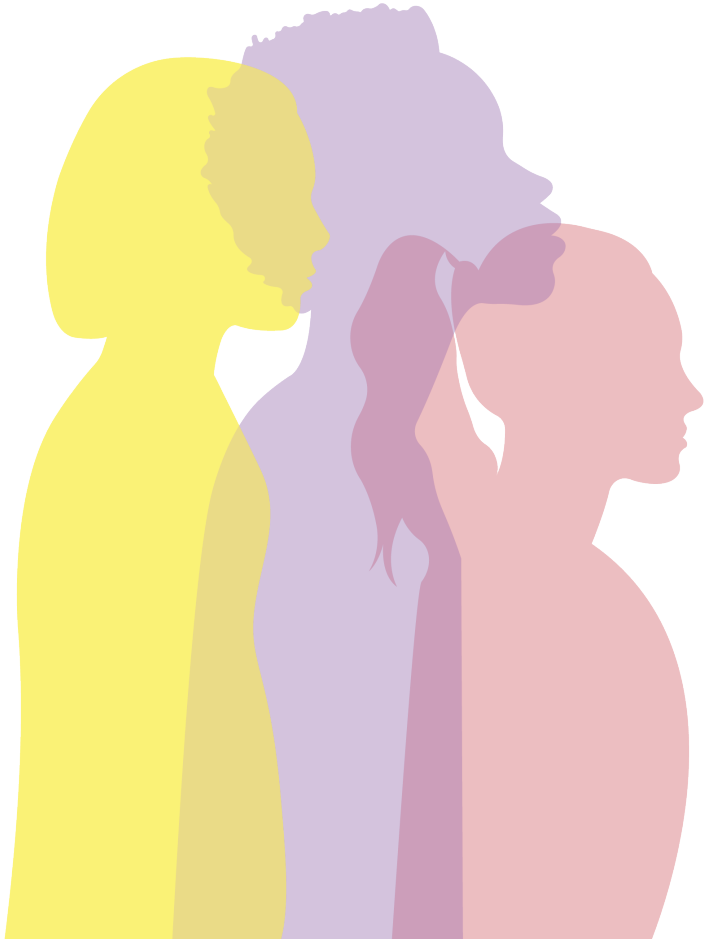
Ein großes Ärgernis sind auch Arztpraxen. Ich muss einen Zahnarzt und eine Gynäkologin in Berlin aufsuchen, da es hier nur sehr

wenige barrierefreie Praxen gibt, die dann noch für neue Patientinnen und Patienten offen sind. Meine Hausärztin kann ich nur im Hausbesuch sehen; bei HNO- und Augenärzten ist es ebenfalls ein großes Problem, eine barrierefreie Praxis zu finden.

Solange Barrierefreiheit nicht verpflichtend vorgegeben wird, bleiben wir RollstuhlfahrerInnen und andere behinderte Menschen von vielen Dienstleistungen und häufig vom gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen. Alle Informationen muss man sich mühevoll zusammensuchen; es gibt zum Beispiel auch keine Übersicht, wo Behindertenparkplätze zu finden sind. Ebenso gibt es häufig grobes Kopfsteinpflaster, enge schräge Fußwege und zu wenig Gehwegsabsenkungen. Der Denkmalsschutz scheint wichtiger zu sein als die Nutzbarkeit für gehbehinderte Menschen. Auch mit meiner grundsätzlichen optimistischen Einstellung ist es mir kaum möglich, gegen diese strukturellen Barrieren anzukommen.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Ich möchte allen Frauen und vor allem behinderten Frauen Mut machen, in der Öffentlichkeit sichtbar zu sein und nicht aus Frust oder Angst wegen der fehlenden Barrierefreiheit zu Hause zu bleiben. In Gransee bin ich zum Beispiel bisher keiner selbstfahrenden Rollstuhlfahrerin oder keinem selbstfahrenden Rollstuhlfahrer begegnet, die so wie ich alleine unterwegs sind. Traut euch, ihr seid richtig und vollwertig, auch mit Behinderung. An alle anderen: nur gemeinsam sind wir stark!



Anke Domscheidt-Berg

Persönliche Daten

- Alter: 58 Jahre
- Wohnort: Fürstenberg/Havel
- Beruf / Beschäftigung: Ich bin Publizistin.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich bin verheiratet und habe ein erwachsenes Kind.



Foto: Melisa Meyer

Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich bin ein umtriebiger Mensch mit einem typisch ostdeutschen Zick-Zack-Lebenslauf, habe in der DDR Textilkunst und nach der Wende im Westen und in England Internationale Betriebswirtschaft studiert. Ich arbeite freiberuflich als Publizistin und habe mehrere Bücher und unzählige Artikel geschrieben und Vorträge gehalten. Meine beruflichen Themen sind die Digitalisierung aber auch die Geschlechtergerechtigkeit. Ich bin mit Leib und Seele Brandenburgerin, lebte aber auch im Ausland, in Frankfurt am Main und in Berlin. Seit 2011 ist Fürstenberg meine Wahlheimat, in der ich mit Mann und Kind (es ist inzwischen knapp 26 Jahre alt und selbst berufstätig) Wurzeln geschlagen habe und den Rest meines Lebens verbringen möchte. Ich liebe meinen Garten, die schöne Natur in und um Fürstenberg, mache sehr gerne textile Handarbeiten und engagiere mich viel ehrenamtlich rund um den Verstehbahnhof und in der Integration von Geflüchteten.

Seit dem Frauentag 2016 ist unsere 3-köpfige Familie um vier Personen angewachsen – drei syrische Mädchen sind für mich wie Töchter geworden und ihre Mutter wie eine Schwester. Wir verbringen alle Feiertage zusammen, von Zuckerfest bis Weihnachten, wir machen zusammen Urlaub oder Hausaufgaben, gehen zu Elternabenden oder ins Konzert. Ich habe erlebt, wie aus kleineren Kindern Teenager und junge Frauen wurden, die mitten im Leben stehen, selbstbewusst und ehrgeizig sind. Die Mittlere ist gerade 18 geworden und schon seit anderthalb Jahren in der Freiwilligen Feuerwehr in Fürstenberg aktiv. Als Neben-Mutter bin ich auch sehr stolz auf diese Mädchen und als Schwester auf ihre Mutter, die hier alleinerziehend den Führerschein gemacht und Deutsch gelernt hat und auch ohne Bürgergeld auskommt, weil sie arbeiten geht. Ich wünsche mir nichts mehr, als dass ihr Einbürgerungsantrag bewilligt wird und sie ihr 10-jähriges Fürstenberg-Jubiläum im März 2026

vielleicht schon als Deutsche feiern können und keine Angst mehr vor Abschiebung haben müssen, wenn hier in Brandenburg die AfD noch stärker wird.

Diese Bedrohung für unsere Demokratie, unsere Freiheiten und ganz direkt auch für unsere Mädchen und ihre Mutter und viele andere Freunde mit Migrationshintergrund in Fürstenberg lässt mich nachts manchmal nicht schlafen. Wenn ich Videos aus den USA sehe, wo Menschen mitten aus dem Leben gerissen werden, die gut integriert oder einfach nur Kinder sind, nur weil sie in einem anderen Land geboren wurden, ist das wie ein Blick in eine mögliche dystopische Zukunft auch für uns hier in Oberhavel, in Brandenburg, in Deutschland.

Ich habe aber ein positives Menschenbild und glaube daran, dass wir unser Umfeld in positivem Sinne verändern können. Wenn mich etwas stört, versuche ich, es zu verändern. So habe ich schon zu DDR-Zeiten das oppositionelle Neue Forum unterstützt, bin auf die Straße gegangen und habe Eingaben an die Regierung und Aufrufe an die Öffentlichkeit verfasst. Nur Nörgeln verändert selten etwas. Deshalb ging ich auch acht Jahre als Abgeordnete für die Linke in den Bundestag und habe dort eine Digitalpolitik für das Gemeinwohl vertreten, also mit Nutzen für Menschen und nicht für Tech-Milliardäre.

Die Art und Weise, wie Technologie missbraucht wird, um eine Gesellschaft zu spalten, zu manipulieren und wie in Kauf genommen wird, was mangelnde Regulierung bei grenzenloser Gier nach Geld und Macht durch eine Handvoll Männer an der Spitze der US-Tech-Konzerne und der US-Regierung so ausrichten, finde ich furchtbar. Auch den Backlash für Frauen, der damit einhergeht, das Ausmaß digitaler Gewalt, die Bereitstellung und Nutzung von Künstlicher Intelligenz für das Generieren gefakter Nacktbilder von Frauen und Kindern, das alles beschäftigt mich sehr.

Aber Politik aus der Opposition heraus ist im Wesentlichen Theorie, deshalb war mir auch immer wichtig, mich im realen Leben zu engagieren und das, was ich mir politisch wünsche, hier in Fürstenberg auch schon praktisch umzusetzen, soweit das geht. Das ist das Schöne an einer kleinen Stadt: Man kann mit gutem Willen und Engagement sehr viel erreichen. In Fürstenberg kann man das auch sehen, die Zivilgesellschaft ist großartig und vielfältig und der Verstehbahnhof des havel:lab e.V., den ich mit meinem Mann und anderen Mitstreitern gegründet hatte, ist inzwischen an vier Örtlichkeiten in Fürstenberg aktiv, von der offenen Werkstatt über den Umsonstladen und einen KreativRaum bis hin zum Co-Learning Space für Kinder, wenn auch der Kampf um Mittel für die Bezahlung der Mieten dafür sehr aufreibend ist. Ich bin sehr stolz auf meinen Mann, der das Meiste davon auf den Weg gebracht und aufgebaut hat; wir ziehen da an einem Strang.

Ich freue mich über die vielen Initiativen dort und mache mit, wo es passt. Ich stopfe zum Beispiel Löcher in Jacken, Taschen oder Socken beim monatlichen Repaircafé, ich mache Kunst im regelmäßigen Kreativkreis, Sport beim wöchentlichen Boxtraining im Verstehbahnhof, und ich beteilige mich an Sommerworkshops für Ferienkinder und helfe Geflüchteten vor allem bei der Bürokratie.

Ich fühle mich sehr wohl in Fürstenberg, gerade weil sich hier so viele Menschen engagieren, die ihr eigenes Umfeld schöner und besser für alle machen wollen, denen Gemeinsamkeit und Vielfalt am Herzen liegen. Hier findet mein positives Menschenbild sehr viel Bestätigung und deshalb bleibe ich optimistisch, auch wenn die allgemeine Lage in Deutschland und dem Rest der Welt alles andere als beruhigend ist. Hier, wo ich lebe, da funktioniert der Zusammenhalt und die Solidarität unter Menschen, und egal was kommt, darauf kann ich mich verlassen und dafür bin ich sehr dankbar.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Ich erlebte kürzlich, wie einer Migrantin mit viel Berufserfahrung, hohem Engagement und guten Deutschkenntnissen selbst bei guten Rahmenbedingungen für ihre Gründungspläne im Jobcenter geraten wurde, ihre Gründungsidee doch lieber sein zu lassen und sich einen Job als Angestellte zu suchen – und ich wieder einmal feststellte, wie Frauen bei Gründungen mehr Barrieren zu überwinden haben als Männer. Weil man ihre Fähigkeiten unterschätzt, ihnen weniger zutraut, ihre Gründungsideen weniger „wichtig“ findet, weil sie seltener mit Tech oder aktuell KI (Künstlicher Intelligenz) zu tun haben, wo auch Fördergelder für Start-Ups leicht zu haben sind, sondern häufiger in Alltagsbereichen, wie der sozialen Infrastruktur einer Kommune, zum Beispiel in der Gastronomie, Event- und Kulturbetrieben oder in Gesundheitsberufen. Pauschal wird die eine Domäne für cool und förderwürdig und vielversprechend gehalten, dabei sind zum Beispiel 95 Prozent der auf Generativer KI basierenden Unternehmenspiloten laut einer MIT-Studie nicht profitabel, sondern Verlustgeschäfte. Ein kommunales Umfeld funktioniert aber nicht, wenn man nur KI- und Tech-Start-Ups fördert und verfügbare Gelder damit zum Großteil in männlich geführte Start-Ups fließen.

Ein gutes kommunales Umfeld braucht auch die anderen Gründungen, die häufiger von Frauen kommen, die mit Daseinsvorsorge, Teilhabe und gutem Leben für Menschen vor Ort zu tun haben. Tatsächlich sind die nötigen Investitionen für derartige Gründungen sogar oft viel kleiner als die von Tech-Start-Ups, im Fall der Ukrainerin ging es um einen Betrag von 5.000 Euro als Gründungsunterstützung. Ich wünsche mir, dass nie wieder einer gründungswilligen Frau in Oberhavel Steine in den Weg gelegt werden, sondern dass man ihre Ideen angemessen prüft und fördert, damit ihre Zukunftschancen nicht beschnitten werden und am Ende sogar wir als

Stadtgesellschaft alle etwas davon haben. Wir geben natürlich auch in diesem Fall nicht auf, haben die WInTO als Unterstützerin gewonnen und wagen einen zweiten Anlauf beim Jobcenter – ich bleibe optimistisch!

In einem anderen Fall erlebte ich, wie der Asylantrag einer iranischen Geflüchteten, knapp 30 Jahre alt, abgelehnt wurde – trotz schwerer Gewalterfahrungen im Iran und Bestätigung als Opfer sexualisierter Gewalt auch auf der Flucht, trotz Beteiligung am Widerstand „Jin, Jiyan, Azadi“, trotz Mitarbeit ihres gewalttätigen Vaters bei den iranischen Revolutionsgarden. Weil man ihr nicht glaubte, weil man ihr vorwarf, Ehemann und Vater wegen ihrer Gewalt nicht bei den Behörden angezeigt zu haben (im Iran, wo die Behörden Frauen vergewaltigen und ermorden lassen und solche Anzeigen noch nie etwas gebracht haben!), und weil man ihr vorschlug, doch im Iran einfach in eine andere Stadt zu ziehen, denn sie hätte ja eigentlich nur private Probleme mit der Familie. Es macht mich wütend, wie man eine Frau mit einer derartigen Geschichte so fallen lassen kann, sie ihrer Lebenschancen beraubt, sie retraumatisiert und behandelt, als wäre sie eine unverhältnismäßige Last für unser Land. Dabei ist sie engagiert, auch ehrenamtlich, und hochmotiviert und möchte nichts mehr, als eine gute Ausbildung, um ihren Lebensunterhalt selbst bestreiten zu können. Natürlich hat sie einen Widerspruch eingelegt, aber im Alltag heißt das auch, nicht zu wissen, wie man die Rechtsanwältin bezahlen soll, wenn man nur eine Bezahlkarte hat, mit der man die Ratenzahlung an die Rechtsanwältin gar nicht leisten kann. Die Bezahlkarte spart nirgendwo Geld, sie macht keinen Prozess einfacher oder schneller, sie macht nur Menschen wie dieser Iranerin das ohnehin harte Leben noch etwas härter. Ich fürchte, genau das war auch das Ziel, und da frage ich mich schon: Was zur Hölle?!

Ich helfe immer wieder Geflüchteten bei der Bewältigung von Formalitäten und oft stoße ich an meine Grenzen dabei, weil selbst mich mit mehreren Studienabschlüssen und vielen Jahren Berufser-

fahrung, selbst in der Politik, die Sprache der Formulare überfordert. Mir ist völlig unklar, wie man diesen Papierwahnsinn erledigen soll, wenn man unzureichende Deutschkenntnisse und kaum Zugang zu Beratung hat. Die Energie und die Zeit, die dafür draufgehen, sind immens und sie finden ständig neu statt. Egal, ob Bürgergeldanträge oder Anträge auf Teilhabebeiträge für Kinder – alle paar Monate muss man alles neu beantragen und nie gibt es die Option: „es hat sich nichts geändert“, immer muss man alles neu ausfüllen, zig Seiten mit zig Anhängen. Bei Geschwistern muss man für jedes Kind ein eigenes Formular ausfüllen, in dem man die Daten für die übrigen Geschwister auch eintragen muss – bei unseren drei syrischen Mädchen musste also für jedes Mädchen ein eigenes Formular ausgefüllt werden mit mehreren Seiten und in jedem standen praktisch alle Daten für alle drei Mädchen drin. Das ist ein völlig irrer Prozess, der für Betroffene, aber auch für die Verwaltung selbst, nicht effizient funktioniert. Warum bekommen nicht alle minderjährigen Empfänger:innen von Bürgergeld in Bildung oder Ausbildung automatisch den Teilhabebeitrag? Oder einfach einen Gutschein, den sie einreichen können, bei Vereinen oder Musikschulen? Ich habe sehr oft erlebt, dass Sozialansprüche nicht bekannt waren, nie proaktiv erwähnt wurden, oder Hürden so hoch lagen, dass viele, gerade Frauen und Kinder mit Anspruchsberechtigungen, keinen Gebrauch davon machten und so nicht einmal das Bisschen an Nachteilsausgleich bekamen, was ihnen zusteht. So gibt es für Kinder aus bildungsbenachteiligten Familien mit wenig Geld ein Stipendium von 100 Euro ab der 10. Klasse bis zum Abitur. Wir haben das nur durch Zufall erfahren, als eines der Mädchen die 11. Klasse besuchte. Der Antragsprozess war so komplex und dauerte so lange, dass das Mädchen nach einem halben Jahr darauf verzichtete, denn das Schuljahresende nahte und sie beschloss, statt Abitur anschließend ein Freiwilliges Ökologisches Jahr zu machen.

Vor kurzem hatte ich ein Treffen mit ukrainischen Geflüchteten, die erst ein paar Wochen in Fürstenberg sind. Eine Mutter mit 16-Jähriger Tochter klagte ihr Leid: die Tochter hatte in der Ukraine die

10. Klasse mit guten Noten besucht, sie wollte nun in Oberhavel Deutsch lernen und ihr Abitur machen, um anschließend zu studieren. Aber das funktionierte nicht, denn einen Deutschkurs für Erwachsene darf sie nicht besuchen, sagte man ihr, denn sie sei minderjährig und solle zur Schule gehen. Von der Schule, an die man sie behördenseitig verwies (Siemens Oberschule Gransee), erhielt sie eine Bescheinigung, dass sie ja bereits 10 Jahre Schulbesuch in der Ukraine hätte, eine Schulpflicht mithin nicht mehr vorläge und sie daher auch nicht mehr die Schule besuchen könne – was für die Siemens Schule ja auch stimmt, denn sie geht nur bis zur 10. Klasse. Niemand konnte ihr bisher sagen, wie sie Deutsch lernen und ihre Ausbildung fortsetzen kann. Diese lernwillige motivierte Schülerin, vielleicht eine künftige Lehrkraft, Ärztin oder Ingenieurin, wird aktuell daran gehindert, überhaupt etwas zu lernen. Sie langweilt sich in Fürstenberg zu Tode und wird einfach ausgebremst. Es macht mich wütend, so etwas zu hören und selbst nicht zu wissen, was man da tun kann.

Einen echten WTF-Moment hatte ich auch, als das 9-Euro-Schüler-Ticket abgeschafft beziehungsweise erheblich verteuert wurde, denn in einem Flächenlandkreis mit ungenügendem ÖPNV und hohem Anteil an Familien mit wenig Geld und ohne Auto ist die Mobilität für junge Menschen ein ganz entscheidender Faktor für ihre Lebensqualität und für ihre Teilhabechancen am gesellschaftlichen Leben. Für 15- bis 18-Jährige ist ein Leben auf dem Land aushaltbar(er), wenn sie einfach mal rausfahren können, ein Ausflug nach Berlin, das Großstadtleben auskosten, von Shopping in Malls, auf Märkten oder in coolen Second Hand Läden über Kino bis Tanzen, viele Gleichaltrige kennenlernen können, Gleichgesinnte für ihre Interessen finden, auch mal ins Theater oder Konzert gehen, auf Menschen mit vielfältigen Hintergründen, Sprachen oder Outfits treffen und bei alledem ihren Horizont erweitern, die Welt kennenlernen und nicht nur auf dem Dorf oder in der Kleinstadt versauern.

Mit einem sehr günstigen Schüler-Ticket konnte wirklich jeder von

der Mobilität profitieren, die zumindest der ÖPNV bietet, viele soziale Barrieren wurden dadurch beseitigt, Freundschaften konnten auch außerhalb der eigenen Ortschaft leicht gepflegt oder Vereine und Kurse besucht werden. Mit jeder Preiserhöhung für das Schüler-Ticket in Oberhavel werden wieder mehr Heranwachsende von diesen Chancen ausgeschlossen, ihre Welt wird kleiner, ihr Horizont kann sich weniger erweitern, faktisch werden ihre Zukunftsperspektiven beschränkt und gleichzeitig wird der ländliche Raum für sie viel mehr als Einengung erlebt, der sie bei erster Gelegenheit entfliehen wollen – weg vom Land, hin zur nächsten Großstadt, und das heißt für uns auch, dass wieder mehr junge Menschen wegziehen und unsere Kommunen schrumpfen, dass damit die Zukunftsperspektiven aller hier lebenden kleiner werden. Natürlich liegt das nicht nur am teurer werdenden 9-Euro-Ticket, aber es ist ein relevanter Beitrag. In die Jugend zu investieren, ist eine Investition in unser aller Zukunft. Wer dort spart, an Bildung, Teilhabe und Mobilität, der spart am falschen Ende.

Und schließlich habe ich noch einen ganz anderen Was-Zur-Hölle-Moment erlebt: Vor etwa zwei bis drei Jahren haben mich eine Handvoll 13- oder 14-Jähriger bedroht, mir wurde die Flucht nahegelegt, „so lange das noch ginge“, denn bald sei die AfD an der Macht und dann ginge es linken Zecken wie mir an den Kragen – dabei wurde theatralisch eine Blume zertreten und mir erklärt, so erginge es mir dann auch. Diese radikalisierten Jungs erzählten mir, dass ihr einziger Informationskanal der TikTok-Kanal der AfD sei, dass alle anderen Medien lügen würden, dass auch das Statistische Bundesamt lügen würde (ich hatte empfohlen, dort mal Behauptungen zu überprüfen, denn sie wiederholten viele falsche Aussagen aus besagtem TikTok-Kanal). Das war auch ein WTF-Moment, der mich sehr nachdenklich gemacht hat. Diese Kinder äußerten derart erschreckende Dinge, beispielsweise auch mit Bezug auf das ehemalige KZ Ravensbrück (sie seien stolz, dass ihre Vorfahren dort gearbeitet hätten), dass ich bei Erwachsenen gedacht hätte, da sei Hopfen und Malz verloren. Aber so junge Heranwachsende dürfen

wir niemals aufgeben, da muss man einen Weg finden, wie sie nicht nur mit Desinformationen manipuliert und radikalisiert werden. Sie sind ja auch unsere Zukunft und wenn mehr Kinder so aufwachsen und so denken und irgendwann groß sind und immer noch so denken und Gewalt tolerieren oder ausüben und Andersdenkende vertreiben und Migrant:innen deportieren wollen, dann wird es eng für die Demokratie und das Zusammenleben in Brandenburg und in Oberhavel. Immer öfter höre ich auch von Einheimischen, dass sie überlegen, wohin man auswandern könnte, wenn man hier nicht mehr sicher leben kann oder die eigenen Freunde bedroht werden.

Ich erkenne nicht, was getan wird, um das zu verhindern. Strukturförderungen für Infrastrukturen der Zivilgesellschaft (wie zum Beispiel den Verstehbahnhof in Fürstenberg) gibt es nicht, Schulen haben zu wenig Mittel, Medienkompetenz gibt es zu wenig, integrative Strukturen, Demokratieförderung alles das scheint immer mehr beschnitten zu werden, gerade jetzt, wo wir alles das so dringend brauchen.

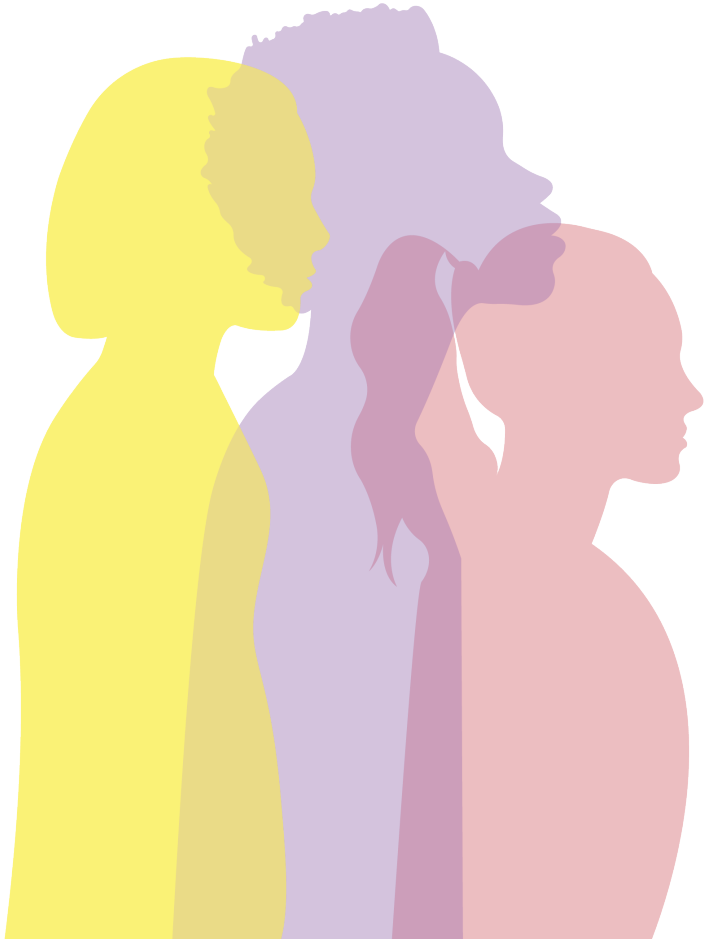
Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Den aktuellen Backlash dürfen wir nicht hinnehmen! Mit dem Rechtsruck gibt es auch immer mehr Tendenzen, Frauenrechte einzuschränken und Fortschritte in der Gleichberechtigung zu verhindern. Das dürfen wir niemals zulassen und deshalb müssen wir uns – wie früher die Frauen in Island bei ihrem Generalstreik – zusammentun und gemeinsam dagegen wehren, auf der Straße, beim Frauenstreik, aber auch im täglichen Leben, bei Debatten am Arbeitsplatz oder im Internet. Wann immer eine Frau als Frau angegriffen wird, sollten wir sie verteidigen, unsere Stimmen erheben, uns an ihre Seite und als Schild vor sie stellen, denn wenn Eine angegriffen

wird, werden wir alle angegriffen, und nur zusammen sind wir stark genug, uns gegen solche Angriffe zu verteidigen!

Sexismus und Gewalt gegen Frauen sind inakzeptabel und wir müssen dafür kämpfen, dass geltendes Recht endlich auch flächen-deckend zu unserem Schutz angewendet wird und dass Schutz-lücken geschlossen werden. Ich wünsche mir sehr, dass mehr Frauen sich mit Fragen der Digitalisierung beschäftigen, auch mit Themen wie Künstlicher Intelligenz und den Algorithmen von Sozialen Medien, denn sie vergiften unsere heranwachsenden Kinder, zerstören unsere Gesellschaft, treiben einen Keil zwischen Männer und Frauen. Wenn 11-jährige Jungen heute DeepFake-Nacktbilder von Mitschülerinnen erstellen, täglich Pornos auch der schlimmsten Art gucken oder mit rassistischen und frauenfeindlichen Botschaften und Desinformationen auf TikTok berieselt werden, wird das negative Folgen für ihre Persönlichkeitsentwicklung und für die Frauen und Mädchen in ihrem Leben haben. Es reicht deshalb nicht, wenn wir unseren Töchtern oder uns gegenseitig beibringen, wie man sich besser vor Gewalt – auch digitaler Gewalt – schützt, wir müssen mehr dafür sorgen, dass weniger Jungen zu Tätern gemacht werden, dass Täter effektiver verfolgt werden, dass es bessere Aufklärung, Sensibilisierung und weniger gesellschaftliche Toleranz für Gewalt gegen Frauen und Mädchen gibt, egal in welcher Form und natürlich auch, dass es mehr Schutz für Betroffene gibt, von ausreichend Frauenhausplätzen bis zu kompetenter Unterstützung in Fällen digitaler Gewalt.

Das alles ist keine Kleinigkeit und erfordert, dass wir uns alle mehr einmischen, auf ganz vielen Wegen, von Ehrenamt bis politischem Mandat – egal auf welcher Ebene, im privaten Umfeld, auf der Straße, in digitalen Debatten – aber gemeinsam, immer wieder und so laut, dass wir auch gehört werden!



Anna-Madeline Kreis

Persönliche Daten

- Alter: 24
- Wohnort: Velten
- Beruf / Beschäftigung: Ich arbeite in der Werbemittelfertigung in der Caritas-Werkstatt in Oranienburg.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich wohne mit meinen Eltern zusammen.



Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich bin 24 Jahre alt, wohne mit meinen Eltern zusammen in Velten und arbeite in der Werbemittelfertigung in der Caritas-Werkstatt in Oranienburg. Ich höre sehr gerne Musik und schaue Fernsehen. Besonders wichtig im Leben sind mir meine Familie und meine Freunde.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Im Moment bin ich sehr glücklich im Leben. Es gibt nichts, das mich momentan ärgert oder das ich ungerecht finde.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Egal wer euch mobbt: Bleibt stark! Seid füreinander da!

Arletta Zebrowski

Persönliche Daten

- Alter: 51 Jahre
- Wohnort: Hennigsdorf
- Beruf / Beschäftigung: Ich arbeite als Quartiermanagerin.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich bin verheiratet und habe eine erwachsene Tochter, die ich alleinerziehend großgezogen habe. Außerdem bin ich Mutter eines Pflegekindes.



Foto: Arletta Zebrowski

Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich bin Quartiersmanagerin in Hennigsdorf Nord sowie Rechtswissenschaftlerin (MA). Ich arbeite an der Schnittstelle von Verwaltung, Kommunalpolitik und den alltäglichen Anliegen der Menschen. Mich zeichnet ein pragmatischer Ansatz, die Fähigkeit, unterschiedliche Perspektiven zu verbinden, sowie die Bereitschaft aus, Verantwortung zu übernehmen – auch in schwierigen und unbequemen Situationen.

Ich bin Mutter einer erwachsenen Tochter, die ich über viele Jahre als alleinerziehende Mutter großgezogen habe. Heute ist sie eine Frau, die sich ihrer eigenen Stärke und ihres Wertes bewusst ist – eine Feministin, die nicht nur für ihre eigenen Rechte eintritt, sondern sich auch aktiv für die Rechte anderer Frauen, insbesondere von Studentinnen, engagiert.

Derzeit trage ich erneut Verantwortung für die Begleitung und Erziehung eines jungen Menschen – diesmal als Pflegefamilie für einen siebenjährigen Jungen. Diese Erfahrung prägt meinen Blick auf Fürsorge, Verantwortung und gesellschaftliche Machtverhältnisse und ergänzt meine berufliche Perspektive auf sehr konkrete Weise.

Mein Engagement für Frauenrechte ist kein theoretisches. Fast zwanzig Jahre lang habe ich in Polen für die Rechte von Frauen gekämpft und Frauen unterstützt, die von häuslicher und institutioneller Gewalt betroffen waren.

Im Jahr 2019 habe ich mich entschieden, Polen zu verlassen – als Reaktion auf den systematischen Abbau und die fortschreitende Einschränkung von Frauenrechten. Diese Entscheidung hat mein Verständnis von Freiheit, Rechtsstaatlichkeit und der Verantwortung

des Staates gegenüber seinen Bürgerinnen nachhaltig geprägt.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Der größte „WTF-Moment“ in meinem Alltag ist die Kluft zwischen dem viel beschworenen Gleichberechtigungsdiskurs und der Realität. Gleichstellung wirkt heute oft wie Puder im Gesicht – sie kaschiert Probleme, beseitigt sie aber nicht.

Ein deutliches Beispiel dafür ist § 218 des deutschen Strafgesetzbuches. Der Schwangerschaftsabbruch gilt weiterhin formal als Straftat, auch wenn er unter bestimmten Voraussetzungen straffrei bleibt. Das ist das Ergebnis politischer Entscheidungen, die überwiegend von Männern im Parlament getroffen werden. Damit beanspruchen nach wie vor vor allem Männer das Recht, über die Körper und Entscheidungen von Frauen zu bestimmen. Quoten und wohlklingende Erklärungen ändern daran nichts, solange sich Machtverhältnisse und gesellschaftliches Bewusstsein nicht grundlegend verschieben.

Gleichzeitig beginnt Gleichberechtigung nicht nur in Gesetzen, sondern im Alltag. Sie zeigt sich darin, welche Werte wir weitergeben, welche Haltungen wir vorleben und wie Verantwortung konkret übernommen wird – in Familien ebenso wie in Institutionen und politischen Strukturen.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Der beste Beweis für die Stärke einer Frau ist, dass sie andere Frauen stärkt und sie nicht kleinmacht. Doch heute reicht das nicht mehr aus. Es ist Zeit, weiterzugehen. Wir müssen nicht um Gleichberechtigung bitten – wir müssen sie uns nehmen, einfordern und dort verteidigen, wo sie uns vorenthalten wird. Die Rechte und Freiheiten, die frühere Generationen von Frauen – von den Suffragetten bis heute – erkämpft haben, sind nicht selbstverständlich und nicht dauerhaft gesichert. Freiheit braucht Pflege. Man muss sich um sie kümmern wie um eine Pflanze: Ohne Aufmerksamkeit und Engagement verkümmert sie.

Jede Frau hat das Recht, ihre Stimme jederzeit zu erheben, wenn sie es für richtig hält – nicht erst dann, wenn jemand ihr das Wort erteilt. Unsere Stärke liegt in Solidarität, gemeinschaftlichem Handeln und im selbstverständlichen Gebrauch unserer eigenen Stimme!

Barbara Eger

Persönliche Daten

- Alter: 53
- Wohnort: Hennigsdorf
- Beruf / Beschäftigung: Zu 50 % bin ich evangelische Pfarrerin in Nieder Neuendorf und zu 50 % arbeite ich als landeskirchliche Pfarrerin für Gehörlosen- und Schwerhörigenseelsorge.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich bin glücklich verheiratet und habe zwei Kinder.



Foto: Barbara Eger

Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich bin in einer Familie mit 4 Kindern aufgewachsen. 1990 habe ich Abitur gemacht. Unsere Eltern, insbesondere unser Vater, haben uns immer wieder in Bezug auf unsere berufliche Zukunft gesagt: „Ihr könnt alles werden, was ihr wollt!“ Bei mir fügte er später mit einem Lächeln hinzu: „außer Papst; weil du nicht katholisch bist“.

Auch von meinen Lehrerinnen und Lehrern fühlte ich mich gesehen und unterstützt. Im weiteren Verlauf meines Lebensweges habe ich immer wieder tolle Mentoren und Gesprächspartnerinnen gehabt, die mich ermutigt haben, meinen eigenen Weg zu gehen. Oft habe ich mir große Ziele gesteckt und diese dann auch konsequent umgesetzt. Zum Beispiel das Studium zur Psychologischen Beraterin/Personal Coach. Warum? Um mich und andere besser zu verstehen und um Menschen zu begleiten, die auf der Suche nach neuen Wegen und Zielen sind, weil die alten Lösungen sie eben nur dahin gebracht haben, wo sie gerade stehen. Besonders oft kommen Frauen zu mir, um sich unterstützen zu lassen. Wahrscheinlich, weil sie spüren, dass ich die eine oder andere ihrer Erfahrungen teile und sie deshalb gut verstehen und unterstützen kann. Wenn die Frauen dann ihren Weg finden und gehen, bin ich zufrieden, glücklich und dankbar.

Ja, Dankbarkeit ist für mich ein wesentlicher Schlüssel zu einem gelingenden Leben. Auch dann, wenn ich die Dinge nicht so bestellt oder mir vorgestellt habe. Denn ich habe schon oft erlebt, dass manche Ereignisse sich erst im Rückblick als wichtig und „richtig“ herausgestellt haben und zu meinem Wachstum und Vorankommen beigetragen haben.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Besonders im Bereich der Gehörlosen- und Schwerhörigenseelsorge erlebe ich immer wieder Diskriminierung, insbesondere von Frauen und Geflüchteten. Das macht mich richtig wütend. Wussten Sie zum Beispiel, dass gehörlose Frauen die am meisten von Gewalt betroffene Gruppe sind? Allgemein und innerhalb der Gruppe der Menschen mit Behinderung. Deshalb setze ich mich genau in diesen Bereichen auch besonders ein, bin Mitglied in verschiedenen Gruppen und Aktionsbündnissen. Das muss endlich aufhören!

Außerdem wünsche ich mir mehr Ermutigung und Vorbilder für Mädchen und junge Frauen, damit sie nicht zu früh ihre Träume von einem selbstbestimmten Leben begraben. Und das bitte nicht nur an irgendwelchen Zukunftstagen ein einziges Mal im Jahr und in Bilderbüchern mit Baggerfahrerin. Wussten Sie zum Beispiel, dass Lise Meitner 49 Mal (!) für den Nobelpreis vorgeschlagen war und ihn nie bekommen hat, weil sie eine Frau war? Das macht mich richtig wütend!

Ich wünsche mir generell mehr Authentizität und Gabenorientierung. Das würde allen viel Frust und Enttäuschung ersparen.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Lasst uns endlich solidarisch sein. Unabhängig von Herkunft, Hautfarbe, geschlechtlicher oder sexueller Orientierung. Alles andere kostet nur unnötig Energie und Ressourcen, bringt uns nicht voran, macht uns weder glücklich noch zufrieden. Lasst uns aufhören, uns

miteinander zu vergleichen. Lasst uns stattdessen einander liebevoll und wertschätzend begegnen und einander unterstützen ohne Angst, selbst zu kurz zu kommen. Lasst uns großzügig und großmütig sein und spart nicht an Komplimenten füreinander für Dinge, die wir an der anderen bemerkens- und bewundernswert finden.

Barbara Ehlert

Persönliche Daten

- Alter: 70
- Wohnort: Velten
- Beruf / Beschäftigung: Ich bin gelernte Erzieherin mit 15 Jahren Berufserfahrung und war selbstständig in Velten, zunächst mit einer Modeboutique, später als Farb- und Stilberaterin.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich bin Mutter von drei Kindern und mittlerweile Oma.



Foto: Khatereh Jaax

Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich bin in Velten geboren, habe immer hier gelebt und fühle mich diesem Ort sehr verbunden. Ich bin 70 Jahre alt, verheiratet und Mutter von drei Kindern. Meine Neugierde, mein Vertrauen und meine Energie trieben mich immer an, etwas Neues auszuprobieren.

Nach meiner 15-jährigen Tätigkeit als Erzieherin in der Kita Kinderland in Velten habe ich den mutigen Schritt gewagt, meinen sicheren Beruf aufzugeben, um mich selbstständig zu machen. Das wurde mir nicht leicht gemacht – aber ich habe mir gesagt: „Ich mach das jetzt!“ Zur Wende 1990 wagte ich den Sprung in die Selbständigkeit und eröffnete eine Modeboutique. Das Geschäft im Herzen Veltens wurde Schritt für Schritt zu einem lebendigen Ort für Mode und Begegnung. Von Anfang an suchte ich mir immer Vorbilder und Unterstützung bei Menschen, die das erreicht hatten, was ich mir wünschte. Diese Neugier, dieses Dranbleiben und der Mut, Neues zu wagen, begleiten mich bis heute und prägen meinen gesamten beruflichen Weg.

Seit 35 Jahren bin ich selbstständig in der Modebranche tätig – als Modeberaterin, Farb- und Styling Coach, als Dozentin bei der IHK, in Firmen und mehr. In meinem Heimatort war die Gründung und Mitarbeit im Gewerbe- und Traditionsverein GTU eine Herzensangelegenheit. Auch mein Leben verlief nicht immer geradlinig. Wie heißt es so schön: „Nach jedem Tief gibt es auch wieder ein Hoch.“

Nach 10-jährigem Stillstand darf ich jetzt wieder Frauen mit wunderbarer französischer Mode verwöhnen und ihnen ein Gefühl der Sinnlichkeit und Authentizität schenken.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Als ich angefangen habe, im Bereich Stilberatung zu arbeiten, bin ich zuerst nicht auf Begeisterung gestoßen – sondern auf Zweifel. Viele Leute haben mich als ihren Was-zur-Hölle-Moment erlebt, denn Stil wird häufig als oberflächlich angesehen. Stil gilt oft als „nice to have“, nicht als echte Kompetenz. Dabei ist er ein Ausdruck von Persönlichkeit, Haltung und Selbstwert. Es gibt auch strukturelle Vorbehalte: Eine der größten Hürden ist, dass Stilberatung häufig unterschätzt wird. Viele Menschen sagen: „Das brauche ich nicht – ich ziehe einfach an, was mir gefällt.“ Oder: „Das ist doch nur etwas für Prominente.“

In meiner täglichen Arbeit erlebe ich jedoch das Gegenteil: Wenn Menschen ihren eigenen Stil finden, verändert sich ihre Ausstrahlung, ihre Sicherheit und oft sogar ihr Auftreten im Beruf. Eine weitere Herausforderung liegt in den gewachsenen Strukturen: Es gibt wenig feste Plätze für Stilberatung in Unternehmen oder Institutionen. Während fachliche Weiterbildung selbstverständlich ist, wird persönliche Wirkung noch zu selten als Kompetenzfeld betrachtet. Dabei entscheidet der erste Eindruck mit – nicht als Bewertung, sondern als Kommunikationsform ohne Worte.

Ich höre auch oft Geschichten von Kundinnen und Kunden, die mir erzählen, dass ihnen früher gesagt wurde: „Du musst dich nicht so wichtig nehmen“ oder „Kleidung ist doch unwichtig“. Viele haben gelernt, sich optisch eher zurückzunehmen. Umso berührender ist es, wenn jemand entdeckt: Ich darf sichtbar sein. Ich darf Wirkung haben. Stilberatung bedeutet für mich deshalb nicht, Menschen zu verändern – sondern sie freizulegen. Weg von Regeln, hin zu Klarheit. Weg von Verkleidung, hin zu Echtheit. Und genau dafür lohnt sich diese Arbeit.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Ich wünsche Frauen, dass sie niemals aufgeben. Dass sie neugierig bleiben, an sich glauben und sich Hilfe suchen, wenn sie sie brauchen. Jede Frau hat eine enorme Kraft in sich – manchmal braucht sie nur jemanden, der sie daran erinnert.

Ich arbeite täglich mit sehr unterschiedlichen Kundinnen – darunter Frauen, die sich in bestimmten Lebensphasen befinden und sich verunsichert fühlen. Gerade ihnen mache ich Mut und zeige ihnen, wie schön sie sind. Ich unterstütze sie dabei, wieder eine selbstbewusste Ausstrahlung zu entwickeln und ihre eigene Stärke zu erkennen. Frauen sollten sich immer treu bleiben und dem Ruf ihrer Seele folgen.

Ich ermutige Frauen, sich Vorbilder zu suchen, sich gegenseitig zu stärken und stolz auf das zu sein, was sie bereits geschafft haben. Wenn wir uns verbinden statt vergleichen, wenn wir einander Mut machen und uns gegenseitig tragen, dann können wir gemeinsam wirklich stark werden. Wir sollten uns nicht von Männern kleinmachen lassen. Und wir dürfen akzeptieren, dass es nie zu spät ist, neu anzufangen.

Beatrixe Haußmann

Persönliche Daten

- Alter: 71 Jahre
- Wohnort: Großmutz, Löwenberger Land
- Beruf / Beschäftigung: Ich bin Heilpraktikerin, eigentlich im Rentenalter, aber durch meine Vorstandstätigkeit noch immer stark eingebunden.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich bin verheiratet, habe zwei erwachsene Söhne, bin Oma von drei Enkelkindern und Uroma einer Einjährigen. Und ich bin mitverantwortlich für die Schwester meines Mannes, die an Demenz erkrankt ist.



Foto: Beatrixe Haußmann

Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich bin im Vorstand in der Herzenshof eG, im Vorstand bei „Frauen helfen Frauen e.V. Moers“, habe 30 Jahre für Lachesis, den feministischen Berufsverband für Heilpraktikerinnen, gearbeitet, bin Heilpraktikerin, biete Coaching und Beratung für Frauen und betreibe einen Kleinstvertrieb von Edelsteinen und ätherischen Ölen.

Mitten in der Coronazeit, 2021, sind wir vom Niederrhein nach Oberhavel gezogen. Ich wollte meinen Enkelkindern, die in Berlin leben, näher sein. In Moers hatte ich meine Naturheilpraxis, bin dort immer noch im Vorstand von „Frauen helfen Frauen e.V.“. Digital sind die regelmäßigen Vorstandstreffen möglich.

Hier in Großmutz bauen wir eine Wohnungsbaugenossenschaft auf und sind immer noch dabei, aus einem Einfamilienhaus ein Vierfamilienhaus umzubauen und gleichzeitig hier eine Gemeinschaft aufzubauen. Wir teilen uns die Aufgaben im Vorstand der Wohnungsbaugenossenschaft zu zweit. Meine Aufgaben sind die Bauaufsicht, die Beauftragung von Handwerkern, die Koordinierung und das Halten der Laune. Außerdem mache ich die Buchungsvorarbeit für die Steuerberaterin, erarbeite Mietverträge sowie Satzungsänderungen und besuche Fortbildungen zum Thema Genossenschaft. Seit einem Jahr begleite ich außerdem die Schwester meines Mannes, die an Demenz erkrankt ist: Arztbesuche, Fußpflege, Friseur, Krankengymnastik. Die Enkelkinder sind am Wochenende und in den Ferien in der Wohnung unserer Schwiegertochter, die ebenfalls bei uns auf dem Herzenshof lebt. Ihre Vision war dieser Hof. Sie hat zwei Pferde, vier Katzen und einen Hund, die wir alle mitversorgen.

Politisch sympathisiere ich mit Omas gegen Rechts, nehme auch an Treffen teil, bin aber nicht aktiv. Meine feministischen Wurzeln liegen im Affidamento. Das ist ein Begriff aus dem italienischen Fe-

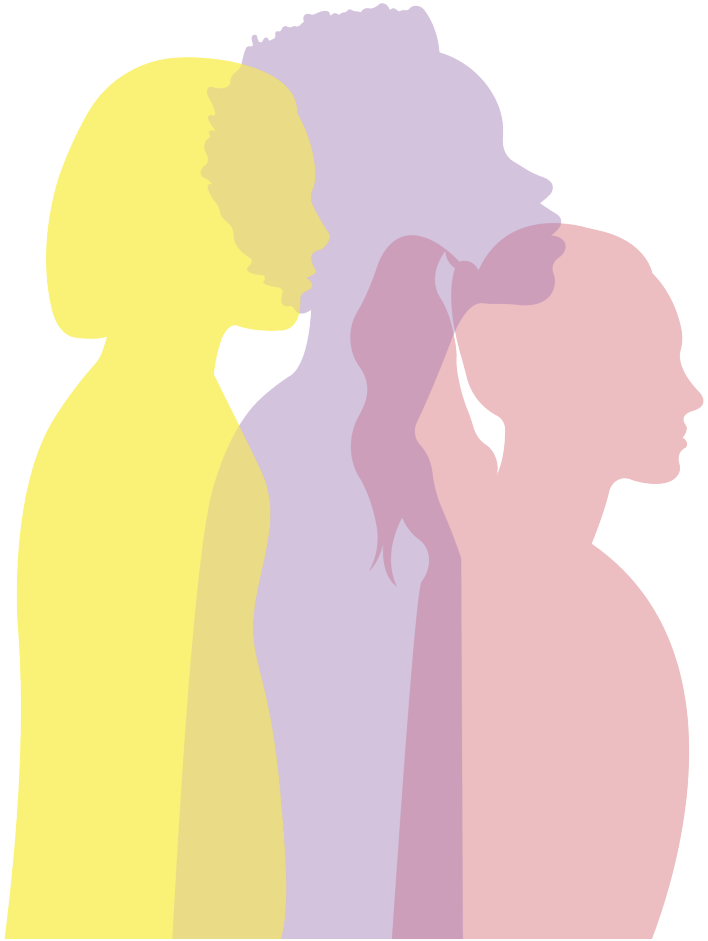
minismus, der die Anerkennung und das Vertrauen in die grundlegende Andersartigkeit von Frauen als Quelle von Neuland und Freiheit sieht.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Ich werde gelassener, aber die Zukunft unseres großen Projektes ist die Hauptursache für Sorgen. Außerdem beunruhigt es mich, in einer so rechten Ecke zu leben. Häufig frage ich mich: Was passiert politisch in Brandenburg?

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Lernt mehr, euch selber zu vertrauen. Hört auf, die Anderen zu beurteilen. Unterstützt auch finanziell, statt Rabatte und Freundinnenpreise zu fordern. Fördert Frauenunternehmen. Gebt Euer Wissen von Herzen weiter: Wir sollten lernen, der anderen zu vertrauen. Wenn du Wissen von einer anderen Frau nutzt, sage offen, von wem deine Informationen sind.



Christina Hack

Persönliche Daten

- Alter: 38 Jahre
- Wohnort: Löwenberger Land
- Beruf / Beschäftigung: Ich arbeite als Einzelfallhilfe.
- Familienstand / Lebenssituation: ich lebe mit Partner und Kind.



Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich lebe mit meinem Partner und meinem Kind im Löwenberger Land, also im ländlichen Raum. Vormittags arbeite ich als Einzel-fallhilfe bei der Caritas. Nachmittags mache ich Büroarbeit. Nach Feierabend versorge ich unser Kind und kümmere mich um den Haushalt.

Besonders wichtig im Leben sind für mich Gleichberechtigung und Selbstbestimmtheit.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

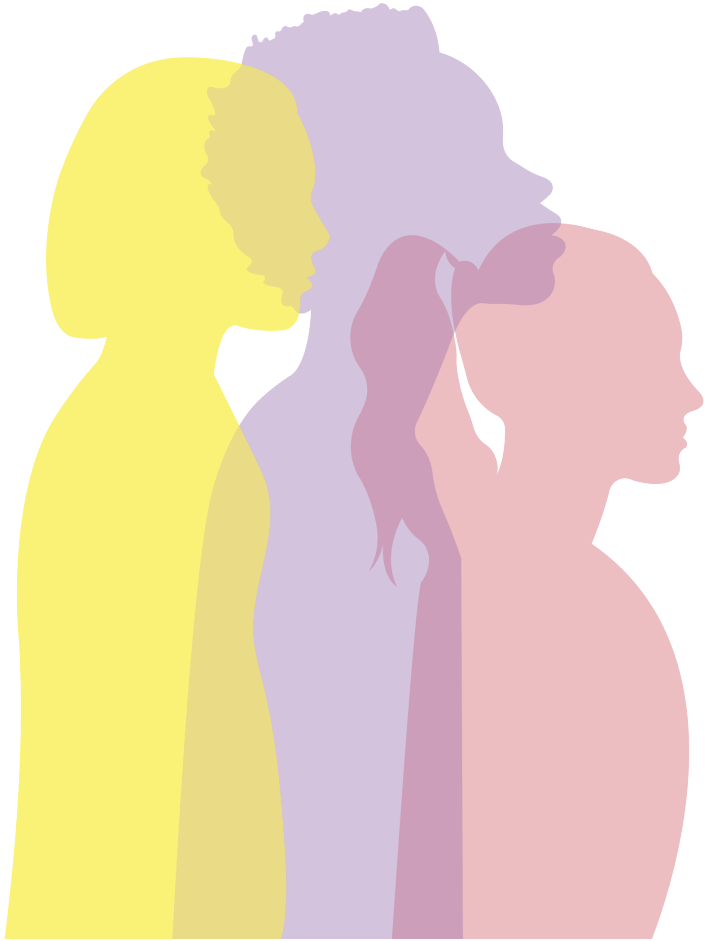
Ich ärgere mich wenig über Menschen, aber viel über Systeme, die bestimmte Gruppen von Menschen benachteiligen.

Die geplanten oder schon durchgezogenen Kürzungen im Sozialwesen kann ich überhaupt gar nicht nachvollziehen. Das ist für mich Ausdruck eines Nach-Unten-Tretens in dieser Gesellschaft, das langfristig nur Verlierer kennt. Der Umgang mit den Schwächsten der Gesellschaft ärgert mich extrem.

In meinem Beruf merke ich außerdem, wie viel Zeit ich mit Anträgen verbringe, statt mit den Menschen. Das muss doch nicht sein!

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Frauen müssen laut sein, um gehört zu werden. Schweigt nicht! Sucht euch Hilfe und Unterstützung! Wir sind nicht allein! Lasst euch vom Kampf gegen Ungerechtigkeiten nicht entmutigen, sondern zieht Kraft aus dem, was wir schaffen! Lasst uns zusammenhalten!



Cindy Fehle

Persönliche Daten

- Alter: 36 Jahre
- Wohnort: Oranienburg
- Beruf / Beschäftigung: Ich bin selbstständig als Doula und Yoga-Lehrerin und angestellt als Teamleitung in einer Bank.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich bin verheiratet, habe zwei kleine Kinder und einen Hund.



Foto: Cindy Fehle

Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich bin Cindy, Mutter von zwei Kindern, Yoga-Lehrerin und Doula. Ich begleite Frauen und Familien rund um Schwangerschaft, Geburt und Elternwerden – in Zeiten, in denen viel Veränderung, Verantwortung und Verunsicherung zusammenkommen.

Parallel arbeite ich Teilzeit als Teamleitung in einer Bank. Die Verbindung aus Care-Arbeit und Arbeitswelt prägt meine Perspektive und meinen Alltag.

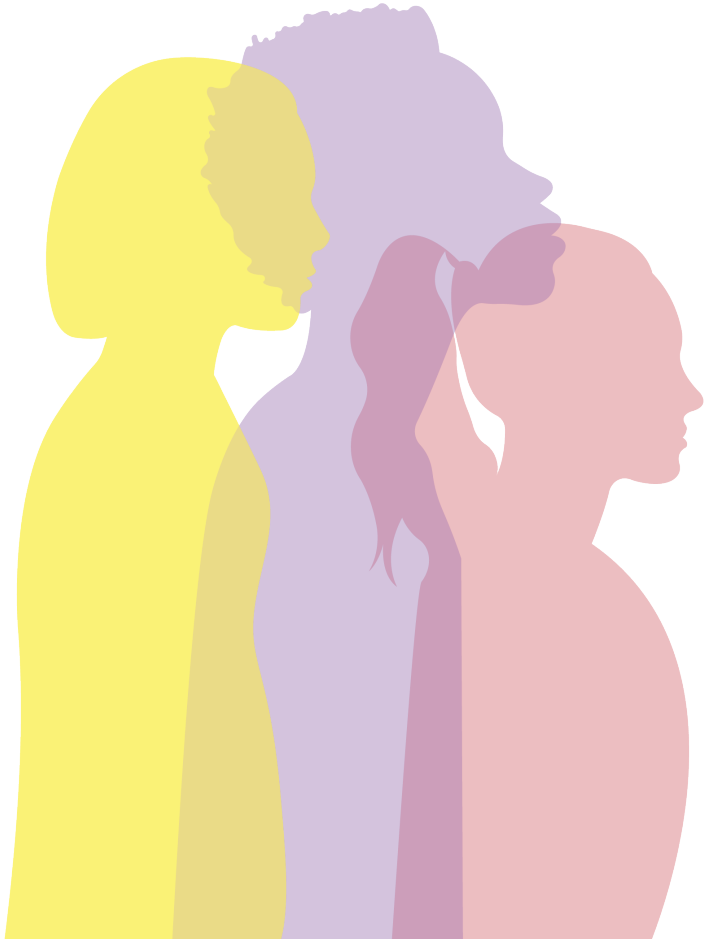
Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Gerade in Übergangsphasen wie Schwangerschaft und Elternwerden – auch wenn sie anders verlaufen als geplant – erleben viele Frauen: Alles geht schnell, Entscheidungen sollen sofort fallen, Fragen bleiben offen. Nicht, weil sie zu viel wollen, sondern weil Zeit fehlt, Abläufe eng sind und Raum für Orientierung kaum vorgesehen ist. Was dann hilft, ist Begleitung, die entschleunigt, einordnet und stärkt – statt zusätzlichen Druck zu erzeugen.

Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Elternschaft sind keine Nischenthemen. Sie sind die Basis – wir alle wurden geboren.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Du musst das nicht allein schaffen! Stärke entsteht durch Verbindung, Ehrlichkeit und gegenseitige Unterstützung. Aus Zuhören entsteht Kraft – individuell und gemeinsam.



Elfi Fischer

Persönliche Daten

- Alter: 65 Jahre
- Wohnort: Löwenberger Land, Ortsteil Löwenberg
- Beruf / Beschäftigung: Ich bin diplomierte Agrar-Ingenieurin und war von 1991 bis 2024 in der Kreisverwaltung Oberhavel tätig.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich bin verheiratet, habe zwei erwachsene Söhne und drei Enkelkinder.



Foto: Elfi Fischer

Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich bin Elfi Fischer, 65 Jahre alt und lebe in Löwenberg in der Gemeinde Löwenberger Land. Ich bin verheiratet und habe zwei erwachsene Söhne und drei Enkelkinder. Ich habe an der Berliner Humboldt-Universität studiert und habe das Studium als Diplom-Agrar-Ingenieurin mit dem Schwerpunkt Tierproduktion abgeschlossen. Seit der 8. Klasse habe ich in den Ferien in der LPG oder auf einer Besamungsstation in meinem Heimatort gearbeitet. Die Landwirtschaft war und ist heute noch meine Welt und es gab immer nur diesen einen Berufswunsch für mich. Deshalb habe ich auch Rinderzüchter mit Abitur gelernt und bin meinen Weg gegangen.

Während meines ersten Studienjahrs habe ich mit gerade einmal 20 Jahren meinen ersten Sohn geboren. Auch damals gab es keinen verfügbaren Krippenplatz und deswegen haben meine Schwiegermutter und Großmutter die tägliche Betreuung meines Sohnes übernommen, während ich mit der S-Bahn zur Uni gefahren bin. Ich musste also stets eigene Lösungen finden und habe früh die Verantwortung für mein eigenes Leben übernommen. Meine erste Ehe zerbrach nach 5 Jahren, doch die Bindung zu seiner Familie blieb immer herzlich.

Für meine Zukunft wünschte ich mir einen Mann, der ebenfalls meine Leidenschaft für die Landwirtschaft teilte und fand ihn schließlich an der Universität. Er war wissenschaftlicher Assistent im Spezialgebiet Schafzucht. Später arbeitete er an einem landwirtschaftlichen Institut und gab Vorlesungen als Privatdozent an verschiedenen Hochschulen. Mittlerweile sind wir 40 Jahre verheiratet. Im Jahr 1997 haben wir einen 4-Seiten-Bauernhof gekauft und nach und nach saniert. Bald 15 Jahre hatten wir auf unserem Hof eine kleine Schafzucht mit der Ostpreußischen Skudde betrieben. Die Skudde ist eine vom Aussterben bedrohte Schafrasse. Somit kann-

te ich im Laufe meines Lebens auch privat meinen Traum von einer kleinen Landwirtschaft erfüllen.

Nach dem Studium zur Diplom-Agraringenieurin fand ich meinen beruflichen Einstieg in der landwirtschaftlichen Verwaltung und unsere Familie wurde um einen weiteren Sohn größer. Es folgte die Wendezeit in den Jahren 1989/ 1990. Die Wiedervereinigung hat unsere Biografien anfangs ganz schön durcheinandergebracht. Ich war damals fast 30 und wollte so gerne noch ein drittes Kind, eine Tochter. Aber dann haben wir aus Vernunft und wegen der Unsicherheiten für die Zukunft diesen Wunsch aufgegeben. Während dieser Jahre arbeitete ich in der LPG Gutengermendorf und begleitete die Umwandlung in die Agrar-GmbH Gutengermendorf.

Ab 1991 übernahm ich meinen Posten in der Kreisverwaltung im Fachdienst Landwirtschaft und war zuständig für die ländliche Entwicklung. Für mich war immer wichtig, bei den Menschen zu sein, ihre Lebensrealitäten zu verstehen und sie zu unterstützen. Selbst unseren Auszubildenden habe ich immer gesagt: „Wir sind nicht für diesen Schreibtisch da, sondern für unsere Menschen da draußen.“ Wir kannten unsere Dörfer, sowie die dort ansässigen Landwirtschaftsunternehmen und waren viel vor Ort unterwegs. Wenn wir die Bauern zu Hause antreffen wollten, wussten wir: Sei zur Mittagszeit da, denn zum Essen sind alle zu Hause. Unsere Landwirte fanden in unserer Verwaltung immer ein offenes Ohr. Sie hielten sich nicht unbedingt an Bürozeiten, sondern kamen, wenn gerade schlechtes Wetter und auf dem Acker nichts zu tun war. In meiner Funktion habe ich 18 Jahre lang die Grüne Woche mit meinem Kollegium organisiert. Gemeinsam mit unseren Partnern aus der Direktvermarktung, unseren engagierten Musikern und Tanzgruppen sowie den Menschen mit tollen Projekten im ländlichen Raum haben wir Oberhavel stets gut auf der Messe vertreten. Das war jedes Jahr der Höhepunkt unserer Arbeit.

Im August 2024 bin ich in den Ruhestand gegangen. Jetzt habe

ich mehr Zeit für meinen Hof und für meine Landfrauen. Unseren alten Bauernhof und die zugehörigen Häuser haben wir über die Jahre aufwändig saniert. Mein ältester Sohn, der Diplombetriebswirt ist und eine erfolgreiche Karriere führt, hat sich den alten Rinderstall auf dem Hof als Einfamilienhaus umgebaut. Es ist gut angelegtes Geld und eine Freude, wenn jemand Geld in die Hand nimmt und aus einem alten Hof etwas macht. Das ist auch ein Stück Erhalt unseres Kulturerbes und es verschönert das Dorfbild.

Auf unserem Bauernhof sind wir täglich viel draußen. Wir haben einen herrlichen Bauerngarten und nutzen natürlich alles, was dort wächst und gedeiht. Ich koche jeden Tag frisch. Das war schon immer so auf den Höfen. Regional und saisonal war und ist bei uns der Standard.

Seit 1997 bin ich Mitglied im Kreislandfrauenverein Oberhavel e.V. und langjährig die stellvertretende Vorsitzende. Die Verbindung zu den Landfrauen und die entstandenen Freundschaften haben meine tiefe Verbundenheit und das Engagement für unseren Berufsstand und unseren ländlichen Raum immer wieder bestärkt.

Frauen haben in der Gesellschaft so viele Aufgaben. Ich habe meine Mutter und einige Jahre später meinen Schwiegervater neben meiner Arbeit als Vollzeitkraft in der Verwaltung gepflegt. Das hat ganz schön an der Substanz gezehrt. Leider mussten wir sie dann doch noch ins Pflegeheim geben, weil der Pflegebedarf neben der Arbeit zu groß wurde. Zum Glück konnte das mit der Rente zu der Zeit noch bezahlt werden. Aber heute wird es so teuer, dass viele Leute sich das nicht mehr leisten können. Diese Entwicklung ist beängstigend.

Unser jüngster Sohn ist in unsere Fußstapfen getreten, worüber wir sehr stolz sind. Er hat ebenfalls an der Humboldt-Universität Agrarwissenschaften studiert und mit dem Master of Science abgeschlossen. Heute ist er Geschäftsführer eines Agrarunternehmens,

das 22 Mitarbeiter beschäftigt. Das Unternehmen sichert ihnen und ihren Familien den Lebensunterhalt. Die Betriebsstrukturen ermöglichen es, dass Ausfälle im Kollegium bei Krankheit oder Urlaub auch mal ausgeglichen werden können. In der Erntezeit muss er sich dann allerdings auf alle verlassen können. In einem bäuerlichen Familienbetrieb ist es dagegen sehr schwierig, wenn die Bäuerin oder der Bauer krank wird und für längere Zeit ausfällt. Urlaub gibt es hier nur, wenn keine Arbeit auf dem Feld ansteht. Einige meiner Landfrauenfreundinnen betreiben ihre Höfe als Hauptideberbslandwirtinnen in familiärer Struktur. Einerseits habe ich sie dafür beneidet, dass sie ihren Alltag frei gestalten konnten. Andererseits aber auch nicht, weil es sehr viel Arbeit bedeutet. Oft reichen 24 Stunden pro Tag und 7 Tage die Woche gar nicht aus, um alle landwirtschaftlichen und gartenbaulichen Arbeiten termingerecht zu erledigen. Die Natur schreibt den Alltag vor.

2026 ist das von der UN ausgerufene Jahr der Frauen in der Landwirtschaft, auf Englisch „International Year of the Woman Farmer“. Frauen übernehmen viele Funktionen in der Landwirtschaft. Wir stehen zu unserer Verantwortung für die Familie, für die Gemeinschaft, aber auch für den Betrieb. Der Kreislandfrauenverband verbindet uns. Manche von uns haben Familienbetriebe, manche sind Teil eines größeren Betriebs, sogar Geschäftsführerinnen. Das ist hier in Ostdeutschland normal und gesellschaftlich akzeptiert. Viele unserer Landfrauen sind nicht einfach Ehefrauen, die mithelfen, sondern ausgebildete und teils studierte Landwirtinnen. Wir wissen, wovon wir reden. Gleichzeitig sind alle von uns Mütter. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf funktioniert, wenn die Gemeinschaft und die Familie zusammenhalten. Das klappt auf den Dörfern noch, die Gemeinschaft ist noch ausgeprägt aber auch schützenswert, die städtische Anonymität möchten wir nicht in unseren Dörfern haben. Als Verein funktionieren wir wie eine große Familie. Hier gilt es, für den ländlichen Raum und zuallererst für unsere ureigensten Interessen einzutreten. Wir haben immer unsere Landmänner an unsere Seite. Landfrauenarbeit geht nur, wenn die Familien uns unterstützen.

Das Geben und Nehmen in der Familie, im Freundeskreis und im kleinen Verein kann nur so funktionieren.

Die Traditionspflege ist uns ausgesprochen wichtig. Das darf uns nicht verloren gehen. Wir müssen unsere Traditionen pflegen – manche sind ja schon verloren. Tradition bedeutet für uns zum Beispiel, dankbar und auch verpflichtet zu sein für das, was wir haben und was die Natur uns nach getaner Arbeit einbringt. Wir sind bei den Erntefesten mit dabei. Und natürlich sind die Erntefeste auch für Neugierige aus den Städten interessant.

Die Tradition, ein Erntedankfest zu feiern, wurde 1997 von der Kreisverwaltung auf Initiative unseres damaligen Landrates Karl-Heinz Schröter gemeinsam mit den Landfrauen und dem Oberhavel Bauernmarkt aufgegriffen. Wir zeigten historische Landwirtschaft mit Dreschmaschine, Pferdegespanne mit alter Landtechnik, sogar ein Holzjauchefass und eine Schafherde waren im Erntefestumzug und auch moderne Technik vertreten. Später brauchte es kein Kreiserntedankfest mehr; denn die Tradition, ein Erntefest zu feiern, kehrte in die Dörfer zurück und ist heute jedes Jahr in den Dörfern ein Höhepunkt.

Im Jahr 2025 wurde der Landeserntedankgottesdienst in der Kirche in Liebenwalde begangen. Wir als Landfrauen hatten die Ehre die Kirche zu schmücken – es war eine Augenweide und ein ehrwürdiger Termin! So werden Traditionen bewahrt. Wir hatten sogar in unseren Anfangsjahren eine eigene Tracht für uns entwickelt, dadurch hat man uns auf allen Auftritten im Land Brandenburg sofort erkannt.

Wir wollen uns zeigen und einbringen. Und wir können mit Stolz sagen, dass wir die besten Erntekronenbinderinnen im Land Brandenburg sind – unsere Vorsitzende, Manuela Scheil, leistet daran einen großen Anteil. Wir haben über die Jahre viele Siegerkronen, aber auch zweite und dritte Plätze belegt, zuletzt einen vierten Platz.

Das Wichtigste bei diesen Siegen waren danach immer die Termine zur Übergabe der Erntekrone an den Landtag, den Ministerpräsidenten oder den Landwirtschaftsminister in Brandenburg. So konnten wir die Anliegen unserer Landwirte und unserer Bevölkerung aus dem ländlichen Raum persönlich ansprechen und diskutieren. So sollte Politik sein. Man muss die Menschen vor Ort hören.

Wir gehören in Brandenburg zu den aktivsten Landfrauen, aber die Gespräche mit der Politik werden leider in letzter Zeit immer weniger. Die Aufmerksamkeit für uns schwindet. Aber wir halten die Stellung und werden weiterhin für unsere Interessen eintreten. Hoffnung haben wir, weil die jetzige Landwirtschaftsministerin in Brandenburg aus der Landwirtschaft kommt. Frau Mittelstädt ist Landfrau im Landfrauenverband Brandenburg e.V. – ich bin sehr froh, dass eine Frau vom Fach und dazu eine junge Frau diesen Posten innehat!

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Ich bin wütend, dass jeder meint, er verstehe etwas von Landwirtschaft. Bäcker, Fleischer, Ärzte und so weiter sind davon nicht betroffen – nirgendwo wird so viel reingeredet und besser gewusst als bei uns in der Landwirtschaft. Ständig werden wir Landwirte unter Generalverdacht gestellt, wenn es um die Tierhaltung, um Düngung oder Naturschutz geht. Dabei haben die meisten Leute doch gar keine Ahnung davon, was wir leisten und das an 365 Tagen im Jahr, vor allem in der Tierproduktion, und somit für eine sichere Lebensmittelproduktion. Diese Verunglimpfung finde ich unverschämt. Wir Bauern und Landwirte haben Fachwissen – traditionell von unseren Vorfahren überliefert bekommen, und dazu durch unsere Ausbildung und das Studium erworben. Wir wissen, was zu tun ist und wovon wir reden.

Doch es ist finanziell nicht einfach, einen landwirtschaftlichen Betrieb am Laufen zu halten. Von einem Familienbetrieb konnte früher die ganze Familie leben. Die Generation, die den Hof aktiv bewirtschaftete, dazu noch Großeltern und Kinder. Heute ist es nicht mehr möglich, dass ein Hof die ganze Familie ernährt. Eine Freundin musste zum Beispiel ihren Mann im Winter entlassen, weil es zum Auskommen nicht reichte. Oft waren auf den Höfen auch behinderte Menschen, die sonst nie eine Beschäftigung bekommen hätten. Sie fanden auf dem Hof eine Zugehörigkeit, ein Zuhause, das ist auch heute noch oft anzutreffen.

Wir wissen auch, dass es immer Veränderungen geben wird. Viele unserer Höfe und Unternehmen haben sich als zusätzliches Standbein die Direktvermarktung erschlossen. Gerade für die Frauen ist dieser Schritt eine große Herausforderung, denn es sind nun viel mehr kleine Arbeitsschritte, die gemacht werden müssen. Es ist oft Handarbeit und kostet zusätzliche Zeit.

Wir freuen uns darüber, wenn wir Zuwachs im Dorf bekommen. Was ich aber nicht verstehen kann, ist, dass Menschen erst auf das Dorf ziehen und sich dann über das Dorfleben beschweren. Dann heißt es manchmal: „Der Hahn kräht so laut.“ Aber das gehört zum Landleben dazu. Nicht alle Städter, die aufs Land ziehen, verstehen das sofort. Wenn Leute aus Berlin kommen und sagen: „Unser Lebenstraum war es immer, einen Gnadenhof für alte Tiere zu betreiben – da frage ich mich, ob sie nicht besser älteren Menschen oder jungen Familien helfen sollten. Aber wir sollten grundsätzlich dankbar sein, wenn junge Leute sich neuen Aufgaben widmen.“

90 Prozent der Fläche in Brandenburg ist ländlicher Raum. Die Städte profitieren vom Land – wir erhalten die Natur, wir geben Lebensmittelsicherheit und wir schaffen Erholungsräume. Wenn die Landwirtschaft wegbricht, sterben die Dörfer; denn die Landwirte stehen im Zentrum der Dörfer, sie schaffen Einkommen und küm-

mern sich um viele Belange in der Kommune und helfen, wo sie können. Erst heute Morgen haben die Landwirte um 4 Uhr morgens den Winterdienst im Dorf gemacht. Ich wünsche mir da mehr Unterstützung der Bevölkerung auch jenseits des Dorfes. Kauft regional und saisonal – nur so können wir bestehen und unsere gemeinsame Zukunft sichern. Die Landwirtschaft ist abhängig von den geopolitischen Rahmenbedingungen. Wir arbeiten lokal, aber natürlich hat die Welt Einfluss auf uns. Das darf aber unserer Zukunftssicherheit nicht schaden. Wenn wir das Klima schützen wollen, sollten wir uns in erster Linie auf unsere heimische Landwirtschaft stützen und regionale Kreisläufe einhalten.

Ich mag es auch nicht, dass so häufig versucht wird, die kleinen und großen Betriebe gegeneinander auszuspielen. Die EU-Kommission in Brüssel will zum Beispiel die großen Betriebe bei der Förderung kappen. Dabei vergisst sie, dass ein großer Betrieb nicht einfach mehrere kleine Betriebe darstellt, sondern dass große und kleine Betriebe jeweils ganz andere Voraussetzungen haben und auch ein anderes Wissen erfordern. Wir Ostdeutschen sind aber ausgebildet genau für diese Großbetriebe. Die Technik und die Fachkräfte sind da. Das sollten wir nutzen und auch die so wichtigen Arbeitsplätze in der Landwirtschaft erhalten. Und nicht zu verkennen ist der gesamte vor- und nachgelagerte Bereich, der von der Landwirtschaft profitiert.

Die Landwirtschaft steht schnell unter Generalverdacht. Das finde ich ebenfalls unerträglich. Alle sehen bei uns andauernd den Naturschutz gefährdet, selbst wenn sie selber Natur nur aus dem Fernsehen kennen. Wir setzen Pflanzenschutzmittel nur ein, wenn es nötig ist. Wir nutzen moderne Satellitentechnik zur Hilfe. Wir wollen unsere Lebensgrundlage erhalten, also gehen wir pfleglich und nachhaltig mit ihr um. Das wird häufig gar nicht gesehen. Die besten Naturschützer sind die Landwirte. Wir pflegen die Hecken, die Wiesen, die Felder, die Wälder. Es ist unverschämte, dass wir oft nur in der Presse erscheinen, wenn wir als Gewässerverschmutzer und

Tierquäler dargestellt werden.

Manchmal frage ich mich, warum die Landwirtschaft so unter die Lupe genommen wird, obwohl doch bei uns die Vorschriften so eindeutig sind. Viel mehr müsste dort kontrolliert werden, wo die Regeln weit ausgelegt werden können. Ich bin in dieser Hinsicht auch noch sehr skeptisch, welche Auswirkungen das MERCOSUR-Abkommen auf uns haben wird. Ähnlich ist es mit den zollfreien Produkten aus der Ukraine. In diesen Ländern gibt es nicht solche EU-Vorschriften und Auflagen wie bei uns und wer will bei diesen Mengen, die hier zu uns überschwappen, eine ausreichende Kontrolle garantieren? Wenn die EU und unsere Regierung uns hier nicht unterstützt, werden die heimischen Betriebe verdrängt und somit in ihrer Existenz bedroht.

Ich frage mich immer, ob Leute wirklich wollen, dass eine Schlachtung ein öffentliches Ereignis ist. Vielmehr bin ich der Meinung, dass für uns selbstverständliche Dinge einfach nicht in der breiten Öffentlichkeit gezeigt werden müssen. Wenn ein Tier geschlachtet wird, ist es immer blutig. Aber wir wissen, wie das geht. Wir wollen gesundes, frisches und schmackhaftes Fleisch. Dafür brauchen wir eine kontrollierte und sachgerechte Schlachtung. Die Voraussetzungen dafür sind hier in Deutschland eher gegeben als anderswo. Dennoch werden die Schlachthöfe immer weniger. Das ist auch ein Problem für die Direktvermarktung.

Ein weiteres Thema, was mich sehr bewegt, ist der Umgang mit den Wolfsrudeln in Brandenburg. Es ist so bitter, wenn unsere Schäfer gerissene Schafe vorfinden, selbst Kälber werden nach der Geburt in Mutterkuhherden angegriffen und die Eingeweide herausgerissen und auch Pferde werden vom Wolf nicht verschont. So ein Anblick ist traurig, ja unerträglich. In Brandenburg machen die Wolfsbestände den ländlichen Raum unsicher. Wenn Eltern Angst haben müssen und sie ihre Kinder nicht mehr draußen auf der Wiese und am Waldrand spielen lassen möchten, dann ist es aller-

höchste Zeit hier gegenzusteuern. Da muss sich dringend etwas ändern.

Zuletzt möchte ich ein Thema nennen, das nicht nur für die Landwirtschaft gilt, sondern überall: Ich will, dass Politikerinnen und Politiker Fachwissen haben, wenn sie sich um Posten bewerben. Fachfremde Politikerinnen und Politiker können doch nicht entscheiden, was fachlich richtig ist. Entscheidungen müssen mit fachlichem Hintergrund und klugem Menschenverstand gefällt werden.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Wenn wir möchten, dass Frauen Verantwortung in der Gesellschaft und im Beruf haben, müssen wir sie unterstützen. Das gute, alte Thema: Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Nur ein simples Beispiel: Entweder fährt jemand die Kinder zur Musikschule oder die Kinder kommen nicht und können ihr Talent nicht entwickeln. Fordern alleine reicht nicht, wir müssen Lösungen suchen. Macht auf die Missstände aufmerksam, aber belastet es nicht dabei, sondern sucht nach Lösungen.

Eine bessere Familienpolitik ist so wichtig – Familie ist das Wichtigste in der Gesellschaft. Heute haben wir wieder solche Ängste und Unsicherheiten wie damals zur Wendezeit. Diese Unsicherheit heißt, dass vieles auf der Strecke bleibt. Es ist doch schade, dass viele Familien deshalb gar nicht mehr als ein Kind wollen – wenn überhaupt! Wir brauchen eine Politik, die Familien Sicherheit gibt und sie dabei unterstützt, Verantwortung zu übernehmen. Da sehe ich die Frauen und auch die Männer in der Pflicht, sich dafür einzusetzen.

Und arbeitet nicht gegen, sondern mit den Männern in eurem Umfeld. Wir haben immer unsere Landmänner an der Seite. Das sollte überall so sein.

Teilt die Menschen nicht in rechts oder links. Es tut uns gut, unsere konservativen Wertevorstellungen zu bewahren und um deren Erhalt zu kämpfen. Seht den Menschen mit seinen Interessen und seid um Ausgleich bemüht. Eignet euch Fachwissen an und baut euch Respekt auf. Darüber bekommt ihr Autorität, Anerkennung und Einfluss. Und nutzt diesen zum Wohl der Gemeinschaft. Das wichtigste, das wir nie vergessen dürfen: „Das Volk ist der Souverän.“

Elisabeth Stützer

Persönliche Daten

- Alter: streng geheim
- Wohnort: Oberkrämer, Ortsteil Bötzw
- Beruf / Beschäftigung: Ich bin Sängerin.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich bin verheiratet.



Foto: Gregor Häusl

Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Mein Leben ist und war schon immer geprägt von Gegensätzen: Meine Eltern haben über die österreichisch–bayrischen Grenze zu Salzburg hinweg geheiratet. Deswegen besitze ich sowohl die österreichische als auch die deutsche Staatsbürgerschaft.

Wobei: deutsch wäre bei mir übertrieben, als bayrischer Gärtnerstochter...

Ich bin sowohl in Bad Reichenhall als auch in Salzburg über die Grenze hinweg zur Schule gegangen und auch hier war mein Lebenslauf alles andere als typisch: Ich habe schon während der Schulzeit Klavier an der Universität der Künste in Salzburg studiert, später wechselte ich zum Gesang. Wegen sehr dramatischer familiärer Umstände bin ich mit 22 Jahren nach Berlin weggelaufen. Ich war anfangs wohnungslos und konnte nur in einer Sozialstation schlafen, weil ich dort den Frühstücksdienst für andere obdachlose Menschen gemacht habe.

Durch viel Glück konnte ich an der Universität der Künste Berlin mein Studium weiterführen. Nach dem Studium arbeitete ich als freischaffende klassische Sängerin (Altistin) an vielen verschiedenen Opernhäusern in ganz Europa. Kurz vor Corona wurde ich Mitglied beim Rundfunkchor Berlin. Inzwischen arbeite ich dort in Teilzeit und freischaffend als Konzertsolistin.

Weil ich es als junges Mädchen und als junge Frau oft sehr schwer hatte und ich damals völlig allein war mit meinen Problemen und keinerlei Unterstützung von Erwachsenen fand, engagiere ich mich schon seit Jahren für wichtige Frauenthemen, wie zum Beispiel Hilfe für Frauen, die häusliche Gewalt erleben, für Gleichberechtigung von allen Menschen in der Gesellschaft und für Aufklärung von Män-

nern über Frauenthemen. Ein besonderes Anliegen ist mir die Abschaffung des sogenannten „Abtreibungsparagrafen“ § 218. Dabei ist es mir wichtig zu betonen, dass ich eine „männerliebende Feministin“ bin.

Mein treuester Freund, der mich in allen meinen teils sehr verrückten Ideen kompromisslos unterstützt, ist nämlich mein Mann Mathias. Und auch in meiner Ehe könnten die (zumindest geographischen) Gegensätze nicht größer sein: Eine echte „Wessine“ aus einem bayrisch-katholischen Bergdorf und ein preußischer „LPG-Bauernsohn“ und „Ossi“, eine Künstlerin und ein Maschinenbauer, eine ohne intakte Familie und ein totaler Familienmensch... Gegensätze ziehen sich eben an!

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Als Sängerin, die im klassischen Konzertbetrieb auf höchstem Niveau arbeitet, begegnet mir in meinem Alltag immer wieder unverblümter Sexismus von Kollegen, Führungspersonen, Agenten und anderen.

Seit frühester Berufszeit werden mein Körper, mein Alter, meine Leistung sexistisch beurteilt: Schon mit 26 hörte ich Sätze wie: Du wirst zu dick, du musst aufpassen, sonst wirst du bald zu alt. Du bist „zu dominant“, „zu meinungsstark“, „zu laut“, „zu hässlich“, aber auch „zu schön“. Ich zeige „zu viel Dekolletee“, „zu wenig Dekolletee“. Ich bin „zu extrovertiert“, aber dann auch wieder „zu verschlossen“... Die Liste ist endlos.

Als junge Frau wurde ich immer beurteilt und je älter ich werde, umso mehr begreife ich, dass dieses „verurteilt und beurteilt“ werden gesellschaftliches System hat. Es passiert allen Frauen, ob sie

sich dessen bewusst sind oder nicht. Auf der Bühne sind die Machtverhältnisse einfach noch krasser sichtbar als in anderen Berufsfeldern. Ich habe schon mit 16 als junges Mädchen sexuelle Belästigung in diesem Umfeld und anderen erlebt, und ich hatte viel Glück, dass ich aus extrem gefährlichen Situationen durch Zufall befreit wurde.

Auch im Privaten habe ich von frühester Kindheit an häusliche Gewalt erlebt und weiß, wie schwierig es ist, sich aus solchen Verhältnissen zu lösen. Ich weiß durch meine eigene Abtreibungserfahrung, über die ich öffentlich gesprochen habe, dass mein Frauenkörper nicht wirklich mir gehört, und dass der Staat es immer noch für richtig hält, mich zu bevormunden und mir in Abrede zu stellen, dass ich selbständige, informierte Entscheidungen alleine treffen kann. All diese Erfahrungen sind der Grund, warum ich mich für die Rechte von Frauen engagiere. Man könnte sagen, Feminismus und Musik sind meine beiden wichtigsten Lebensthemen.

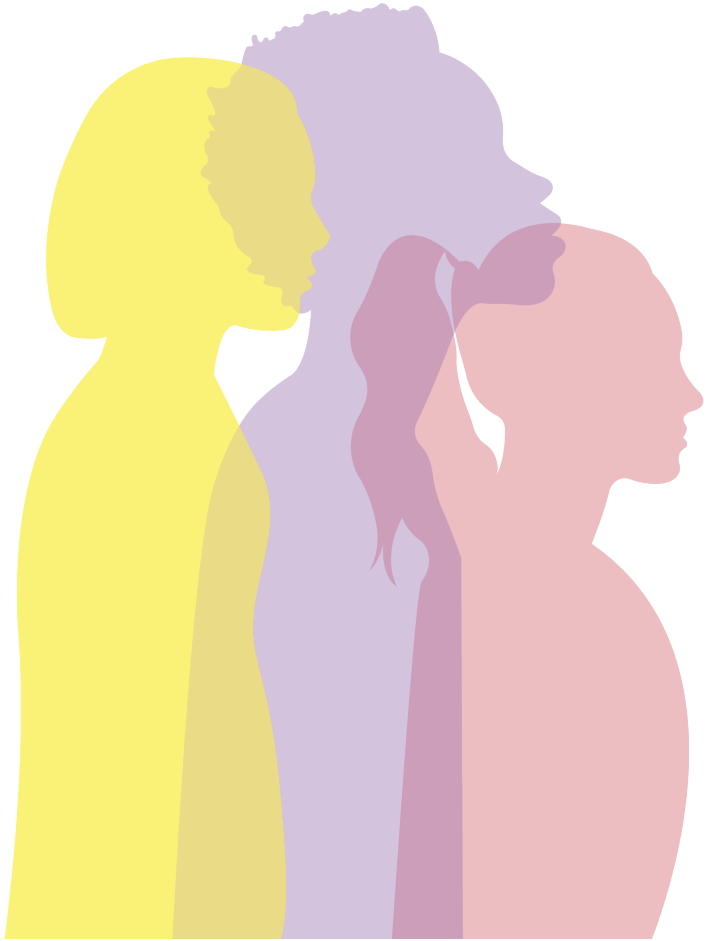
Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Gerade erleben wir wieder einen klaren Rechtsruck in der Gesellschaft und zwar sowohl in Deutschland als auch international. Ich möchte Frauen sagen: Der alte Spruch, dass „Privates politisch ist“, gilt mehr denn jemals zuvor! Politik ist nicht nur etwas, das man „erdulden“ muss, und nicht nur etwas für „Die da oben“. Gerade im Osten Deutschlands gibt es die Frauen, die erlebt haben, dass zum Beispiel Abtreibung legal war, Kinderbetreuung funktionierte, Frauen Vollzeit gearbeitet haben und gleichberechtigt waren gegenüber den Männern. Leider hat die wechselhafte und oft ungerechte Zeit nach der Wende viele Menschen dazu gebracht, sich von der Politik

enttäuscht abzuwenden.

Ich kam sehr naiv nach Berlin und wusste als junge Frau aus dem Westen sehr wenig über diese geschichtlichen Tatsachen. Inzwischen habe ich in eine echt ostdeutsche Familie eingeeiratet und kenne viele Biografien meiner ostdeutschen Freund*innen jeglicher Generation. Ich bin immer wieder beeindruckt von der Widerstandsfähigkeit, dem Durchhaltevermögen und der Kreativität, mit schwierigen Lebenslagen umgegangen zu sein, und der Stärke meiner Freund*innen, wenn sie mir Ihre Lebensgeschichten erzählen. Und gerade diese Qualitäten sind auch jetzt so wichtig:

Frauen, engagiert euch vor Ort! Nehmt Ungerechtigkeiten nicht hin! Traut euch, laut zu sein! Interessiert euch für Politik, fordert zu Hause Unterstützung ein, vernetzt euch mit Euren Nachbarinnen, Arbeitskolleginnen, mit Euren Mitmenschen. Gestaltet in Euren Gemeinden mit und wählt demokratische Parteien, die euch nicht zurück an den heimischen Herd schicken wollen! JETZT ist die Zeit, aufzustehen und mitzumischen. Lasst euch nicht einschüchtern, denn JEDE hat etwas Tolles zur Gesellschaft beizutragen.



Emilia Rose

Persönliche Daten

- Alter: 26 Jahre
- Wohnort: Wesenberg, Arbeitsort: Gransee
- Beruf / Beschäftigung: Ich arbeite als Schwangerschaftsberaterin.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich bin verheiratet und habe ein Kind.



Foto: Emilia Rose

Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Mich macht aus, dass ich eine Person bin, die viel Verantwortung übernehmen kann und die gleichzeitig viele Dinge hinterfragt. Ich nehme auch das wahr, was nicht direkt sichtbar ist. Mir ist sehr wichtig, Menschen ernst zu nehmen und deren Verhalten auch in schwierigen Situationen zu hinterfragen – denn es steckt immer eine Geschichte dahinter.

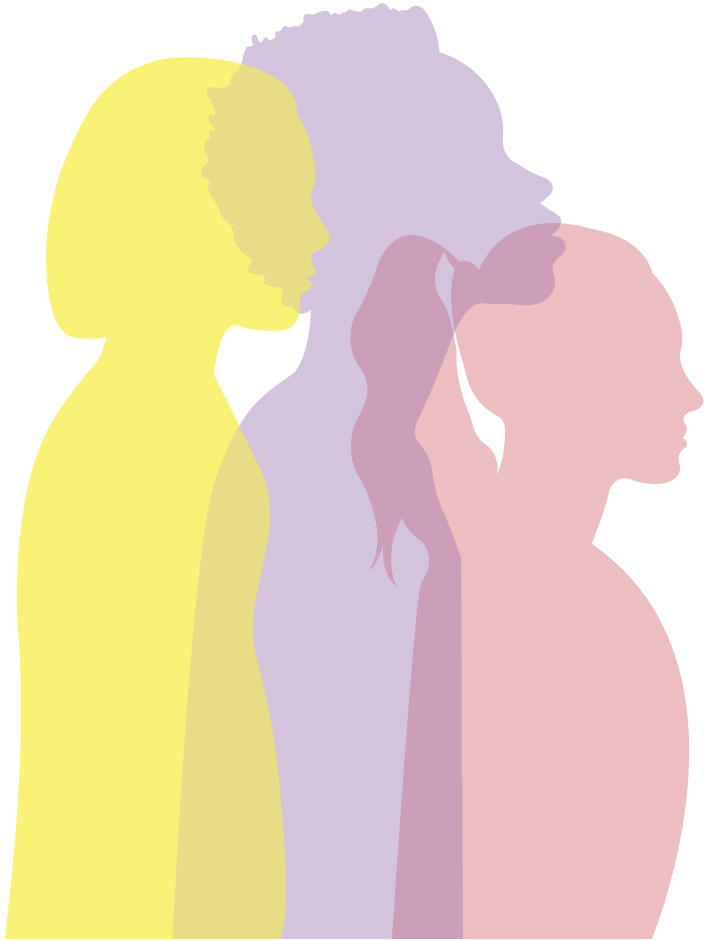
Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Ich leiste im Alltag viel, ohne diese Dinge ständig sichtbar zu machen und zu präsentieren. Dadurch wird diese Leistung unsichtbar. Statt stolz zu sein, frage ich mich auch noch, ob es (gut) genug ist. Andere Menschen, die sich gut präsentieren, bekommen oft mehr Anerkennung als diejenigen, die tatsächlich viel leisten. Dadurch nehme ich eine starke Diskrepanz zwischen Sichtbarkeit und Leistung wahr.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Zeigt euch! Redet darüber, was ihr jeden verdammten Tag leistet, was niemand sieht! Oft sind es diese Dinge, die den Alltag am Laufen halten. Stellt euch vor, eure Arbeit würde wegfallen – ein großes Zahnrad, welches sich nicht weiterdreht. Ein ganzes System würde stillstehen.

Also – schenkt euch Wertschätzung, macht euch groß und seid stolz auf das, was jeden Tag durch euch am Laufen gehalten wird. Und feiert auch andere Frauen dafür!



Evvy

Persönliche Daten

- Alter: 60
- Wohnort: Oberkrämer
- Beruf / Beschäftigung: Ich bin gelernte Krankenschwester und arbeite als Stationsleitung.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich bin verheiratet, habe drei erwachsene Kinder, bin Oma und in der Familie präsent und stets ansprechbar.



Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich bin Krankenschwester aus Überzeugung und leite eine Station. Neben meinem Beruf bin ich verheiratet, Mutter von drei erwachsenen Kindern und Oma mit Leidenschaft! Familie ist mir sehr wichtig – ich versuche, immer präsent zu sein und ein offenes Ohr zu haben. Darüber hinaus engagiere ich mich ehrenamtlich in der organisatorischen Arbeit eines Sportvereins, weil mir Gemeinschaft und Zusammenhalt auch außerhalb des Berufs sehr am Herzen liegen.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Mich ärgert, dass in unserer Gesellschaft häufig kritisiert wird, ohne den Blick für das Positive zu bewahren. Probleme gibt es – besonders in der Pflege – doch zu oft werden Entscheidungen über die Köpfe derjenigen hinweg getroffen, die die tägliche Arbeit leisten. Solche Vorgaben sind in der Praxis nicht nachvollziehbar, unzureichend durchdacht und erschweren den Pflegekräften ihre Tätigkeit zusätzlich. Dabei gehen Wertschätzung, Dankbarkeit und der Blick auf das, was funktioniert, zunehmend verloren.

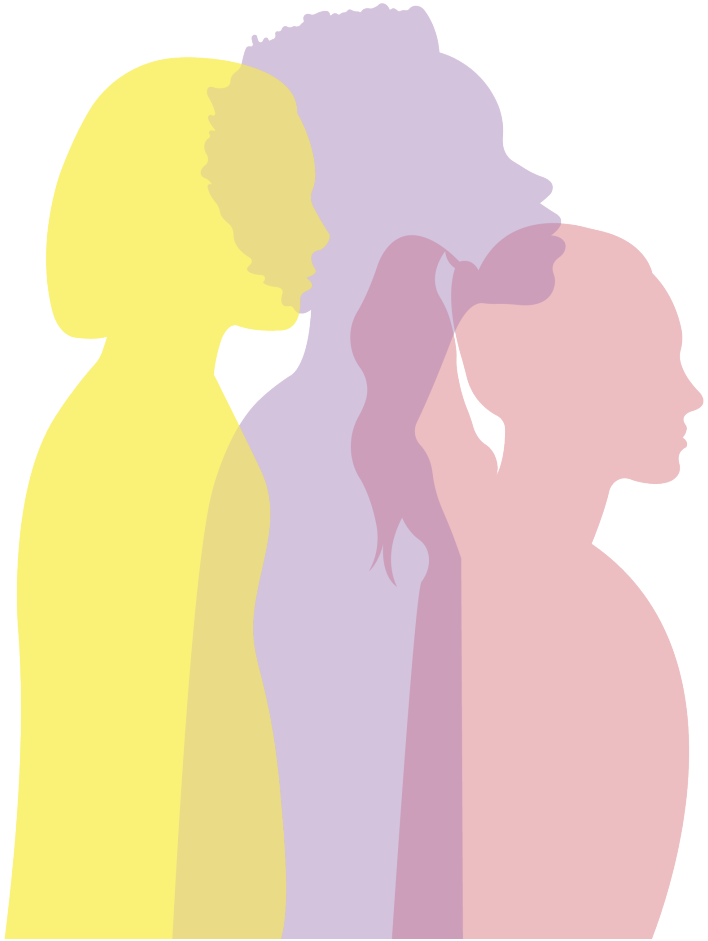
Eine konsequentere Einbindung erfahrener Pflegekräfte in Entscheidungsprozesse, ein respektvollerer Umgang miteinander und mehr Anerkennung für die geleistete Arbeit würden die Situation spürbar verbessern. Ich hoffe, dass sich die Bedingungen in der Pflege weiter verbessern – mit mehr Wertschätzung für Erfahrung, mehr Mitgestaltung und einem respektvollen Blick auf die wichtige Arbeit, die täglich geleistet wird.

Für Mittelkürzungen bei Sportvereinen habe ich wenig Verständ-

nis. Gerade sie übernehmen mit ihrer Kinder- und Jugendarbeit eine zentrale gesellschaftliche Aufgabe und dürfen nicht weiter geschwächt werden.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Nehmt eure Erfahrung ernst und habt den Mut, eure Stimme zu erheben. Achtet auf euch selbst und setzt Grenzen – Fürsorge für andere darf nicht auf Kosten der eigenen Gesundheit gehen.



Fanny

Persönliche Daten

- Alter: 22
- Wohnort: Velten
- Beruf / Beschäftigung: Ich arbeite bei Rad & Tat in der Caritas-Werkstatt in Oranienburg.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich lebe zusammen mit meinen Eltern und meinem Bruder.



Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich bin 22 Jahre alt, wohne mit meinen Eltern und meinem Bruder in Velten und arbeite im Projekt Rad & Tat bei der Caritas-Werkstatt in Oranienburg. Neben meiner Arbeit gehe ich regelmäßig mit den Nachbarshunden Gassi und absolviere mein Rugby-Training. Wichtig im Leben ist mir ein freundliches Miteinander und eine liebevolle Familie.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Mich ärgert es, wenn Menschen ungerecht behandelt werden. Das passiert vor allem immer dann, wenn in einem Konflikt nur eine Seite angehört wird, statt sich ein umfassendes Bild zu schaffen.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Zieht Kraft aus dem, was euch guttut. Bei mir ist es meine Mama, aber auch die Arbeit, die ich gut erfüllt habe. Sucht etwas, das euch stark macht.

Gerda

Persönliche Daten

- Alter: 46 Jahre
- Wohnort: Oranienburg
- Beruf / Beschäftigung: Ich arbeite als Sachbearbeiterin bei der Caritas in Oranienburg.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich habe eine Familie mit drei Kindern.



Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich bin 46 Jahre alt und wohne mit meiner Familie in Oranienburg. Wir haben drei Kinder. Den Großteil meiner Arbeitszeit als Sachbearbeiterin in der Caritas-Werkstatt verbringe ich mit einer gesunden Mischung aus Excel-Tabellen und Gesprächen mit Menschen – mit einer kleinen Prise Abwasch in der Teeküche. Wichtig im Leben ist mir auch meine Beziehung zu Gott. Der Glaube und der Rückhalt in der Familie machen mich stark.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Mich besorgt dieser gesellschaftliche Trend, sich selbst immer an erste Stelle zu setzen – ohne Rücksicht auf andere.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Wehrt euch gegen die Rücksichtslosigkeit! Entwickelt Verständnis für unterschiedliche Lebenskonzepte.

Gisela Damm

Persönliche Daten

- Alter: 90 Jahre
- Wohnort: Hennigsdorf
- Beruf / Beschäftigung: Ich bin studierte Philosophin, Lehrerin und Schulleiterin im Ruhestand.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich bin verwitwet und lebe im Seniorenwohnheim. Ich bewege mich im Rollstuhl fort.



Foto: Gisela Damm

Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich bin 90 Jahre alt, in Hennigsdorf geboren und lebe jetzt im Seniorenwohnpark in der Friedrich-Wolf-Straße. Ich war Kindergärtnerin, Unterstufen- und Oberstufenlehrerin. Zudem habe ich fünf Jahre Philosophie in Jena studiert. Ich ging nach Thüringen und habe dort die Liebe meines Lebens gefunden und mit ihr 30 Jahre dort gelebt. Sieben Jahre war ich Kreissekretärin der Gesellschaft Urania, einer Gesellschaft zur Verbreitung wissenschaftlicher Kenntnisse. Leider habe ich keine eigenen Kinder, aber immer wieder mit Kindern aus familiärer Verbandlung zu tun. Und dann hatte ich natürlich auch immer viele Kinder um mich, schließlich war ich Lehrerin, stellvertretende Direktorin einer Grundschule und später Direktorin einer Erweiterten Oberschule. Übrigens war ich auch 17 Jahre stellvertretende Kreisvertreterin des Demokratischen Frauenbundes.

1989 war ein blödes Jahr für mich: Mein Mann starb. Bis heute trauere ich um ihn. Im Oktober ging es dann los Richtung Wende. Ich war jeden Montag in Lobenstein auf den Demos. „Die rote Gisela“ wurde ich genannt. Zu dieser Zeit wurden alle Schuldirektorinnen und -direktoren des Amtes enthoben. Ich habe die „Rache der Sieger“ gespürt.

So kehrte ich als Witwe nach Hennigsdorf zurück und habe sofort begonnen mich zu engagieren. Ich wurde bei der PDS und später bei den Linken aktiv. Mein Schwerpunkt war sofort die Seniorenarbeit und ich habe viele Jahre lang in der Volkssolidarität und im Seniorenbeirat der Stadt Hennigsdorf gearbeitet. Seit 22 Jahren bin ich Mitglied der Bundessenioren-AG der Linken. Hier im Heim (ich bin jetzt Mitglied des Heimbeirates) muss ich immer viel um Erlaubnis bitten, wenn ich was machen will. Das Haus ist privat, der Sitz in Hamburg. Die Brandenburgische Frauenwoche wird hier als politisches Thema nicht geschätzt. Das Lesecafé zum Leben von Regine

Hildebrandt wollte ich gerne als „Beitrag zur Frauenwoche in Hennigsdorf“ durchführen, aber das wurde abgelehnt. Ich hatte schon mal mehr Kampfesmut. Aber hier, das ist meine letzte Wohnung. Ich bin 90 Jahre alt und sitze im Rollstuhl und benötige Unterstützung. Es ist schwierig meine Ideen umsetzen und Wertschätzung dafür zu erhalten. Ich nehme es den Profis nicht übel, dass sie da nicht alles mitmachen.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Der Titel der Frauenwoche mit der Wut gefällt mir gar nicht. Ich würde Wut gerne durch Protest, aber auch Resignation, ersetzen. Ich fühle mich hier als Sprecherin einer großen Gruppe: ein Drittel der Menschen sind Senioren, davon sind 75 Prozent Frauen und fast alle Witwen. Fast keine in meinem Umfeld benutzt das Wort Wut. Sie nutzen das Wort Protest, wenn sie noch ein bisschen geifern können. Oder Unwillen. Alte Frauen sind nicht immer liebe Omis. Aber Wut ist das falsche Wort.

Mir gehen die Heimkosten sehr an die Nieren. Essen und Trinken kostet. Ich sehe bedingt ein, dass ich Ausbildungskosten tragen muss – wobei ich mir da aber denke: Eigentlich ist das doch Aufgabe des Arbeitgebers!? Was ich aber nicht schlucken kann, sind die hohen Investitionskosten! Das geht mir unter die Haut: Nach dem Tod meines Mannes habe ich in Thüringen vor 30 Jahren den Hof verkauft. Vom Erlös habe ich auch noch etwas. Und trotzdem weiß ich: Ich kann es mir maximal noch drei Jahre erlauben, hier zu leben. Dann ist mein Gespartes aufgebraucht. Ich bin zwar schon 90, aber das ist ein extrem belastender Gedanke. Wie lange kann ich mir das noch leisten und wie wird es dann wohl sein, ein Zimmer teilen zu müssen. Morgen bringt mir jemand vom Personal einen Faschingshut mit für die kommenden Veranstaltungen. Noch kann

ich mir so etwas leisten. Es ist doch schlimm, dass ich mir diese Frage stellen muss. Ich bin es nicht gewohnt, abhängig zu sein von anderen Menschen und mir die einfachsten Dinge nicht leisten zu können.

Und immer wieder höre ich, wir sollten die Ausländer zurückführen: Ganz ehrlich: Da könnten wir hier den Laden zumachen. Wir müssten dann vermutlich selber Kartoffeln schälen. Ich genieße es, die unterschiedlichen Kulturen kennenzulernen. Wir lernen voneinander. Mit einem Pfleger aus Kenia habe ich letzstens die deutschen Worte für die Farben anhand des Inhalts meines Kleiderschranks geübt. Und ein paar Brocken seiner Muttersprache kann ich auch schon.

Außerdem ist es aus meiner Sicht inakzeptabel, dass medizinische Praxen in Gebäuden untergebracht sein dürfen, die nicht barrierefrei sind: Die Augenarztpraxis in Hennigsdorf zum Beispiel ist im 1. Stock. Es gibt dahin nur eine Wendeltreppe mit offenen Stufen. Ich weiß, jemand wurde mal dort in einem Tuch hoch- und dann wieder heruntergetragen. Das wäre für mich unmöglich. Ich kann diese Praxis gar nicht mehr nutzen. Stattdessen gehe ich jetzt in Velten zu einem Augenarzt – was aber natürlich mit einer viel größeren Anfahrslogistik und den entsprechenden Kosten verbunden ist. Es ist uns im Seniorenbeirat nicht gelungen, den Lift zum Augenarzt durchzusetzen. Das könnte mich heute noch aufrütteln.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

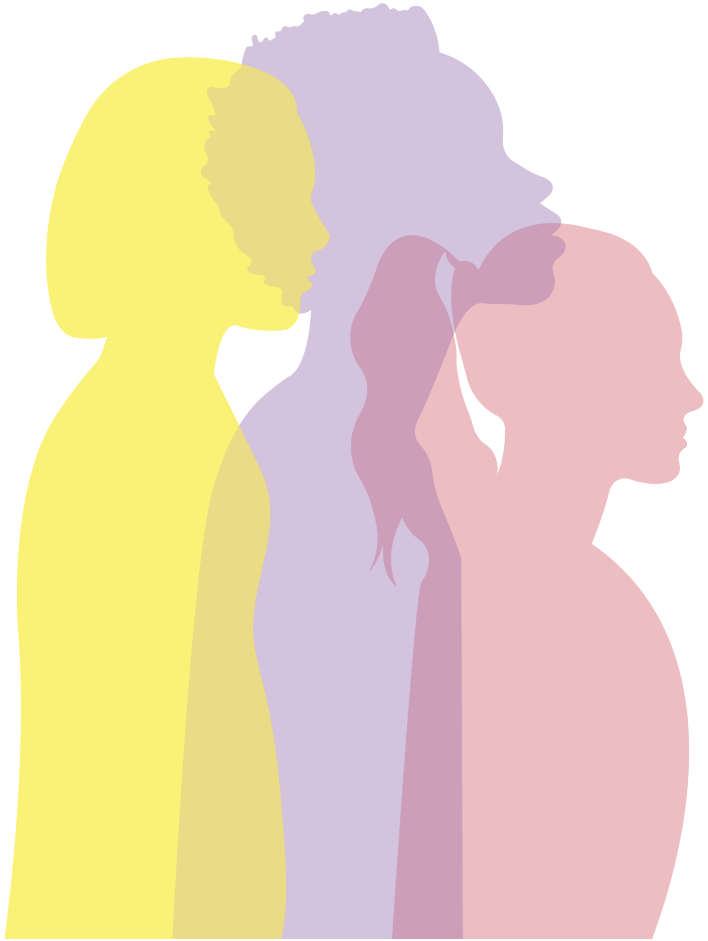
Regt euch nicht unnötig auf, seid humorig, zwischendurch aufmüßig, trotzdem tolerant. Entwickelt Ehrgeiz und überlegt euch, welche

Auseinandersetzungen ihr führen wollt.

Wenn ich überlege, was ich Frauen jüngerer Generationen mitgeben möchte: Die Frage: Meinst du, dass das schon alles ist? Warum nimmst du die Herausforderung nicht an? Ich fordere dann immer: Mach mehr aus dir! Mein Eindruck ist, dass jüngere Leute weniger Bedürfnisse haben. Auf hohe Posten, Funktionen oder Ämter haben die Frauen keine Lust. Das kann ich nicht nachvollziehen. Wenn Frauen mehr Einfluss wollen auf die Geschicke, dürfen sie sich nicht zurückhalten, wenn ihnen ein Posten angeboten wird. Eine Bekannte habe ich zum Beispiel auch schon gefragt, warum sie denn nicht als parteilose Kandidatin für den Kreistag kandidiert hat. Und selbst im Haus frage ich mich, warum patente Frauen nicht für den Heimbeirat kandidieren, aber anschließend überall das Haar in der Suppe finden.

Vielen scheint Ehrgeiz, Karriere und Engagement in politischen Ämtern heute gar nicht mehr so wichtig. Dabei können wir nur so etwas verändern.

Außerdem möchte ich allen Menschen mitgeben, dass wir toleranter miteinander sein sollten. Es ist auch wichtig, den Menschen ihre Religion und ihre Weltanschauungen zu lassen und nicht alle über einen Kamm zu scheren. Und wenn es euch liegt, nehmt das Leben mit Humor und Satire. Große Ratschläge will ich aber nicht mehr geben. Ich bin vorsichtig geworden. Ich bin Sozialistin. Und hatte eine Vision. Diese Vision ist leider gescheitert. Aber aufmüßig bin ich immer noch und auch noch im Besitz des „Parteibuches“ der Partei Die LINKE.



H. Mayar

Persönliche Daten

- Alter: 34 Jahre
- Wohnort: Birkenwerder
- Beruf / Beschäftigung: Ich bin angehende Ergotherapeutin.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich bin alleinerziehend mit einer 14-jährigen Tochter.



Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich bin eine 34-jährige alleinerziehende Mutter und meine 14-jährige Tochter ist mein Lebensmittelpunkt, der Mensch, für den ich lebe und der mir jeden Tag Kraft gibt. Meine Geschichte ist geprägt vom Überleben: Als afghanische Frau habe ich die Tortur des Mannes überstanden. Nach der Flucht vor ihm und seiner Familie begann ich mit meiner damals fünfjährigen Tochter einen Neuanfang in Deutschland. Was mich ausmacht, ist genau diese Reise, gefüllt mit dem Mut, aufzustehen, der unerschütterlichen Liebe zu meinem Kind und der Stärke, ein neues Leben aus dem Nichts aufzubauen.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

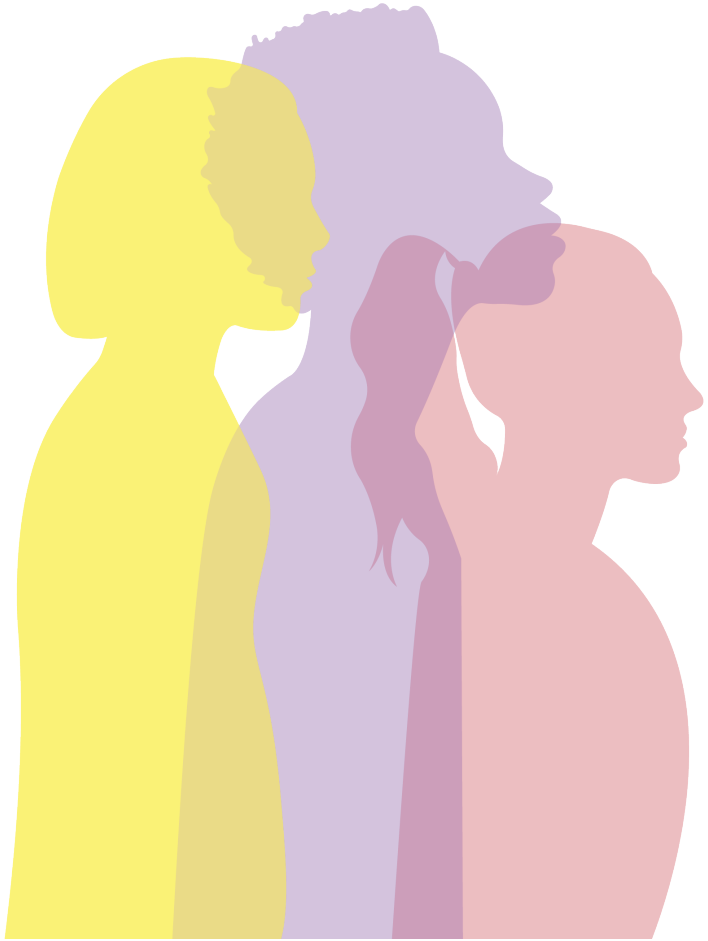
Auch in diesem neuen Kapitel gibt es Kämpfe. Die deutsche Sprache ist für mich eine tägliche Hürde. Als angehende Ergotherapeutin setze ich mich im Unterricht selbst enorm unter Druck und erlebe fast täglich diese frustrierenden „Was zur Hölle?“-Momente, wenn die Worte einfach nicht fließen wollen.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Genau aus diesen Erfahrungen heraus möchte ich anderen Frauen sagen: Dein Kampf macht dich nicht kleiner – er ist dein stiller Beweis für Tapferkeit. Egal, ob er in der Sprache, in einer schwierigen Vergangenheit oder im Alltag liegt. Du bist stärker, als du in deinen

schwächsten Momenten glaubst.

Wir werden gemeinsam stark, indem wir unsere ganzen Geschichten teilen. Nicht nur die der Erfolge, sondern auch die des Stolperns, des Schweigens aus Unsicherheit und der Nächte voller Zweifel. Wenn wir unsere Ängste und unseren Mut gleichermaßen sichtbar machen, weben wir ein Netz, das uns alle trägt. Gemeinsam sind wir nicht mehr allein mit unserem „Was zur Hölle“. Wir werden zu einer Gemeinschaft, die einander versteht, auffängt und vorantreibt – eine Kraft, die aus der Wahrheit unserer Wege entsteht.



Heidrun Szczepanski

Persönliche Daten

- Alter: 69 Jahre
- Wohnort: Oberkrämer, Ortsteil Bärenklau
- Beruf / Beschäftigung: Ich bin Diplomlehrerin, Philosophin und seit 2018 im (Un-)Ruhestand.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich bin verheiratet, Mutter und Oma.



Foto: Heidrun Szczepanski

Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich bin schon seit der Kindheit und Jugend gesellschaftlich engagiert, aufgeschlossen und neugierig, offen für neue Themen, will mithalten können bei den neuen Entwicklungen und Prozessen, insbesondere bei Frauen- und Gleichstellungspolitik, Bildung und Entwicklung der jungen Generation. Ich bin interessiert an einem guten Miteinander von Jung und Alt, bekannt für Offenheit und Ehrlichkeit, Konsequenz und eine gewisse Ungeduld, ohne die manche Dinge nicht gelungen wären im beruflichen und privaten Kontext. Ich kann gut planen und organisieren. Und ich habe gelernt, gut auf mich zu achten und dankbar zu sein für Erreichtes.

Ich bin in der DDR aufgewachsen, wurde zu Ehrlichkeit, Offenheit, Toleranz, Zuverlässigkeit durch meine Eltern erzogen, hatte eine liebevolle und sorgenfreie Kindheit und Jugend. Eine sehr prägende Persönlichkeit war meine Oma: Sie hat mir vorgelebt mit Schwierigkeiten und Krisen umzugehen; sie hat die Dinge direkt angesprochen, war nie verzagt, dabei liebevoll und konsequent, naturverbunden, engagiert für Menschen in Not.

Zur Wendezeit hatte nichts mehr Bestand, alles musste hinterfragt werden: Zählen unsere gelebten Werte noch, was bringt die Zukunft? Es gab eine große Unsicherheit und Angst. Existenzielle Ängste waren da. Mich traf die Arbeitslosigkeit kurz vor Weihnachten 1990. Es gab einen Umbruch des Schulsystems für die Kinder. Ich konnte die große Euphorie nicht teilen.

Es folgte eine zweijährige Umschulung zur Sozialpädagogin, nicht so recht wissend, was ist das, was bedeutet das für mich? Es war eine sehr herausfordernde und harte Zeit, Schule, Prüfungen, völlig neue Lehr- und Lernmethoden, dazu Haushalt und Kinder. Von meinem Mann wurde ich sehr unterstützt.

1993 beginnt mein zweites Berufsleben, es wurde zu meiner Berufung, 25 Jahre. Hier bin ich als Persönlichkeit noch einmal gereift, stärker geworden und mutiger. Ich habe viele interessante Persönlichkeiten kennengelernt, die mich gefördert haben und von denen ich gelernt habe. Ich konnte Kontakte knüpfen zu Abgeordneten des Landtages und des Bundestages in meinen Sprecherinnenfunktionen der Landearbeitsgemeinschaft der Kommunalen Gleichstellungsbeauftragten und (LAG) und des Frauenpolitischen Rates (FPR). Ich habe mitgearbeitet an der Novellierung des Landesgleichstellungsgesetzes und erinnere mich an das Ringen um Veränderungen in der Kommunalverfassung des Landes Brandenburg.

Letztlich war es ein großes Glück und Grundlage für ein zweites erfülltes Berufsleben als kommunale Gleichstellungsbeauftragte in Oranienburg. Besser und intensiver konnte man das neue gesellschaftliche System nicht kennenlernen, mit all den neuen Strukturen, Gesetzen und Gepflogenheiten.

Der Beruf der Gleichstellungsbeauftragten ist ungeheuer herausfordernd, braucht persönliches Engagement. Man muss für die Sache brennen! Es ist ein vielfältiger Beruf, er hat mir Begegnungen mit wunderbaren Menschen gebracht, er erfasst so viele Facetten des Lebens.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Was passiert gerade in unserer Welt? Warum finden wir keine vernünftigen Antworten auf die drängenden Fragen im eigenen Land: Pflege, Gesundheit, Bildung. Mich erschüttert das Rumdoktorn an den Symptomen: Hier eine Beitragserhöhung, da die Forderung,

Rentner*innen ein soziales Jahr aufzudrücken... Warum brauchen wir aber über 90 Krankenkassen?

Unsäglich ist es auch, dass es noch immer den § 218 gibt und der Bundeskanzler eine „breite gesellschaftliche Debatte“ dazu braucht. Der Worte sind genug gewechselt, lasst uns endlich Taten sehen. Außerdem macht es mich wütend, wenn ich mitbekomme, dass es immer noch normal ist, dass Jungen als der Gratmesser gelten und Mädchen sich daran abarbeiten, diese Ansprüche zu erfüllen: So habe ich kürzlich von einer Bekannten gehört, wie die Reaktion eines Lehrers auf die Antwort einer Schülerin ausfiel: „Für ein Mädchen recht gut.“

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Macht euch die alltäglichen Ungerechtigkeiten bewusst. Benennt, was passiert. Teilt es mit Anderen. Werdet laut. Sprecht an, was euch stört, sonst kann keine Veränderung stattfinden. Seid solidarisch. Wenn ihr hinfallt, richtet die Krone und kämpft weiter. Sucht euch Verbündete, auch und gerade Männer: Gleichberechtigung der Geschlechter geht nur gemeinsam, manchmal hilft auch Humor. Lernt abzugeben (Haushalt, Kinderbetreuung) und akzeptiert, wie der Partner es handhabt. Seid beharrlich, wenn es um Beruf und Karriere geht, sprecht über eure Leistungen und Erfolge (Männer tun genau das oft und laut).

Und nicht zuletzt: Lasst es euch gutgehen, achtet auf euch, habt Spaß am Leben und an eurem Wirken. Oder, in den Worten von Jane Goodall: „Sei du die Veränderung, die du dir für die Welt wünschst.“

Ines Paddags

Persönliche Daten

- Alter: 60 Jahre
- Wohnort: Hennigsdorf
- Beruf / Beschäftigung: Ich bin Lehrerin für Chemie, Mathe und Rudern.
- Familienstand / Lebenssituation: Früher war ich alleinerziehend und ich lebe allein, seit die Tochter erwachsen ist.



Foto: Iness Paddags

Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich bin 60 Jahre alt und habe in Hennigsdorf mein Abitur gemacht. Danach habe ich fünf Jahre Mathematik und Chemie auf Lehramt studiert und bin genau zur Umbruchzeit, als die DDR am Ende war, in den Schuldienst gekommen. Es gab damals sehr viele Lehrkräfte in naturwissenschaftlichen Fächern. Lehrkräfte für Politik waren dagegen selten. Also habe ich in Sachsen-Anhalt noch Politik auf Lehramt studiert.

Dann bin ich mit meiner Tochter nach Hennigsdorf zurückgekommen. Ich habe sie alleinerziehend großgezogen. Wir haben bis heute eine starke Verbindung zueinander – ein unverrückbares Team mit sehr festem Band, auch jetzt, da wir beide erwachsene Frauen sind.

Seit über 15 Jahren arbeite ich am Oberstufenzentrum in Hennigsdorf. Es ist ein wundervoller Ort zum Unterrichten: Ich kann eigene Ideen verwirklichen, die Arbeitsbedingungen stimmen und wir haben eine gute Leitung. Ich kann mir deshalb vorstellen, auch über 67 hinaus noch zu arbeiten.

In meiner Freizeit rudere ich – Wettkampfsport, mehrmals die Woche Training, internationale Regatten in meiner Altersklasse. Mit 50 Jahren habe ich außerdem angefangen, Cello zu lernen. Ich liebe Musik und möchte das auch weitermachen: Das Spiel fordert mich heraus, gleichzeitig liebe ich gerade klassische Musik. Erst, als ich anfang, Cello zu spielen, habe ich gemerkt, dass mir davor etwas gefehlt hat. Bis ich 50 war, gab es als Ausgleich nur den Sport, dann kam die Musik dazu.

Einige Jahre war ich Kindertrainerin im Ruderclub. Dort und auch in der Schule war und ist fachlicher Inhalt aber immer nur ein Teil

dessen, was ich vermitteln möchte. Genauso wichtig ist es, Kindern und Jugendlichen in Schule und Verein einen respektvollen Umgang vorzuleben und beizubringen. Ein höflicher Umgangston macht das Leben für alle Seiten angenehmer.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Wütend bin ich in meinem Alltag ganz selten – ich bin eher traurig und ängstlich. Meine Angst ist, dass der Umgangston immer härter wird – in der Schule, im Alltag und in der Politik. Es wird immer schwerer zu argumentieren, dass wir einen höflichen und wertschätzenden Umgang möchten und dass dieser langfristig auch erfolgreicher ist, wenn gleichzeitig in der Politik genau dieser Umgang fehlt und stattdessen die lautesten und aggressivsten Meinungen den meisten Platz bekommen und scheinbar auch am erfolgreichsten sind.

Außerdem macht mich die aktuelle internationale Politik wirklich fassungslos. Ich kann nicht glauben, dass sich Dinge in dieser Art und Weise entwickeln. Ich habe Politik studiert und daran geglaubt, dass bestimmte Institutionen und Entwicklungen nicht rückgängig gemacht werden. NATO und UNO sind mir nicht fremd, auch die EU nicht. Ich hätte mir nie träumen lassen, dass so viele Dinge in Frage gestellt werden, die für mich selbstverständlich waren und sind. Gut finde ich, dass Europa sich in dieser Situation weiterentwickelt statt zu aufzugeben. Europa muss sich nun zusammenraufen, selbstbewusst werden und sich positionieren. Ich fühle mich weniger als Hennigsdorferin oder Deutsche, sondern als Europäerin. Das bunte Gemisch Europas liebe ich sehr. Es macht mich traurig, dass es so viele Menschen gibt, die sich den nationalistischen Strömungen zuwenden. Das kann ich weder emotional noch intellektuell verstehen.

Überrascht bin ich jedes Mal, wenn mir bewusst wird, dass in meiner Generation noch immer oft die Männer das Sagen haben. Frauen sind oft unterwürfig und passen sich an. Ich war alleinerziehend und lebe auch jetzt allein, deshalb ist es für mich selbstverständlich, meine eigenen Entscheidungen zu treffen. Ich muss und will mich nicht rechtfertigen für meinen Lebensentwurf. Aber ich merke es trotzdem bei Freundinnen in festen Beziehungen: Sie werden stark von diesem traditionellen Rollenbild geprägt. Der Mann hat da häufig noch das Sagen. Auch der Rudersport ist eine recht traditionelle Sportart, dort werden eher die Männer gefragt. Sich dort einzumischen, kostet Kraft.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Bis zum Abi war ich nicht gerade eine herausragende Naturwissenschaftlerin. Eigentlich wollte ich Sport studieren, wurde dann aber für Mathe und Chemie zugelassen. Obwohl es also nicht meine freie Entscheidung war, habe ich sehr viel gelernt und unterrichte diese Fächer bis heute sehr gern. Für mich steht fest: Mehr naturwissenschaftliche Förderung ist nötig! Besonders Frauen, aber auch junge Männer müssen verstehen, dass Naturwissenschaft unsere Probleme lösen kann! Unsere naturwissenschaftlichen Kurse sind meist klein. Der Großteil der Jugendlichen will die Naturwissenschafts- und Technikkurse abwählen, sobald es geht.

Deshalb will ich die mathematischen, technischen und naturwissenschaftlichen Fächer fördern, mich weiterbilden, selber neugierig bleiben und Neugier verbreiten. Eine Mutter sagte mal: „Sie haben meiner Tochter Mut gegeben, dass sie das Abi schaffen kann.“ Das macht mich glücklich, denn es braucht diesen Mut! Ich weiß nicht, warum die Mädchen in diesen Kursen immer noch weniger

Selbstbewusstsein haben als viele junge Männer. Sie glauben nicht so sehr an sich. Ich weiß, es ist als Frau nicht immer einfach, mit Selbstbewusstsein aufzutreten, aber wichtig ist es trotzdem.

Ich möchte gerade jungen Frauen deshalb sagen: Lernt und lasst euch so gut wie möglich ausbilden. Auch, wenn der Bereich traditionell eher männlich gesehen wird. Trefft informierte Entscheidungen. Und legt alles daran, ökonomisch unabhängig zu werden.



Ingeborg Mantyk-Hoffmann

Persönliche Daten

- Alter: 73
- Wohnort: Hohen Neuendorf
- Beruf / Beschäftigung: Mittlerweile bin ich Rentnerin.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich bin verheiratet und pflege meinen Mann zu Hause.



Foto: Ingeborg Mantyk-Hoffmann

Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Trotz der Krankheit meines Mannes führen wir ein erfülltes Leben mit vielen Freunden und Bekannten und ab und zu mit einer Reise. Hohen Neuendorf bietet gute Voraussetzungen für ein Leben in der zweiten Lebenshälfte.

Ich bekleide mehrere Ehrenämter, die mich motivieren. Als Mitglied des Seniorenbeirates der Stadt Hohen Neuendorf setze ich mich schon seit einigen Jahren für die Belange der Seniorinnen und Senioren der Stadt ein. Weiterhin bin ich als Schatzmeisterin und Senior-Captain für den Golfclub Kallin tätig und engagiere mich im Silbernetz e. V., einem Netzwerk gegen Einsamkeit, indem ich mit einsamen Senioren regelmäßig telefoniere.

Gegenseitige Wertschätzung und die Fähigkeit, sich in andere Menschen hineinversetzen zu können, sind dabei unabdingbar. Außerdem freue ich mich jedes Mal, wenn ich einem anderen Menschen ein wenig die Zeit verschönern konnte.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Mich ärgert, wenn ich von einem Arzt in einer Akutprechstunde abgewiesen werde mit der Begründung, dass ich ja wohl meine Probleme nicht erst seit heute hätte, und zu einem anderen Termin kommen könnte. Das ist für mich eindeutig eine Form von Altersdiskriminierung und eine Bevormundung!

Immer häufiger wird ein Bild von älteren Personen und auch von Frauen gezeichnet, indem sie als gebrechliche, sich nicht mehr ge-

nug für die Gesellschaft einbringende Menschen dargestellt werden, ohne ihrer tatsächlichen Persönlichkeit, ihrem Wirken und ihren Erfahrungen gerecht zu werden. Damit wird Stereotypen Rechnung getragen, die herabwürdigend sind.

Ein vom Stadtparlament gewählter Seniorenbeirat macht noch kein seniorenpolitisches Gesamtkonzept und so werden auch Themen wie zum Beispiel der Hitzeaktionsplan und der Seniorenwegweiser, die seit Jahren angemahnt werden, erst aktiv bearbeitet, wenn politisch Druck gemacht wird.

Ein weiteres Ärgernis ist das Fehlen geeigneter Begegnungsstätten, sowohl für Jung als auch für Alt. Begegnungsstätten fördern den sozialen Zusammenhalt, wirken Einsamkeit entgegen und bieten Raum für Teilhabe, Bildung sowie Freizeitaktivitäten für alle Generationen. Besonders für Seniorinnen und Senioren und Pflegebedürftige ermöglichen sie ein selbstbestimmtes Leben, fördern geistige und körperliche Fitness und stärken das Gemeinwohl im Quartier. Das muss auch ohne eine Mitgliedschaft möglich sein.

Besser werden muss unbedingt die Wertschätzung in unserem Land. Jeder Mensch sollte unabhängig von der Zahl der gelebten Jahre respektiert und wertgeschätzt werden. Generationenübergreifende Begegnungsstätten wären eine notwendige Investition und würden dazu beitragen, der Einsamkeit entgegen zu wirken.

Außerdem sollte eine Freiwilligenagentur aufgebaut werden. Politik und Verwaltung sind gefragt, um eine hauptamtliche Stelle zur Koordinierung festzulegen. Hier können die Potenziale und Fähigkeiten von Menschen genutzt werden, die aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen wollen.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Werdet nicht unsichtbar im Alter! Achtet auf euch und euer Erscheinungsbild und fügt euch nicht in eine Rolle, die euch nicht beschreibt. Wir haben viel geleistet, darauf können wir stolz sein und dies selbstbewusst zeigen!

Jennifer Burcyk

Persönliche Daten

- Alter: 40 Jahre
- Wohnort: Hennigsdorf
- Beruf / Beschäftigung: Ich bin gelernte Sozialarbeiterin und jetzt Fachdienstleiterin des Fachdienstes Familie, Jugend und Integration der Stadt Hennigsdorf.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich bin Mama und lebe in einer glücklichen Beziehung.



Foto: Jennifer Burcyk

Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich bin 40 Jahre alt, Mama und lebe mit dem Menschen, den ich liebe, seit 17 Jahren zusammen – dafür bin ich sehr dankbar. Ich bin praktizierende Katholikin. Demut, Dankbarkeit und Verantwortung für den Nächsten prägen mich beruflich wie privat.

Schon als Kind und Jugendliche war ich engagiert: Seit der 3. Klasse Klassensprecherin, später Schulsprecherin, im Jugendbeirat meiner Heimatstadt Hennigsdorf. Kurzzeitig war ich auch parteiloses Mitglied in der Stadtverordnetenversammlung.

Ich habe Soziale Arbeit studiert und das auch nie bereut. Die Arbeit für und mit Menschen ist mir ein wichtiges Anliegen. Für den Weg in die öffentliche Verwaltung habe ich mich entschieden, weil dort die Beschlüsse der Politik umgesetzt werden. Erst war ich in Oranienburg tätig, dann in Hennigsdorf, erst als Jugendkoordinatorin, seit einigen Jahren als Fachdienstleiterin des Fachdienstes Familie, Jugend und Integration.

In den Anfangsjahren hatte ich bei der Entwicklung des Fachdienstes viel Gestaltungsspielraum. Gemeinsam als Team arbeiten wir im Gemeinschaftszentrum Conradsberg – für Familien mit und ohne Migrationshintergrund. „Familie“ denken wir dort sehr weit. Deshalb ist es unser Ziel, Menschen die Gelegenheit zu geben, in Beziehung mit anderen zu treten. Die Angebote im Gemeinschaftszentrum setzen nichts vor, sondern zielen auf Selbstständigkeit der Teilnehmenden ab. Bei der Arbeit in unserem Fachdienst geht es darum, unsere städtische Arbeit nach Bedürfnissen und Problemlagen auszurichten. Der Conradsberg ist dafür unser Ausgangspunkt, aber unsere Konzepte entwickeln wir für die ganze Stadt.

Privat ist mir Zeit mit Familie und Freunden wichtig. Ich lese, zeich-

ne und wandere gerne. „Sehr langweilig“ vielleicht, und genau das, was ich brauche. Ich bin zufrieden mit meinem Leben.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Mich macht wütend, wenn das System offenkundig versagt. Wir haben sehr gute rechtliche Grundlagen und auch Konzepte zur Umsetzung. Und in der Praxis versagen die Systeme trotzdem oft dann, wenn die Krise am größten ist. Ein Beispiel: Als Fachdienst übernehmen wir immer wieder die Krisenberatung in Akutfällen, auch mit Einstiegs- und Verweisberatungen. Als Fachdienstleiterin werde ich immer mal wieder einbezogen und habe schon so manchen Fall erlebt. Zum Beispiel wurde ich in einen Fall involviert, in dem eine 14-Jährige sich gemeldet hatte: Sie wurde zu Hause geschlagen. Die Polizei war informiert und ich kam dazu. Diese Jugendliche hat mich sehr beeindruckt. Vor vollkommen fremden Menschen hat sie sehr klar geäußert: „Ich gehe nicht nach Hause!“ So stark muss man erst mal sein!

Es gibt eine Richtlinie der Polizei für solche Fälle: Die Täter verlassen die Wohnung, nicht die Opfer. Das ist sicher oft gut und richtig und wurde auch in diesem Fall so umgesetzt. Leider wurde dabei ein Aspekt außer Acht gelassen, den wir als Sozialarbeiter*innen schon lange kennen und nicht ignorieren können: Gewalt geht nicht nur alleine vom Täter aus. Sie ist immer möglich, wenn es ein Umfeld gibt, das diese Gewalt mitträgt. Dieser Aspekt wurde leider in diesem Fall nicht berücksichtigt – und das kann zu schweren Übergriffen führen.

Es macht mich wütend, dass wir in dieser Hinsicht unsere Systeme immer noch nicht an den Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen, sondern an finanziellen Spielräumen orientieren. Der Kinder-

und Jugendnotdienst mit Inobhutnahme vom Jugendamt funktioniert zumindest oberflächlich im Rahmen der Rechtslage. Und dennoch spreche ich immer wieder mit Jugendlichen, die sagen, da gehen sie nicht mehr hin. Die Rahmenbedingungen bei der Inobhutnahme seien zu schlecht – Jugendliche wären dort Übergriffen von anderen Jugendlichen ausgesetzt. Weil es nicht genügend Personal in den entsprechenden Wohnungen und Einrichtungen gibt. Stattdessen werden offene Personalstellen nicht besetzt oder sogar gestrichen. Eine Inobhutnahme ist eine lebenslaufverändernde Entscheidung für den jungen Menschen – es liegt in der Verantwortung von uns Erwachsenen, dass wir diese Situation nicht auf dem Rücken der Kinder und Jugendlichen austragen. Ich frage mich wirklich: Warum gibt es in Oberhavel keine Kinder- und Jugend-Noteinrichtung nur für junge Mädchen und Frauen? So könnten wir Schutzräume anbieten, die wirklich funktionieren! Und natürlich müssen die Rahmenbedingungen in solchen Einrichtungen so sein, dass es schlicht nicht zu Übergriffen kommen kann.

Wir lassen auch junge Familien immer noch zu häufig allein mit ihren Sorgen. Wir haben zum Beispiel über das Netzwerk Frühe Hilfen ein sehr gutes System – aber sich aktiv zu melden, ist für viele überforderte Familien eine zu große Hürde. Und viele wissen vielleicht auch gar nichts von den Angeboten. Viel zu häufig führt die aktuelle Ausgestaltung zusammen mit einem tradierten Rollenbild dazu, dass sich Mütter in Elternzeit mit einem arbeitenden Partner zu Hause alleine gelassen und überfordert fühlen. Sie müssen dann den Schritt gehen, sich diese Überforderung einzugestehen und aktiv nach Hilfe suchen. Bis das geschieht, sind die Probleme meist schon gewachsen. Aufsuchende, präventive Angebote können hier sehr gut greifen, zum Beispiel die erfolgreichen Babybesuchsdienste. Genau solche Angebote werden aber bei einer schlechten Haushaltslage eingestellt oder gekürzt. Präventive Angebote, die die Bindung zwischen Eltern und Kind klar im Auge haben, werden viel zu häufig eingestellt. Dabei wissen wir alle, dass sie dabei helfen, eine sichere Bindung zwischen Eltern und Kindern zu ermöglichen. Und

solch sicher gebundene Kinder sind später resilienter und deshalb weniger anfällig für Suchterkrankungen oder gewaltvolle Familienstrukturen.

Solche präventiven Angebote zurückzufahren führt dazu, dass im Nachgang vermutlich Frauen die Benachteiligten sind. Sie müssen selber in schwierigen Momenten, die man sich vorher als perfekt ausgemalt hat, aktiv werden. Die Wissenschaft weiß, was funktioniert. Die Politik weiß das auch. Es scheitert am Geld. Und das, obwohl Deutschland so ein reiches Land ist.

Dazu kommt eine unzureichende Versorgungslage mit Plätzen im Frauenhaus. Es sind nur wenige Betroffene, die sich trauen, den Schritt zu gehen und auszusteigen. Das gilt für Kinder und Jugendliche genauso wie für Erwachsene. Wenn Betroffene den Schritt raus aus ihrem gewaltvollen Leben gehen möchten, muss das System greifen.

Mein Grundsatz ist hier: „Das Beste und die Besten für die Kleinsten und Schwächsten.“ Denn Minderheitenschutz und der Schutz von Gruppen, die sich selber nicht schützen können, ist ein Kernaspekt der Demokratie.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

In meinem Büro hängt ein Portrait von Hannah Arendt. Ich würde hier am liebsten die meisten ihrer Bücher zitieren, möchte mich aber auf zwei Kernaspekte ihrer Arbeit beschränken:

Hannah Arendt hatte den unbändigen Glauben, dass in jedem Menschen etwas Menschliches ist. Bei aller Ungerechtigkeit und

Gewalt: Jeder Mensch kann sich wandeln und das Gute in sich leben und Verantwortung übernehmen. Das sollten wir als Grundsatz sehen, wenn wir in Beziehung zu anderen Menschen treten.

Außerdem war sie davon überzeugt, dass Macht die Fähigkeit ist, gemeinsam mit anderen zu handeln. Dieses Handeln muss sich nicht immer nur auf Menschen beschränken, die man mag. Wir sollten Streit und Konflikt positiv in der Sache führen, statt persönlich zu werden. Respektvoller Umgang im öffentlichen Raum ist wichtig. Gemeinsames Handeln ist essentiell für die Gestaltung unserer Gesellschaft. Wir haben es in der Hand, wenn wir wagen zu streiten, anstatt an unseren Widersprüchen zu verzweifeln. Wir müssen Ausdauer haben und einstehen für das, was uns wichtig ist.

Jessica B.

Persönliche Daten

- Alter: 23 Jahre
- Wohnort: Hennigsdorf
- Beruf / Beschäftigung: Ich arbeite bei Rad & Tat in der Caritas-Werkstatt Oranienburg.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich lebe mit meinen Eltern zusammen.



Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich bin 23 Jahre alt und wohne in Hennigsdorf. Ich arbeite im Projekt Rad & Tat der Caritas-Werkstatt in Oranienburg. Ich lebe mit meinen Eltern in Hennigsdorf. Meine Familie und meine Freunde und Freundinnen machen mich stark.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Ehrlich gesagt ärgert mich eine Menge! Es wäre schon viel getan, wenn es weniger Idioten auf dieser Welt gäbe, die meinen, dass sie alles wissen und deshalb alles alleine entscheiden könnten.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Mädels und diverse Menschen: Tut euch zusammen! Wir schaffen das!

Johanna Heilemann

Persönliche Daten

- Alter: 45 Jahre
- Wohnort: Zehdenick
- Beruf / Beschäftigung: Ich bin psychologische Beraterin in einer Erziehungs- und Familienberatungsstelle.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich bin verheiratet.



Foto: Johanna Heilemann

Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich werde in diesem Jahr 45 Jahre alt, bin verheiratet mit Bonuskind und wir leben auf dem Land. Ich arbeite in einer Erziehungs- und Familienberatungsstelle und ich bin eine Feministin.

Ich bin freundlich, temperamentvoll, fair, stehe auf ein respektvolles Miteinander, bin ein Genussmensch, kann unglaublich schlecht Witze erzählen, lache aber trotzdem gerne und finde die Frage gerade total schwierig und komme mir bei der Antwort vor, als würde ich mich gerade auf einer Datingplattform präsentieren, deshalb höre ich hier lieber auf...

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Dominanz- und Machtgebaren bringen mich auf die Palme! Da es mir in letzter Zeit gesundheitlich nicht besonders gut ging, musste ich notgedrungen zu verschiedenen Ärzten. Es ist unglaublich, wie wenig ernst genommen ich mich von meinem Hausarzt fühlte: Während er der Meinung war, die von mir gewünschte Untersuchung sei „übertrieben und schlichtweg unnütz“, folgte ich meinem Gefühl und es stellte sich heraus, dass mein Gefühl richtig war – und glauben Sie bitte nicht, dass der Gott in Weiß sich entschuldigt oder überhaupt das Thema noch einmal angesprochen hätte.

Ergänzend erlebte ich dann beim Frauenarzt folgende Sequenz: meine Bitte nach einem Hormontest lehnte dieser sichtlich genervt und augenrollend ab: diesen Trend würde er nicht bedienen – wir Frauen würden uns scheinbar regelrecht ermutigen, unsere Hormone testen zu lassen, und er verstehe diesen Hype nicht. Übrigens

habe ich den Test auf eigene Kosten übernommen und siehe da: behandlungsbedürftig!

Mich nervt es wahnsinnig, dass mir alte weiße Männer die Welt erklären wollen und mich und meine Gefühle abtun, als seien es eingebildete, histrionische – oder übergreifender formuliert: nicht zu berücksichtigende – Eigenarten. Ich spreche hier nicht nur von den medizinischen Beispielen, sondern auch von Respekt, Einfühlungsvermögen, Umsichtigkeit und Mitmenschlichkeit im Umgang miteinander: muss der eine Freund von mir, wenn er zu viel getrunken hat, anzüglich werden?

Muss ich den Mann, der kürzlich bei Nacht so dicht hinter mir lief, erst vorbeilassen oder das Abteil wechseln, weil ein Mann mir körperlich zu sehr auf die Pelle rückt? Oder könnten Männer einfach lernen, Abstand zu halten oder selbst auf die Idee kommen, nachts die Straßenseite zu wechseln – oder IRGENDTWAS tun, dass wir alle uns wohler fühlen können? Warum erklärt mir mein guter Bekannter, dass wir Frauen die plumpen Objektifizierungen der Herrentagsgruppe einfach nicht so ernst nehmen sollen, und warum sind Begriffe wie „jemandem auf die Pelle rücken“ oder „begrabbelt werden“ nicht per se Verniedlichungen, die an dieser Stelle verklären, dass die Berührungen ohne Einverständnis stattfinden?!!

Und falls an dieser Stelle jemand meint sagen zu müssen, dass die Olle übertreibt, hier noch ein Beispiel: Bei einer Feier spricht eine in unserer Umgebung bekannte Person eine junge Musikerin an. Er wolle sie gerne für ein Event buchen und sie solle hierfür ihr kurzes Schwarzes anziehen. Mein Mann ist selbst Musiker, ihm hat noch keiner die Garderobe vorgeschrieben...

Mich nervt inszenierte dominierende Männlichkeit, ob bewusst oder unbewusst. Wenn also dies auch von Männern gelesen wird: BITTE setzt euch nicht breitbeinig über 1,5 Sitze in der Bahn. Das ist einfach nur ätzend. Und ja, mich nerven auch verschiedene Facet-

ten von inszenierter Weiblichkeit, aber darum kann es ja bei einer anderen Gelegenheit gehen.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Wenn sich etwas für euch unangenehm anfühlt, dann ist es unangenehm für euch. Und nein, ihr seid keine anstrengenden Spaßbremsen, wenn ihr eine Situation nicht mehr aushalten wollt.

Und: schaut nicht weg, wenn ihr übergriffiges, abwertendes, dominierendes Machtgehabe bei anderen seht. Sprecht es an, fordert Unterstützung ein, auch bei euren Partnern, Freunden und anderen. Helft dabei, alle zu sensibilisieren. Was mir unheimlich gut tut ist meine Frauenrunde – wir treffen uns in regelmäßigen Abständen und sind eine Gruppe aus 20-jährigen bis 70-jährigen Frauen: die größte Inspiration, die ich jemals erfahren habe. Also: Go for it! Sich verbinden lohnt sich, versprochen!

Karina Melerowicz

Persönliche Daten

- Alter: 66 Jahre
- Wohnort: Velten
- Beruf / Beschäftigung: Ich war Bibliothekarin der Stadt Velten bis 2025. Seit 2026 bin ich Rentnerin.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich bin verheiratet und habe ein Kind.



Foto: Stadt Velten

Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich blicke auf mehr als 35 erfüllte Jahre in der Stadtbibliothek Velten zurück, in denen ich diesen besonderen Ort mitgestalten durfte. Seit Anfang der 1990er Jahre war die Bibliothek mein berufliches Zuhause. Ich habe große Veränderungen begleitet, darunter auch den Umzug der Bibliothek an ihren heutigen Standort im Kommunikationszentrum in Velten. Am 4. Dezember 2025 wurde ich schließlich im Alter von 66 Jahren in den Ruhestand verabschiedet. Dieser Tag war für mich sehr bewegend, denn er hat mir gezeigt, wie viele Menschen ich in all den Jahren begleiten durfte und wie sehr die Bibliothek Teil meines Lebens geworden ist.

Die Bibliothek war für mich immer ein besonderer Ort, weil sie allen Menschen offensteht – unabhängig von Alter, Herkunft oder sozialem Hintergrund. Dort begegnete ich täglich den unterschiedlichsten Persönlichkeiten, führte anregende Gespräche und erhielt Einblicke in viele Lebensgeschichten. Viele Veltenerinnen und Veltener vertrauten mir ihre Erfahrungen, Sorgen und schönen Momente an, und ich habe es stets als meine Aufgabe gesehen, ein offenes Ohr zu haben und jedem Menschen mit Respekt zu begegnen.

Besonders die Arbeit mit Kindern hat mir immer große Freude bereitet. Ihre Neugier, ihre Begeisterung für Geschichten und ihre unbeschwerte Art haben meinen Arbeitsalltag bereichert und mich oft daran erinnert, wie wichtig es ist, sich über die kleinen Dinge im Leben zu freuen.

Mein beruflicher Ruhestand soll jedoch nicht der Zeitabschnitt sein, in dem ich mich nicht für neue Erfahrungen begeistern kann und Dinge ausprobieren, die mich neugierig machen. Ich freue mich schon auf meinen ersten Fallschirmsprung und schaue vielleicht auch einmal in einem Kloster vorbei, um eine ganz persönliche Aus-

zeit zu nehmen. Ich genieße die Freiheit, etwas ruhiger in den Tag zu starten und wundere mich dennoch, wie schnell die Zeit vergeht.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Es ärgert mich, dass sich viele Menschen über alles Mögliche in ihrem Alltag aufregen und vor allem das Schlechte suchen, dass das Miteinander verloren geht.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Mir liegt es sehr am Herzen, dass wir im täglichen Miteinander aufeinander achten und uns gegenseitig unterstützen. Ich finde es wichtig, gemeinsam neue Ideen zu entwickeln, voneinander zu lernen – ob jung oder alt – und ein respektvolles, wertschätzendes Miteinander zu pflegen.

Die Erfahrungen älterer Menschen sind für mich ein wertvoller Schatz, auf den wir immer wieder zurückgreifen sollten. Als ehemalige Bibliothekarin der Stadt Velten wünsche ich mir von Herzen, dass unsere Bibliotheken auch in Zukunft Orte bleiben, an denen sich Menschen begegnen, voneinander lernen und sich willkommen fühlen. Ich habe erlebt, wie wichtig es ist, dass jeder – unabhängig vom sozialen Hintergrund – Zugang zu Bildung, Geschichten und Gemeinschaft hat. Darum ist es mir ein persönliches Anliegen, dass die Lokalpolitik unsere Bibliotheken stärkt. Sie sind viel mehr als Regale voller Bücher – sie sind ein Stück Zuhause für viele Menschen.



Katja Peise

Persönliche Daten

- Alter: 46 Jahre
- Wohnort: Hennigsdorf
- Beruf / Beschäftigung: Ich arbeite in der Sachbearbeitung in der Fördermittelvergabe.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich bin verheiratet und habe zwei Kinder.



Foto: Katja Peise

Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Mein Name ist Katja, ich bin 46 Jahre jung. Ich arbeite in Berlin als Sachbearbeiterin im Bereich der Beantragung und Abrechnung von Zuwendungen und Fördermitteln. Seit meinem 11. Lebensjahr lebe ich in Hennigsdorf und habe auch hier meine Familie gegründet. Seit vielen Jahren bin ich ehrenamtlich tätig. In meiner Jugend war ich bei der DLRG unterwegs und bin nun schon knapp 15 Jahre beim SV Stahl Hennigsdorf in der Abteilung Rugby ehrenamtlich engagiert.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

What-the-Fuck-Momente habe ich täglich. WTF, warum ist mein Arbeitsweg so lang. WTF, warum versteht mein Chef mich nicht. WTF, warum hat der Tag nicht mehr als 24 Stunden; ich habe doch noch einiges zu erledigen. WTF, der Haushalt muss noch erledigt werden. WTF... WTF... WTF... Mich bringt das auf die Palme, aber doch schaffe ich es immer wieder, den Fokus auf das für mich Wesentliche zu finden und das, weil ich viele starke, mutige und engagierte Frauen um mich habe, die so einige Hürden mit mir stemmen und ich viel Unterstützung finde.

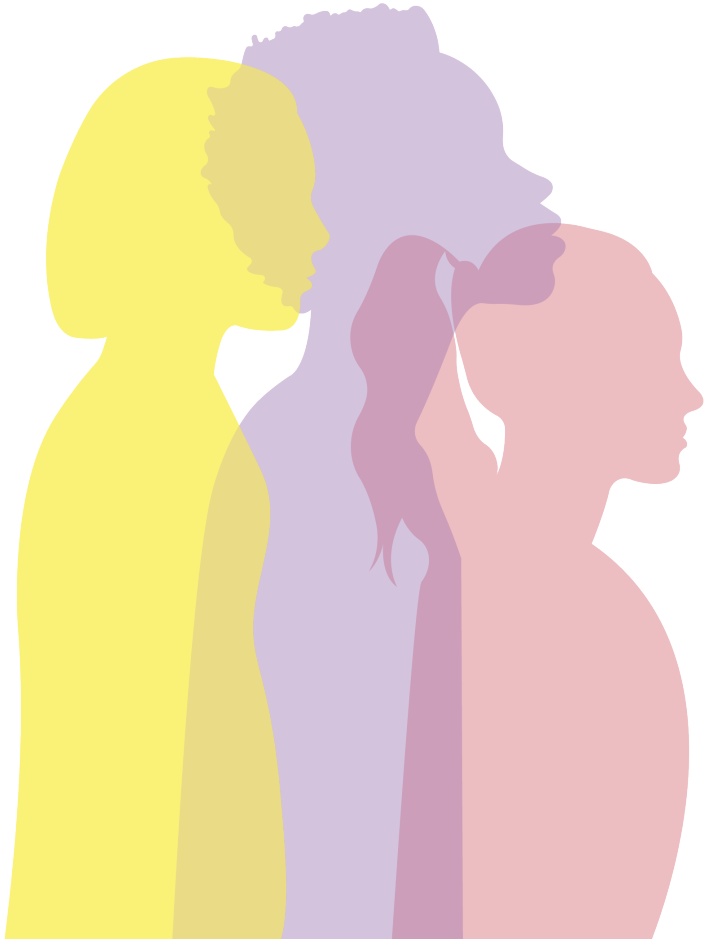
Aber mein größter WTF-Moment ist immer wieder bei der ehrenamtlichen Arbeit zu finden. Da gibt es oft die meisten Hürden, die nicht so einfach überwunden werden können. Wir machen viel für Kids der Stadt, wie auch viele andere Sportvereine der Stadt. Unser Manko ist aber, dass wir auf den Landkreis angewiesen sind. Unser Rugby Training findet auf dem Sportplatz beziehungsweise in der Turnhalle des Landkreises statt. Gern würden wir dieselben

Voraussetzungen haben wie die anderen Vereine der Stadt Hennigsdorf. Die Diskussionen mit dem Landkreis über alte Verträge und Versprechungen, an die sich keiner mehr erinnern kann, sind wir leid. Wir sind ein Hennigsdorfer Sportverein und wünschen uns die Unterstützung der Stadt. Das ist also ein WTF-Beispiel, das sich nun schon über Jahrzehnte zieht.

Wo ich das hier so aufschreibe, überlege ich, ob ich das Thema verfehle. Passt das eigentlich zu „Wut trifft Feminismus“ – oder ist das eher mein persönlicher „What-the-F**k-Moment?!“

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Was ich anderen Frauen gern sagen würde? Das kann ich so gar nicht sagen. Bei den Frauen in meinem Umfeld – ob beruflich oder in der Vereinsarbeit – habe ich es mit starken und gestandenen Frauen zu tun. Sie machen ihren Mund auf, wenn es nötig ist, und stehen für ihre Sache und Meinung ein und werden von den Männern in unserer Abteilung geschätzt und akzeptiert. Ich glaube, im sportlichen Kontext streiten Frauen und Männer gemeinsam an What-the-F**k-Momenten. Und das sollte in allen Bereichen der Gesellschaft normal werden.



Lisa V.

Persönliche Daten

- Alter: 55 Jahre
- Wohnort: Landkreis Oberhavel
- Beruf / Beschäftigung: Ich bin angestellte medizinisch-pädagogische Fachkraft.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich bin verheiratet und habe zwei Kinder.



Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich bin Lisa V. eine Frau, Ehefrau und Mutter von zwei Kindern. Wir wohnen im Landkreis Oberhavel. Mein Lebensweg ist geprägt von Neugier, Engagement und dem festen Glauben daran, dass Lernen niemals endet. Ich habe zunächst eine Ausbildung gemacht und gearbeitet. Erst nach der Geburt meines ersten Kindes habe ich an der Fernuni studiert. Außerdem habe ich zahlreiche Weiter- und Fortbildungen gemacht und aktuell befinde ich mich neben meiner Arbeit wieder in einer großen Weiterbildung. Lebenslanges Lernen ist für mich kein Schlagwort, sondern eine innere Haltung.

Heute arbeite ich angestellt in Teilzeit, bewusst so gewählt, um Zeit für meine Kinder zu haben und ihr Aufwachsen aktiv begleiten zu können. Beruflich bin ich im medizinischen, pädagogischen sowie im beratenden Bereich mit präventivem Schwerpunkt tätig. Mein beruflicher Alltag dreht sich vor allem um junge Familien – insbesondere um Eltern mit Babys bis zu einem Alter von etwa ein- einhalb Jahren. Diese sensible Lebensphase begleiten zu dürfen, empfinde ich als große Verantwortung und zugleich als Bereicherung. Ich verzichte bewusst auf ein deutlich höheres Einkommen, um diese wertvolle Arbeit für alle Familien kostenfrei anbieten zu können.

Neben meiner beruflichen Tätigkeit bin ich Autorin und seit meinem 16. Lebensjahr ehrenamtlich engagiert. Gesellschaftliche Teilhabe war mir schon früh wichtig. Während der gesamten Schulzeit meiner Kinder habe ich mich aktiv eingebracht und stets ein Amt übernommen – aus Überzeugung, dass Mitgestalten und Verantwortung zu übernehmen, den Alltag von Familien und Gemeinschaften nachhaltig stärkt.

Ich interessiere mich für viele unterschiedliche Themen, liebe es,

kreativ zu sein, und kann mich schnell für neue Ideen begeistern. Diese Offenheit, gepaart mit Erfahrung, Engagement und Herz, prägt sowohl mein berufliches als auch mein persönliches Leben.

Meine Familie steht an erster Stelle. Ich liebe es, meine Kinder aufwachsen zu sehen und sie dabei zu begleiten, ihren eigenen Weg zu suchen und zu finden. Mir ist eine stärkende, bedingungslose Liebe wichtig – das Unterstützen ihrer Ideen und Ziele, auch dann, wenn es nicht meine eigenen sind und ich mir manchmal Sorgen mache. Doch ich vertraue auf ihre Stärke, ihre innere Kraft und darauf, dass sie ihren Weg gehen werden.

Mein Weg hat mir gezeigt, dass Entwicklung selten geradlinig verläuft. Sie entsteht aus Neugier, aus Mut und aus dem Vertrauen in sich selbst. Frauen dürfen sich erlauben, zu wachsen, sich neu zu orientieren und Verantwortung zu übernehmen – in jeder Lebensphase und unabhängig von äußeren Erwartungen. Lernen, Engagement und Begeisterung sind dabei keine zusätzlichen Anforderungen, sondern Möglichkeiten, das eigene Leben bewusst und sinnvoll zu gestalten.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Ich bin entsetzt und frage mich immer wieder, wie Mitbürger*innen – auch Frauen – Parteien wählen können, die soziale Sicherungssysteme und demokratische Grundwerte infrage stellen oder abbauen wollen. Das ist kein Vorwurf an einzelne Frauen. Für mich ist es vielmehr ein Anlass, genauer hinzuschauen und zu überlegen, was politische Entscheidungen ganz konkret für Frauen, Kinder und Familien bedeuten. Familien sind vielfältig: Eltern mit Kindern, Alleinerziehende, Patchwork-, Regenbogen-, Wunschfamilien oder Mehrgenerationenhaushalte. Gemeinsam ist allen, dass sie Schutz, Unter-

stützung und verlässliche Strukturen brauchen. Politik sollte diese Vielfalt anerkennen und Familien stärken, damit alle Generationen gut leben können. Denn Familie ist dort, wo Menschen füreinander da sind und Verantwortung übernehmen.

Viele Frauen tragen viel Verantwortung – für sich selbst, für ihre Kinder, für Angehörige oder pflegebedürftige Menschen. Und niemand kann sein Leben komplett planen. Kinder können krank werden, einen Unfall haben, mit einer Behinderung leben oder in eine Krise geraten. Familien können durch Trennung, Krankheit oder Jobverlust plötzlich in Schwierigkeiten kommen. Genau dann zeigt sich, wie wichtig verlässliche Unterstützung und ein funktionierender Sozialstaat sind. Wir haben hier das große Glück, in einem Land zu leben, in dem es vergleichsweise viele Hilfen, Absicherungen und Unterstützungsangebote gibt. Das ist nicht selbstverständlich. In vielen anderen Ländern fehlt diese Unterstützung ganz oder ist nur wenigen zugänglich. Gerade deshalb halte ich es für wichtig, diese Strukturen wertzuschätzen und zu schützen – nicht aus Bequemlichkeit, sondern aus Dankbarkeit und Verantwortung.

Politik, die soziale Absicherung schwächt oder Hilfen kürzt, trifft keine anonyme Gruppe. Sie trifft Menschen im Alltag. Oft sind es Frauen, die am Ende einspringen, organisieren, pflegen und auffangen – emotional, mit aktiver Tat und finanziell. Wenn staatliche Unterstützung wegfällt, landet diese Verantwortung meist im privaten Bereich. Und dort fast immer bei Frauen. Deshalb sind Demokratie, soziale Sicherung und ein verlässlicher Rechtsstaat so wichtig. Sie sorgen dafür, dass Hilfe nicht vom Zufall oder vom Wohlwollen Einzelner abhängt, sondern für alle da ist. Wenn Solidarität geschwächt wird oder Menschen ausgegrenzt werden, betrifft das nicht „die anderen“, sondern am Ende Familien, Kinder und ganz normale Lebensrealitäten.

Die Zukunft unserer Kinder hängt nicht nur davon ab, wie sehr wir uns anstrengen. Sie hängt auch davon ab, in welchem gesellschaft-

lichen Umfeld sie aufwachsen: ob es Unterstützung gibt, wenn etwas schief läuft, ob Unterschiede ausgeglichen werden und ob alle Kinder faire Chancen haben – egal, woher sie kommen oder welche Voraussetzungen sie mitbringen.

Darum finde ich es wichtig, politische Programme nicht nur nach Parolen oder schnellen Versprechen zu beurteilen, sondern danach, was sie langfristig bedeuten. Wer profitiert wirklich? Wer trägt die Folgen? Und wer wird aufgefangen, wenn es schwierig wird? Wir sollten Verantwortung füreinander übernehmen und auch diejenigen im Blick behalten, die weniger laut sind oder weniger Möglichkeiten haben. Politische Entscheidungen sind nie nur privat. Sie wirken sich auf andere aus – auf Frauen, auf Kinder, auf Familien. Sich das bewusst zu machen, ist für mich kein moralischer Anspruch, sondern Teil einer verantwortungsvollen Haltung. Gerade wenn wir Kinder haben, stellt sich diese Frage ganz besonders: In welcher Gesellschaft sollen sie aufwachsen – und welche Werte wollen wir ihnen mitgeben?

Ich bin überzeugt, dass unser Schulsystem dringend verändert werden muss. Kinder sollten die Möglichkeit haben, sich zu entfalten, ihre Stärken zu entdecken und über sich selbst zu lernen – statt vor allem Fakten auswendig zu lernen. Schule sollte ein Ort sein, an dem Lernen Freude macht, Neugier weckt und Kinder lernen, wie man lernt. Lernen muss praxisnah und alltagsbezogen sein. Kinder sollten lernen, wie sie Werkzeuge wie Word oder Excel sinnvoll nutzen und wie sie Informationen finden, einordnen und bewerten. Ebenso wichtig ist es, Entscheidungen treffen zu lernen, Risiken abzuwägen und Konflikte konstruktiv zu lösen. Zuhören, Kompromisse eingehen und Verantwortung übernehmen gehören genauso dazu wie fachliches Wissen. Gesundheit und Prävention sollten fester Bestandteil des Schulalltags sein – körperlich wie seelisch. Bewegung, Selbstwahrnehmung, das Erlernen von Entspannungstechniken und soziale Fähigkeiten sind ebenso wichtig wie der Unterrichtsstoff. Schule sollte Toleranz, Akzeptanz und einen respekt-

vollen Umgang fördern und Vielfalt selbstverständlich einbeziehen, auch neurodiverse Kinder und unterschiedliche Entwicklungswege.

Kreativität, selbstständiges Denken und Freude am eigenen Tun sollten dabei im Mittelpunkt stehen. Schule sollte Kinder darauf vorbereiten, ihr Leben selbstbewusst und verantwortungsvoll zu gestalten. Es geht nicht nur um Wissen, sondern um Fähigkeiten fürs Leben: miteinander umgehen, Lösungen und Kompromisse finden, reflektiert handeln und die Freude am Lernen bewahren.

Gesundheit bedeutet mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Niedrigschwellige Beratungs- und Unterstützungsangebote helfen Familien, frühzeitig Hilfe zu finden, ohne lange Wege oder große Hürden. Die mentale Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Eltern verdient dabei besondere Aufmerksamkeit, denn Stress, Überforderung und psychische Belastungen gehören für viele Familien zum Alltag. Präventionsangebote wie Bewegung, Stressbewältigung und frühe Hilfen stärken nachhaltig und können dazu beitragen, Krisen vorzubeugen.

Ein starkes soziales Miteinander ist eine wichtige Grundlage für ein gutes Leben. Nachbarschaftsstrukturen und offene Begegnungsorte schaffen Räume für Austausch, Unterstützung und Zusammenhalt. Sie helfen, Isolation zu vermeiden und Gemeinschaft erlebbar zu machen. Besonders Alleinerziehende brauchen verlässliche Angebote, die entlasten und Teilhabe ermöglichen. Auch Einsamkeit ist ein Thema, das viele Frauen betrifft – junge Mütter ebenso wie ältere Frauen. Begegnungsangebote und niedrigschwellige Treffpunkte können hier wichtige Brücken bauen. Wer Frauen stärken will, muss Familien entlasten, Kinder gut begleiten und soziale Netze ausbauen. Investitionen in Bildung, Gesundheit und Zusammenhalt sind Investitionen in eine lebenswerte, solidarische Gemeinschaft – für Frauen, Kinder und alle Generationen.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Vertraue darauf, dass dein Lebensweg kein gerader sein muss, um wertvoll zu sein. Umwege, Pausen und Neuanfänge gehören dazu – und oft bringen sie die größte Tiefe.

Bildung, Entwicklung und persönliche Träume haben kein Ablaufdatum. Es ist nie „zu spät“, sondern genau richtig, wenn es sich für dich stimmig anfühlt.

Erlaube dir, Rollen zu wechseln und mehrere Identitäten zu leben: Mutter, Berufstätige, Lernende, Engagierte, Kreative. Du musst dich nicht auf eine einzige festlegen.

Engagement beginnt im Kleinen. Dort, wo du bist – in der Familie, im Ehrenamt, im Beruf – kannst du Wirkung entfalten und Gemeinschaft stärken.

Höre auf deine Begeisterung. Sie ist ein verlässlicher Kompass und zeigt dir, wo Wachstum, Sinn und Freude liegen.

Schau bei politischen Entscheidungen nicht nur auf deine aktuelle Situation. Frag dich auch, was du brauchen würdest, wenn dein Leben plötzlich eine andere Richtung nimmt.

Verlass dich nicht darauf, dass alles so bleibt, wie es gerade ist. Sicherheit fühlt sich oft selbstverständlich an – bis sie es nicht mehr ist. Sieh Unterstützung nicht als Schwäche. Hilfe anzunehmen ist Teil von Verantwortung, besonders wenn Kinder von dir abhängig sind.

Mach dir bewusst, welches Glück es ist, in einem Land zu leben, das auffängt, wenn etwas schief läuft. Diese Strukturen sind nicht perfekt, aber sie sind wertvoll.

Denk daran, dass Kürzungen und Abbau von Hilfen selten theoretisch bleiben. Sie landen oft bei denen, die sowieso schon viel tragen – meist bei Frauen.

Frag dich bei politischen Versprechen: Wer profitiert davon? Und wer zahlt den Preis, wenn es schwierig wird?

Behalte im Blick, dass Solidarität kein abstrakter Begriff ist. Sie zeigt sich genau dann, wenn Menschen Unterstützung brauchen, ohne sich rechtfertigen zu müssen.

Lass dich nicht von einfachen Antworten auf komplexe Probleme überzeugen. Das Leben ist selten einfach – und politische Lösungen sollten es auch nicht sein.

Denk bei deinen Entscheidungen an die Welt, in der deine Kinder leben sollen. An den Umgang miteinander, an Respekt, an Fairness und an Sicherheit.

Luisa

Persönliche Daten

- Alter: 38
- Wohnort: Hohen Neuendorf
- Beruf / Beschäftigung: Ich bin Lehrerin.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich bin verheiratet und habe zwei Kinder.



Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich bin Mutter von zwei Kindern im Alter von fünf und acht Jahren. Ich arbeite als Lehrerin in Teilzeit, um meinen Kindern die Möglichkeit zu bieten, nicht bis zum Abend in Fremdbetreuung gehen zu müssen. Mein Mann ist aufgrund seiner Selbständigkeit den ganzen Tag fest eingebunden.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Mich ärgert es sehr, dass selbst in meinem Beruf Teilzeit nicht gern gesehen wird. Als Frau bin ich im Alltag für den Haushalt, die Kinder und die Arbeit zuständig. Zeit für eigene Interessen zu finden, ist nur schwer möglich, zumal es kaum Freizeitangebote gibt, die Eltern und Kinder gemeinsam wahrnehmen können.

Wenn meine Kinder krank sind, bin ich gezwungen, zu Hause zu bleiben, obwohl mein Mann und ich uns hier so gut es geht abwechseln. Dies wird seitens meines Arbeitsgebers zwar gewährt aber missbilligt, sodass mich oftmals ein schlechtes Gewissen plagt. Mehr Verständnis wäre an dieser Stelle wirklich angebracht, statt der Vereinbarkeit von Familie und Beruf, um die Familien jeden Tag ringen, Hindernisse, und seien es auch nur Gewissensbisse, in den Weg zu legen.

Zum Glück hat es mich nicht betroffen, aber Freundinnen von mir wurden nach der Schwangerschaft versetzt, weil sie „zu lang“ aus dem Arbeitsprozess heraus waren, andere wurden indiskret gefragt, wie denn ihre Familienplanung aussehe, bevor sie eine Stelle antreten konnten. Ich halte das für eine offene Form der Diskriminierung

von Frauen, und das in unserem Land! Dagegen verwehre ich mich.

Ich wünsche mir, dass die Belastung von Frauen im Alltag mehr gewertschätzt würde und ihnen daraus nicht noch Nachteile im Beruf entstehen. Keine Frau sollte sich wegen ihrer Entscheidung, Kinder zu haben, Sorgen über ihre finanzielle Sicherheit und ihr weiteres Fortkommen machen müssen.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Ich würde anderen Frauen gern sagen, dass sie auf sich selbst achten müssen und sich nicht von Ängsten, wie Abhängigkeiten, Erwartungen Dritter und so weiter leiten lassen sollen. Jede*r darf für sich entscheiden, ob als Familienmensch oder nicht.



Marita Linke

Persönliche Daten

- Alter: 81 Jahre
- Wohnort: Glienicke/Nordbahn
- Beruf / Beschäftigung: Ich bin gelernte technische Zeichnerin und mittlerweile Rentnerin.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich bin verheiratet, habe eine Tochter, zwei Enkelkinder und vier Urenkelkinder. Ich pflege meinen demenzkranken Mann zu Hause.



Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich bin Marita Linke, 81 Jahre alt und lebe in Glienicke. Ich bin verheiratet und habe eine Tochter, zwei Enkelkinder und vier Urenkelkinder. Aufgewachsen bin ich in Schildow, lebe aber seit 53 Jahren in Glienicke.

Ich bin gelernte technische Zeichnerin und habe auch in diesem Beruf gearbeitet. Als meine Tochter zur Welt kam, bin ich zunächst zu Hause geblieben. Später habe ich dann als Bürokauffrau in einer Produktionsfirma gearbeitet – von der Auftragsannahme bis zur Rechnungslegung habe ich nach der Wende alles alleine gemacht.

Als die Firma wegen der Fördermittel von Berlin nach Dessau umzog, bin ich für ein halbes Jahr jeden Arbeitstag nach Dessau gependelt. Wir haben uns zusammengetan mit zwei bis drei anderen Menschen in der Firma. Morgens fuhren wir um 6 Uhr los. Arbeitsbeginn war um halb 8. Erst um 19 Uhr war ich wieder zu Hause. Ich habe das nur mitgemacht, weil ich absehbar in Altersteilzeit gehen wollte. Ich hatte zwar viele Abzüge, aber wir haben das durchgerechnet: Wenn ich arbeitslos würde, wären die Chancen auf einen neuen Arbeitsplatz in meinem Alter und als Frau recht schlecht. Das wäre also auch nicht besser gewesen. So entschied ich mich bewusst für die Altersteilzeit.

Mein Mann war zu diesem Zeitpunkt schon in Rente. Er hatte nur noch eine Niere und war schwerbeschädigt. Er konnte deshalb ohne Abzüge früher in Rente gehen. Das hat er angenommen. Die ersten Jahre unseres gemeinsamen Ruhestandes sind wir viel gereist und haben uns um den Garten gekümmert. Der Garten war das große Projekt meines Mannes. Sein Prunkstück war ein Tomatengewächshaus.

2020, während Corona, hatte mein Mann einen epileptischen Anfall. Daraus entwickelte sich eine schwere Demenz. Ins Krankenhaus durfte ich wegen Corona nicht mit. Es war eine harte Zeit. Der epileptische Anfall hat dauerhafte Schäden am Gehirn ausgelöst. Ich musste sehr schnell den Schalter umlegen: Er war nicht mehr alleine fähig, den Alltag zu bewältigen. Die Ärzte verordneten ihm Ergotherapie, um seine Fähigkeiten zu erhalten – aber er hat sie verweigert.

Bis zum Juli 2025 war die Demenz zwar schon deutlich spürbar, aber mein Mann war körperlich noch recht fit. Er konnte selber laufen. Dann kam eine Harnwegsinfektion, seitdem ist er körperlich stark eingeschränkt und pflegebedürftig. Von einem Tag auf den anderen war er also auch körperlich schwerbehindert. Ich konnte mich nicht mehr alleine um ihn kümmern und brauchte einen Pflegedienst. Für mich ist es emotional sehr schwer gewesen, mit der Krankheit fertig zu werden.

Mittlerweile verschlimmert sich sein Zustand. Er hat einerseits kaum Kraft zum Sitzen, aber andererseits gibt ihm die Demenz Kraft, sich zu wehren. Manchmal vergisst er auch, wie schwer krank er ist. Das viele Liegen führt zunehmend zu Druckstellen und wunden Hautstellen.

Trotzdem versuche ich, ihn aktiv zu halten. Wir spielen Ball zusammen. Oder er sieht sich eine Gartenzeitschrift an. Sport schaut er auch gerne.

Die häusliche Pflege meines Mannes bestimmt meinen Alltag. Ein ambulanter Pflegedienst kommt morgens und abends und unterstützt bei der Körperpflege. Ich versuche, trotz der zeitlichen Einschränkung etwas für mich zu unternehmen, aber leicht ist das nicht.

Zweimal die Woche gehe ich zum Sport: im Verein bin ich in der Frauengymnastikgruppe und außerdem mache ich Pilates in einem

kleinen Studio. Das ist zwar recht teuer, aber tut mir sehr gut. Ich bleibe kräftig und mobil. Und das ist sehr wichtig, denn die Kraft brauche ich für die Pflege meines Mannes.

2022 hatte ich einen Herzinfarkt – trotz niedrigem Blutdruck und ohne andere gesundheitliche Vorerkrankungen. Der Arzt erklärte mir, dass der Stress durch die Pflege der Auslöser gewesen sei. Ich habe zum Glück keine Spätfolgen, weil ich einerseits den Sport weitergemacht habe und andererseits versucht habe, gelassener mit der Situation umzugehen. Das ist allerdings nicht trivial!

Ich möchte dabei sein, wenn die Pflege hier ist – mein Mann ist nicht der Einfachste. Als letztens mein Enkel kam, um mit einem angebrochenen Ast im Garten zu helfen, brachte er meine Urenkelin mit. Für sie ist es sehr schwer, ihren Uropa so zu sehen.

Trotz allem versuche ich, so gut es geht, für ihn da zu sein und gleichzeitig auf mich zu achten.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Mein Mann ist kein einfacher Fall für den Pflegedienst. Nicht jede Fachkraft akzeptiert er. Ich möchte deshalb bei der Pflege gern dabei sein. Dennoch würde ich auch mal gerne mal zu meinen Enkeln fahren, aber ich brauche dafür den ganzen Tag. Immerhin fahre ich pro Strecke anderthalb Stunden. Der Pflegedienst sieht sich nicht in der Lage, das abzudecken. Und die Kurzzeitpflege im Pflegeheim kam mit meinem Mann auch nicht klar. Natürlich könnte ich meinen Mann in ein Heim geben, aber das kommt für mich gerade emotional nicht in Frage. Für die Familie ist es andersherum aber auch schwer, zu mir zu kommen. Sie haben andere Verpflichtungen, ich bin nicht die einzige Verwandte. . . Und manche möchten auch nicht

gerne zu mir kommen, weil ihnen der Anblick meines Mannes Probleme bereitet.

Die Zusammenarbeit mit der Pflegekasse läuft eigentlich ziemlich gut. Der Pflegedienst hat mich beispielsweise sehr unterstützt bei der Beschaffung von Rollstuhl und Bett. Die haben das direkt mit dem Sanitätshaus geklärt. Aber manchmal gibt es Situationen, die mich ärgern. Mein Mann hat zum Beispiel Probleme mit dem Katheter. Der Pflegedienst darf den laut der Vorschriften nur einmal im Monat wechseln. Neulich floss kein Urin. Eine Fachkraft hat versucht zu spülen, aber es lief trotzdem auch drei bis vier Stunden später nicht. Ich musste also den Notarzt rufen. Darauf folgten der Transport, die Behandlung im Krankenhaus und dann der Transport nach Hause. Die Kosten waren ein Vielfaches im Vergleich zum Katheterwechsel zu Hause. Warum darf der Pflegedienst bei Notwendigkeit nicht häufiger den Katheter wechseln? Ich habe sogar schon überlegt, ob ich diesbezüglich der Krankenkasse schreibe. Manchmal bin ich auch bei der Qualität der Pflege nicht zufrieden. Bei manchen Pflegekräften muss ich darauf aufpassen, dass wirklich alles erledigt wird, zum Beispiel Beine und Füße waschen. Die Verantwortung liegt also wieder bei mir. Das ist traurig. Ich will die Menschen ja nicht überwachen, sondern unterstützen.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Berufliche Bildung ist die Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben. Ich fand es immer wichtig, eigenes Geld zu verdienen. Ich verstehe Frauen nicht, die Hausfrauen sind – selbst wenn sie genug Geld haben. Denn sie machen sich damit abhängig. Und Abhängigkeit führt immer zu Machtgefälle. Die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen lassen es leider kaum zu, dass Frauen Vollzeit arbeiten.

Dann sollten sie aber zumindest Teilzeit ihr eigenes Geld verdienen. Ich finde es gruselig, wenn jetzt politisch die Abschaffung von Teilzeit gefordert wird und die Kitaplätze und Betreuungszeiten eingeschränkt werden. Wenn die Männer nicht bereit sind, im Haushalt zu arbeiten, müssen Frauen den Haushalt alleine machen – da geht nur Teilzeit!

In Bezug auf das Pflegen eines Angehörigen wünsche ich euch vor allem Gelassenheit! Mir ist durchaus bewusst, dass das nicht von heute auf morgen geht. Aber es ist unbedingt nötig. Sonst machen wir uns kaputt. Und damit ist niemandem geholfen. Ich habe zuerst nicht kapiert, was alles nicht mehr geht. Ich habe zu viel gefordert. 2023 waren wir erstmals im betreuten Urlaub. 2024 und 2025 waren wir dann jeweils wieder da. Eine Betreuerin kannte mich seit 2023. 2025 sagte sie: „Frau Linke, Sie sind viel gelassener geworden.“ Das war kein leichter Prozess, aber er hilft. Vielleicht müsst ihr es so machen wie eine Freundin: Geht in den Wald und schreit es heraus. Tut, was euch persönlich hilft, um nicht daran zu zerbrechen. Und nehmt die Hilfe an. Bleibt körperlich fit und stark – das braucht ihr für die Pflege, aber auch für euch selbst.

Mia Larissa Benitt

Persönliche Daten

- Alter: 16
- Wohnort: Oranienburg
- Beruf / Beschäftigung: Ich bin Abiturientin am Runge-Gymnasium.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich lebe mit meiner Mutter zusammen und habe einen Partner.



Foto: Mia Larissa Benitt

Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Mein Name ist Mia Benitt, ich besuche die elfte Klasse am Runge Gymnasium. In meiner Freizeit habe ich einen Nebenjob in der Gastronomie und bin seit 5 Jahren in der Freiwilligen Feuerwehr tätig, wo ich vor einiger Zeit auch meinen Freund kennen lernte. Zudem bin ich gerne an der frischen Luft zum Joggen oder Spazieren.

Meine Kindheit war etwas turbulenter, aber durch viele dieser Herausforderungen bin ich heute zu dem Mensch geworden, der ich jetzt bin und daher bin ich dankbar, dass es so kam und ich schon so einiges lernen durfte, mit dem andere Menschen erst zu späteren Zeitpunkten in ihrem Leben konfrontiert werden. Ich lernte früh selbstständig zu sein und hatte vergleichsweise wenig Regeln und viele Freiheiten. Daher erlangte ich ein gesundes Selbstvertrauen und werde von meinem heutigen Umfeld als Gehirn der Gruppe bezeichnet. Hier lernte ich meinen kleinen Drang immer alles zu koordinieren und unter einen Hut zu bekommen als eine Stärke anzusehen.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Als Schülerin, die seit der ersten Klasse gut in der Schule klarkommt und „von Natur aus“ nicht so viel lernen muss, da ich vieles bereits im Unterricht verstehe, finde ich es erschreckend, wie leistungsfixiert unsere Gesellschaft geworden ist. Mir ist bewusst, dass ich durch mein junges Alter eine eingeschränkte Perspektive bzw. Wahrnehmung auf viele Thematiken habe. Es fällt mir dennoch auf, dass unabhängig vom Alter meiner Gesprächspartner, Erholung als unproduktiv wahrgenommen wird.

In den sozialen Medien wird dieser Eindruck noch viel deutlicher. ... „Lerne 10h am Tag, schreibe nur gute Noten, iss nie wieder Zucker, gehe mindestens 10.000 Schritte am Tag“ – verschwende bloß keine Minute deiner begrenzten Zeit auf diesem Planeten.

Die Politik verstärkt diese Wahrnehmung ungemein: Man spricht zum Beispiel von Lifestyle-Teilzeit, denn was zählt schon in unserem Leben, außer die Stunden, die wir arbeiten? Wer sind wir schon, wenn wir nicht produktiv sind?

Eltern, Menschen, die unsere Zukunft sichern, indem sie neue Arbeitskräfte großziehen, aber insbesondere Frauen, welche diese letztendlich gebären, werden politisch benachteiligt. Der Gender Care Gap existiert und die finanziellen Risiken wie der Motherhood Penalty und vieles mehr überschreiten den Rahmen von Was-zur-Hölle-Momenten und münden für mich nur in purer Fassungslosigkeit.

All diese Probleme passieren direkt vor unseren Augen, den neuen „Arbeitskraftproduzenten“. Keine Kinder zu bekommen, wäre ja wieder unproduktiv, denn wie wir von Markus Söder wissen, ist eine Frau ohne Unterleib ja wie Deutschland ohne Auto, Maschinenbau oder Chemie.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Ich finde, besonders Mädchen oder junge Frauen meiner Altersklasse sollten öfter daran erinnert werden, im Hier und Jetzt zu leben. Wir werden einen Studiengang, eine Ausbildung oder ähnliches finden und wir werden produktive Arbeit leisten, aber schlussendlich

wird niemand mehr nach unserem Schulabschluss oder dem dort erreichten Durchschnitt fragen oder wissen wollen, ob wir unsere Kinderplanung mit 16 schon aufgestellt haben und natürlich auch nicht, wie viel wir zu diesem Zeitpunkt gewogen haben, ob wir mehr als einen Pickel hatten oder ob wir von klein auf wussten, was uns wirklich glücklich macht.

Durch eine Krebserkrankung in meinem näheren Umfeld und leider auch aus meiner Alterklasse wurde mir zuletzt erneut bewusst, dass auch wir jeden Tag so leben sollten, als wäre es einer der Letzten, denn niemand garantiert uns, dass wir eines Tages unsere Rente mit unproduktiven Dingen verbringen können.

Nadine Schmogro

Persönliche Daten

- Alter: 35 Jahre
- Wohnort: Kremmen, Ortsteil Flatow
- Beruf / Beschäftigung: Ich bin Sachbearbeiterin im Personalwesen.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich lebe getrennt, die Scheidung 04.02.2026 ist leider gescheitert. Ich habe zwei Kinder.



Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Wir leben seit 1995, um genau zu sein seit dem 13.07.1995, in Kremmen im Ortsteil Flatow. Meine Eltern wollten immer im ländlichen Raum Wohnen und uns Kinder dort großziehen. Flatow war zu der Zeit von den Grundstückspreisen sehr günstig. Ich verbrachte somit meine gesamte Kindheit und Jugend in Flatow.

Nach der Schule begann ich eine Ausbildung im Einzelhandel und arbeitete an verschiedenen Standorten in Hohen Neuendorf und Berlin-Mitte. Da ich sehr früh Mutter wurde, gab es anfänglich Probleme, einen Ausbildungsplatz zu bekommen. Ich musste doppelt so hart beweisen, dass ich wirklich eine Ausbildung möchte.

Auch nach Zusage meiner Ausbildung gab es kaum bis keine Betreuungsmöglichkeiten, da meine Tochter zu der Zeit unter einem Jahr alt war. Obwohl es einen Kindsvater gab, war ich dennoch alleine und habe mit viel Kraft und Mühe die Familie zusammengehalten.

Nach meiner abgeschlossenen Ausbildung war ein weiteres Arbeiten im Einzelhandel nicht möglich. Ich habe dann einen Branchenwechsel gemacht und habe seither in einem Autohaus gearbeitet. Da der Kindsvater im selben Autohaus arbeitete, ging es mit der Kinderbetreuung. Dennoch blieb die meiste Last an mir hängen.

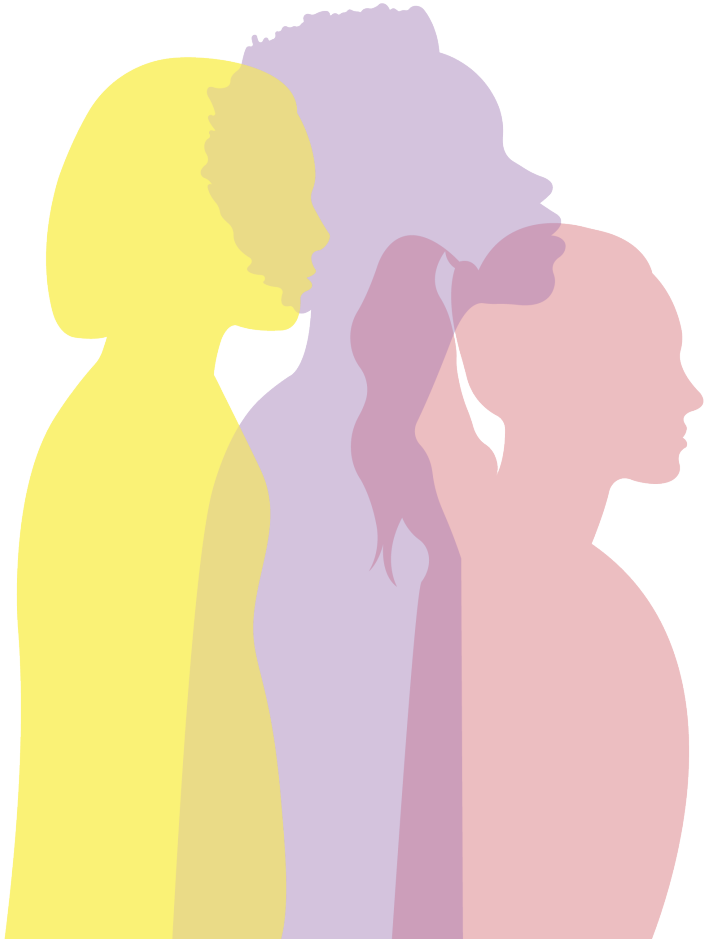
Für meinen Ausgleich im privaten Bereich begann ich mit Geocaching. Ich bin mit meinem Kind losgezogen. Das macht wirklich Spaß.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Da mich mein Mann im Frühjahr 2024 verlassen hat, stand ich mit Kindern, Haus und Hof plötzlich alleine da. Meine finanzielle Situation macht mir sehr zu schaffen. Wir haben in der Ehe gemeinsame Kredite aufgenommen und nun zahle ich alles alleine. Hintergrund der Trennung ist eine über mehrere Monate geführte Affäre mit anschließendem Zusammenziehen. Mein Ex-Mann drückt sich vor jeder Verantwortung. Von Seiten der Ämter wird immer nur gefordert. Alle meine gestellten Anträge werden zögerlich bearbeitet. Der Kindsvater lässt sehr oft den Unterhalt ausfallen. Zum Jahresende 2025 konnte ich mit viel Überzeugung und Engelszungen die Bank überzeugen, die 17.000 € nicht komplett abzuziehen. Gott sei Dank. Die Bank hatte mir nämlich aufgrund fehlender Zahlungen den Kredit gekündigt. Natürlich gibt es noch viel mehr zu erzählen. Das Jugendamt Oranienburg arbeitet konsequent gegen mich. Aber darüber würde ich gerne mehr erzählen, wenn es soweit ist. Der Scheidung hat der Kindsvater nicht zugestimmt. Er stellt sich tot und zieht sich komplett aus der Verantwortung. Ich bin Diskriminierung in der Jobsuche ausgesetzt. Sämtliche Behörden wie Beistandsstelle, Meldestelle und andere kommen mit den Worten „Nun hab dich mal nicht so“. Mein Verzicht ist groß und mein Ex-Mann macht mir das Leben zur Hölle.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Egal wie hart die Zeiten sind, wir sind stärker als wir denken, und können Berge versetzen. Stärke wird irgendwann mit Ruhe und Zufriedenheit belohnt.



Nadja

Persönliche Daten

- Alter: 52
- Wohnort: Oranienburg, Ortsteil Lehnitz
- Beruf / Beschäftigung: Ich bin Gruppenleiterin bei der Caritas.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich lebe alleinerziehend mit zwei Kindern.



Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich bin Gruppenleiterin bei der Caritas. Privat bin ich viel im Garten und verbringe Zeit mit meinen Kindern und unserem Hund. Natürlich habe ich auch einen Haushalt zu führen...

Wichtig im Leben sind mir meine Kinder, meine Mama, mein Freund, meine Freundinnen und Freunde, die Liebe, das Vertrauen und auch ein bisschen Abenteuer. Harmonie zwischen Freunden, in der Familie und auf der Arbeit macht mich stark.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Unnötige Streitigkeiten zwischen Menschen kann ich nicht ausstehen. Mich ärgert es, wenn es ungerecht zugeht.

Die Schere zwischen Arm und Reich in Deutschland und der Welt muss sich schließen. Außerdem finde ich es schlimm, wie manche Menschen strukturell benachteiligt werden. Das trifft immer diejenigen, die schon hilflos sind.

Ähnlich ist es mit Tierquälerei: Auch die kann ich nicht ertragen. Wir als Menschen haben uns (wie alle anderen Lebewesen) in den Kreislauf der Natur einzuordnen, anstatt alles kaputt zu machen.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Helft euch gegenseitig! Sprecht miteinander. Ihr seid stark, wenn ihr zusammenhaltet. Hört anderen zu, fragt nach, wenn ihr Fragen habt. Werdet aktiv, wenn ihr den Bedarf seht!



Petra

Persönliche Daten

- Alter: 73
- Wohnort: Löwenberger Land
- Beruf / Beschäftigung: Ich bin freiberufliche Fachlehrerin für Englisch in der Erwachsenenbildung und Mediatorin.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich bin wieder verheiratet, eigentlich im Ruhestand, arbeite aber noch zwei Tage in der Woche. Ich war viele Jahre alleinerziehend mit zwei Kindern.



Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich gehöre zur Nachkriegsgeneration und bin in Sachsen aufgewachsen. Nach dem Abitur und einem Linguistikstudium betrat ich den Boden der beruflichen Praxis, die ich rückblickend als Vermittlung bezeichnen möchte.

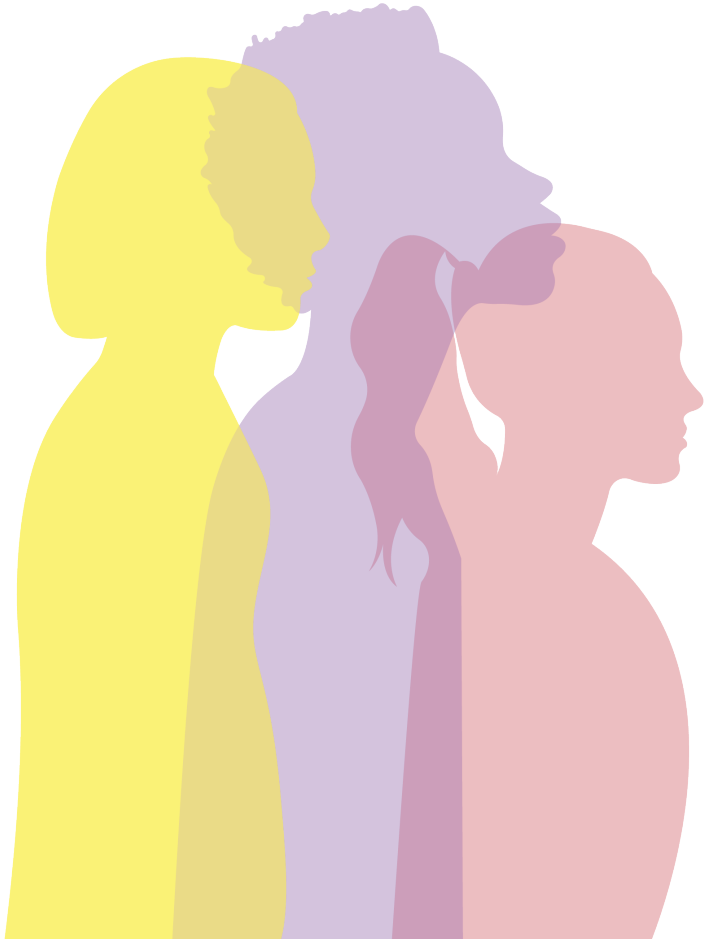
Zuerst vermittelte ich durch Übersetzen und Dolmetschen zwischen Menschen, die sich aufgrund unterschiedlicher Muttersprachen nicht verständigen konnten. Dann vermittelte ich den Studentinnen und Studenten an der Uni und anderen Bildungseinrichtungen die englische Sprache. Und schließlich vermittelte ich nach meinem Aufbaustudium Mediation zwischen Paaren, die sich alleine nicht einigen können. Gelernt habe ich das Handwerk der Vermittlerin schon als Kind in meiner Familie.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

In meinem Leben habe ich sehr viel gearbeitet, 44 Jahre. Nicht immer freiwillig, sondern um meine zwei Jungs großzuziehen. 1988 geschieden, war ich nun alleinerziehend. 1993 machte ich mich selbständig und legte natürlich nur wenig für die Rente zurück, da am Monatsende kaum etwas übrig war. Heute habe ich eine kleine Rente, von der ich ohne Zuverdienst kaum leben könnte. Dass ich alleinerziehend und selbständig war, wirkt sich heute noch negativ aus.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Alleinerziehenden Müttern geht es heute noch so. Sie brauchen Entlastung und Unterstützung. Lasst uns gemeinsam handeln, wenn es um unsere Rechte und weitere soziale Kürzungen geht.



Sandra Wendel

Persönliche Daten

- Alter: 41 Jahre
- Wohnort: Birkenwerder
- Beruf / Beschäftigung: Ich bin Erzieherin.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich bin berufstätig und allein-erziehend.



Foto: Sandra Wendel

Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich bin alleinerziehend mit sechsjährigen Zwillingen und habe noch einen großen Sohn, der 22 Jahre alt ist. Ich sehe mich als starke berufstätige Frau, die trotz einiger Alltagsschwierigkeiten mitten im Leben steht und so gut wie immer versucht, es ihren Mitmenschen recht zu machen und zu helfen. Mein Leben, beziehungsweise unser Leben, ist oft unruhig, mit zahlreichen Terminen, aber auch voller Liebe und Dankbarkeit. Wir sind gesund; das ist unser größtes Gut.

Zudem bin ich ehrenamtlich für die Freiwillige Feuerwehr tätig. Dies gibt mir das Gefühl, etwas Wichtiges und Sinnvolles zum gesellschaftlichen Leben unserer Gemeinde beitragen zu können. Außerdem schätze ich die Gemeinschaft der Kameradinnen und Kameraden untereinander.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Mich ärgert, mit welchem Unverständnis manche Mitmenschen auf meine Situation reagieren. Persönlich hätte ich mir durchaus gewünscht, dass mein Leben anders verläuft. Auch mit meinem großen Sohn war ich alleinerziehend. Dass ich nun seit zwei Jahren erneut in diese Situation geraten bin, habe ich mir nicht ausgesucht, aber manchmal muss man sich von Menschen oder Dingen lösen, die einem nicht (mehr) guttun. Leider hat sich seit damals nicht viel, zum Beispiel in puncto Betreuungsmöglichkeiten und -zeiten, geändert. Diese sind nach wie vor äußerst unflexibel und für mich auch nicht gerade kostengünstig.

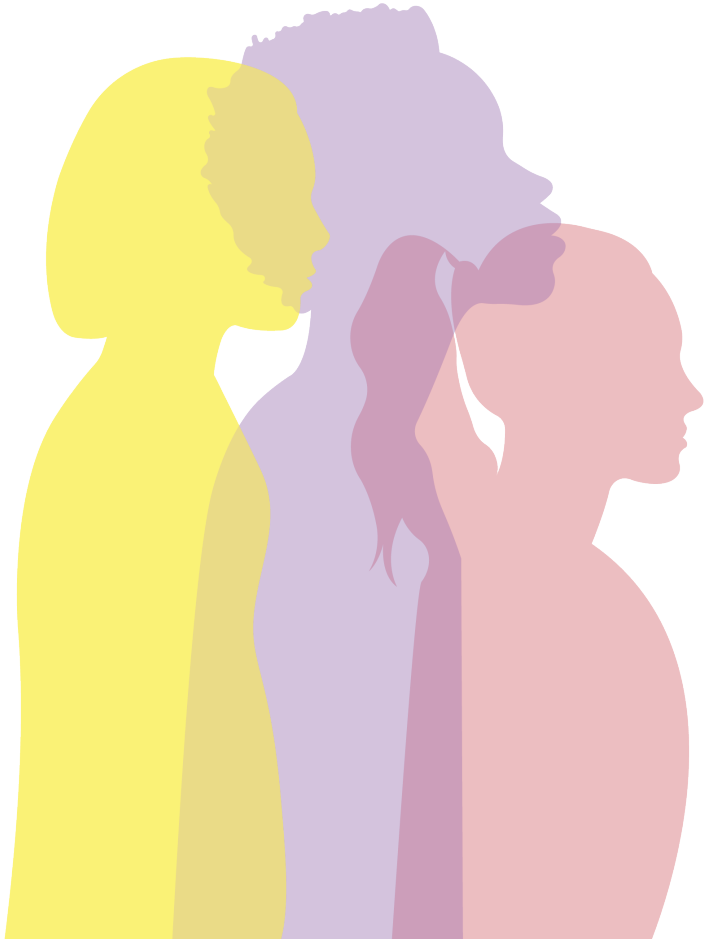
Da ich im Schichtdienst arbeite, bin ich oft auf andere Betreu-

ungspersonen angewiesen, und mehr als Teilzeit zu arbeiten, ist mir gar nicht möglich. Nun ist auch noch zu befürchten, dass aufgrund der schlechten finanziellen Lage die Betreuungszeiten eingeschränkt werden. Das würde ich äußerst ungerecht finden, da dies wiederum hauptsächlich zulasten von Frauen, insbesondere der Alleinerziehenden, gehen würde. Diese könnten dann vielfach noch weniger Stunden arbeiten und hätten somit auch noch weniger Geld zur Verfügung.

Gerne würde ich – und ich weiß das auch von anderen Kameradinnen und Kameraden – öfter an Feuerwehreinsätzen teilnehmen. Da meine Kinder dann unbetreut wären, ist mir dies jedoch nicht möglich. Ich appelliere deshalb an die Menschen, anzuerkennen, dass auch alleinerziehende Frauen und Männer Wertschätzung und Respekt verdienen. Statt ihnen gegenüber mit Unverständnis zu reagieren, sollte berücksichtigt werden, wie es ihnen in ihrer Lage geht und welche Belastungen und Unwegsamkeiten sie tagtäglich (allein) zu meistern haben. Auf jeden Fall muss der Umfang der Kindertagesbetreuung erhalten bleiben, besser noch: erweitert und flexibler gestaltet werden. Die Schaffung einer Art „Einsatzbetreuung“ für die Kinder von Kameradinnen und Kameraden der Freiwilligen Feuerwehr wäre eine super Sache und würde auch zur Sicherung der Einsatzbereitschaft der Feuerwehr beitragen.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

An alle Mamas und Papas, die jeden Tag ihr Bestes geben: Ihr seid toll, bitte lasst euch eure Kraft, euren Mut und eure Geduld niemals nehmen! LEBT, LACHT und LIEBT! Vor allem: Lasst euch nicht einreden, weniger wert oder unvollständig zu sein. Schließlich leistet ihr viel mehr, als für andere sichtbar ist.



Shewit Berhe

Persönliche Daten

- Alter: 34 Jahre
- Wohnort: Oranienburg
- Beruf / Beschäftigung: Ich bin gelernte Bauzeichnerin, jetzt arbeite ich als Pflegehelferin.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich lebe hier mit zwei Kindern. Mein Mann lebt in Dänemark.

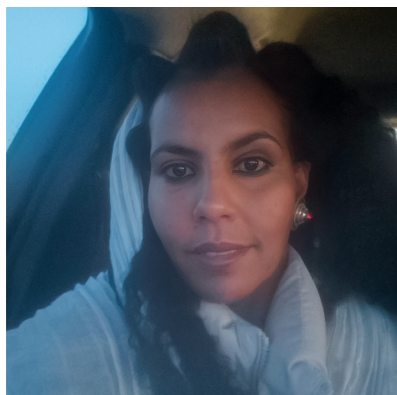


Foto: Shewit Berhe

Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich heiße Shewit Berhe, bin 34 Jahre alt und wohne mit meinen zwei Kindern in Oranienburg. Mein Mann lebt in Dänemark. Wir sind zusammen aus unserem Heimatland Eritrea geflohen, wurden aber auf der Flucht getrennt. Ich habe einen Aufenthaltsstatus in Deutschland und mein Mann hat einen Aufenthaltsstatus in Dänemark. Meine Kinder sind in Deutschland geboren.

Ich habe Bauzeichnerin in Eritrea gelernt. Der Abschluss wird hier nicht anerkannt. Ich arbeite hier als Pflegehelferin in einer Alten-WG. Ich möchte eine Ausbildung als Pflegerin machen. Mein großer Wunsch ist, mit meinem Mann zusammen hier in Deutschland zu leben. Meine Mutter habe ich seit 15 Jahren nicht gesehen. Ich vermisse sie sehr.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Ich werde hier häufig respektlos behandelt. Beim Jobcenter oder bei der Ausländerbehörde habe ich das schon mehrfach erlebt: Ich werde von einer Abteilung zur nächsten geschickt. Und wieder zurück. Niemand ist zuständig. Informationen werden nur in kleinen Stücken gegeben. Erst höre ich „jetzt sind keine Sprechzeiten. Kommen Sie dann.“ Als ich zur Sprechzeit kam, sagte man: „Sie brauchen einen Termin.“ Warum habe ich das nicht sofort erfahren?

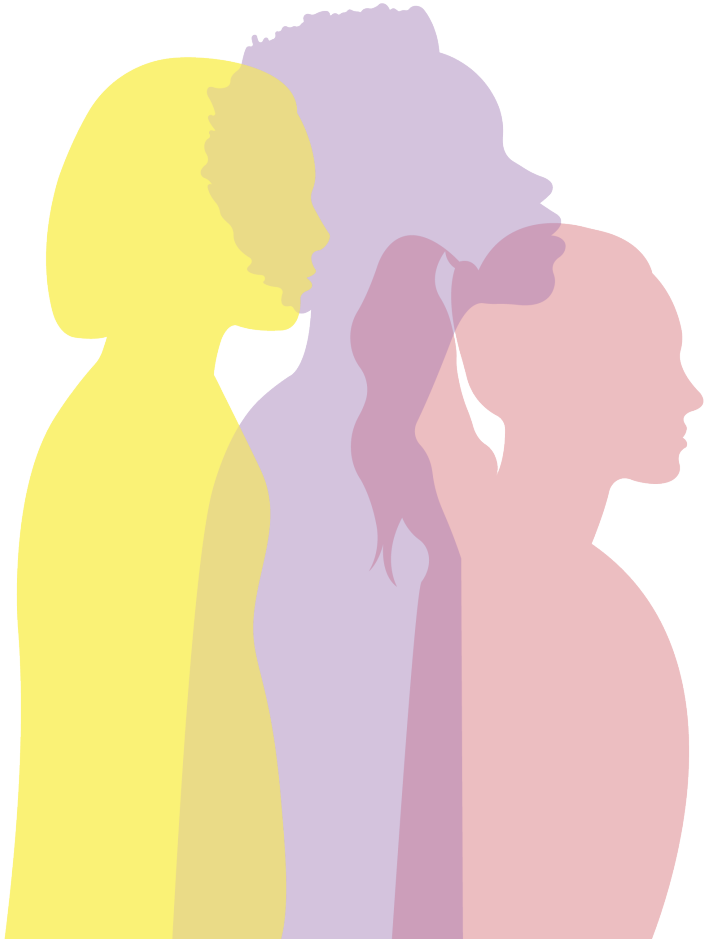
Manchmal spreche ich mit Bekannten. Sie sagen mir, wie sie ein Problem gelöst haben. Ich versuche dann, das Problem auch so zu lösen. Aber dann höre ich: Das geht so nicht. Aber bei meinen Bekannten ging es. Ich finde es nicht fair, dass mir Steine in den Weg

gelegt werden, wo andere gefördert werden. Ich kann nicht nachvollziehen, warum bestimmte Entscheidungen getroffen werden, die bei anderen Menschen anders getroffen werden.

Vieles, das für andere Menschen normal ist, wird für mich zum Problem: Ich durfte nicht zur Hochzeit meines Bruders reisen. Das tat sehr weh. Ein anderes Beispiel: Vor einem Jahr war ich in einen Autounfall verwickelt. In dem Moment sorgte ich mich nur um meinen Sohn, der im Auto saß. Ich schoss keine Fotos. Die Frau im anderen Wagen rief jemanden an. Der kam und rückte mein Auto weg. Deshalb hat mir die Versicherung eine Mitschuld gegeben. In solchen Fällen wird mein Unwissen über die Regeln ausgenutzt, statt mir zu helfen. Als Folge hatte ich sieben Monate kein Auto und musste mich und meine Kinder im Alltag stark einschränken.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

In meiner Kindheit habe ich viele schlimme Erfahrungen gemacht. Auch andere Menschen in meinem Umfeld waren davon betroffen. Ich habe mir schon als Kind vorgenommen: Ich werde nicht aufgeben. Was ich mir vornehme, schaffe ich. Das ist nicht immer einfach. Aber mir hilft es, mit lieben Menschen Kontakt zu haben. Und ich bete zu Gott, auch das gibt mir immer wieder Kraft.



Simone Harhues

Persönliche Daten

- Alter: 54 Jahre
- Wohnort: Löwenberger Land, Ortsteil Gutengermendorf
- Beruf / Beschäftigung: Ich bin Assistentin für Menschen mit Behinderung und in der Büroorganisation bei Ambulante Dienste e.V. in Berlin
- Familienstand / Lebenssituation: Ich bin verheiratet und habe einen Sohn, der gerade ausgezogen ist.



Foto: Simone Harhues

Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich bin berufstätig in Berlin, habe einen Garten, Hunde – und engagiere mich bei den Omas gegen Rechts Oberhavel. Hier bin ich Oma für alles, gerade auch in der Organisation von Veranstaltungen. Mir ist wichtig, dass es meiner Familie gut geht und dass es gerecht für alle Menschen zugeht. Ich möchte, dass niemand verächtlich gemacht wird und wir zu einem gesellschaftlichen Umgang finden, der allen Raum lässt.

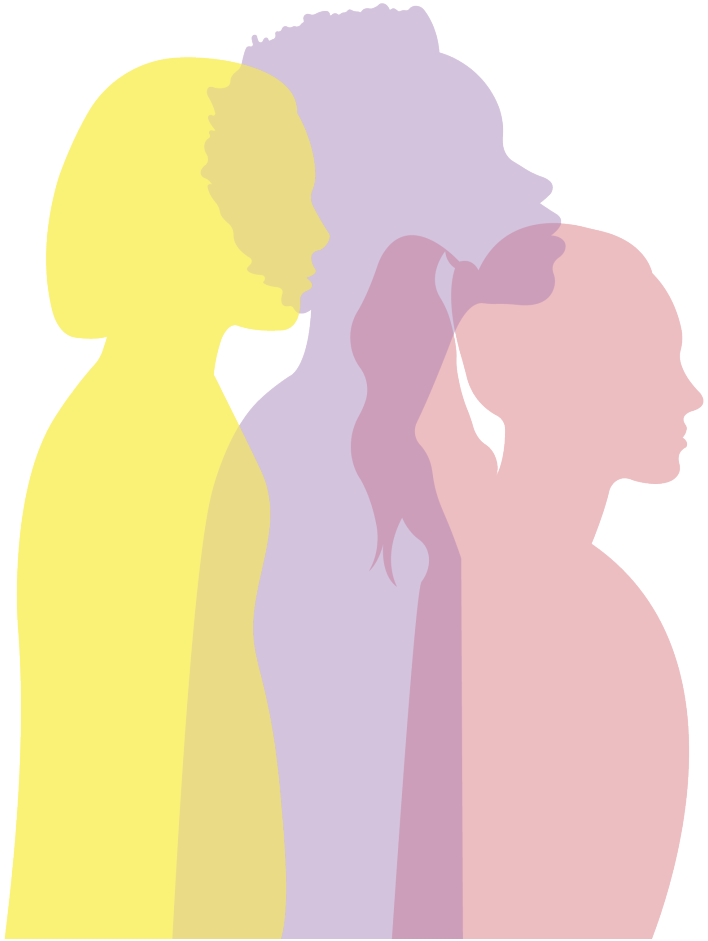
Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

Ich ärgere mich sehr darüber, dass wir Omas gegen Rechts Oberhavel keinen Stand auf städtischen Veranstaltungen bekommen. Wir sind von Vorurteilen betroffen. Beim Altstadtsommer in Zehdenick, beim Festival der Vereine oder beim Laternenzauber bekommen wir freundliche Mails zurück: „Toll, was Sie da machen, aber das passt für uns nicht.“

Es ist so etwas wie vorausseilender Gehorsam, ein Harmoniebestreben, das nur den Krawallmachern in die Karten spielt. Wir sind gesprächsbereite Omas, die für Toleranz und gesellschaftliches Miteinander stehen. Wir sind nicht parteiisch und unsere Initiative ist kein Verein. Ich glaube, das ist den städtischen Entscheidungsträgern nicht bewusst und sie müssten eine andere Direktive aus den politischen Gremien bekommen. Wir wollen in der Öffentlichkeit in Erscheinung treten – nicht nur in Zehdenick, sondern auch in den anderen ländlichen Gebieten in Oberhavel.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Mich macht die Gemeinschaft mit den anderen Omas stark. Das sind alles gestandene Frauen mit viel Expertise. Und auch hier wird diskutiert, und trotzdem kann sich jede einbringen und entfalten nach ihren Wünschen. Das ist ein starker Wert. Bei den Omas gegen Rechts Oberhavel sind viele Frauen dabei, die Gemeinsinn haben und schon anderen Frauen helfen. So organisiert eine von uns eine Aktion für den Frauenstreik am 09.03.2026, einige sind in der Willkommeninitiative in Gransee tätig, es gibt Vorleseomas und unsere Carearbeit in den Familien – auch in Sachen Enkelkindbetreuung – ist nicht zu unterschätzen. Außerdem gehen wir in Schulen und sprechen unter anderem auch über die Diskriminierung von Frauen – aber auch von anderen von Diskriminierung betroffenen Gruppen.



Wiktoría Gawlik

Persönliche Daten

- Alter: 21 Jahre
- Wohnort: bis vor Kurzem Hennigsdorf, jetzt des Studiums wegen Frankfurt/Oder
- Beruf / Beschäftigung: Ich bin Studentin an der Europäischen Universität Viadrina in Frankfurt an der Oder und studiere im Studiengang deutsch-polnisches Recht.
- Familienstand / Lebenssituation: Ich bin alleinstehend.



Foto: Wiktoría Gawlik

Erzählen Sie von sich – wer sind Sie und was macht Sie aus?

Ich bin Studentin, die ihr Zuhause mit zwei Kaninchen teilt. Ich finde Ausgleich in meiner Freizeit beim Lesen von Krimis sowie durch meine Vorliebe für Tätowierungen, die für mich eine Form des persönlichen Ausdrucks sind. Mein Ziel ist es, Grenzen zu verschieben und zu zeigen, dass eine Frau nicht in eine Schublade passen muss, nur um respektiert zu werden. Trotz der Stimmen, die behaupteten, mein Aussehen würde mich degradieren oder mir berufliche Wege versperren, bin ich mir treu geblieben.

Ich lasse mich von Vorurteilen nicht unterkriegen. Ich kämpfe für meine Träume, nicht nur für mich, sondern als Beweis für alle Frauen, dass wir alles sein können, was wir wollen. Mein gesamtes Leben ist von dem demokratischen und feministischen Geist geprägt, in dem meine Mutter mich von klein auf erzogen hat, um für die Rechte von Frauen und Minderheiten zu kämpfen. Schon als Vierzehnjährige war ich politisch in meinem Heimatland Polen aktiv und habe im Kinder- und Jugendparlament mitgewirkt, während ich mich durch die Bücher meiner Mutter in die Theorie der Demokratie vertiefte.

Mein Engagement ist sehr praktisch orientiert, was sich schon früh in Projekten wie der Umsetzung einer behindertengerechten Schaukel im Rahmen eines Bürgerbudgets zeigte. Heute verbinde ich mein juristisches Wissen mit politischer Arbeit, etwa als Mitglied der SPD, als Vorsitzende des International Law Clubs an meiner Universität oder durch meine Tätigkeit in der Kontrollkommission des Polnischen Sozialrats in Berlin. Mich macht aus, dass ich eine Frau der Tat bin, die sich nicht scheut, für Gerechtigkeit auf die Straße zu gehen oder komplizierte juristische Strukturen zu hinterfragen, um die Welt für uns alle ein Stück fairer zu machen.

Welche Was-zur-Hölle-Momente erleben Sie in Ihrem Alltag?

In meinem Alltag stoße ich immer wieder auf Momente des absoluten Unverständnisses, die mir zeigen, wie weit wir von echter Gleichberechtigung noch entfernt sind. Ein großer Schockmoment ist für mich die Art und Weise, wie die Gesundheit von Frauen systematisch vernachlässigt wird, insbesondere wenn Krankheiten wie Endometriose trotz ihrer Häufigkeit kaum erforscht werden oder Schmerzen einfach nicht ernst genommen werden. Es macht mich fassungslos, wenn ich sehe, wie Frauen während der Geburt in öffentlichen Krankenhäusern behandelt werden und wie wenig Selbstbestimmung ihnen in diesen vulnerablen Momenten oft zugestanden wird.

Auch auf juristischer Ebene erlebe ich solche Momente, weshalb ich mich in meiner Seminararbeit intensiv mit der notwendigen Änderung der Vergewaltigungsdefinition im polnischen Strafrecht auseinandergesetzt habe. Dass wir im einundzwanzigsten Jahrhundert noch immer in einem patriarchalen System leben, das Frauen unterdrückt und ihre Grundbedürfnisse, wie den Zugang zu sicheren Abtreibungen, zur Debatte stellt, ist für mich ein täglicher Ansporn, laut zu werden und diese Missstände direkt zu adressieren.

Was würden Sie anderen Frauen* gerne sagen? Wie können wir gemeinsam stark werden?

Anderen Frauen möchte ich sagen, dass wir aufhören müssen, uns für unsere Ambitionen oder unsere Wut über Ungerechtigkeiten zu entschuldigen. Wir leben in einer Gesellschaft, die uns oft suggeriert, dass wir bereits alles erreicht hätten, doch die Realität sieht

anders aus, und deshalb ist unsere Solidarität unsere wichtigste Waffe. Ich wünsche mir eine Welt, in der nicht nur ich und meine Mutter, sondern auch meine zukünftige Tochter und alle anderen Frauen ein Leben auf einem würdigen Niveau führen können, mit einer Gesundheitsversorgung, die uns wirklich sieht. Wir müssen uns vernetzen, unsere Erfahrungen austauschen und uns gegenseitig den Rücken stärken, denn nur wenn wir als Einheit auftreten, können wir das patriarchale System, das uns einengt, nachhaltig aufbrechen und echte Gleichberechtigung erzwingen.

Impressum

Landkreis Oberhavel
Adolf-Dechert-Straße 1
16515 Oranienburg

Telefon: 03301 601-0
E-Mail: info@oberhavel.de



Ein Projekt der regionalen Arbeitsgemeinschaft der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Landkreis Oberhavel mit finanzieller Unterstützung des Frauenpolitischen Rates Brandenburg:

