



Mehr Frauen in die öffentliche Verantwortung

Newsletter der Löwinnen

Ausgabe 1, Juli 2016

Liebe Frauen,

die Newsletter-Pause der Löwinnen hat ein Ende: Es gibt wieder ein Redaktionsteam, das sich während des 24. Jahrgangs „Mehr Frauen in die öffentliche Verantwortung“ gefunden hat.

Die Motivation zu schreiben, zu illustrieren und zu informieren, verbindet uns. Wir sind so bunt gemischt wie die Zusammensetzung der Lehrgänge und bringen verschiedene Perspektiven mit: aus dem Bereich der Verwaltung des öffentlich-rechtlichen Rundfunks (Annette Lentzsch), des Theaters (Kathrin Messerschmidt), der Sozialarbeit und Systemischen Therapie (Eva-Maria Meyer), der ehrenamtlichen Unterstützung von Familien (Cornelia Stahr), und der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit an der Universität Potsdam (Silke Engel).

Wir wollen den Newsletter der Löwinnen wieder beleben, um das erweiterte Netzwerk vorzustellen, um Hintergründe sichtbar zu machen, zu Diskussionen anzuregen und erfolgreiche Frauen zu porträtieren. Für die nächste Ausgabe ist ein Interview mit einer Löwin der ersten Stunde geplant, die vom Anfang berichtet und aus heutiger Sicht die seit einem Vierteljahrhundert existierende Weiterbildung einordnet.

Damit knüpft die Neuauflage an die vorherigen Ausgaben des Newsletters an und führt Rubriken wie Termine und Veranstaltungstipps weiter. Auch spannende Beobachtungen und Bücher sollen Euch nicht vorenthalten werden.

Wir freuen uns über Anregungen, Kommentare und Mitarbeit an loewinnen@mail.com.

Silke Engel und das Redaktionsteam

Inhalt

Löwinnen – Großkatzen aus der Gattung Panthera.....	2
Vom Wunsch zum Tun – Reflexionen einer Löwin über Veränderungen	3
Frauen in der öffentlichen Verantwortung #aufschrei #gedenken #bewundern #unterstützen	5
Gelesen: Herausforderung Karriere – Strategien für Frauen auf dem Weg nach oben.....	5
Gesehen: Berlin Stadt der Frauen im Ephraim-Palais	6
Hingehen: Veranstaltungstipps	7
Impressum.....	8

Löwinnen – Großkatzen aus der Gattung Panthera

Das Logo unserer Weiterbildung zeigt eine Löwin von vorne, die – den Kopf leicht abgewandt – die scharfen Zähne ihres Unterkiefers zeigt und dabei entspannt ihre Pranken übereinander gelegt hat. Sie wirkt friedlich, aber man sieht: Sie kann, wenn sie will, fauchen, brüllen, beißen, kratzen, zuschlagen. Die Grafik zeigt neben klaren Konturen Ecken und Kanten, steigert dadurch das Bild ins Symbolhafte, macht es zum Icon und zum Label, und verweist auf Themenkreise in der Weiterbildung, die sich als persönliche Entwicklungsaufgaben und Handlungsaufforderungen im Rudel, Verzeihung, in der Lerngruppe, konkretisieren.

„Löwinnen jagen im Team. Ihr kooperatives Verhalten ist einmalig im Reich der Katzen.“¹

Wir haben es mit Assoziationen zu tun, wenn unsere Vorstellung sekundenschnell vom Löwinnenrudel zur Idee von Kooperation unter Frauen springt und ein kühner, antropomorphisierender Gedanke zum Stichwort „Frauensolidarität“ führt. Geschmeidig bewegen sich die Frauen durch die Räume des Frauenbundes. Sie beäugen, beschnüffeln und kratzen sich, teilen Kaffee, Gebäck, Erfahrung und Wissen.

„Während sich zwei oder drei Löwinnen so im Gras verstecken, dass sie von den Beutetieren nicht gewittert werden können, schleichen sich die anderen Löwinnen leise von anderen Seiten an.“

Kluges und planvolles Handeln im solidarischen Frauenteam ist ein nunmehr Jahrzehnte altes Leitbild des Feminismus, das an Aktualität nichts verloren hat. Auch heute ist es sinnvoll, Kräfte zu bündeln und Ressourcen zu teilen, um Ziele zu erreichen, an denen viele von uns interessiert sind: Partizipation an der gesellschaftlichen und politischen Macht, die Möglichkeit, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, mit spezifischen Bedürfnissen innerhalb der Gesellschaft repräsentiert zu werden und in angemessener Weise an der ökonomischen Wertschöpfung teilzuhaben.

„Dann springen sie im richtigen Augenblick aus der Deckung und treiben die aufgescheuchten Beutetiere direkt vor die Schnauze der lauernden Jägerinnen. Diese bringen Opfer dann mit einem Prankenhieb zu Fall.“

Es hakt mit der Hälfte der Macht und der Hälfte des Vermögens. Zum einen stehen uns gesellschaftliche Strukturen im Weg, zum anderen wagen wir uns selbst nicht aus der Deckung. Auch hier kann das Bild von den kämpferischen Löwinnen einen Impuls setzen, nicht in friedfertiger Passivität zu verharren, sondern den Kampf zu wagen und Enttäuschung, Wut und Aggression statt nach innen auf Ziele draußen in der Welt zu richten.

„Ein Biss in die Kehle erstickt die Beute in Sekundenschnelle. Auf diese Weise reißen Löwinnen sogar Büffel, Giraffen oder Warzenschweine.“

Die Beute trägt andere Namen, menschliche. Welch genüssliche Vorstellung, die schwerfälligen Büffel unseres persönlichen Lebens zu vertreiben, die gedankenlose Giraffe in ihre Schranken zu weisen und ein nervendes Warzenschwein unschädlich zu machen! Die Löwin baut auf die Wirkmacht des Symbols. Indem wir uns mit der Löwin identifizieren, binden wir Identität an das Symbol und aktivie-

¹ <http://www.löwen.info/jagdverhalten.html>



ren über Projektionen und Zuschreibungen eigene Ressourcen und Stärken. Es ist gestattet, auf Beutefang zu gehen, Hindernisse, Gefahren und Feinde zu erkennen und unschädlich zu machen, weil das Ziel sich lohnt.

Kathrin Messerschmidt

Vom Wunsch zum Tun – Reflexionen einer Löwin über Veränderungen

Es sind nicht die äußeren Umstände,
die das Leben verändern,
sondern die inneren Veränderungen,
die sich im Leben äußern.

Wilma Eudenbach (*1959), deutsche Publizistin ²

Mich verändern – raus aus meiner Haut wollen. Längst schon wäre eine neue, flexiblere Haut fällig, eigentlich ist sie schon überfällig... Aber die alte Haut hält verdammt fest. Sie ist ganz schön zäh – „altes Leder“ eben. Sie einfach bloß abstreifen zu können – das wäre schön!

Die Ursachen oder Motive für Veränderungswünsche oder -sehnsüchte können bei jedem ganz unterschiedlich sein. Manchmal geht es nur darum, sich besser abgrenzen zu können, also auch mal „nein“ sagen oder – auf der anderen Seite – einmal etwas einfordern zu können. Vielleicht wurden allzu oft bereitwillig Bitten erfüllt, obwohl gar keine Zeit oder Lust dafür vorhanden war, oder es fehlte der Mut, von anderen etwas für sich einzufordern. Einerlei, ob die Wünsche, etwas anders zu machen, das berufliche, private oder partnerschaftliche Feld betreffen – eines ist allen Veränderungswünschen gemeinsam: Das „Alte“ trägt so nicht mehr.

Aber warum fallen Veränderungen, die das eigene Verhalten betreffen, oft so schwer, obwohl es „innen“ rumort und wühlt und obwohl die allerbesten Vorsätze gefasst wurden. Manchmal war der Anfang bereits gemacht, aber dann sind wir doch in alte Muster zurückgefallen. Warum kostet es so viel Kraft, selbst kleine Veränderungen durchzuhalten, obwohl wir doch meistens sogar von den großen Veränderungen träumen?

Manchmal fühlt es sich an wie ein innerer Kampf zweier gegensätzlich wirkender Energien: Eine Kraft strebt nach außen oder nach vorn, die andere hält dagegen. Und mittendrin: ich selbst – hin und her gerissen.

„Du musst nur wirklich wollen!“ denke ich, aber ich merke, „Wollen“ allein reicht nicht.

Die Wissenschaft hat Erklärungen dafür, warum es solch eine Anstrengung bedeutet, sich dauerhaft zu verändern, obwohl wir es uns oft so sehnlichst wünschen.

Zum einen sind es Gewohnheiten und Routinen, sogenannte „Muster“, die uns bei unseren Veränderungsbestrebungen im Weg stehen. Aus neurobiologischer Sicht und in Anlehnung an den Hirnfor-

² https://www.aporismen.de/suche?f_thema=Ver%C3%A4nderung&seite=9



scher Gerald Hüther tut sich unser Gehirn leichter damit, Bekanntes zu wiederholen. Man muss nicht viel nachdenken und nicht viel entscheiden. Die Muster sind im wahrsten Sinn des Wortes „eingeschliffen“ – auch neurobiologisch im Gehirn. Die Handlungen laufen fast automatisch ab, wenn wir uns in einer bekannten Situation befinden: „So haben wir es schon immer gemacht“.

Das Einüben neuer Verhaltensweisen und Handlungen dagegen kostet Kraft und Energie. Das lässt sich im Gehirn sogar über einen deutlich erhöhten Stoffwechsel und einen höheren Bedarf an Zucker nachweisen. Erst nach einiger Zeit des Trainings und der Übung bilden sich dann neue Muster, Hirnstoffwechsel und Energiebedarf können wieder zurückgefahren werden. Wenn wir uns verändern wollen, werden wir also in Anlehnung an Gerald Hüther zunächst mit dem „Energiesparmodus“ des Gehirns konfrontiert. Es bedarf großer Anstrengung, damit unser Gehirn diesen Modus verlässt, den der Wissenschaftler auch als „inneren Schweinehund“ bezeichnet hat – oder, wie eine Kollegin aus der Löwinnen-Fortbildung sie nannte: die „innere Schweinehündin“.



Meistens beginnt es am Kopf ...

Quelle: <https://naturfotografen-forum.de/data/o/126/631470/image.jpg>

Zum anderen kann die Konfrontation mit Neuem auch Angst auslösen. Wir verlassen die Sicherheitszone, wenn wir uns auf Neues einlassen. Angst hat zwar evolutionsbiologisch eine entscheidende Bedeutung für unser Überleben gespielt. Ohne Angst wären wir „ungebremst“ vielen Risiken in die Arme gelaufen. Heutzutage kann Angst jedoch ein Handicap darstellen und uns in der eigenen Entwicklung behindern.

Ziehen wir zudem die Bindungstheorie heran, die von dem Kinderpsychiater John Bowlby, dem Psychoanalytiker James Robertson und der Psychologin Mary Ainsworth begründet wurde, beeinflussen bestimmte Erfahrungen aus frühester Kindheit unser Verhalten Neuem gegenüber. Das geschieht zwar unbewusst, kann uns aber ein Leben lang leiten. Statt also loszulassen, haben wir eher das Bedürfnis nach Schutz und Sicherheit. Je nachdem, welche Erfahrungen wir als Kind gemacht haben, zeigt sich das in unterschiedlicher Weise.

Oft spielt auch die Angst vor der Reaktion unserer Umwelt eine entscheidende Rolle.

Werden wir noch erkannt und geliebt, wenn wir uns verändern? Wer könnte sich abwenden oder wen würden wir verlieren? Sollten wir also unseren Veränderungswunsch lieber aufgeben und gar nicht erst anfangen, uns mit unserer „inneren Schweinehündin“ anzulegen oder gar angstvoll vor jeglicher Veränderung zurückschrecken? Ich denke: nein. Statt schon vor dem Beginn frustriert aufzuhören, sollten wir unseren inneren „Aufruhr“ ernst nehmen. Und wir sollten die prinzipielle Fähigkeit uns zu verändern, die jeder Mensch sein Leben lang besitzt, als eine große Chance verstehen, die niemand, der diesen Wunsch verspürt, ungenutzt lassen sollte.



Einen ironischen **Kontrast** zu diesen Überlegungen liefert das Lied **Denken Sie Groß** der Hamburger Hip-Hop- und Electropunk-Formation **Deichkind**:

<https://www.youtube.com/watch?v=cnEQja0jBXs>

Wir sollten also unsere eigenen Veränderungswünsche nicht ignorieren, sondern uns mit ihnen auseinandersetzen. Im Umgang mit den schwierigen Veränderungsprozessen können dann verschiedene Faktoren hilfreich sein. Fortsetzung folgt.

Cornelia Stahr

Frauen in der öffentlichen Verantwortung #aufschrei #gedenken #bewundern #unterstützen

Europa steht im Bann der Nachricht vom Brexit. Die britische Politikerin und Labour-Abgeordnete Jo Cox durfte das nicht mehr erleben. Ein reaktionärer Brexit-Fanatiker hat sie Mitte Juni eine Woche vor ihrem 42. Geburtstag auf offener Straße erschossen und erstochen. Die europabegeisterte, begabte und beliebte Politikerin hat ihr öffentliches Engagement mit dem Leben bezahlt. Wir gedenken ihrer. #aufschrei

Wegen ihrer europafreundlichen Haltung wurden die Kinder und Enkel der britischen Labour-Abgeordneten Yvette Copper im Vorfeld der Brexit-Entscheidung via Twitter mit dem Tod bedroht. Vor dem Hintergrund des Cox-Attentats ist das ernst zu nehmen. #aufschrei

Im Mai hat ein Antifa-Aktivist aus gegenteiligem Motiv Sahra Wagenknecht eine Torte ins Gesicht geknallt. Wer das lustig findet, darf sich an letztes Jahr erinnern, als ein Rechtsradikaler Henriette Reker, inzwischen Oberbürgermeisterin von Köln, in den Hals gestochen hat. Reker überlebte nach mehreren Operationen. Beide Attentäter waren nicht einverstanden mit der Flüchtlingspolitik der Politikerinnen. Aber Gewalt, weder als Drohung noch in Form von Torten oder Messerstichen, ist kein Mittel der politischen Auseinandersetzung! #aufschrei #gedenken #unterstützen

Kathrin Messerschmidt

Gelesen: Herausforderung Karriere – Strategien für Frauen auf dem Weg nach oben

Weibliche Tornados sind gefährlich. „Die Stürme mit den weiblichen Namen forderten viel mehr Todesopfer als die Hurrikans mit Männernamen, weil sie weniger ernst genommen wurden“, zitiert Cornelia Edding aus einer Studie und wählt damit ein eindringliches Bild für die Situation von karrierewilligen jungen Frauen. Ihr Ratgeber richtet sich an weibliche „High Potentials“, also Frauen zwischen 20 und 40 Jahren, die Karriere in Unternehmen machen wollen.

Gleich zu Beginn befreit Edding die Frauen von Schuldkomplexen jeder Art. Ursachen für Karrierehindernisse sollen sie nicht in sich selbst suchen, sondern draußen in den Strukturen der Organisationen, in der Unternehmenskultur, den Auswahlkriterien für spannende Jobs und den zumeist unbewussten Vorannahmen über die (Un)fähigkeiten von Frauen. Diese Strukturen zu nutzen und über passende Tools zu verfügen, um sich den Weg durch diese Strukturen zielsicher und erfolgversprechend zu bahnen, ist erlernbar, so Edding.



Schnörkellos beschreibt sie in den folgenden vier kompakten Kapiteln „Job“, „Chef“, „Eindruck“ und „Macht“ die Anforderungen und sauren Äpfel des Aufstiegs. Edding verpflichtet die Frauen explizit zur Initiative. Frauen tun gut daran, zögerliche Vorsicht hinter sich zu lassen, für den Chef berechenbar zu sein und sich selbstbewusst dem Wettbewerb zu stellen. Ja, Frauen haben es schwerer, in die interessanten Chefetagen aufzusteigen. Wichtig ist zu wissen, warum.

Neuere Erkenntnisse aus der Forschung sind auf der Seite der Frauen: Nicht Durchsetzungsstärke, traditionell eine männliche Eigenschaft, ist in höheren Positionen eine zentrale Kompetenz, sondern Flexibilität und Innovationsfreude, zwei Eigenschaften, die vom testosteronbeeinflussten Machtanspruch deutlich abgekoppelt sind. Edding empfiehlt, sich von einem weiblichen Selbstbild mit zu eng gedachter Authentizität zu verabschieden und bewusst passende Rollen für unterschiedliche Situationen zu trainieren. Kontinuierliche Proben geeigneter und angemessener Auftritte machen die Frau und ihre Kompetenzen sichtbar für Entscheidungsträger im Unternehmen.

Die Autorin selbst – übrigens Mitbegründerin der „Löwinnen“ – (beg)leitet seit Jahrzehnten als Führungskräfte-trainerin Frauen auf dem Weg nach oben. „Einbruch in den Herrenclub. Von den Erfahrungen, die Frauen auf Männerposten machen“ war 1986 der Titel ihrer ersten Publikation mit dem Schwerpunkt „Frauen und Karriere“. Edding versorgt ihre Leserin mit anschaulichen Beispielen aus der Praxis. Ihre Thesen sind immer gut belegt. Die Leserin findet spannende Hinweise für eine vertiefende Lektüre zu speziellen Themen. Die jeweils 40-seitigen Kapitel sind häppchenweise auch für beruflich stark involvierte Frauen flott wegzulesen. Auf die Frau mit dem Ballett-Dutt und dem hübschen Popo auf dem Cover hätte der Verlag gerne verzichten können. Auch liegt das Sachbuch leider noch nicht als Epub vor.



Kathrin Messerschmidt

Cornelia Edding: Herausforderung Karriere – Strategien für Frauen auf dem Weg nach oben. Programmreihe Lebenslust, Heidelberg: Carl-Auer-Verlag, 2016, 198 Seiten, Broschiert, ISBN 3849701182, 19,95 €.

Gesehen: Berlin Stadt der Frauen im Ephraim-Palais

In der Ausstellung (bis 28. August 2016) werden 20 Frauen-Biografien vorgestellt, die mit Berlin im 19./20. Jahrhundert verbunden sind. Sie erzählen Geschichte, die offenbar nicht nur von Männern geschrieben wurde: Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde Louise Schroeder erste (und bisher einzige) Oberbürgermeisterin der Stadt und Katharina Heinroth Direktorin des Berliner Zoos.

Als Nachklang tauchen Erinnerungssplitter aus der Ausstellung immer wieder auf: dass die Malerin Charlotte Berend-Corinth sich von ihrem Mann verbieten ließ, die Motive zu malen, die sein Hauptthema waren ... dass Katia Mann (deren Großmutter Hedwig Dohm war, die in der Ausstellung als Frauenrechtlerin, Friedensaktivistin und Literatin porträtiert wird) ihr Studium abbrach, als sie Thomas Mann heiratete ... dass der Bewegungsradius so sehr vom Ehestand abhing (als Ledige kann Frau Lehrerin sein, aber nicht als Verheiratete; und wenn der Mann gestorben ist, kann sie sich nur



noch in bestimmten Zirkeln bewegen – so dargestellt bei Hedwig Dohm) ... der Satz über Jeanne Mammen, dass das Geheimnis ihrer Freiheit ihre materielle Bedürfnislosigkeit gewesen wäre.

<http://www.stadtmuseum.de/ausstellungen/berlin-stadt-der-frauen>

Annette Lentzsch



Hingehen: Veranstaltungstipps

„... unmöglich, diesen Schrecken aufzuhalten“ Ausstellung bis 31. August 2016

Inhaftierte im zentralen Frauen-Konzentrationslager-Ravensbrück des „Dritten Reiches“ wurden durch Häftlinge medizinisch versorgt. Eine Wanderausstellung dokumentiert die schwierige Arbeit, die als Gratwanderung empfunden wurde – zwischen den Befehlen der SS, eigenen Überlebensinteressen und den Bedürfnissen der Kranken.

Die Ausstellung ist bis 31. August 2016 in der Charité (Campus Mitte, Charitéplatz 1, 10117 Berlin) zu sehen, geöffnet von Montag bis Freitag, 7 bis 20 Uhr. Eintritt frei.

<http://www.akf-info.de/portal/2016/06/08/einladung-wanderausstellung-unmoeglich-diesen-schrecken-aufzuhalten-in-der-charite-berlin/>

Weg mit § 218 – Konferenz am 9./10. Juli 2016

Das Bündnis für sexuelle Selbstbestimmung organisiert am 9./10. Juli 2016 eine Konferenz zum Thema „Mein Körper – meine Verantwortung – meine Entscheidung – weg mit § 218!“.

<http://www.sexuelle-selbstbestimmung.de/>

Women of Mathematics throughout Europe – A Gallery of Portraits Ausstellung ab 20. Juli 2016

13 Portraits geben ungewöhnliche Einblicke in die Welt der Mathematik. Zu sehen ist die Ausstellung bis Ende September an der Technischen Universität Berlin. Sie wird am 20. Juli 2016 um 18:30 Uhr mit Musik und einer inhaltlichen Einführung feierlich eröffnet.

www.womeninmath.net



Frauen in der Wissenschaft. Wo stehen wir heute? – Tagung am 22. Juli 2016

Trotz diverser Förderungen und der Tatsache, dass immer mehr Frauen einen Dokortitel oder eine Habilitation in der Tasche haben, steigt die Zahl der Hochschullehrerinnen nur langsam. Trauen sich Frauen weniger, auf die Karriere in der Forschung zu setzen? Oder hat die Gleichstellungspolitik an den Hochschulen versagt? Fragen, denen eine interdisziplinäre Tagung der Universität Potsdam und der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster nachgeht.

Die Veranstaltung findet am 22. Juli 2016 von 10 bis 17 Uhr statt in der Wissenschaftsetage im Bildungsforum, Am Kanal 47, 14467 Potsdam.

Anmeldung bis 8. Juli 2016 unter erleben@uni-potsdam.de

<http://www.uni-potsdam.de/ler/das-institut/frauen-wissenschaft.html>

Fonds sexueller Missbrauch Infoveranstaltung zur Antragstellung am 29. Juli 2016

Für Betroffene gibt es die Möglichkeit, Hilfen aus dem Fonds sexueller Missbrauch zu beantragen. Informationen zur Antragstellung bietet das LARA - Krisen und Beratungszentrum für vergewaltigte und sexuell belästigte Frauen (Fuggerstr. 19, 3. Stock, 10777 Berlin) am 29. Juli 2016 von 13:00 bis ca. 15:30 Uhr.

Anmeldung unter Tel. 030 2168888 oder an beratung@lara-berlin.de

http://lara-berlin.de/fileadmin/DATEN/downloads/Juli_Einladung_zur_Verantaltung_EHS_2016.pdf

Transformation Festival am 27. August 2016

Workshops zu Themen des gesellschaftlichen Wandels sollen in privaten Wohnzimmern stattfinden – davon ausgehend, dass innovative Ideen in Küchen und Salons vorgedacht wurden/werden. Das Programm soll im Dialog mit den Teilnehmenden entstehen und führt bisher Stichworte auf wie: Leicht Entscheidungen in Gruppen fällen, Geld (Haltungen, die dienen), Holokratie in der Praxis, Design Thinking, Fraktale einer innovationsfreundlichen Kultur. Beitrag: 69 Euro.

<http://visionautik.de>

Berliner Freiwilligentag am 9./10. September 2016

Mit dem Berliner Freiwilligentag möchte der Paritätische Wohlfahrtsverband bürgerschaftliches Engagement als Eckpfeiler der Gesellschaft sichtbar machen. Hierfür öffnen soziale Institutionen ihre Türen und bieten Mitmachaktionen an. Wie eigene Mitmachaktionen angemeldet werden können, wird auf der Homepage dargestellt. Ebenso gibt es Eindrücke von früheren Freiwilligentagen.

<http://www.freiwilligentag.berlin/>

Impressum

Redaktionsteam: loewinnen@mail.com

Silke Engel (Chefin vom Dienst dieser Ausgabe)

Annette Lentzsch (Layout dieser Ausgabe)

Kathrin Messerschmidt

Eva Meyer

Cornelia Stahr

V. i. S. d. P.:

Marina Matthes, Berliner Frauenbund 1945 e. V. Ansbacher Str. 63, 10777 Berlin, Tel. 030 2183934

Dieser Newsletter wird an Teilnehmerinnen der Weiterbildung „Mehr Frauen in die öffentliche Verantwortung – Qualifikation für soziale, kulturelle und politische Leitungsaufgaben“ und interessierte Frauen versandt.

