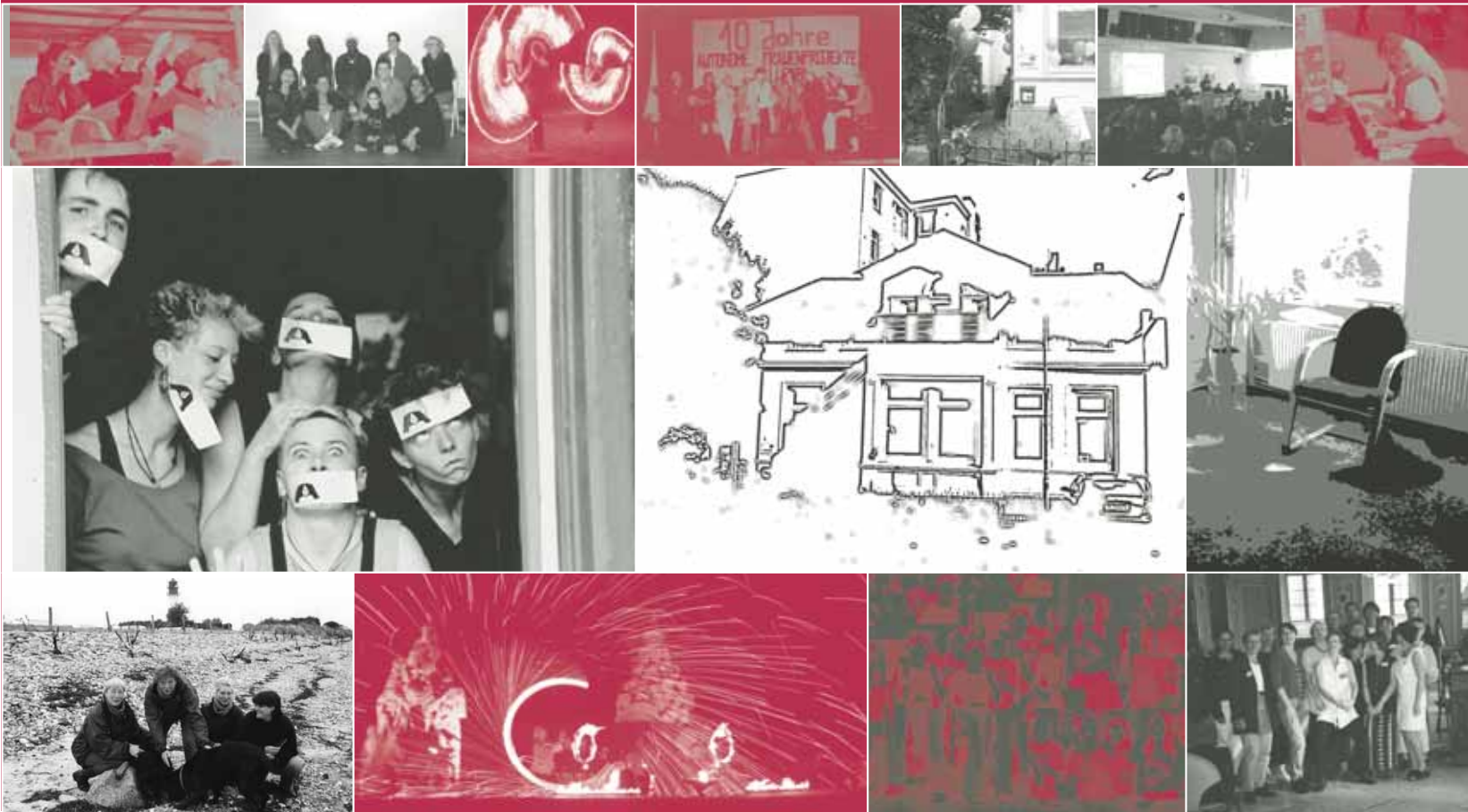


# 1989-2009



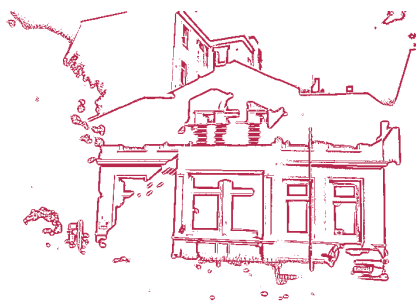
**20**  
Jahre  
**GEMEINSAM** in **BEWEGUNG**  
**SEIN**

Festschrift 2009



**aranat**  
Frauenkommunikationszentrum

# Impressum



## Herausgeberin:

Aranat e.V.  
Frauenkommunikationszentrum  
Steinrader Weg 1  
23558 Lübeck  
Tel.: 04 51 / 40 828 50  
Fax: 04 51 / 40 828 70  
info@aranat.de  
www.aranat.de

## Verantwortlich für Texte/Inhalt/Fotos:

Angelika Ruba  
Barbara Scholand

## Druck:

Volker Hinzke GmbH  
Tel.: 0451-79957-01

## Satz/Gestaltung:

Tanja Schmidt Werbegestaltung  
Tel.: 04503-779630

## Fotohinweis:

© Gabi-Schoenemann/pixelio  
Apfelblüten: S. 2  
Möwen am Meer: S. 26 + 27

© Huber/pixelio  
Abendstimmung-Meer/Möwen: S. 5

© Iris-Klassen/pixelio  
Gärtnerinnen: S. 22

© Ilona-Steinchen/pixelio  
grüne Welle: S. 2



Foto: Ilona-Steinchen/pixelio



Foto: Feuershow - Femmes Inflammables



Foto: Gabi-Schoenemann/pixelio

## Inhalt

## Seite

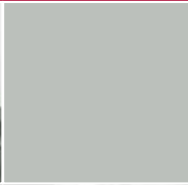
## Herzlich Willkommen

- 4**      **Impressionen** 1989-2009
- 5**      **Vorwort** Ulla Althoff - Vorgeschmack
- 6**      **Grußwort** Jörn Biel | Gabriele Schopenhauer & Wolfgang Halbedel
- 7**      **Grußwort** Elke Sasse | B.V.d. Frauengesundheitszentren e.V.
- 8**      **Grußwort** biff | Frauen-Notruf
- 9**      **Grußwort** Vorstand
- 10-13**    **Aranat HEUTE** - Ein Zentrum stellt sich vor
- 14-17**    **Chronik - Aranat** 1989-2009
- 18+19**    **Das Team** Martha Deegen
- 19+20**    **Das Team** Mara Mette
- 20**      **SLAA** Frauengruppe - Selbsthilfegruppe
- 21+22**    **Das Team** Angelika Ruba
- 22**      **Zweites Frühstück** im Aranat
- 23+24**    **Das Team** Eva-Maria Knolle
- 24**      **Gruppen** - Frauen um 50
- 25**      **WenDo** Mädchen und Frauen in Bewegung
- 26+27**    **Reflexionen** - Bewegung in der Zeit ....
- 28**      **Das Zentrum** aus Nutzerinnensicht
- 29**      ... und im Blick weiterer Mitarbeiterinnen
- 30**      **Referentinnen** R. Zamoué | S. Wonneberger | C. Ziebell
- 31**      Interviews - **Ehemalige Mitarbeiterinnen**
- 31**      Dr. Ina Schmidt
- 32**      Dr. Annette Scheuer
- 32+33**    Ulla Althoff
- 33**      Barbara Scholand
- 34**      Yildiz Yüce
- 35**      Karin Runge
- 35**      **KooperationspartnerInnen** aus 20 Jahren





# 1989-2009



## Vorwort

Ulla Althoff

## Vorgeschmack

Bei Erdbeertorte mit Sahne packt mich

**noch immer eine gewisse Aufbruchstimmung.**

So fiel auch die Anfrage nach dem Schreiben dieses Vorwortes passenderweise in eben diese Erdbeerzeit – und bevor Sie sich jetzt verwundert fragen, wer hier eigentlich schreibt, will ich Sie gern aufklären. Ich bin eine Frau der ersten Stunde, in deren Garten bei Erdbeertorte mit Sahne 1988 alles begann, was dann 1989 ARANAT wurde – offenbar ein Erfolgsrezept, wie wir heute zum 20jährigen Jubiläum von ARANAT feststellen!

**Wir Gründungsfrauen hatten alle** eine gemeinsame politische Heimat in der „neuen“ Frauenbewegung der 70er/80er Jahre, die das Selbstbestimmungsrecht und die Teilhabe von Frauen und Lesben in allen politischen und gesellschaftlichen Bereichen forderte. Die Frauenbildungsarbeit entwickelte sich – bundesweit, europaweit wurden feministische Frauenzentren und -projekte gegründet, die die Themen Gleichstellung und Gleichberechtigung nach vorn brachten. In Lübeck hatten wir uns als Teil dieser Bewegung zum Ziel gemacht, eine Verortung dafür zu schaffen – das ARANAT!

**Mit viel Herzblut starteten wir** unser Projekt und begleiteten es in den nachfolgenden Jahren durch verschiedene schöne und schwierige Prozesse – durch Inspiration und Blockaden, Etablierung und Fördermodelle, durch Prozesse der inhaltlichen Wandlung hin zu größeren Themenvielfalten und erweiterten Netzwerken. Das Projekt wurde getragen von vielen Frauen, die ARANAT mit ihren Persönlichkeiten und Themen mitgestalteten und formten.

**1993 verließ ich Lübeck**, ARANAT und „meine“ ZimtZicke – ein schwerer Abschied! Aus meinem Leben „danach“ werfe ich immer mal wieder Blicke gen Lübeck und verfolge das Wirken und Werden des ARANAT aus der Ferne – und was ich sah und sehe, gefällt mir ausgesprochen gut! Eine frauenpolitische Einrichtung, die auf der Grundlage unserer damaligen Leitsätze und Ziele ihren Weg beständig und kraftvoll verfolgt, sich kontinuierlich erweitert, aktuelle Themen aufgreift und innovative Konzepte umsetzt, kompetent und professionell arbeitet – in einem starken Netz starker Frauen!

**Und da ich aus meiner heutigen Arbeit** im Bereich der Frauenbildung und -politik weiß, wie schwierig die Wege zu Anerkennung und Etablierung noch immer sind, zolle ich den Mitarbeiterinnen des ARANAT großen Respekt für diese Leistung ... und bin noch immer ein bisschen stolz, das Projekt mit auf den Weg gebracht zu haben.

**So rate ich Ihnen also:** wenn Sie Inspiration und Veränderung suchen, essen Sie im Frühsommer viel Erdbeertorte... Und wenn gerade keine Erdbeerzeit ist: Schauen Sie unbedingt im ARANAT vorbei – wie die vielen Beiträge dieser Festschrift zeigen, kann etwas Tolles dabei herauskommen!

Ulla Althoff



Foto: TS

li./re. Foto's: Feuershow - Femmes Inflammables



Foto: Huber/pixelio

# Grußwort...

Minister/Stadtpräsidentin & Senator

## ... zum 20jährigen Bestehen des Frauenkommunikationszentrums

in Lübeck

Seit nunmehr 20 Jahren bietet ARANAT den Mädchen und Frauen in Lübeck ein vielfältiges Programm aus Beratungen, Veranstaltungen, Informationen und Selbsthilfe an.

**Kostenlose Gesundheitsberatung**, gesundheitsfördernde Kurse und Informationsbroschüren oder Selbstverteidigungsangebote und Selbsthilfegruppen sowie Lesungen und Vortragsveranstaltungen - mit den inhaltlichen Schwerpunkten „Gesundheit“ „Schutz vor Gewalt“ und „Gleichgeschlechtliche Lebensweisen“ hat sich das Frauenkommunikationszentrum ARANAT als sinnvolle Ergänzung des Beratungs- und Hilfsangebotes für Frauen in Lübeck etabliert. Hier

erfahren hilfesuchende Frauen Unterstützung und junge Mädchen in schwierigen persönlichen Situationen können Orientierung finden. In einer Zeit, in der die direkte Kommunikation, der persönliche Kontakt immer häufiger durch elektronische Geschwätzigkeit ersetzt oder überdeckt wird, erfüllen Begegnungsorte wie ARANAT eine wichtige Aufgabe: Sie bieten ganz real einen geschützten Raum für Rat und Hilfe suchende Mädchen und Frauen. Ich danke dem Verein und allen Mitarbeiterinnen und Unterstützerinnen von ARANAT für Ihre erfolgreiche Arbeit und Ihr wertvolles Engagement und wünsche Ihnen für die Zukunft weiterhin viel Erfolg.

Jörn Biel

Minister für Bildung und Frauen des Landes Schleswig-Holstein

## ... der Hansestadt Lübeck

Sehr geehrte Damen und Herren,

das Frauenkommunikationszentrum

ARANAT

feiert sein 20-jähriges Bestehen.

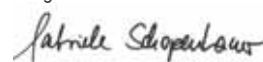
Dazu möchten wir Ihnen im Namen der Bürgerschaft und des Bürgermeisters ganz herzlich gratulieren. 1989 war das Jahr der großen Veränderungen. Dieses wird durch das wiedervereinte Deutschland sichtbar und durch die Beschlüsse der Lübecker Bürgerschaft wurde es in der Hansestadt Lübeck möglich, dass zusammen mit dem Frauenbüro und Biff auch Aranat gegründet und durch die Hansestadt Lübeck finanziell unterstützt werden konnte.

Ein Blick in unsere Akten hat uns die Veränderungen Ihres Angebotes verdeutlicht. Dieses orientierte sich immer daran, Frauen und Mädchen zu helfen. Aus dem Selbsthilfe-Gedanken heraus stand zu Beginn noch verstärkt die Schaffung von Räumlichkeiten für Frauen im Vordergrund, in denen diese vielfältige Workshops oder Kurse wahrnehmen konnten. Die Angebote haben sich jedoch im Laufe der Zeit den veränderten Bedarfen angepasst und beinhalten heute nun neben der „Hilfe zur Selbsthilfe“, der **Öffentlichkeitsarbeit** auch die **Beratung** in schwierigen Lebenssituationen u. a. nach und während PartnerInnengewalt, bei spezifischen Gesundheitsproblemen und Essstörungen. Diese Aufgaben

stellen eine wichtige Ergänzung zu den bestehenden Angeboten für die Hilfen von Mädchen und Frauen in der Hansestadt Lübeck dar. Die steigenden Beratungszahlen sprechen für sich. Damit diese auch weiterhin erfolgen können, benötigt der Verein auskömmliche finanzielle Mittel. Zu diesen zählen Mitgliedsbeiträge, Eigenmittel wie Einnahmen aus Veranstaltungen sowie Zuwendungen und Zuschüsse der Hansestadt Lübeck und des Landes Schleswig-Holstein, um die Arbeit des Vereins abzusichern.

**Wir wünschen** dem Frauenkommunikationszentrum Aranat auch für die Zukunft weiterhin viele engagierte Mitglieder, Freundinnen und Freunde, die für die Belange der Mädchen und Frauen arbeiten, so dass diese weiterhin ein hochqualifiziertes Kompetenzzentrum nutzen können.

Es grüßen Sie herzlichst



Gabriele Schopenhauer

Stadtpräsidentin der  
Hansestadt Lübeck



Wolfgang Halbedel

Senator für Wirtschaft und Soziales  
der Hansestadt Lübeck

Frauenbeauftragte/Bv.d.Frauengesundheitszentren e.V.

## ... der Frauenbeauftragten der Hansestadt Lübeck

Der zwanzigste Geburtstag von

**weist hin auf ein frauenpolitisch bedeutsames Jahr 1989 in Lübeck:**

nicht nur das kommunale Frauenbüro Lübeck wurde von der Bürgerschaft beschlossen, sondern ebenso finanzielle Mittel für ein sinnvolles Hilfenetz für Frauen in Lübeck – und so feiern wir heute in diesem Zusammenhang den 20. Geburtstag von Aranat e.V.

Dass frauenpolitische Arbeit nicht immer dasselbe ist, sondern es der Ansprache verschiedener Zielgruppen bedarf, verschiedene Anliegen von Frauen nicht nur „aus einer Hand“ bedient werden können – schon damals hat die Lübecker Kommunalpolitik ebenso wie die Stadtverwaltung dies erkannt – und die Einrichtung verschiedener autonomer Frauenprojekte sichergestellt.

Im Rückblick auf die Aktivitäten des Aranat und auf unsere Zusammenarbeit denke ich besonders gern an folgende Themen und Impulse:

- ein umsichtiges und weitblickendes Angebot zum Themenkomplex „Frauen Gesundheit“ – durch Einzelberatung ebenso wie durch offene Veranstaltungen für alle Interessierten, zuletzt zum Thema Brustkrebsscreening oder HPV-Impfung.
- Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse mit feministischem Anspruch. Die Entwicklung von Qualitätskriterien für dieses Angebot und eine Positiv-Checkliste, die Eltern und MultiplikatorInnen unterstützen soll, hier das richtige Angebot für Kinder rauszufiltern, ist einer der Punkte der Zusammenarbeit zwischen Aranat und dem kommunalen Frauenbüro.
- vielfältige weitere Kooperationen mit dem Frauenbüro. Die angesprochene Zu-

sammenarbeit hat ihre Wurzeln schon viel früher – in den „Gründungsjahren“ von Aranat und Frauenbüro. Denn die Einrichtung des FrauenNachtTaxis in Lübeck Anfang der 90er Jahre war auch praktisch eng verbunden mit Euch: in Euren Räumlichkeiten war die Funkzentrale für das FrauenNachtTaxi!

- ein vielseitiges Angebot zur gleichgeschlechtlichen Lebensweise und Eure Beteiligung am ersten Lübecker Christopher Street Day
- Frauenräume mit Treffpunkten - zum Beispiel in einer Bibliothek, deren Besuch sich lohnt, da ihre Bücher anderweitig meist nicht auszuleihen sind.

Als Leiterin des Lübecker Frauenbüros gratuliere ich Euch ganz herzlich zu Eurer erfolgreichen und vielfältigen Arbeit der letzten 20 Jahre und danke Euch dafür! Wie alle anderen Frauenprojekte und – verbände seid Ihr ein wesentlicher Baustein für eine frauenfreundliche Stadt Lübeck – einer von vielen bunten Mosaiksteinen, die Lübeck bunt, lebens- und liebenswert machen. Deshalb muss es darum gehen, diese Arbeit weiterhin durch ausreichende finanzielle Zuwendungen der Hansestadt Lübeck ebenso wie durch das Land Schleswig-Holstein abzusichern. Dies ist gut angelegtes Geld – in das Leben Lübecker Frauen und ihrer Kinder und somit in die Zukunft Lübecks! Ich freue mich auf die weitere intensive und konstruktive Zusammenarbeit mit Euch! Es gratuliert herzlichst!

Eure Elke Sasse  
Frauenbeauftragte der Hansestadt Lübeck



## Herzlichen Glückwunsch liebe Lübeckerinnen,

im Namen des Bundesverbandes der Frauengesundheitszentren e.V.

**gratulieren wir Euch herzlich zu Eurem stolzen 20-jährigen Bestehen!!!**


Zu 20 Jahren Frauenarbeit und Frauengesundheitsarbeit gehören viel Durchhaltevermögen, viel Mut und Kraft, viele Ideen und Umsetzungsvermögen, viel Geduld, viel Teamgeist und vor allem viele engagierte Frauen! Von Beginn an seid Ihr Teil des Bundesverbandes der Frauengesundheitszentren gewesen und damit ein wichtiger Teil der bundesdeutschen Frauengesundheitsbewegung.

Ihr habt es geschafft, Euch über 20 Jahre hinweg einen Namen zu machen und für Frauen im Norden Ansprechpartnerinnen zu

frauenrelevanten und frauengesundheitlichen Themen zu sein. Mit Eurem Konzept der Integration von Frauenberatungsstelle und Frauengesundheitsarbeit seid ihr bundesweit einzigartig. Darauf könnt Ihr stolz sein! Wir wünschen Euch ein wunderschönes Jubiläumsfest. Lasst euch feiern!!! Wir stoßen mit Euch an, auf weitere 20 Jahre Erfolg!!! Im Namen aller Vorstandsfrauen nur die besten Wünsche!

Christine Weyh, Siggie Schellhaas,  
Kathrin Bein, Bettina Faulstich & Conni Ullrich

Bundesverband der  
Frauengesundheitszentren e.V.



# Grußworte

biff/Frauen-Notruf

biff

BERATUNG UND  
INFORMATION  
FÜR FRAUEN  
LÜBECK e.V.

**AKTIVE  
FRAUENKOMMUNIKATION  
MACHT SPASS  
OHNE ALTERSGRENZEN  
STÄRKT UND  
BEWEGT**

Herzlichen Glückwunsch und ein dickes Dankeschön zu 20 Jahren engagierter Arbeit für Frauen und Lesben in und um Lübeck!

das biff-Team



## Einmalig – unverwechselbar – unverzichtbar: 20 Jahre Aranat e.V.

20 Jahre Aranat – wir gratulieren herzlich und sind stolz auf das ‚Geburtstagskind‘, das wir seit vielen Jahren durch unsere Vorstandstätigkeit begleiten und unterstützen!

### 20 Jahre Aranat, das sind 20 Jahre

**A**lternative Angebote für Frauen und Mädchen in Lübeck,  
**R**äume für Selbsthilfegruppen, Vorträge, Veranstaltungen, Beratung und eine Bibliothek,  
**A**nti-Gewalt-Arbeit, u.a. in Form von Selbstverteidigungskursen und Gesprächsgruppen,  
**N**utzerinnen-Orientierung durch eine Struktur, die offen für neue Bedarfe ist,  
**A**ktive Unterstützung für Frauen hinsichtlich psychischer und körperlicher Gesundheit,  
**T**ausende von ZimtZicken-Seiten mit geballter Information für Frauen und Mädchen!

Vor 20 Jahren ging ein Ruck durch Lübeck: Fast über Nacht wurde eine Reihe von „autonomen, feministischen Frauenprojekten“ gegründet: Kurz nacheinander entstanden Aranat, Biff und Notruf. Lübeck verfügt damit über eine nahezu vorbildliche Infrastruktur – diese hat die Stadt dem Engagement aktiver und hartnäckiger Frauen zu verdanken, die über all die Jahre „am Ball“ geblieben sind und sich für die Interessen von Frauen und Mädchen stark gemacht haben. Die Projektlandschaft und damit Aranat haben sich mit den Jahren spezialisiert und professionalisiert. Aranat ist inzwischen eine anerkannte „Frauenfachberatungseinrichtung“ – mit diesem Begriff wurde das Projekt vor einigen Jahren zu einer festen Größe im Etat des Landeshaushaltes.

**Zu Beginn des Projekts** war es vielleicht so, dass manches Rad neu erfunden wurde in dem Bemühen, Selbstverständlichkeiten des Arbeitens und Wirtschaftens zu hinterfragen und eine alternative Kultur zu schaffen, in der Platz für die Verschiedenheit der Bedürfnisse ist. Die Aufbruchstimmung der 1980er Jahre führte zu einem radikalen Neuanfang auf vielen Ebenen: Alternative Arbeits(zeit)modelle wurden erprobt, ökologische Ziele wurden selbstverständlich und zukunftsweisend integriert und führten zu einem sparsamen und umweltschonenden Umgang mit den Ressourcen. Beteiligung und Teamarbeit haben sich als zentrale, weil Beweglichkeit und Innovationsgeist fördernde Prinzipien bewährt – und haben heute Eingang in die Philosophie von Wirtschaftsunternehmen und Behörden gefunden. Umgekehrt sind seit langem wirtschaftliche Kriterien wie Effizienz und Effektivität in Pla-

nung und Alltag des Frauenkommunikationszentrums Aranat anzutreffen – trotz schrumpfenden Budgets und städtischer Sparvorgaben konnte Aranat daher in den letzten Jahren ein umfassendes Angebot aufrecht erhalten. Ein wichtiger Bestandteil der Aranat-Arbeit ist seine Vernetzung auf Stadt-, Landes- und inzwischen auch Bundesebene. Der Kontakt und der Austausch mit anderen Frauenberatungsstellen treiben die fachlich-inhaltliche Entwicklung voran; die Eingebundenheit in verschiedene Gremien und die Zusammenarbeit mit behördlichen Einrichtungen hat sich in den letzten Jahren zu beiderseitigem Vorteil verstärkt.

**Die öffentlichen Kassen** sind angeblich leer – aber die Finanzkrise löste ungeahnte Ausschüttungen in Milliardenhöhe an die „leidende“ Wirtschaft aus, während Frauen dazu aufgefordert wurden, die Krise zum Kinderkriegen zu nutzen! Wir hoffen, dass Senat und Bürgerschaft begreifen, dass Zukunftssicherung auch heißt, die Demokratisierung des Geschlechterverhältnisses zu befördern und das heißt auch, in unsicheren Zeiten „Rettungsschirme“ für Frauen und Mädchen bereit zu halten.

**Um dies durchzusetzen**, heißt es für die Frauenprojekte weiterhin „gemeinsam in Bewegung“ zu sein! Für Aranat wünschen wir uns, dass der Ist-Stand erhalten bleibt – etwa die Hälfte des ursprünglichen Angebots, nämlich Kultur und Bildung, mussten in den vergangenen Jahren ja schon weitgehend eingespart werden. Dem Team von Aranat wünschen wir einen kämpferischen und optimistischen Geist und die bekannte Hartnäckigkeit für die kommenden Verhandlungen mit Stadt und Land. Wir Vorstandsfrauen werden „unseren“ Verein weiterhin nach besten Kräften unterstützen!

Karin Runge & Dr. Ina Schmidt

# Aranat HEUTE

- ein Zentrum



## Das Wichtigste in Kürze

Das Frauenkommunikationszentrum Aranat e.V. bietet unter einem Dach:

- Beratung - Information - Veranstaltungen
- Treffpunkt - Selbsthilfegruppen

Unsere „Big Five“ – die am häufigsten nachgefragten Themen – sind:

- Gesundheit
- Alltagsbewältigung und Krisen im Lebenslauf
- Gewalterfahrungen und Gewaltprävention
- Gleichgeschlechtliche Lebensweisen
- Chancengleichheit und Antidiskriminierung

## Unsere Öffnungszeiten

- Information: .....Do 11.00-13.00 u. 17.00-19.00 Uhr
- Bibliothek:.....Do 11.00-13.00 u. 17.00-19.00 Uhr
- Gesundheitsberatung:.....Mi 15.00-17.00 Uhr

## Unsere Beratungszeiten

- Persönliche Beratung: .....nach telefonischer Absprache
- Telefonische Beratung: ....Mo – Fr 11.00-13.00 Uhr; Do 17.00-19.00 Uhr
- Gesundheitsberatung:.....Mi 15.00-17.00 Uhr

## Aktuelle Herausforderungen

Die Herausforderungen, denen sich das Frauenkommunikationszentrum Aranat e.V. heute stellt, bestehen in tiefgreifenden wirtschaftlichen und sozialen Veränderungsprozessen. Diese wirken sich für viele Frauen verunsichernd und teilweise existenzbedrohend aus. In der derzeitigen Umbruchsituation ist es daher besonders wichtig, die nach wie vor bestehenden sowie eventuell neu entstehenden Ungleichheiten zu Lasten von Frauen und Mädchen in den verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen im Blick zu behalten. Für Frauen und Mädchen müssen weiterhin vor allem niedrigschwellige Orte und umfassende Angebote bereitgestellt werden, die ihnen die notwendige Unterstützung für eine selbstbestimmte Lebensgestaltung an die Hand geben. Genau dies leistet das Frauenkommunikationszentrum Aranat e.V. auf Basis langjähriger Erfahrung und Expertise.

## Standort, Anbindung und Räumlichkeiten

Das Haus des Frauenkommunikationszentrums Aranat e.V. befindet sich in zentraler Lage in der Nähe des Hauptbahnhofes, wenige Gehminuten von der Innenstadt entfernt, mit guter Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr. Das Erdgeschoss ist barrierefrei: In der Diele finden Besucherinnen ein reichhaltiges Informationsangebot; in der Bibliothek steht ein Computer mit Internetanschluss für die Nutzerinnen zur Verfügung; in zwei weiteren Räumen finden Beratungen und Veranstaltungen statt. Diese werden auch von Selbsthilfe- und anderen Gruppen genutzt und weisen eine gute Ausstattung für verschiedene Zwecke auf: Mit wenigen Handgriffen können sie für Gesprächsgruppen, Selbstbehauptungstrainings, Entspannungskurse, Vorträge u. Ä. m. hergerichtet werden. Im ersten Stock befinden sich die Vereinsverwaltung und die Büros der Mitarbeiterinnen.

## Zielgruppen

Die wichtigste Zielgruppe des Frauenkommunikationszentrums Aranat e.V. sind Frauen und Mädchen in ihren individuellen Lebenssituationen und Notlagen. Die Nutzerinnen sind zwischen 9 und 80 Jahre alt, sie haben vielfältige soziale und kulturelle Hintergründe und Bildungserfahrungen. Sie kommen aus dem gesamten Stadtgebiet und auch aus den umliegenden Regionen. Darüber hinaus richtet sich Aranat mit Informationen und seiner Presse-Arbeit an die allgemeine Öffentlichkeit und Fachöffentlichkeit, insbesondere an PädagogInnen und andere MultiplikatorInnen in Schulen, Einrichtungen der Jugend- und Behindertenhilfe u.v.m. Die Präventions- und Fortbildungsangebote des Zentrums werden häufig in Zusammenarbeit mit anderen Institutionen durchgeführt: Im Rahmen von Workshops, Vorträgen, Netzwerk-Treffen und Diskussionsveranstaltungen geben Aranat-Mitarbeiterinnen und Referentinnen des Vereins ihr Fachwissen weiter.

## Arbeitsprinzipien

Die Arbeitsprinzipien des Frauenkommunikationszentrums gelten angebotsübergreifend. Sie sind auf die produktive Auseinandersetzung mit den individuellen Fähigkeiten und Grenzen der Nutzerinnen orientiert. Es werden Perspektiven eröffnet auf das, was gegenwärtig und in näherer Zukunft möglich und umsetzbar ist. Ziel ist es, das Selbstwertgefühl zu stärken und die Selbstwirksamkeitsüberzeugung zu verbessern, sodass aktive gesellschaftliche Teilhabe auf verschiedenen Ebenen stattfinden kann. Die Erfahrungen der Mitarbeiterinnen und die Rückmeldungen der Nutzerinnen zeigen, dass es in der Regel „kleine Schritte“ sind, die zu spürbaren Veränderungen oder Verbesserungen der Lebenslage führen. Weitere Arbeitsprinzipien sind Niedrigschwelligkeit, Freiwilligkeit, Unabhängigkeit und Neutralität, Wissensvermittlung, Empowerment und Kompetenzförderung. Aranat bietet damit Rat-suchenden und anderen InteressentInnen einen individuellen Weg für eine wertschätzende und lösungsorientierte Problemkommunikation.

## Qualitätssicherung

Zentral ist hier das Prinzip der Teamarbeit: Das Team ist Ort der kritischen Reflexion über die alltägliche Arbeit; hier werden notwendige „Kurskorrekturen“ in einzelnen Bereichen oder in der Gesamtausrichtung ausgehandelt und ihre „Machbarkeit“ diskutiert. Die vier hauptamtlichen Mitarbeiterinnen, die sich zur Zeit 2,4 Vollzeitstellen teilen, nehmen regelmäßig Fallsupervisionen in Anspruch und besuchen Fortbildungen zur Vertiefung ihrer fachlichen Kompetenzen. Die einzelnen Bereiche des Frauenkommunikationszentrums werden im „Reihum-Verfahren“ kontinuierlich evaluiert. Die Auswertungen fließen in Anpassung und Weiterentwicklung des Konzeptes und der Angebots- und Arbeitsstrukturen ein.

stellt sich vor

## Angebote

Das gesamte Angebot – mit den 5 Bereichen: **Beratung, Info-Pool, Veranstaltungen, Treffpunkt, Selbsthilfegruppen** – ist darauf ausgerichtet, Chancengleichheit und gesellschaftliche Teilhabe von Frauen und Mädchen zu stärken und zu verbessern. Beispielhaft und einzigartig ist im Frauenkommunikationszentrum die konzeptionelle Verknüpfung der verschiedenen Angebote an einem Ort. Für ratsuchende Besucherinnen hat dies den Vorteil, dass sie zunächst unverbindlich Kontakt aufnehmen können und sich nicht gleich als „problembeladen“ präsentieren zu müssen: Sie können sich bei Bedarf an individuelle Unterstützungsangebote „herantasten“, indem sie z.B. Vorträge besuchen oder in die Bibliothek kommen – so manches Problem wurde bei Aranat im wahrsten Sinne des Wortes „zwischen Tür und Angel“ gelöst!

### > Beratung

**Der Beratungsansatz von Aranat** ist aus der feministischen Selbsthilfebewegung erwachsen. Er gründet sich 1. auf ein sozialräumliches, lebensweltbezogenes Verständnis von psychischen und/oder körperlichen, familiären und/oder sozialen Problemen und 2. auf ein kritisch-reflexives Verständnis (sozial-)pädagogischer Angebote und Beratungsarbeit. Die Palette der Beratungsformen reicht von der allgemein orientierenden Beratung über die weitervermittelnde Beratung bis hin zur psychosozialen sowie problem- oder fachspezifischen Beratung.

Eine umfassende Sichtweise, die Prävention und Empowerment, Netzwerk- und Ressourcen-Orientierung einschließt, ist insbesondere in der psychosozialen Beratung wichtig. Die Aranat-Mitarbeiterinnen sind vor allem für die Themen Gesundheit, Gewalterfahrungen und Gewaltprävention, Essstörungen, Krisen im Lebenslauf und Sexuelle Orientierung/Lesbische Lebensweisen qualifiziert. Ausgehend von der subjektiven Problembeschreibung ist mit der Beratungsarbeit ein politisches Verständnis verbunden, das sich auf Wissensvermittlung stützt und mit Aufklärung über demokratische Partizipationsmöglichkeiten verbunden ist. Art und Länge des Beratungskontakts werden in gemeinsamer Absprache zwischen Nutzerin und Beraterin gestaltet.

**Psychosoziale Beratung richtet sich an Frauen jeden Alters**, unabhängig von kulturellem Hintergrund, sexueller Orientierung, sozialer Lebensweise etc. Sie orientiert sich an den konkreten Bedürfnissen der Ratsuchenden. Das Beratungsangebot umfasst telefonische und persönliche Beratung in Form von Einzel-, Paar-, und Gruppenberatung. Sie ist als unterstützende Be-



gleitung zu verstehen. Frauen in Problemsituationen können kurzfristige Einzelberatungstermine vereinbaren (z.B. bei Lebensumbrüchen, Essstörungen, (Lesben-)Paarkonflikten, Krisensituationen etc.). Angeboten wird ein geschützter Ort zum Orientieren, Reflektieren und Bearbeiten, für aktuelle Unterstützung, zur Begleitung bei der Klärung und Umsetzung möglicher nächster Schritte.

**Beratung bei Gewalterfahrungen richtet sich an von Partnergewalt betroffene Frauen.** Sie erhalten bei Aranat die Beratung einer anerkannten Frauenfacheinrichtung auf dem jeweils aktuellen gesetzlichen Stand. Hier geht es u.a. um Orientierungshilfe und um rechtliche Informationen: Wie wird eine „zivilrechtliche Schutzanordnung“ für die betroffene Person selbst und deren Kinder beantragt, wie können konkret die nächsten Schritte aussehen, was ist realistisch, worauf muss besonders geachtet werden? Es geht auch um Schwierigkeiten, die in diesem Zusammenhang zu einem späteren Zeitpunkt auftreten können, z.B. während oder nach einer Trennung.

**Gesundheitsberatung bietet Unterstützung** bei dem Verstehen von körperlichen Abläufen und Krankheitsgeschehen. Diagnosen, Arztberichte und Beipackzettel sowie Therapieansätze werden „übersetzt“ und können im Beratungsgespräch in Bezug auf ihre Vor- und Nachteile hinterfragt werden. Die Beratung eröffnet einen Gesprächsraum, in dem Gesundheit und Krankheit vor dem Hintergrund der eigenen Lebensgeschichte reflektiert werden können: Es geht darum, die eigenen Ressourcen und individuellen Heilungswege sowie persönliche Ansätze zu einer gesundheitsfördernden Alltags- und Ernährungsgestaltung zu entdecken.

### > Information

**Der Pool enthält Info-Material zu verschiedenen Themen.** Die Vermittlung der Informationen erfolgt telefonisch oder persönlich sowie per Auslage, Postversand und über Email/Internet. „Online“ ist Aranat seit vielen Jahren mit einer eigenen, regelmäßig gepflegten Homepage präsent.

**Vor Ort** wird ein ständig aktualisierter Bestand an Flyern, Broschüren, (Fach-)Zeitschriften etc. vorgehalten, die über Angebote für Frauen in Lübeck und bundesweit, über frauenrelevante Entwicklungen in Politik und Gesellschaft sowie über Vernetzungs- und Fortbildungsmöglichkeiten informieren.

**Die Ausleihbibliothek beinhaltet** ca. 4000 Titel mit feministischer Fachliteratur zu den Themen Körper, Gesundheit, Politik, Psyche, Theorie, Geschichte usw.; darüber hinaus können Nutzerinnen hier Lebens- und Erfah-



# Aranat HEUTE

## - ein Zentrum



rungsberichte einsehen oder Entspannung bei belletristischer Lektüre finden. Der Bibliotheksbestand wird ständig durch Neuanschaffungen und Buchspenden ergänzt und erweitert.

**Darüber hinaus gibt das Frauenkommunikationszentrum eigene Fachinformationen heraus:** Beispiele sind das Faltblatt zur HPV-Impfung, das in Kooperation mit dem Gesundheitsamt und dem Frauenbüro und mit pro familia herausgegeben wurde; ein Flyer für Mädchen und Jungen zum Thema „Essstörungen“, das zusammen mit der BIFF entwickelte wurde; ein Faltblatt zu Qualitätsmerkmalen von Selbstverteidigungskursen, das in Kooperation mit dem Frauenbüro erschien.

**Last but not least: Die Herausgabe des zweimonatlich erscheinenden Frauenveranstaltungskalenders „ZimtZicke“** mit redaktionellem Teil ermöglicht es seit 1990 nicht nur den Frauenprojekten, sondern auch vielen anderen Lübecker Institutionen, ihre Informationen „an die Frau“ – und, wie Rückmeldungen und Anfragen zeigen, auch zunehmend an interessierte Männer – zu bringen.

### > Veranstaltungen

**Die Präventions- und Bildungsarbeit** umfasst ein Angebot an Kursen, Vorträgen und weiteren Veranstaltungen, wie z.B. Diskussionsforen. Das Frauenkommunikationszentrum konzipiert jährlich ein bis zwei Programme in den Bereichen Gesundheit/Selbstsorge und Prävention von Gewalt. Häufig nachgefragt wird die Informations- und Aufklärungsveranstaltung zum „Brustkrebscreening“, die in Zusammenarbeit mit verschiedenen Institutionen durchgeführt wird. Die WenDo-Selbstverteidigungskurse in Kooperation mit Schulen und Einrichtungen der Jugendhilfe sind seit vielen Jahren ein fester Bestandteil des Aranat-Programms. Darüber hinaus werden von Aranat aktuelle Themen aufgegriffen: So zählten die Veranstaltungsreihen „auch ohne Moos was los“ und „Selbsthilfebausteine“ zu den gut besuchten, besonderen Angeboten der letzten Zeit.

### > Treffpunkt

**Die Treffpunkt-Arbeit** stellt das niedrigschwelligste Angebot für die Nutzerinnen dar und damit eine Möglichkeit, auf einfache Weise mit anderen in Kontakt zu kommen, z.B. um Isolation und Einsamkeit nach einer Trennung zu überwinden. Das Frauenkommunikationszentrum bietet regelmäßige Treffs mit offener Struktur an, die zum „Klönssnack“, Stöbern in der Bibliothek und zu lockerem Kennenlernen einladen. Für einige Besucherinnen sind diese regel-

mäßigen Termine eine wichtige, weil verlässliche Anlaufstelle in ihrem Wochenablauf. Darüber hinaus werden regelmäßig „Themen-Tees“ und das „Zweite Frühstück“ veranstaltet. Dort können Wunschthemen eingebracht und über einen moderierten Austausch besprochen werden. Aus diesen Angeboten heraus entstehen immer wieder Interessensgruppen, die sich außerhalb der angebotenen Zeiten zu Bildungs- oder Freizeitaktivitäten treffen. In diesem Jahr entstand z.B. ein Unterstützungsgruppe für die Bibliothek: Nach der Aktualisierung des Buchbestands hat sich die Gruppe nun die Digitalisierung der Buchtitel vorgenommen, so dass der Buchbestand demnächst „online“ eingesehen werden kann.

### > Selbsthilfegruppen

**Im Rahmen des Konzeptes „Hilfe zur Selbsthilfe“** ist das Frauenkommunikationszentrum Aranat e.V. für Frauen offen, die sich aus einer Problemlage oder einem Interesse heraus mit anderen austauschen, vernetzen und gegenseitig unterstützen wollen. Dafür werden Räume und Zeiten bereitgehalten. Raumvergabe und eventuelle Begleitung der Selbsthilfegruppen erfolgen durch die Mitarbeiterinnen. Diese organisieren bei Bedarf auch angeleitete und nicht angeleitete Selbsthilfe-Gruppen zu bestimmten Themen. Je nach Thema oder Zielgruppe wird entweder eine kurzfristige „Starthilfe“ oder eine längerfristige fachliche Begleitung gegeben. Angeboten werden darüber hinaus therapeutische Gruppen mit qualifizierter Leitung, die über einen begrenzten Zeitraum laufen.

### Daten und Fakten

**Die kommunikativen Ressourcen von Aranat e.V.** eignen sich ausgezeichnet zur Koordination von übergeordneten Netzwerken. Jeweils über mehrere Jahre hinweg hatte das Frauenkommunikationszentrum z.B. die Geschäftsstelle der Landesarbeitsgemeinschaft der Frauenberatungsstellen in Schleswig-Holstein inne und koordinierte u.a. den Lübecker Arbeitskreis „Häusliche Gewalt“ sowie die Fahnen-Aktion zum Tag gegen Gewalt. Seit 2007 stellt Aranat e.V. die Verbandsrätin der Frauenberatungsstellen in Schleswig-Holstein im Bundesverband der Beratungsstellen und Notrufe „Frauen gegen Gewalt“ mit Sitz in Berlin.

**Die Nachfrage der Angebote** im Frauenkommunikationszentrum Aranat e.V. ist in den vergangenen Jahren stetig gestiegen. In 2008 gab es rund 6760 Kontakte mit NutzerInnen, dies bedeutet im Vergleich zu 2003 einen Zuwachs von ca. 25%. Auch die Zahl der Besuche auf „www.aranat.de“ stieg innerhalb von fünf Jahren erheblich an: Von 6700 in 2003 auf 45.800 in 2008.

Kontakte, themenbezogen, in %:	2008	2003
NutzerInnen - Kontakte gesamt N =	6760	5410
Frauengesundheit (17%) &		
Psychosoziale Themen (15%):	32%	40%
Gewalterfahrung und Prävention:	40%	25%
Gleichgeschlechtl. Lebensweise:	4%	17%
Sonstige Gleichstellungsthemen:	24%	18%

**Im Beratungsbereich** hat die Nachfrage nach Unterstützung bei Gewalterfahrungen in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Hier bildet sich möglicherweise ab, dass das Thema „Häusliche Gewalt“ in Politik und Medien mehr Aufmerksamkeit erhalten hat und Frauen dadurch ermutigt wurden, Beratung in Anspruch zu nehmen: Durch die Aufklärungsarbeit der letzten Jahre sind Frauen zunehmend in die Lage versetzt, Querverbindungen zwischen ihrer aktuellen psychisch-physischen Verfassung und erlebter Gewalt herzustellen bzw. diese als solche zu benennen.

## stellt sich vor

**Auswirkungen der Budgetkürzungen**

Der deutlich gestiegenen Nachfrage steht seit 2005 eine Reduzierung des städtischen Budgets um jährlich 5.600 Euro und eine jährliche Kostensteigerungsrate von ca 2% gegenüber. Das heißt: Bei jährlichen Einsparungen von rund 5% hat das Frauenkommunikationszentrum eine Steigerung der Nutzerinnenkontakte von ebenfalls jährlich gut 5% zu verkräften. Für die Mitarbeiterinnen führten die erforderlichen Einsparungen bisher zu einer Verringerung der wöchentlichen Gesamtarbeitszeit um 8 Stunden und entsprechenden Gehaltskürzungen. Im Veranstaltungsbereich mussten daher Einschnitte erfolgen. Weiteres, deutliches Merkmal der Ressourcenverknappung ist, dass sich die Wartezeit für eine Beratung deutlich verlängert hat. Außerdem besteht zur Zeit ein Defizit in Höhe von 3.600,- Euro.

**Mitgliedschaften**

Das Frauenkommunikationszentrum Aranat ist Mitglied im

- Landesverband Frauenberatung S-H
- Der Paritätische Schleswig-Holstein
- Bundesverband Frauenberatungsstellen und Notrufe
- Bundesverband der Frauengesundheitszentren
- Netzwerk Ernährung (landesweit)
- Regionale Arbeitskreise und Bündnisse

**Zu den Personen**Vorstand:

**Karin Runge und Dr. Ina Schmidt**  
(siehe unter „Ehemalige“)

Hauptamtliche Mitarbeiterinnen:**Martha Deegen**

Jg. 1958, im Aranat-Team seit Januar 2001, Sozialmanagerin, Systemische Beraterin DGSF, fachspezifische Weiterbildung in der Beratung von Frauen mit Gewalterfahrung und Trauma, verantwortlich für die Beratung von Frauen mit Gewalterfahrung, für die Außenvertretung und Finanzen

**Eva-Maria Knolle**

Jg. 1963, seit Oktober 2003 im Team von Aranat e.V., Heilpraktikerin, Sozial- und Gesundheitsmanagerin, verantwortlich für den Gesundheitsbereich (Beratung, Veranstaltung, Vernetzung) sowie Vereinsangelegenheiten.

**Mara Mette**

Jg. 1957, Gründungsfrau von Aranat e.V., Dipl. Sozialwirtin, Heilpraktikerin, Integrative Körperpsychotherapeutin, Fachberaterin für Psychotraumatologie, verantwortlich für den Bereich psychosoziale Beratung für Einzelne, Paare u. Gruppen

**Angelika Ruba**

Jg. 1958, Gründungsfrau von Aranat e.V., Sozialpädagogin, verantwortlich für den Bereich Veranstaltungen (Organisation, Durchführung, Halbjahresprogramm), ZimtZicken-Redaktion, Beratung und Treffpunktarbeit.

Weitere Mitarbeiterinnen:**Barbara Scholand**

Jg. 1959, im Aranat-Team von 1995-2004, Erziehungswissenschaftlerin (M. A.), WenDo-Trainerin, Fortbildungen in Mediation und Gewaltfreier Kommunikation, verantwortlich für den Bereich „Prävention von Gewalt - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung“ (Organisation, Öffentlichkeitsarbeit, Fachberatungen).

**Sigrid Kaste**

Jg. 1963, Tankwart, Fachkraft i. Wach- u. Sicherheitsdienst (IHK), seit 1.7.2005 als „Hausmeisterin“ verantwortlich für Haus und Garten.

**Ute Landwehr**

Jg. 1964, seit vielen Jahren ehrenamtlich für den Verein engagiert, verantwortlich für Büro- u. Veranstaltungsräume sowie ZimtZickenverteilung.

**Erika Meyer**

Jg. 1966, Gründungsfrau von Aranat e.V., in den ersten 7 Jahren ehrenamtliche Teamfrau u. Trainerin für WenDo-Kurse, verantwortlich für die Bibliothek.

Und darüber hinaus...

... wurde und wird das Frauenkommunikationszentrum seit 20 Jahren durch zahlreiche Referentinnen im Veranstaltungsbereich, viele ehrenamtliche Mitarbeiterinnen, etliche BefürworterInnen in Politik und Gesellschaft und nicht zuletzt durch die Mitfrauen des Vereins und des Fördervereins unterstützt. **Ihnen allen sei an dieser Stelle herzlichst für ihre Arbeit und ihr Engagement gedankt!**

# Chronik

1989 - 2009

Zeitpunkt	Reignis
Mai 1989	<b>Gründung des Vereins</b>
November 1989	<b>Bezug des Ladens</b> in der <b>Dankwartsgrube 48</b> und Beginn der <b>1. ABM</b> Für den Bereich „Schaffung von Fraueninformationsmedien in Lübeck u. Umgebung“
Juni 1990	<b>Erste ZimtZicke;</b>
Juli 1990	Beginn der <b>2. ABM</b> Für den Bereich „Persönliche Begleitung u. <b>Beratung</b> , verbunden mit der Einrichtung einer <b>Bibliothek</b> , eines <b>Archivs</b> und der Organisation frauenrelevanter <b>Informationsveranstaltungen</b> “
November 1990	<b>Gründung des Vereins „Bessere Zeiten“</b> für ein Frauenprojektehaus
Dezember 1990	Beginn der <b>3. ABM</b> Für den Bereich „Aufbau eines überregionalen <b>Frauen-Kultur-Kontaktnetzes</b> mit zusätzlichem Veranstaltungsangebot“ <b>Frauen-Nachtauto-Aktion</b>
Januar 1991	<b>Beginn 1. „Golfkrieg“</b>
Mai 1991	<b>Eröffnung von Aranat-Bibliothek u. Archiv</b>
August 1991	Beginn der Aranat- <b>Veranstaltungsreihe „frauenspuren – eine matriachale Entdeckungsreise“</b> 62 Frauen kamen – Aranat platzte aus allen Nähten
September 1991	Beginn der <b>4. ABM</b> Für den Bereich „ <b>Information, Beratung und Freizeitangebot für lesbische Frauen und Mädchen</b> “
Oktober 1991	Riesenerfolg der <b>Aranat-Fragebogen-Aktion</b> : Zusage der Hansestadt Lübeck für die <b>1. Planstelle im Anschluss an das 3. ABM-Jahr</b>
Januar 1992	<b>Umzug in die Mühlenbrücke 5a</b>
März 1992	<b>Offizielle Eröffnung</b> der neuen Räume in der Mühlenbrücke Zitat: Angelika Birk (Frauenbüro) wünschte „ <b>Liebe, Lust und Luxus</b> “, Gisela Böhrk (Landesministerin) bescheinigte „ <b>Kraft, Kompetenz und Kreativität</b> “ (zizi 5/1992, S. 4).
September 1992	Start der Aranat- <b>Veranstaltungsreihe „entfernte verbindungen“</b> Podiumsdiskussion im Werkhof „Droht das ‚Aus‘ für Lübecker Frauenprojekte?“ Erste Lübecker Frauen-Info-Börse im Rathaus
August 1993	Beginn der Aranat- <b>Veranstaltungsreihe „Therapie – Selbsthilfe – Heilen“</b>
Januar 1994	Die <b>Frauenprojekte erhalten erstmals Verträge</b> mit der Hansestadt Lübeck Im Aranat gibt es erstmals regelmäßige Termine für Gesundheitsberatung
März 1994	<b>8. März: Frauenstreiktag</b> ; Aranat beteiligt sich an großer <b>Straßen-Umbenennungsaktion</b>
Juni 1994	Aranat bietet <b>erstmalig WenDo-Kurs</b> für Mädchen an
August 1994	Beginn der <b>5. ABM</b> Für den Bereich „Initiierung von Selbsthilfegruppen und Beratung in der <b>präventiven Gesundheitsversorgung</b> für Frauen.“ Erste <b>Selbsthilfegruppe für Frauen mit Essstörungen</b>
September 1994	Nach Brandanschlag gegen Synagoge beteiligt sich Aranat am <b>Lübecker Bündnis gegen Rassismus</b>
Oktober 1994	<b>5 Jahre Aranat!</b> Beginn der <b>Veranstaltungsreihe „Lesbisch-Sein“</b>
Februar 1995	Aranat- <b>Beteiligung</b> an der <b>Frauenfilmreihe „Frauen zwischen Normalität – Realität – Wahnsinn“</b>
März 1995	Großes <b>Frauenfest</b> mit „ <b>Kick la Luna</b> “ im Werkhof



Aranat

Zeitpunkt	Ereignis
Juni 1995	5 Jahre ZimtZickel
August 1995	Aranat gibt die Broschüre „Widerstand – Protest – Verweigerung von Lübeckerinnen in der Zeit des Nationalsozialismus 1933-1945“ von Ina Schmidt heraus.
September 1995	Vierte Weltfrauenkonferenz in Beijing
Oktober 1995	Neues Aranat-Logo Aranat beteiligt sich an der landesweiten Veranstaltungsreihe „Frauen – Flucht, Asyl – Migration“
Januar 1996	Brand im Flüchtlingsheim Hafensstraße
März 1996	Treffen zur Situation geflüchteter Frauen am 14.3. im Aranat Neue Gruppen zu den Themen „Trennung“ und „Wechseljahre“
Juli 1996	Stellungnahme der LAG autonomer Frauen-/Lesbenprojekte in Schleswig-Holstein zu den geplanten Sparmaßnahmen der Bundesregierung
August 1996	Landesweite Aktion „Frauen in Fahrt gegen Männergewalt“ Aranat bietet erstmals WenDo-Kurs für Frauen mit Behinderung an
Dezember 1996	Erster Internet-Kurs im Aranat
Januar 1997	Beginn Europäisches Jahr gegen Rassismus
März 1997	Aranat organisiert das Frauen-Fest zum 8. März in der Holstenhalle mit „Kick la Luna“
April 1997	Diskussionsveranstaltung mit PolitikerInnen in der „Diele“: Aranat, BIFF, Internationales Frauen- und Mädchenprojekt und Notruf müssen wieder einmal für ihre weitere Finanzierung kämpfen Bundesweit kämpfen auch die Feministischen Frauengesundheitszentren für ihren Erhalt und gegen die Streichung gesundheitsfördernder Leistungen.
Juni 1997	Aranat beteiligt sich an der Reihe: „Jeder Tag ist ein Tag gegen Rassismus“ und ist auch beim Selbsthilfe-Tag in der Petri-Kirche dabei
Oktober 1997	„Frauen laufen für Aranat“ – beim 10. Lübecker City-Lauf Deeskalations-Fortbildung für Mitarbeiterinnen der Stadt Lübeck
November 1997	Gemeinsamer Aktionstag „Nein zur Gewalt gegen Frauen“ von Aranat und Notruf Treffpunktveranstaltung für junge Lesben
März 1998	1. Lübecker Frauenball, organisiert von der Gruppe „Cosa Chrilsu“ – Schirmfrauenchaft: Aranat
April 1998	Die Autonomen Frauenprojekte laden unter dem Motto: „Frauen – Politik – Macht – Spass!?!“ zur Wahlkampf-Party in die Diele ein; Highlight: Polit-Video-Clip „Der oder den Wahlkampf (-) Streifen“
Mai 1998	Die intensive Überarbeitung von Konzept und Angebotsstruktur führt zu einem „Professionalisierungsschub“
Juni 1998	Veranstaltungsreihe für FrauenLesben: Sexualität, Lust und Sinnlichkeit Aranat und subKultur fordern Regenbogenflagge auf dem Rathaus
Oktober 1998	Aranat zieht in den Steinrader Weg 1 – in barrierefreie Räume
April 1999	Beginn der 6. ABM Für den Bereich „Lesbische Frauen in der Arbeitswelt“ Großer Empfang bei Aranat zur offiziellen Einweihung der neuen Räume
Juni 1999	10 Jahre Frauenprojekte in Lübeck: Aranat, BIFF, Notruf und Internationales Mädchen- und Frauenprojekt Großer Empfang im Rathaus und Party im Werkhof
Oktober 1999	Tagung „Weibliche Vielfalt zwischen den Meeren – Lesben in Schleswig-Holstein“ Veranstaltungsreihe „Frauen und Geschlechterverhältnisse in den Religionen“



# Chronik

1989 - 2009

Zeitpunkt

Ereignis

- November 1999** **Fachtagung** „Qualitätsmerkmale von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen für Frauen und Mädchen“  
Die **Broschüre „WenDo für Mädchen mit und ohne Behinderung“** erscheint.
- Januar 2000** Die **Frauenprojekte Lübeck** geben ein **gemeinsames Falblatt zu ihren Angeboten** heraus
- Juli 2000** Aranat veranstaltet **zum CSD ein FrauenLesben-Sommerfest**
- August 2000** **Das erste Programmheft** von Aranat erscheint: mit 13 Kursen/Seminaren/Workshops, 4 Kulturveranstaltungen und der **Veranstaltungsreihe „Tod und Sterben“**
- September 2000** Aranat beteiligt sich am **„1. Lübecker Markt der Frauen“**
- Oktober 2000** In Koop mit den Lesbisch-Schwulen Filmtagen in Hamburg und dem Kommunalen Kino Lübeck präsentiert Aranat den **1. Lesbenfilmtag**
- Februar 2001** Die **Broschüre „Qualitätsmerkmale von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen für Mädchen und Frauen“** erscheint
- März 2001** Proteste der **Frauenprojekte gegen die geplante „Budgetierung“** der freien Träger
- April 2001** **Beginn der 7. ABM**  
Für den Bereich **„Interkulturelle Stadteitarbeit für Frauen und Mädchen“**
- September 2001** Mit einer **Video-Gesangsperformance** am Lübecker Hauptbahnhof startet die Reihe **„ORTung“** zum Thema **„Frauen und Migration“**
- November 2001** Aranat beteiligt sich am **Aktionsbündnis „Nein zu Gewalt gegen Frauen“**
- Dezember 2001** Die Bundesregierung beschließt das **„Gewaltschutzgesetz“**
- Januar 2002** Der Budgetierungsvertrag zwischen Aranat und der Stadt Lübeck tritt in Kraft;  
**Aranat wird „Frauenfachberatungsstelle“** und vom Land Schleswig-Holstein weiterhin mitfinanziert; zukünftig werden auch Beratungen nach dem **Gewaltschutzgesetz** angeboten
- Juni 2002** Aranat beteiligt sich, mit viel ehrenamtlicher **Unterstützung, mit einem Disco-Wagen an der CSD-Demo**
- September 2002** Präsentation der **Video-Dokumentation des ORTung-Projekts** im Kommunalen Kino
- Dezember 2002** **„Wer schlägt, geht!“** – Aranat beteiligt sich an der **Informationsveranstaltung zum Gewaltschutzgesetz**
- Januar 2003** Die **ZimtZicke** erscheint aufgrund der Einspar-Vorgaben nur noch alle 2 Monate
- März 2003** **2. „Golfkrieg“**
- Juli 2003** Aranat ist **wieder beim CSD** engagiert...
- August 2003** ... und natürlich auch beim **„2. Lübecker Markt der Frauen“**
- Oktober 2003** Neuer konzeptioneller Schwerpunkt: **„Gesundheit steht an erster Stelle“**
- November 2003** Aranat ist **Teil des Aktionsbündnisses „Frei leben – ohne Gewalt“**
- März 2003** **Koop-Veranstaltung** des Lübecker Arbeitskreises **gegen sexualisierte Gewalt an Mädchen und Frauen**  
Zum Thema **„Sexueller Missbrauch in Institutionen“**
- Dezember 2003** Aranat stellt sein **runderneuetes Konzept** mit den Schwerpunkten „Gesundheit, Prävention von Gewalt und Selbstbestimmung“ im neuen Veranstaltungsprogramm vor
- April 2004** **15 Jahre Aranat!** Im Veranstaltungsprogramm werden erstmals die 5 Mitarbeiterinnen persönlich vorgestellt  
Und es gibt zum Jubiläum ein **neues Aranat-Logo**
- Juli 2004** Aranat ist **mit einem Lesben-Wagen** beim **Lübecker CSD** präsent



Aranat

Zeitpunkt	Ereignis
September 2004	Aranat beteiligt sich am <b>Stadtteiffest St. Lorenz</b>
Oktober 2004	Motto der Aranat-Geburtstagsfeier: „ <b>Vielfalt stärkt auf dem Weg in die Zukunft</b> “
Januar 2005	Der Beratungsbereich mit den Angeboten <b>Psychosoziale Beratung, Gesundheitsberatung und Beratung nach dem Gewaltschutzgesetz</b> wird viel nachgefragt und <b>weitet sich aus</b>
April 2005	Aranat veranstaltet in <b>Kooperation</b> mit dem <b>Frauenbüro</b> einen <b>Vortrag</b> zum Thema „ <b>Jungen und Mädchen im Schulalltag</b> “
Juli 2005	Zum <b>CSD</b> gibt es von Aranat ein ganz besonderes Event: <b>Eine romantische Bootsfahrt</b> für Lesben und Freundinnen!
August 2005	„ <b>3. Lübecker Markt der Frauen</b> “ – Aranat ist dabei
November 2005	Beteiligung an der <b>Aktion „Gewalt kommt nicht in die Tüte“</b>
Januar 2006	Aranat bekommt einen <b>5-Jahres“spar“vertrag</b> mit der Stadt Lübeck: Jährlich müssen 3% mehr eingespart werden <b>20 Jahre WenDo in Lübeck</b>
April 2006	Beginn einer <b>Veranstaltungsreihe „Für Frauen 50+“</b> Erstmals kann die <b>Walpurgis-Nacht nicht mehr</b> von Aranat organisiert werden
November 2006	Im Rahmen der <b>Aktion „Gewalt kommt nicht in die Tüte“</b> bietet Aranat <b>Vortrag u. Seminar zu „Zivilcourage“</b> an
Dezember 2006	Aranat startet mit dem „ <b>Thementee</b> “ ein neues, niedrigschwelliges Angebot
Februar 2007	Neue <b>Selbsthilfegruppe</b> zum Thema „ <b>Frei leben – ohne Gewalt</b> “ <b>Fortsetzung der „Angebote für Frauen 50+“</b>
März 2007	<b>Am 8. März beginnt</b> ein weiteres niedrigschwelliges Angebot: „ <b>Das 2. Frühstück</b> “ Die Stadt schließt das Mädchen- und Frauencafé an der Untertrave – <b>eine wichtige Koop-Partnerin geht Aranat verloren</b>
April 2007	Neue <b>Selbsthilfegruppe</b> zum Thema „ <b>Essstörungen</b> “
Juli 2007	<b>Stadtteiffest im Steinrader Weg</b> – Aranat ist mit einer <b>Lesung der Gruppe „Schreibwerkstatt“</b> und einer „ <b>Standpunkte-Gegen-Gewalt-Aktion</b> “ dabei
August 2007	<b>Letztmalig</b> kann Aranat seine rund 30 Veranstaltungen mit einem <b>Programmheft</b> bewerben – es fällt künftig dem Sparzwang zum Opfer
Oktober 2007	Eine <b>Frauen-Wohnprojekt-Gruppe</b> gründet sich bei Aranat
Februar 2008	Start der <b>Veranstaltungsreihe „auch ohne Moos was los“</b>
August 2008	<b>Das neue Programm von Aranat wird vorgestellt:</b> Selbstsicherheitstraining, Gewaltfreie Kommunikation, Qi Gong, Entspannung, Singen, Treffpunkte... <b>Special:</b> Vortrag u. Seminar zu <b>Elternkompetenz bei Essstörungen</b> .
März 2009	<b>Infobörse</b> für Frauen im Rathaus – Aranat ist mit einem <b>Stand</b> und einem <b>workshop zu Gesundheit</b> dabei
September 2009	<b>20 Jahre Aranat – Gemeinsam in Bewegung Sein – Fest auf der Wallhalbinsel</b>



**FrauenLesbenSommerfest am 1. Juli 2008 in Lübeck zum CSD 2008**

Ein Sommerfest gibt das Leben wieder Mal ein Event in Lübeck. Die Lesbenbewegung präsentiert am 1. Juli des neue CSD A KUNDEN GIBT ES NICHT, das Sommerfest. Eine unverwundbare Stärke und einen Segen wird in die Politik übertragen. Eine gute persönliche Mischung aus Anwesenheit, Festspiel, Kunst, Lesung und politischem Handeln sorgt sich einen Lesbenfest, das sich bei den Lesben nicht vergrüßelt. Die geborene Sommerfest zeigt sich vorzeitig bereit für den großen Sommerfest (Lübeck und Stadt).

Es ist ein Sommerfest mit einer Vielfalt von Events zu erwarten, aber natürlich können auch die „alten“ Favoriten wie BY STORM, der ALLE WINDEN oder PARIS nicht fehlen. Im CSD Bereich im Café ART\*, in der Kuppelstraße.

\* ab 19:00 Uhr Grillen im Garten  
\* ab 21:00 Uhr steigt Jase Altkline  
\* ab 22:00 Uhr startet die Show

Wir freuen uns auf ein lockeres Fest, einen schönen Sommerabend und Serviertanke!

WIKING (17.-18. Oktober Sommerfest gibt es auch bei der) kann gibt's in Viki



# Das Team

Martha Deegen



## Themen-Tee im Treffpunkt

An jedem Donnerstag findet zwischen 17 und 19.00 Uhr ein angeleiteter Treffpunkt statt. Die Bücherei ist geöffnet. Es gibt die Möglichkeit, sich mit anderen Frauen über Neuigkeiten auszutauschen, einen Tee zu trinken, eine Information zu erhalten, eine Zeitschrift zu lesen. Es ist auch Gelegenheit für kleine Beratungsgespräche.

Manchmal wird auf Wunsch ein Thema in den Mittelpunkt des Gespräches genommen. Das ca. einstündige Angebot heißt: „Themen-Tee im Treffpunkt“. Die Themen sind vielfältig, werden in der Regel von Besucherinnen vorgeschlagen und unter anderem im Frauenveranstaltungs-kalender „Zimt-zicke“ veröffentlicht. Es ging zum Beispiel um „Freundschaft“, „Arbeit im Hospiz“, „Singen“, „Malen“, „Tanzen“, „Bin ich nur schlecht drauf oder steckt eine Depression dahinter“ oder auch „Selbstsicherheit“. Es werden Erfahrungen ausgetauscht und auch Angebote vorgestellt, die es zu diesem Thema in Lübeck gibt. Darüber hinaus werden einmal im Jahr die neu erworbenen Bücher präsentiert und das neue Programm vorgestellt.

Es kommt vor, dass Frauen sich aus weiterem Interesse an einem Thema eine zeitlang regelmäßig treffen möchten. Diese Gruppen können die Räumlichkeiten des Frauenkommunikationszentrums Aranat nutzen und erhalten bei Bedarf Unterstützung beim Beginnen.

## Mindestens 7 Möglichkeiten - das Lübecker Frauenkommunikationszentrum Aranat

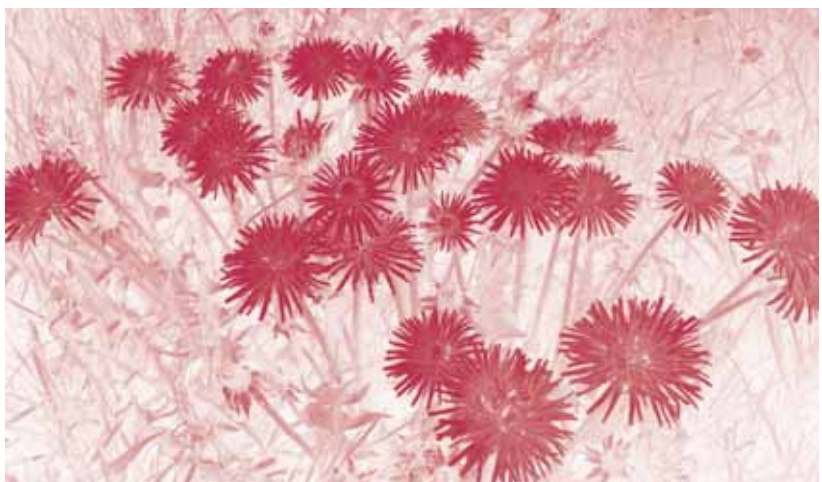
### ein Ort für persönliche Veränderungen vor gesellschaftlichem Hintergrund

Das Lübecker Frauenkommunikationszentrum bietet Frauen Unterstützung in belastenden Lebenssituationen und Notlagen. Der Name "Aranat" ist verbunden mit einem mythologischen Stern, der den roten Faden in Zeiten von Veränderung symbolisiert. Aranat bietet Hilfen zur Selbsthilfe und es setzt sich für frauenspezifische Interessen in der Öffentlichkeit, in Gremien, Verbänden, in Verhandlungen und an Aktionstagen ein.

"Mindestens 7 Möglichkeiten" ist der Titel einer Fachtagung<sup>1</sup> zum Thema "systemische Sozialarbeit", der mich persönlich sehr angesprochen hat, weil er eine zentrale, ziemlich praxisorientierte Leitidee bietet. Für mich bleibt es dabei unerheblich, ob er „wirklich wahr“ ist, ob es „tatsächlich“ immer 7 Möglichkeiten gibt. Mit anderen Worten: Erst wenn ich Vielfalt als gegeben voraussetze, kann ich sie auch finden. Dieses symbolische Motto, bezogen auf die Angebote des Frauenkommunikationszentrums, regt die Phantasie an, nach diesen Möglichkeiten zu suchen, sie für sich zu finden und zu erfinden, sich auf bisher Unbekanntes einzulassen und nicht zu früh aufzugeben. Dieses Motto an sich ist eine Einladung in neue Perspektiven, wie auch die vielfältigen Nutzungs- und Zugangsmöglichkeiten unter dem Dach des Frauenkommunikationszentrums eine Einladung in neue Lebenswege sind.

Jeder Veränderungsprozess innerhalb der Tätigkeitsfelder des Frauenkommunikationszentrums Aranat bietet ebenso "mindestens 7 Möglichkeiten": Es gibt sie für die Einrichtung selbst z.B. bei konzeptionellen Entscheidungen oder in der Zusammenstellung der aufeinander abgestimmten Angebote. Darüber hinaus gibt es immer mindestens sieben Möglichkeiten für die Ebenen der Vernetzungen innerhalb der Hansestadt Lübeck und auf Landes- sowie Bundesebene, auf frauenpolitischer Ebene, wenn es darum geht, sich für die Interessen von Frauen, die in sehr vielen Fällen von unterschiedlichen Gewaltformen betroffen sind oder waren, einzusetzen. Dieses Motto lädt zur gemeinsamen Suche ein, es fördert den Austausch untereinander.

Im Frauenkommunikationszentrum Aranat geht es vielfach um Probleme oder Herausforderungen, um Fragestellungen, um persönliche Stärken und die des Umfeldes. Ein Problem ist jedes Thema, „jeder Zustand einer Kommunikation“, der nicht gefällt, in dem sich jemand Veränderung wünscht und gleichzeitig es überhaupt für möglich hält, diese auch mit entsprechenden Ressourcen herbeizuführen.<sup>2</sup> Nicht wir "scheitern" sondern unser bisheriges Lösungskonzept. Systemisch gesehen braucht es weniger Lösungen im Sinne von "richtig" oder "falsch", es braucht mehr Perspektiven, Dialoge und eine Aktivierung von ungenutzten Ressourcen. Es braucht einen besonderen Raum, Mut, einen tragfähigen Rahmen, Erfahrung und Kompetenzen in der Unterstützung für Frauen, die ihr Leben zukunftsfähig neu ausrichten.



Mara Mette

**Das Frauenkommunikationszentrum Aranat, ein Ort für Veränderung,** für Stabilisierung, für neue Erfahrungen, neue Perspektiven, ist für Lübeck besonders wichtig in der heutigen Zeit, in der Veränderungen in immer kürzer werdenden Abständen erfolgen, in der die Schere zwischen Arm und Reich sich derzeit vergrößert und weit mehr als jede zweite Frau körperliche, sexuelle oder psychische Gewalt in ihrem Leben erfährt, von der auch ihre Kinder betroffen sind.

**Es kann hilfreich sein,** persönliche, organisatorische und politisch-gesellschaftliche Entscheidungen vor dem Hintergrund von "mindestens 7 Möglichkeiten" zu treffen und in einer möglichst wohlwollenden und wertschätzenden Kommunikation miteinander entstehen zu lassen.

<sup>1</sup> zum Thema "systemische Sozialarbeit" der Uni Merseburg unter dem Dach der Deutschen Gesellschaft für systemische Beratung und Therapie DGSF ([www.systemische-sozialarbeit.de/fachtagung](http://www.systemische-sozialarbeit.de/fachtagung)).

<sup>2</sup> Schweitzer/Schlippe „Lehrbuch der systemischen Beratung und Therapie 1“

Martha Deegen

## Die psychosoziale Beratung im Frauenkommunikationszentrum

### Aranat e.V.

Das Frauenkommunikationszentrum Aranat e.V. ist ein lebendiger Ort mit vielen unterschiedlichen Angeboten und Zugangsmöglichkeiten und mit vielen unterschiedlichen Frauen, Themen, Fragestellungen und Kompetenzen. Die Offenheit, mal unverbindlich vorbei schauen zu können, erst mal zu „schnuppern“, hilft die Schwelle klein zu halten und macht Mut in Kontakt zu gehen, Neues kennen zu lernen. Die psychosoziale Beratung ist ein Kernangebot innerhalb des Frauenkommunikationszentrums Aranat e.V.. Warum ist die psychosoziale Beratung in diesem Rahmen so wichtig, wer fragt danach und wobei kann sie unterstützen?

**Wir alle kennen Situationen, in denen wir uns nicht gut oder auch gar nicht zu helfen wissen,** Situationen in denen guter Rat – wie der Volksmund sagt – teuer ist. Teuer meint hier weniger einen tatsächlich zu bezahlenden Preis, sondern beschreibt eher den großen persönlichen Wert, der diesem hilfreichen Rat beigemessen wird. Teuer meint möglicherweise auch, dass dieser hilfreiche und gute Rat nicht mal eben so ganz leicht zu bekommen ist. Was macht es manchmal so schwer an diesen guten Rat zu kommen?

**Die meisten von uns haben eine gute Freundin** – die beste Freundin oder den besten Freund, ein soziales Netz, in dem sie sich gut aufgehoben fühlen. Und trotzdem gibt es Situationen und Ereignisse, damit möchte man niemanden aus dem Bekannten- oder Familienkreis belasten. Vielleicht ist das, worum es geht zu intim, zu schambesetzt, zu andauernd, zu schwerwiegend, schließlich sollen sich die anderen nicht zu sehr sorgen, möchte man nicht zur Last fallen. Oder es betrifft den eigenen Partner, die eigene Familie, jemanden aus dem gleichen Bekanntenkreis, den oder die man nicht „hintergehen“ oder „bloßstellen“ möchte. Vielleicht ist da auch die Sorge, nicht ernst genommen zu werden oder die Ungewissheit eines möglicherweise eigenen Verschuldens („Hättest du da anders reagiert, wäre das doch gar nicht geschehen“). Und Vorwürfe machen wir uns i.d.R. selber genug, die sind nicht wirklich hilfreich, genauso wenig wie „hätte ..., wäre ..., wenn ...“. Aber so schlimm, dass eine Beratungsstelle oder gar einE PsychotherapeutIn aufgesucht werden soll, ist es dann auch wieder nicht. Also wohin sich wenden? Viele finden ihren Weg zu einem Gespräch ins Frauenkommunikationszentrum auf



# Das Team

**Mara Mette**

## **SLAA Frauengruppe - Selbsthilfegruppe**

**für Frauen, die abhängig sind von Beziehungen, Sexualität oder romantischen Fantasien. SLAA steht für "Sex and Love Anonymous".**

**Wir sind ein 12-Schritte-Meeting** in Anlehnung an die Gruppen der Anonymen AlkoholikerInnen. In SLAA-Meetings treffen sich in vielen Städten und Ländern weltweit Menschen, um miteinander ihre Erfahrungen zu teilen und so ihre gemeinsamen Probleme zu lösen. Unser kleines Lübecker SLAA-Frauenmeeting existiert seit 2002, **wir treffen uns dienstags von 19.00 bis 21.00 Uhr (zur Zeit 14-tägig in jeder geraden Woche des Jahres).**

**Wenn dir ein oder mehrere der folgenden Merkmale** von Beziehungs-, Sex- und Liebessucht von dir selbst bekannt sind (oder du dir nicht sicher bist ...) und du dies verändern willst, bist du bei uns willkommen.

- du fühlst dich von einer anderen Person abhängig
- du hast ständig wechselnde Beziehungen, die immer nach einem ähnlichen Muster ablaufen
- du bleibst in Beziehungen, die dir nicht gut tun / dir schaden
- du vermeidest intime Beziehungen oder Sexualität
- du hast das Bedürfnis, deine sexuellen oder romantischen Aktivitäten vor anderen zu verbergen
- du wirst "high" von Sex oder Romanzen
- du glaubst, eine Beziehung oder Sexualität gäbe deinem Leben erst einen Sinn
- du bist besessen von Gedanken an eine bestimmte Person oder Situation
- du lebst vorwiegend in deinen romantischen Fantasien
- du hast sexuelle Kontakte ohne Rücksicht auf die Folgen
- du stellst Regeln für dich auf oder gibst dir Versprechen in Bezug auf dein sexuelles oder romantisches Verhalten, die du dann nicht einhalten kannst.

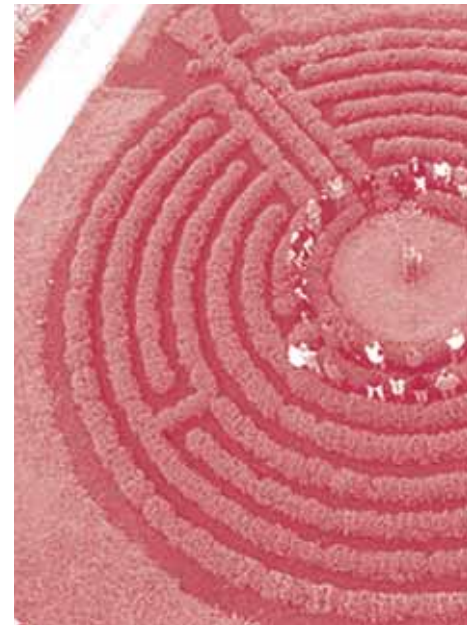
**Wenn du Interesse an unserem Meeting hast,** kannst du jederzeit zu unseren Treffen kommen, wir treffen uns das ganze Jahr hindurch, auch an Feiertagen. Unsere Gruppe hat keinen Mitgliedbeitrag, sie erhält sich selbst durch eigene freiwillige Spenden. Auf Wunsch bekommst du weitere Informationen oder einen telefonischen Kontakt über das Frauenkommunikationszentrum Aranat.

dem Hintergrund von Empfehlungen, Weitervermittlung und/oder Printmedien oder über den offenen Bereich der Treffpunkte.

**Das erste Gespräch hilft sich zu informieren** und stellt häufig den Einstieg in eine zeitlich begrenzte Beratung dar. Nicht selten entsteht hier das erste Gefühl von Entlastung darüber, sprechen zu können, einen Raum haben zu dürfen, Bestätigung und Unterstützung zu erhalten. Es ist häufig die innere Not, die uns mutig macht, los zu gehen und neue Möglichkeiten auszuprobieren. Und Mut braucht es tatsächlich etwas verändern/bewegen zu wollen. Oft hält ein Teil in uns die Situation so, wie sie ist, lange aus, überzeugt davon, dass es nicht so schlimm ist, wir es irgendwie alleine wuppen können und es überhaupt Wichtigeres gibt. Ein anderer Teil in uns will sich aber nicht mit dem, wie es ist, abfinden. „Die Krise als Chance“ zu sehen ist häufig schwer und dennoch: jede Krise setzt etwas in Bewegung und mobilisiert Kräfte, die eine Veränderung suchen. Eine professionelle Beratung kann hier so hilfreich sein, weil sie gleich Mehreres bietet: einen Raum außerhalb der persönlichen Bezüge, Schutz, weil sie die Anonymität wahrt, professionelle Unterstützung durch gut geschulte Mitarbeiterinnen, Miteinbezug der gesellschaftlichen Situation, die nicht immer wertschätzend mit Frauen umgeht u.a.m..

**Die Themen in der psychosozialen Beratung** sind oft schwere und/oder tiefgehende Themen. Manche melden sich z.B. aus einem unspezifischen Gefühl von Belastung, Orientierungslosigkeit, unkontrollierbarer Veränderung an. Andere Probleme sind ganz genau benennbar. Es geht z.B. um Essstörungen, Trennung, Abschied, Partnerschaftskonflikte, soziale Folgen von Armut. Sehr häufig geht es nach wie vor auch um das Thema erlebter Gewalt (sexualisiert, körperlich, psychisch) und um die Folgen der erlebten Gewalt. Ein wichtiger Schritt ist, sich ausreichend Zeit zu nehmen, um so genau wie möglich zu klären, worum es geht, um herauszufinden, mit welchem Anliegen die Ratsuchende wo richtig ist und welche Ziele in der Beratungszeit erreicht werden können.

**Beratung allgemein hat sich zu einer zentralen Hilfs- und Unterstützungsform entwickelt** mit dem Ziel und der Aufgabe, gesellschaftliche Veränderungen und daraus resultierende individuelle Anforderungen, Fragestellungen und Problemlagen abzufedern und zu begleiten. Die psychosoziale Beratung im Besonderen bietet Orientierungshilfe bei der Klärung individueller Probleme, die „aus sozialen Anforderungen entstehen und den persönlichen, intimen Bereich der Personen betreffen und irritieren.“<sup>1</sup> Wichtige Kriterien sind u.a. die gute Erreichbarkeit, der niedrigschwellige Zugang, die Freiwilligkeit und die Kostenneutralität. Die Beratungskonzepte und Methoden in der Arbeit sind vielfältig. Im Frauenkommunikationszentrum arbeiten wir im Rahmen der feministischen, klientenzentrierten und der systemischen Beratung, wir nutzen integrative Beratungsansätze und arbeiten vor allem ressourcenorientiert. In der Beratung gehen wir nicht von einem Krankheitskonzept aus, es geht weder um Heilung noch um Pathologisierung der Ratsuchenden. Der Fokus liegt in der Stärkung jeder einzelnen, darin, Unterstützung für eigene weitere Schritte zu geben, gemeinsam herauszufinden, welche Schritte gewollt und machbar sind. Da jede die Expertin für sich selber ist, gilt es an den jeweils eigenen Fähigkeiten anzuknüpfen und die individuellen Erfahrungen zu nutzen. Wir stellen einen Beratungs- und Gestaltungsraum zur Verfügung, in dem bestimmte Akzente gesetzt werden können. Mit der Hilfe zur (Neu-) Orientierung durch Information, durch aktives Zuhören, durch die Anregung verschiedene Blickrichtungen und Haltungen auszuprobieren u.a.m., können wir unterstützend versuchen, die erlebte Wirklichkeit neu zu „erfinden“, d.h. neu wahrzunehmen, neu zu interpretieren und damit tatsächlich Einfluss zu nehmen. Die Erfahrung in unserer Beratungsarbeit zeigt, dass es auch im Außen Veränderungen mit sich bringt, wenn es möglich wird, einen Blickwechsel zu wagen, eine



Angelika Ruba

Veränderung der eigenen bekannten Haltung zu riskieren, sich zu trauen in einem geschützten Rahmen den Fuß auf das Glatteis des Neuen zu setzen. Hierin besteht die Chance aus erlebter Ohnmacht herauszutreten, mehr Handlungsoptionen zu gewinnen, Eigenmacht zu erfahren, an alte bekannte Kraftquellen neu anknüpfen zu können, Zukunftsperspektiven zu entwickeln, mehr Lebendigkeit zu spüren und ganz eindeutig die Lebensqualität zu erhöhen.

**Im Internet habe ich bei Wkipedia folgendes Statement in Bezug auf psychosoziale Beratung gefunden:** „Es gehört zu den Grunderfordernissen einer komplexen, sich zudem im Dauerbruch befindlichen Gesellschaft, für den Fall von Wissensdefiziten, schwierigen Entscheidungen, persönlichen Lebenskrisen oder Konflikten in Partnerschaft, Familie, Ausbildung und Beruf, Beratungsangebote zu bevorraten.“ Ja, so ist es und die ständig ansteigende Zahl der Nutzerinnen des Beratungsangebotes im Rahmen des Frauenkommunikationszentrums macht es Tag für Tag und Jahr für Jahr deutlich.

<sup>1</sup> Ruth Großmaß: Psychosoziale Beratung; in: Nestmann, Engel, Sickendiek: Das Handbuch der Beratung, 2004

Mara Mette



## Im Frauenkommunikationszentrum

Der Weg rein ist immer auch ein Weg raus

**Oder ankommen um wieder loszugehen**

Das Zentrum befindet sich immer in der Mitte eines Ortes, ist die Mitte eines Raumes. Das Zentrum ist der Mittelpunkt, da will man hin, da findet vermutlich Leben statt. Im Zentrum angekommen zu sein, scheint zunächst, wie am Ziel angekommen zu sein. Da ist auch Sehnsucht ins Zentrum zu gelangen, deshalb ist es gut, wenn es verschiedene Möglichkeiten gibt, den Weg in diese Mitte zu finden. Die Schwelle muss niedrig, das Zentrum offen nach vielen Seiten sein.

Ein Frauenkommunikationszentrum bietet Frauen Unterstützung dabei, den eigenen Weg in die Mitte zu finden. Im Frauenkommunikationszentrum ist Ruhe, Bewegung und Aufbruch möglich. Frauen, die ins Zentrum wollen, kommen aus allen Richtungen. Mit der Hoffnung angenommen zu sein, verstanden zu werden und vielleicht auch herausgefordert zu werden. Sie suchen Kontakt mit anderen, aber in erster Linie mit sich selbst. In der Regel sind es leidvolle Erfahrungen, die es erschweren in Kontakt zu kommen. Auf dem Weg dahin gibt es Unterstützung durch Fachlichkeit, Hilfe zur Selbsthilfe, Unterstützung in die eigenen Kompetenzen zurück zu finden, ins Leben zurück zu finden. Manchmal braucht es nur die richtige Information, manchmal eine längere Auseinandersetzung mit den eigenen Erfahrungen.



# Das Team

Angelika Ruba

## Zweites Frühstück

**Noch'n Toast, noch'n Ei,  
noch'n Kaffee, noch'n Brei**

Immer wieder donnerstags,  
alle paar Monate, gibt es das  
„2.Frühstück“ im Aranat.

Jede Frau ist eingeladen zu kommen und wir werden mit leckerem Buffetangebot verwöhnt. Die Aranat-Frauen richten liebevoll den Tisch mit allerlei schmackhaftem Essen, wie Brötchen, Kaffee, Tee, Süßem, Deftigem oder Obst... und jede kann für einen Unkostenbeitrag so viel Essen wie sie will. Aber das ist noch nicht alles..., denn jedes Frühstück steht unter einem besonderen Thema. So heißt es zum Beispiel: „Am Ende des Geldes ist noch so viel Monat übrig“, oder es geht um Gesundheitsthemen, oder eine bringt eine Weihnachtsgeschichte mit, oder, oder...

Meistens wird das Thema durch eine Aranat-Frau angeregt, oder es kommen geladene Referentinnen. So sitzt frau mit anderen Frauen an kleinen Tischen und es entsteht ein nettes Gespräch oder auch Diskussionen. Auf jeden Fall ist für jede etwas dabei.

*Ich finde es toll, so ein wunderschönes leckeres Angebot nutzen zu können und bedanke mich (ich denke im Namen aller Frauen) beim Aranat-Team und freue mich schon aufs nächste Mal und auf neue interessierte Genießerinnen.*

Scarlett Brückner



Foto: Ihs-Klassen/pirelio

**Im Zentrum, der Mitte, ist immer auch das Herz.** In Kontakt gekommen mit der eigenen Mitte, kehren die Frauen handlungsfähiger zurück in ihre Strukturen und nehmen die Herausforderung an, die eigene Welt mitzugestalten. Das Hilfe-zur-Selbsthilfe-Konzept ist gereift zum Konzept des Empowerment, geht weiter zur Selbstermächtigung und Verantwortungsübernahme.

**Wer geht, kann aber auch wiederkommen,** auch das ist Niedrigschwelligkeit und ein klarer Vorteil des Konzeptes eines Frauenkommunikationszentrums. Hier ist die Bedeutung von Frauenräumen als solchen auf dem Weg der inneren Stabilisierung nicht zu unterschätzen. Treffpunkte und Öffnungszeiten, auch immer wiederkehrende Kursangebote sind Haltepunkte, damit wird die Fähigkeit, den Alltag zu meistern, in nicht geringem Maße gestärkt. Und manchmal heißt Niedrigschwelligkeit ganz pragmatisch, einen Platz in der Küche für die Mittagssuppe bereitzuhalten, weil ohne Kontakt der Zwang zum Überessen, der den Weg in die Mitte nur vortäuscht, die Oberhand gewinnen würde.

**Arbeit im Zentrum ist innovativ.** Arbeit im Zentrum steht für Nachhaltigkeit. Nachvollziehbar durch die, die auch nach Jahren einfach wiederkommen und uns an ihrer Entwicklung teilhaben lassen. Die Arbeit im Zentrum ist wirksam nach außen und verbindend. Es werden Kontakte geknüpft und Freundschaften geschlossen, die tragend und unterstützend sind, die in einer vielleicht isolierten Lebenssituation eine Öffnung bewirken.

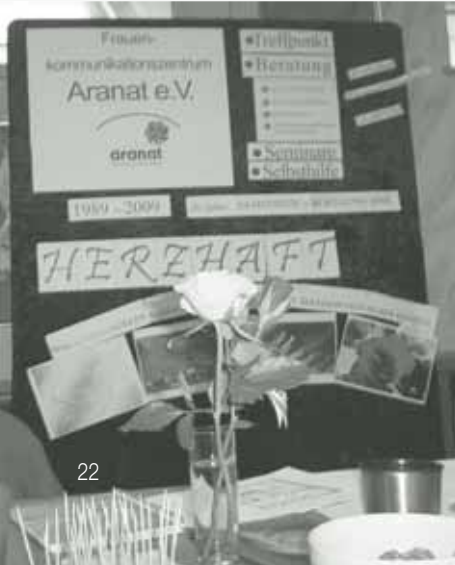
**Ein guter Abschied ist wichtig** und fällt je nach Nutzung eines Angebotes recht unterschiedlich aus. Und auch wenn ein Abschied, wie es immer wieder mal vorkommt, augenscheinlich im Ärger vollzogen wurde, aus Enttäuschung über ein nicht ausreichend gestilltes Bedürfnis, so beinhaltet er nicht selten dennoch ein nachhaltiges, enormes Wachstumspotential.

**Für die Zukunft** wünsche ich mir für das Frauenkommunikationszentrum Aranat, dass es mit seinen vielfältigen Möglichkeiten weiterhin wächst.

Angelika Ruba



© labyrinth-international.org



Eva-Maria Knolle

## Gesundheitsberatung - Ein Arbeitstag

**9.55 Uhr: Ein milder Frühsommertag – heute gelingt es mir im Vorbeigehen unseren blühenden Vorgarten in mich aufzunehmen:**

**Fülle, Schönheit, Duft – mein Brustraum weitet sich, ich freue mich über Frau K. die den Garten pflegt, und auch über mich, dass ich nicht, wie so manchmal, ganz in Gedanken und Probleme versunken ohne Aufmerksamkeit vorbeigehe.**

**Auf meinem Schreibtisch mein Kalender** mit zwei neuen Beratungsterminen für den Nachmittag. Für 17.00 Uhr ist Frau M. eingetragen, sie hat nach einer Screening-Mammographie eine Verdachtsdiagnose, steht auf dem angehefteten Zettel. Frau T. hat einen Termin um 14.30 Uhr – sie war schon zweimal da, sie hatte sich nach akuten Beschwerden zu einer Operation entschieden und danach nur mühsam wieder erholt. Durch die lange Krankschreibung ist ihr Arbeitsplatz, sie ist dort noch in der Probezeit, akut gefährdet. Die Arbeit ist für sie Freude und fachliche Herausforderung. Durch die aktuelle gesundheitliche Situation ist ihre mühsam mit Fortbildungen und viel Engagement gerade neu aufgebaute berufliche Perspektive bedroht. So fällt es ihr schwer erst mal ihre Energien auf ihre Genesung zu konzentrieren und einen Schritt nach dem anderen zu unternehmen. Für den heutigen Beratungstermin haben wir daher vereinbart, eine Liste mit allem, was sie in der jetzigen Situation stärken und unterstützen würde, zu erstellen und dann zu schauen, was es zur Umsetzung braucht. In der Bibliothek und im Internet suche ich nach weiteren Informationen zu der Erkrankung und zu Therapie- und Selbsthilfemöglichkeiten, da Frau T. mich darum gebeten hatte.

**10:30 Uhr: Meine Kollegin bringt die Post vorbei.** Obenauf eine Postkarte mit einem bunten Regenbogen. Frau M. hat sich nach einer Beratung zur Entfernung der Gebärmutter entschieden, nachdem sie schon verschiedene Therapiemethoden ausprobiert hatte und die Beschwerden durch ihre Myome stärker wurden. Die Erfahrung mit der Klinik sei gut gewesen. Nach dem Eingriff habe sie fast zwei Monate gebraucht um wieder zu Kräften und schmerzfreier Bewegung zu kommen, ein Beckenbodenkurs danach habe auch gut getan. Ich freue mich über diese positive Rückmeldung, denn nicht immer erfahre ich, ob die Frauen, die mit mir über ihre gesundheitliche Situation und die damit verbundenen Themen sprechen, davon wirklich profitieren. In der Beratung hatten wir uns auf anatomischen Schaubildern angeschaut, welche Operationsmöglichkeiten es gibt und welche möglichen Vor- und Nachteile sie haben können und was ihr rund um die OP und zur Genesung helfen könnte – mit den daraus entstandenen offenen Fragen ist Frau S. dann zum Vorgespräch in zwei Kliniken gewesen, hat sich informiert und für die für sie beste Lösung entschieden.

**Auch in der Post: Ein Päckchen** mit der überarbeiteten Neuauflage der Wechseljahresbroschüre, herausgegeben vom FFGZ Berlin. Schon lange vor den ernüchternden Studienergebnissen zur Hormontherapie in den Wechseljahren von 2003, hatten die Frauengesundheitszentren die Pathologisierung und Medikalisierung der Wechseljahre scharf kritisiert und sanftere Wege im Umgang mit Wechselbeschwerden erforscht und propagiert. Durch die vielen Gespräche, die in Frauengesundheitszentren mit Betroffenen über ihre Erfahrungen, darüber, was für sie wichtig und hilfreich war, geführt wurden und durch die Zusammenarbeit mit engagierten ÄrztInnen und TherapeutInnen in Praxis, Klinik und Reha, hat sich ein großer Schatz an Wissen über frauenspezifische Gesundheitsthemen angesammelt, der mir über den Austausch in unserem Bundesverband und die Zeitschrift des FFGZ Berlin ‚CLIO‘ zur Verfügung steht. So kann ich Ratsuchenden helfen, sich über ihre Handlungsmöglichkeiten klar zu werden, gezielt Fragen zu stellen und sich auf dieser Grundlage informiert zu entscheiden und aktiv ihren Gesundheits- oder Therapieprozess mitzugestalten. Die Rückmeldungen und Erfahrungen der Frauen sind wichtig, denn wir Beraterinnen lernen daraus und sie fließen in die zukünftige Arbeit mit ein.

**11.00 Telefonat** mit Herrn Dr. H., der die Dysplasiesprechstunde am UK S-H in Lübeck leitet,



# Das Team

## Eva-Maria Knolle

### Gruppe-Frauen um 50

„.....gesucht und gefunden!.....“

Wir sind eine Gruppe lebendiger selbstorganisierter und gleichberechtigter Frauen, die es schon lange gibt, und die immer mal wieder ihre Zusammensetzung, ihre Themen und Ziele geändert hat.

Zur Zeit treffen wir uns regelmäßig alle 14 Tage, und es hat sich im Laufe der Zeit folgende Struktur herausgebildet: Ein Abend ist einem ganz bestimmten Thema gewidmet, das eine von uns vorbereitet hat und den anderen vorträgt; anschließend folgt eine meist sehr lebhaft diskussion. Der nächste Abend dient der Pflege unserer Kreativität: wir schreiben, malen, meditieren, lachen, tanzen und legen Tarotkarten.

Häufig stellen wir uns gegenseitig Bücher vor und recherchieren gemeinsam zu medizinischen und anderen Themen, darunter z.B. Wechseljahre, NLP, ADS bei Erwachsenen und Vieles mehr.

*Eine Stimme: „...ich habe zwar einige gute Freundinnen von früher, aber seit meiner Studienzeit ist es mir nicht mehr passiert, ein paar Menschen – in diesem Falle Frauen – kennenzulernen, die für mich wesentlich sind. Eine Nähe zu fühlen, die gut tut, Bestätigung, Kritik und Weiterwachsen auf hohem Niveau...“*

Wir freuen uns und sind dankbar, dass wir die schönen Räumlichkeiten des Aranat – Gruppenräume, Bücherei und Küche – nutzen können. Ebenso gilt unser Dank dem gesamten Aranatteam für seine Unterstützung.

Die „Frauen um 50“



und den ich gerne für eine Veranstaltung gewinnen möchte. In der Fachdiskussion geht es seit einiger Zeit um die Verbesserung der Qualität der Krebsfrüherkennung bei Gebärmutterhalskrebs. D.h. es geht um den alljährlichen Abstrich, den wir bei der Frauenärztin / dem Frauenarzt machen lassen. Studien haben gezeigt, dass die Aussagekraft der Ergebnisse nicht so gut ist, wie in manchen anderen europäischen Ländern, wo zwar die Abstände zwischen den Screenings länger sind, aber ein standardisiertes Vorgehen und entsprechende Fortbildungen für die Ärztinnen und Ärzte verpflichtend sind. Neben allgemeinen Informationen zum Sinn dieser Untersuchung möchte ich auf der Veranstaltung auch nachfragen, wie die Qualität der Früherkennung verbessert werden kann.

**11:30 Uhr Ich bestelle 40 Stück der Informationsbroschüre** zur Früherkennung und HPV-Impfung, die vom Nationalen Netzwerk Frauen und Gesundheit zusammen mit einer Krankenkasse herausgegeben wurden.

### 13.00 Teambesprechung

**14.30 Gespräch mit Frau T.** Die Ärztin hat ihr eine Reha-Maßnahme verschrieben, allerdings möchte Frau T. zur Zeit nicht für mehrere Wochen weg, da ihre familiäre und ihre finanzielle Situation ihr das nicht erlaubt. Wir sprechen über die Möglichkeit einer ambulanten Reha und sie will sich erkundigen, wie das Angebot ist. Oft ist es im Alltag nicht so einfach, das, was zum Gesundwerden sinnvoll und wichtig scheint, umzusetzen. Es fehlt das Geld, andere Probleme stehen im Vordergrund oder alte Themen und Traumata scheinen mit der akuten Erkrankung eine Verbindung zu haben, die es schwer macht, pragmatisch daran zu gehen. So ist es oft Teil des Beratungsprozesses, gemeinsam genau hinzuschauen, worum es zunächst geht und was als individueller Weg möglich ist.

### 15.00 Uhr: Pause

**16.00 Uhr: Frau Ü. sucht Informationen** und Literatur zur Schilddrüse.

**16.20 Anruf einer jungen Frau,** die wissen möchte, was bei Menstruationsschmerzen helfen kann. Ihre Ärztin hatte ihr angeboten die Pille zu verschreiben, ihre Mutter fand es jedoch blöd, die Pille zu nehmen, obwohl sie zur Zeit keinen Freund hat, sie die Pille also nicht zur Verhütung nehmen würde - die Pille wäre doch kein Schmerzmittel. Wir vereinbaren einen Termin, um über Menstruationszyklus, Hormone, Wirkungsweise der Pille und Möglichkeiten im Umgang mit Menstruationsbeschwerden persönlich zu sprechen.

**17.00 Uhr Gespräch mit Frau M.** Die Verdachtsdiagnose, die sich ja in den meisten Fällen als harmlose Veränderung erweist, schwebt wie ein Damoklesschwert über ihr. Sie braucht Informationen gegen die Panik. ...

**18.00 Uhr: Nachtrag der Beratungen und Gespräche** im Dokumentationsbogen. Feierabend. Es nieselt. Im Vorbeieilen steigt mir ein leichter Rosenduft in die Nase. Zum Glück sind wir so nah am Bahnhof. Gerade noch erreiche ich meinen Zug.

Eva-Maria Knolle

## WenDo

in Lübeck

## „Mädchen und Frauen in Bewegung“ – 20+x Jahre WenDo-Selbstverteidigung

in Lübeck

Seit über 30 Jahren gibt es feministische Selbstverteidigung, auch in Lübeck wird seit über 20 Jahren „WenDo“ angeboten. Im Zuge feministischen Engagements von Lehrerinnen wurden ab den 1980er Jahren an vielen Schulen Selbstverteidigungskurse zur „Stärkung von Mädchen“ installiert, oft im Rahmen des Sportunterrichts. Die Jungen hatten in dieser Zeit regulären Unterricht. Viel hat sich seither getan, mittlerweile ist Konsens, dass auch Jungen kompetenter in Auseinandersetzungen und Konflikten werden sollen: Der Glaube an die symbolische Überlegenheit und Stärke von Männern ist zumindest partiell erschüttert; Jungen gelten mittlerweile in vielerlei Hinsicht als benachteiligt, und auch sie benötigen den konstruktiven und mitfühlenden Blick auf ihre individuellen Schwächen und Nöte. Darüber hinaus mehren sich Meldungen, dass auch Mädchen vor körperlicher Gewaltanwendung nicht (mehr) zurückschrecken. Brauchen wir also überhaupt noch Selbstverteidigungskurse für Mädchen und Frauen?!

**Die Antwort lautet: Ja, auf jeden Fall** – als ein wichtiges Angebot unter anderen, die Mädchen und Frauen in die Lage versetzen, Verantwortung für sich zu übernehmen und das Beste aus ihrem Leben zu machen. Und wir brauchen noch viel mehr: Nämlich Angebote, die Mädchen und Frauen wie auch Jungen und Männer in die Lage versetzen, selbstbestimmt, gleichberechtigt und partnerInnenschaftlich ihre Interessen und Bedürfnisse auszuhandeln, anstatt sie gewaltsam oder erpresserisch durchzusetzen: Selbstverteidigung im Dialog sozusagen.

**Die derzeitigen Umwälzungen auf dem Arbeitsmarkt** der „nachindustriellen Ära“ und die Umstrukturierungen des Wohlfahrtsstaates führen zu Verwerfungen, die nicht unbedingt auf zunehmende Gewaltfreiheit hoffen lassen. Die scheinbar immer noch steigenden, widersprüchlichen Anforderungen an Lern- und Konkurrenzbereitschaft, zeitliche Flexibilität, Kommunikationsfähigkeit, schnelle Anpassung etc. treffen z. T. auf überholte, starre Geschlechterbilder bei den Individuen – dieser Mangel an „Kompatibilität“ kann zu Stress und Gewalthandlungen gegen sich selbst und andere führen. Umso wichtiger ist es, Mädchen wie Jungen, Männer wie Frauen in ihrer Widerstandskraft zu stärken und ihnen die Vorteile vor Augen zu führen, die mit der Überwindung traditioneller Geschlechterbilder verbunden sind: Eine Ausweitung ihrer Handlungsmöglichkeiten und mehr Spaß am Leben.

**Dafür brauchen wir heute Selbstverteidigungskurse** für Frauen und Mädchen, die den „Geschlechterkampf“, in dem es nur GewinnerInnen und VerliererInnen geben kann, ad acta gelegt haben. Wir brauchen Kursangebote, die sich auf die Bedürfnisse und Fragen der konkreten Teilnehmerinnen einstellen und sensibel mit dem historischen Erbe des Geschlechterverhältnisses in der derzeitigen Situation des Umbruchs umgehen.



**Folgende Schritte auf dem Weg zu mehr Geschlechtergerechtigkeit und weniger Gewalt halte ich für wichtig:**

**1. In den diskursiven Auseinandersetzungen** sollten Begriffe wie „männliche Gewalt“, „weibliche Problemlagen“ oder überhaupt Konstruktionen davon, dass etwas „spezifisch weiblich“ oder „typisch männlich“ sei, allmählich verschwinden. Gewalt ist Gewalt, ein Problem ist ein Problem und also weder männlich noch weiblich, sondern: schmerzhaft und verletzend das erste, eine hoffentlich zu lösende Aufgabe das zweite.

**2. Die reale Vielfalt**, die Heterogenität von Mädchen und Jungen, Männern und Frauen sollte stärker in den Blick genommen werden; persönliche Eigenschaften sollten nicht am Geschlecht festgemacht werden. Geschlecht als Merkmal kann dadurch in den Hintergrund treten.

**3. Gruppenbildungen** in Jugendarbeit und Schule sollten, je nach pädagogischem Zweck, weiterhin geschlechtsgetrennt und/oder edukativ erfolgen. Kinder und Jugendliche sollten bei der Planung der Veranstaltungen mit einbezogen werden: Es geht schließlich um sie.

**4. Gewaltpräventive Angebote** sollten nicht als Einzelmaßnahme, sondern eingebettet im Rahmen eines gendersensiblen Gesamtkonzepts erfolgen.

Und **5. brauchen wir für eine vielfältige Zukunft** und im Interesse der Jungen und Mädchen **den verstärkten Dialog** zwischen den ExpertInnen der Mädchen- und Jugendarbeit: In diesem Sinne geht es mir um ein erweitertes **„Gemeinsam in Bewegung sein.“**

Barbara Scholand

Foto oben: WenDo-Broschüre/Karla kann's 2003



# Reflexionen

**Die erste Dekade: Wurzeln und Visionen des autonomen Frauenprojekts**  
Das Frauenkommunikationszentrum verdankt sich nicht nur einer „Bewegung“ - der Frauenbewegung - sondern vor allem der enormen Tatkraft einer Handvoll von Frauen, die sich - z.T. bis zur Erschöpfung - für die Verwirklichung „ihres“ Projekts einsetzten. In der Anfangszeit haderte die „autonome Gruppe“ mit den Anforderungen, die die Realisierung des Projekts mit sich brachte: „Sechs Frauen blieben als Organisationsteam übrig, bereit sich auf das Abenteuer einzulassen, in Vereinsstrukturen als autonome Gruppe mit den Widersprüchen zu leben und die Finanzierung aus Landes- und Stadtmitteln als Gratwanderung zu wagen... Wir sahen ein, daß wir uns einem Real-Konzept annähern mussten.“ (Zimtzicke, Juni 1990, S. 4)

**Das ursprüngliche Konzept** sah ein „Feministisches Frauen- und Mädchen-kommunikations- und kulturzentrum“ mit einem umfassenden Angebot vor: Beratungs- und Selbstverteidigung, Gesundheits- und Körperarbeit, feministischer Kunst und Kultur, Sport, Tanz und Bildungsarbeit, Frauenpolitik, Entwicklung, Treffpunkt, Café, Bibliothek und noch Vieles mehr sollte es in Räumen von gut 400qm Größe geben, 5 volle Stellen für Mitarbeiterinnen geschaffen werden, es aber nicht zentral zu setzen, sondern es eingebettet in eine Themenvielfalt und damit als einen Aspekt im Leben von Mädchen und Frauen zu sehen. Es war ein Traum von Leben und Arbeiten, dessen Umsetzung dann auf gerade mal einem Zehntel der ursprünglich geplanten Fläche begonnen wurde.

**Zehn Jahre später bezog der Verein das Haus im Steinrader Weg**, einige Mitarbeiterinnen-Wechsel waren verkräftet und das Konzept mehrfach überarbeitet worden. In der Rede zu diesem Jubiläum ist die Erfolgsstory des Modells Aranat nachzulesen, die seitens der Mitarbeiterinnen durchaus mit gemischten Gefühlen verbunden ist. So wird, nicht ohne Stolz, festgestellt, dass „Aranat ... ein bunter Baustein im Gebäude der kommunalen Daseinsvorsorge geworden (ist)“; im „nach-denklichen Blick zurück“ wird aber auch erinnert: „Wir stießen an Grenzen und Differenzen - die mitunter schmerzvollen Prozesse in den vergangenen 10 Jahren führten aus dem lebendigen Chaos des Neubeginns zu Formen und Strukturen, zu Effektivierung und Professionalisierung und schließlich doch zu einer Trennung von Arbeit und Leben.“ Und gefragt wird: „Was unterscheidet uns noch von herkömmlichen Betrieben? Was bleibt noch an Radikalität - was geht an die Wurzel und uns unter die Haut?“ Die Spannungen und Widersprüche des Beginns sind auch nach 10 Jahren spürbar. In der Rede ist das Bemühen erkennbar, den Kontakt zum Ausgangspunkt nicht zu verlieren und gleichzeitig für Veränderungen offen zu bleiben: „Die Wurzel unserer Kraft ist unsere eigene Lust, mit und für Frauen und Mädchen etwas zu bewegen, zu verändern. (...) Wir wagen auch das Abenteuer, eigene Positionen zu verlassen und uns dem Blickwinkel anderer einfühlernd zu nähern.“

**Die zweite Dekade: Eine Frauenfachberatungsstelle zwischen Widerspruch und Anpassung**  
Zum 15-jährigen Jubiläum setzte sich der Verein das Motto: „Vielfalt stärkt auf dem Weg in die Zukunft“ - und hielt damit gleichzeitig die Verbindung zum breit angelegten Anfangskonzept aufrecht. Ein Streifzug durch die Frauenveranstaltungs-kalender, die Zimtzicke, zeigt, dass Aranat in der zweiten Dekade allmählich sein Profil weiterentwickelt und Beratung erleichtern. Angebote für lesbische Frauen und Mädchen unterstützen und bleiben ein „Alleinstellungsmerkmal“ von Aranat e.V. Kulturelle Veranstaltungen und Aktivitäten werden zunehmend an engagierte, ehrenamtlich arbeitende Frauen und Frauengruppen abgegeben. Die Bildungsangebote konzentrieren sich auf die Bereiche Gesundheit und Selbstsorge in beruflichen wie auch privaten oder familiären Kontexten. Mit wechselnden Selbsthilfe- und Selbstlernangeboten wird flexibel auf Anfragen und Bedürfnisse reagiert.

## Bewegung in der Zeit - vom autonomen Frauenprojekt zur Frauenfachberatungsstelle -



# Das Zentrum

aus Nutzerinnensicht



**"Wenn ich an das Frauenkommunikationszentrum Aranat denke, dann stellt sich bei mir schnell ein Gefühl der Freude und Sicherheit ein. Freude darüber, dass es für mich erreichbar ein Zentrum gibt, in dem Frauen einen Platz haben und ganz speziell als Frauen erwünscht sind. Freude darüber, dass es für Lesben in Lübeck und Umgebung einen behaglichen und interessanten Ort gibt.**

**Und ein Gefühl von Sicherheit stellt sich ein,** weil ich weiß, dort gibt es einen Beratungsraum für frauenspezifische Fragen, Krankheiten und andere Fragestellungen. Ich erinnere, beim Frauenkommunikationszentrum Aranat in Zeiten großer Entscheidungsunsicherheit in Bezug auf eine anstehende Operation dort eine Stelle gefunden zu haben, die mir kompetent, einfühlsam und auf mein Frau-sein bezogen geholfen hat. So dass die Operation, für die ich mich nach eingehender Überlegung dann doch entschieden habe, kein traumatisches Erlebnis wurde, dem ich mich hilflos ausgeliefert fühlte. Auch Dank der guten Tips zur OP-Vor- und Nachbereitung wurde es tatsächlich ein Geschehnis, an dem ich aktiv an meiner Gesundheit mitwirken konnte und an dass ich erstaunlicherweise nicht völlig ungerne zurück denke.

**Es ist gut zu wissen, dass es dich gibt, Aranat! Danke und Herzlichen Glückwunsch!"**

**Zimtziecke - klar,**  
die kenne ich soooooo lange,

**Aranat - klar, dass es das für andere Frauen geben muss...**

Das Leben ist ja recht lang und leitet Eine die eigenen Wege, die auch manchmal in eine Sackgasse des Lebens zu führen scheinen. Sackgassen können an einer Klippe enden. Sackgassen leiten glücklicherweise manchmal auf einen kleinen Pfad. Doch diesen zu finden, dann Dank einer klaren Ärztin den Weg zu Ihnen zu nehmen, angenommen zu werden in dem Augenblick, in dem die Hilfe so Not tut - das ist das wahre Glück dieses Momentes!!

**Liebe Frau Mette,** Sie haben mich in einer für mich so erschöpften, rastlosen Lage kennen gelernt, von der ich es nie für möglich hielt, dass es sie für mich gäbe. IHNEN konnte ich sofort vertrauen – das ist eigentlich unmöglich! Dieser so angenehmen Umgebung mit den immer frischen Blümchen und Taschentüchern kann ich vertrauen, lernen mich zu öffnen und zu weinen. (ich bin doch keine Heulsuse!) Ihrer Diskretion vertraue ich, öffne mich vor Ihnen und vor mir selbst. Das ist neu in meinem Leben. Sie haben mir durch Ihre Distanz, Ihre Nähe, das Wissen mit dem „Spielkram“ sooft geholfen, in den Spiegel meiner Seele zu sehen. Zu lernen, das es außer der Sachebene des Lebens, des Funktionierens und Laufens im Alltag eine so wertvolle emotionale Seite das Seins gibt, die ein Recht der Beachtung hat!

**So ist es mit den ungeahnten Vielfalten der Wege,** Pfade und Sackgassen, auf denen diese Frau nun wieder die Landstraße ahnt. SIE sind die Landkarte dazu! SIE haben es verstanden, mich anzunehmen und weiterzuführen. DANK E - DANK E - danke für alles.

**Apropos Geld und Frauen:** Meine Ärztin wollte mich stationär in die Klinik schicken, das hieße keine Familienversorgung und eine kranke Arbeitnehmerin für einen langen Zeitraum. Viel Geld wäre in meiner Situation seitens der Krankenkasse für die anfallenden Kosten aufzubringen. Doch für Aranat, das mich zum Glück eine Weile des Lebens begleitete, diese Situation so unerwartet auffing, da gibt es keine finanzielle Anerkennung? Ich wünsche Ihnen jede Finanzierung Ihrer so wertvollen Arbeit, die hoffentlich noch vielen Frauen zu Gute kommen kann! ( Und davon profitieren dann auch die Männer im Sinne des gender mainstreams.) Heute weiß ich, wie wichtig es ist, dass es Sie für jede Frau gibt! Und dass das Leben einen unerwartete Wege nehmen lässt. **So ist die Vielfalt.**

**Denke ich an die Eröffnung des Frauenkommunikationszentrums Aranat in der Dankwartsgrube, so sehe ich mich mit Freundinnen vorher, spähend durch Scheiben, die mit lila Gardinen verhängt sind.**

**Dann endlich war's soweit.** Wir freuten uns, dass es wieder einen Ort für Frauen gab. Regelmässig besuchte ich die Frauengruppe Bella Donna, fand Freundinnen, zu denen ich noch heute guten Kontakt habe. Es fanden interessante Vorträge statt. Besonders einer ist mir noch in lebhafter Erinnerung geblieben. Es ging um eine Klitoris-Diaserie. Welch eine Aufregung. Die Veranstaltung war so zahlreich besucht, dass ich nur noch Platz auf dem Fussboden fand, zwischen baumelnden Beinen der auf den Stühlen sitzenden Frauen, wie passend. Am 1. Weihnachtstag ging ich zu einer wunderschönen Lesung mit Antje Birnbaum. Sie las uns ein spirituelles Märchen vor. Ich empfand das Ganze als sehr stimungsvoll. Eine weitere Erinnerung ist ein Workshop in dem es um schamanische Rituale ging. Eine Schamanin demonstrierte verschiedene Rituale vom Räuchern bis hin zu Tipps, wie z.B. diesem: unsere Blumen mit verdünntem Menstruationsblut zu gießen. Ich fand das spannend damals. An eine Demo, die ihren Anfang in der Dankwartsgrube nahm, denke ich noch gern zurück. Später besuchte ich auch häufig das Aranat in der Mühlenbrücke. Es gab ein rauschendes Einweihungsfest, mit toller Musik, auf dem ich die halbe Nacht durchtanzte. Ich ging oft zu Lesungen, unter anderem ist mir eine Lesung von Viola Roggenkamp noch sehr gut im Gedächtnis. Sie las aus ihrem Buch: „Von mir soll sie das haben? Sieben Porträts von Müttern lesbischer Töchter.“

**Im alten wie im neuen Aranat war und bin ich stetige Nutzerin** der Bibliothek. Wobei ich mich für die Toleranz der Mitarbeiterinnen bedanken möchte, da ich die Bücher immer viel zu lange behalte. Und überhaupt, es gibt immer einen Tee und einen gemütlichen Klönschnack. Gern stöbere ich in den Borden herum und finde breitgefächerte Literatur von Krimis, Romanen über Gesundheit bis hin zu Videos und Hörbüchern. Ich liebe die Vorträge von Eva-Maria Knolle, die schöne Kräuterspaziergänge mit uns unternommen hat. Die Literaturgruppe, welche von ihr angeleitet wurde, war für mich wirklich inspirierend, ein Highlight. Auch die Quigong-Gruppe mit Martina Brosig, im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Auch ohne Moos was los“ war sehr aufbauend. Es gab eine Vielzahl von Angeboten von Malerei bis hin zu Entspannungsabenden, gute Vorträge und Aktivitäten, die ich wahrgenommen habe in all den Jahren. Die Räume wurden immer komfortabler. Trotzdem sehe ich mich manchmal zurück zur Farbe Lila und den Anfängen. Mir gefiel das Provisorische und die lebendigen Feste, die mir heute ein bisschen fehlen. Für die Zukunft wünsche ich mir, dass uns das Aranat lange erhalten bleibt und dass es mehr musikalische Darbietungen gibt. Ich hoffe es geht immer weiter mit dem Aranat.

Danke, Angelika Trettin

... und im Blick weiterer Mitarbeiterinnen

## Von Lesbenpunkten, Giftschränken und dem Paradies:

### ein persönlicher Rückblick auf die Aranat-Bibliothek

Es begann bei dem legendären Erdbeertorten-Gründungs-Essen auf dem Land. Da zu den Gründungsfrauen eine Buchhändlerin und ich als Bibliotheks-Assistentin mit an Bord waren, lag der Gedanke einer Bibliotheksgründung nahe. Vor 20 Jahren war frauenspezifische Literatur noch nicht so einfach zugänglich. Wir als „Erst-Team“ wollten Bildung und Unterhaltung mit als Thema im Aranat anbieten. Aber wie gründe ich eine Bibliothek?

**Gerade fertig mit meiner Ausbildung** stand ich vor dem Problem eine Ordnung für die Sammlung zu erarbeiten. Das hieß, mir Signaturen auszudenken, die alle Gebiete abdeckten und unseren speziellen Ansatz mit berücksichtigten. So kam es zu Gruppen, die in öffentlichen Bibliotheken eher nicht zu finden sind. Gewalt gegen Frauen und feministische Theorie sind zwei davon. Auch war es mir wichtig, Lesbenliteratur anzubieten. Während meiner Ausbildungspraktika stieß ich immer wieder auf Bibliotheken, in denen die wenigen, wenn überhaupt vorhandenen Lesbenbücher in sogenannten verschlossenen Giftschränken zu finden waren (in den 80er Jahren!!!).

**Das sollte bei uns ganz anders werden**, also bekamen diese Bücher einen leuchtend roten Punkt, um gut und schnell auffindbar zu sein. Die ersten Gelder flossen und dem Literaturkauf stand nichts mehr im Wege. Wir starteten zu unserem ersten Kauf. Natürlich zum gut sortierten Hamburger Frauenbuchladen. Ich kam mir vor wie im Paradies! Nur Frauen- und Lesbenliteratur im Sortiment und wir konnten kistenweise einkaufen. Zurück im Aranat tippte ich die Katalogkarten auf der Schreibmaschine und stellte die ersten Titelaufnahmen stolz in unsere noch ziemlich leeren Katalogkästen und die Bücher in die noch ziemlich leeren Regale. Von Anfang an wurde die Bibliothek gut angenommen, die Bücher ausgeliehen. Im Laufe der Jahre wuchs so eine kleine, aber feine Sammlung, die Regale wurden erweitert, wir bemühten uns stets, frauenrelevante Themen der Zeit zu bedienen. Den Frauenbuchladen gibt es leider schon lange nicht mehr, die Titelaufnahmen sind inzwischen digital, genutzt wird die Bibliothek weiterhin. Und ich bin ein ganz kleines bisschen stolz, von Anfang an dabei zu sein, mir eine immer noch benutzte Systematik ausgedacht zu haben und so einen kleinen Fußabdruck in der Lübecker Frauengeschichte zu hinterlassen. Auf die nächsten 20 Jahre!!

erika meyer

**Vor über 17 Jahren lernte ich das ARANAT kennen.** Damals befand es sich noch in der Dankwatsgrube. Nur ein kleines Büro mit einem Team aus 4 oder 5 hochmotivierten engagierten Frauen, die es sich zum Ziel gesetzt haben, frauenspezifische Themen für die und in der Öffentlichkeit anzubieten.

**Damit schufen sie eine Nische** für viele (lesbische) Frauen aus ganz unterschiedlichen Lebenszusammenhängen. Mit dem Aranat gab es die Möglichkeit sich auszutauschen, sich kennen zu lernen, z.B. bei Kaffee und Erdbeerkuchen: auf dem Bürgersteig in der Dankwatsgrube. Das war schon damals etwas ganz Besonderes!

**Mit dem Umzug in die Mühlenbrücke** gab es gleich richtig viel Platz in einem sehr stilvollen und schönen Ambiente und neue Angebote und Kurse standen im Programm, der ZIMTZICKE. Standardtanznachmittage für Frauen, Bibliothek, Gesundheitsberatung, Spieleabende, Workshops. Für fast jeden Geschmack war etwas dabei. Das Aranat wurde gut besucht. Auch Feiern konnten die Frauen vom Aranat gut organisieren, deshalb gab es immer wieder besondere Feste (z.B. Walpurgisnacht). Denn an Ideen mangelte es dem Aranat-Team nicht. Immer wieder gab es interessante Lesungen, Workshops und Filmabende. Oftmals wurden die Räume in der Mühlenbrücke zu eng. Und schon wieder stand ein Umzug bevor. Diesmal ging es gleich in ein ganzes Haus, nämlich in den Steinrader Weg 1.

**Wo ihr Euch bis jetzt gut eingerichtet habt.** Das Aranat-Team veränderte sich z.T. personell und auch inhaltlich wurde einiges neu. Ich habe über all die Jahre das Team als sehr ausdauernd und kreativ erlebt. Ihr habt trotz der harten Sparmaßnahmen der Stadt durchgehalten und bietet weiterhin umfassende, spannende Angebote für Frauen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen und schafft dabei einen ganz persönlichen und individuellen Raum, der es ermöglicht Vertrauen zu gewinnen, die Angebote wahrzunehmen. Das Aranat zeichnet sich für mich auch durch Vielfalt, Flexibilität, Durchhaltevermögen, Individualität und Begeisterung für alle möglichen „Frauenthemen“ aus. Ihr macht Lübeck interessanter und es ist einfach großartig, dass ihr jetzt Euer 20. Jubiläum feiert. Ich gratuliere Euch von Herzen und wünsche Euch weiterhin viel Erfolg & Lust und freue mich mit Euch zu feiern.

Alles Gute für die nächsten Jahre wünscht Euch **Ute Landwehr**

# Referentinnen

R. Zamoué/S. Wonneberger/C. Ziebell

## 20 Jahre im Vorwärtsgang

### Glückwunsch, liebes ARANAT

Nachgezählt sind es etwa 5840 Tage seit ich die Räume des ARANAT, damals noch in der Mühlenbrücke, zum ersten Mal besucht habe.

Offene und freundliche Gesichter begrüßen mich und heißen mich mit Interesse an meinen Angeboten als Referentin willkommen. Für meine Gruppen- und Einzelangebote stehen großzügig und warm gestaltete Räume mit bester Infrastruktur zur Verfügung.

Dieser erste Eindruck ist auch nach 16 Jahren in denen ich die Räume des ARANAT nutze, spürbar geblieben. Getragen von einem Team, das ich mit drei Eigenschaftswörtern beschreiben möchte: professionell, verbindlich und kooperativ.

Liebes ARANAT-Team, vielen Dank für Euer konstantes, kompetentes und umfangreiches frauenpolitisches Engagement.

In der Frauenprojektlandschaft zeichnet sich das ARANAT als eine überregionale Ressource aus, die für die Bereitstellung von wunderbaren Frauen-Räumen und nicht zuletzt für Begegnung, Information und Entwicklung steht.

Renate Zamoué

## 20 Jahre Frauenkommunikationszentrum

### Aranat e.V. –

seit 20 Jahren lebe und arbeite ich in und bei Lübeck (Krummesse) und für mich gehört Aranat einfach dazu!

Was wäre Lübeck ohne die „Zimticken“???

Für mich ist Aranat **1. durch die „Zimticke“** eine wichtige Informationsquelle für uns Frauen über Veranstaltungen, politische und feministische Hintergründe, Frauentreffen und –kurse, unterschiedliche Anlaufstellen für Frauen in verschiedenen Lebenslagen und vieles mehr. Ich weiß, dass die „Zimticke“ als solches auch von vielen anderen Frauen sehr geschätzt wird! **2. ein Arbeitsplatz mit wunderbaren Räumen** und angenehmer Atmosphäre, in dem ich als Gestalttherapeutin schon viele Kurse und Workshops anbieten konnte. Meine Angebote waren (seit 1995) Trennungsgruppen, Gestalttherapie-Selbsterfahrungsgruppen mit szenisch-dialogischen Aufstellungen



und Kurse zu Themen wie beispielsweise „Umgang mit Lebenskrisen“, „Frauen um die 40“, „Endlich 50!“ und aktuell „Mehr Selbstbewusstsein im Alltag“. In diesen Kursen bin ich sehr vielen und vielfältigen Frauen begegnet: Frauen zwischen 20 und 70 Jahren, Mütter und kinderlosen Frauen, Hausfrauen, Singles, Alleinerziehenden, Lesben, Studierenden und „Karrierefrauen“, Arbeitslosen, Hartz IV - Empfängerinnen und Erwerbstätigen aus allen möglichen Berufsgruppen.... Hier bin ich beim **3. Punkt: Aranat ist ein Ort der Begegnung**, in der jede Frau so sein darf, wie sie ist; ein Ort, an dem sie sich, ohne bewertet zu werden, erkunden und ausprobieren kann. Hier gibt es einen (geschützten) Frauenraum, in dem sie sich informieren und mit anderen Frauen austauschen und eine sich-selbst-bewusste Haltung entwickeln kann. **4. ein Veranstaltungszentrum**, in dem ich als Teilnehmerin für mich selbst schon sehr interessante und spannende Angebote nutzen konnte wie z.B. Infoveranstaltungen zu Frauengesundheitsfragen, QiGong oder Kurse zur Gewaltfreien Kommunikation.

Wie gesagt – für mich ist Aranat nicht weg zu denken! Auch und gerade in der heutigen Zeit, in der es um immer mehr Leistung und Effektivität geht, halte ich es für ungeheuer wichtig, dass es so ein Frauenkommunikationszentrum wie Aranat in Lübeck gibt: nämlich außerordentlich vielfältig in seinen Angeboten und vor allem erschwinglich auch für Frauen mit geringem oder keinem Einkommen.

Dafür und für Euer Durchhaltevermögen bedanke ich mich bei Euch „Aranat – Frauen“. Ich gratuliere Euch zum 20jährigen Jubiläum und wünsche Euch von Herzen auch weiterhin so viel Erfolg!!!

Cordula Ziebell, Praxis für Gestalttherapie



## Aus mehreren Blickwinkeln schätze ich die vielfältige Arbeit

### und das weit gefächerte Angebot im Frauenkommunikationszentrum Aranat e.V.

Als Freiberuflerin und Nutzerin der Räumlichkeiten freue ich mich, Beratungen und Gruppen an einem Frauenort anbieten zu können. Die Kursteilnehmerinnen fühlen sich in den Räumen sehr wohl.

Von Frauen mit weiteren Anfahrtswegen aus anderen Städten (Hamburg, Kiel, Lüneburg, Wismar) bekomme ich mit, dass sie zudem die günstige Lage in Bahnhofsnahe schätzen. Als Kursleiterin für QiGong freue ich mich, dass die Mitarbeiterinnen auch Frauen mit geringfügigem Einkommen ermöglichen, an den Kursen teilzunehmen.

Als Nutzerin der Bibliothek und anderer Angebote im Aranat freue ich mich jedes Mal beim Betreten der Räumlichkeiten über aufgehängte Plakate und Informationen zu aktuellen, frauenbezogenen und politisch relevanten Themen oder Filmen. Ich stöbere gerne in den Regalen mit Info-Material und Flyern zu verschiedensten Themenbereichen, die Frauen betreffen und bewegen. Herzliche Glückwünsche zu zwei Jahrzehnten engagierter weitreichender Arbeit für Frauen!

Silke Wonneberger, Soz.Päd., Heilpraktikerin, QiGong-Lehrerin (DQGG)



# Ehemalige

Mitarbeiterin/Interview

## Dr. Ina Schmidt

Jg. 1963, Mitarbeiterin bei Aranat e.V. vom 1.4.91 - 30.3.1993

**„Alles, was wir uns so vorstellten, schien möglich und machbar.“**

**Ich komme aus der Ökologiebewegung, habe früh begonnen, auf Biohöfen und in Grünen Läden einzukaufen und kam so in Kontakt mit der Alternativszene.**

**Ein paar Jahre habe ich in der Anti-AKW-Bewegung mitgearbeitet** – wir haben es immerhin geschafft, die Atomtransporte durch Lübeck zu stoppen! Dann habe ich mich mit Gen- und Reproduktions-Technologie beschäftigt und lernte durch die Teilnahme an einem WenDo-Kurs einige Medizinstudentinnen kennen. Wir haben dann eine Gen-Repro-Gruppe gegründet, eine Ausstellung und Veranstaltungen dazu organisiert und sind zu einem Kongress nach Frankfurt gefahren. Daraus entwickelte sich die Idee eines Frauengesundheitszentrums, es gab Kontakte mit weiteren Frauen, und es wurde deutlich, dass überhaupt ein Treffpunkt und Angebote für Frauen und vor allem auch für Lesben fehlten.

**Im Sommer 1988 trafen wir uns** im Garten von Ulla Althoff, da gab es das berühmte Erdbeertorten-Essen: Neben Ulla waren Erika Meyer, Mara Mette, Angelika Ruba und ich dabei. Es entstand der Gedanke, die Dinge jetzt wirklich in die Hand zu nehmen, einen Verein zu gründen und die ganze Sache professionell zu etablieren. Es sollten Stellen für Frauen geschaffen werden, die dann die ganzen Angebote, die wir uns für Lübeck wünschten, organisieren und umsetzen sollten – das war ehrenamtlich einfach nicht zu leisten. Wir haben in Hamburg und Kiel Frauenprojekte besucht und uns auch deren Satzungen angeschaut – wir hatten ja vor allem viele Ideen und waren nicht sehr vertraut mit den trockenen, bürokratischen Bedingungen, das mussten wir alles lernen. Mai '89 war die Gründungsveranstaltung für Aranat. Wir hatten das Glück, in Giesela Börk eine Frauenministerin in Schleswig-Holstein und in Angelika Birk eine Frauenbeauftragte der Hansestadt Lübeck zu haben, die das Vorhaben sehr unterstützten.

**Dann gab es auch noch die Idee** vom Frauenprojektehaus, es hatten sich ja kurz nach Aranat noch weitere Projekte gegründet: Der Notruf und die BiFF. Aranat hat auf winzigen 40 Quadratmetern in der Dankwartgrube angefangen und platzte binnen Kurzem aus allen Nähten. Für jede Veranstaltung mussten erst die Schreibtische beiseite geräumt und die Stühle hingestellt werden. Den anderen Projekten ging es ähnlich. Wir wollten also ein Haus mit ausreichend Platz, auch ein Café sollte es dort geben... aber das hat sich dann irgendwann leider zerschlagen. Es war damals, als es los ging mit Aranat, einfach eine große Aufbruchstimmung. Alle fingen neu zusammen an und haben es zusammen entwickelt. Wir sind alle gleichzeitig losgegangen. Was wir alles an Gruppen anbieten wollten und auch angeboten haben, zu -zig verschiedenen Themen gab es Bildungsveranstaltungen, es gab Selbsthilfegruppen, es gab kulturelle Veranstaltungen, es gab die WenDo-Selbstverteidigungskurse, es gab verschiedene Treffpunkte und Initiativen – wir waren teilweise wie elektrisiert. Es war alles hoch spannend und eine tolle Atmosphäre, z.B. als wir zusammen mit den anderen Frauenprojekten das Frauennacht taxi durchgesetzt haben. Es lag soviel in der Luft, alles, was wir uns so vorstellten, schien möglich und machbar zu sein, wir hatten das Gefühl, wir können ganz viel bewegen. Auch in den politischen Parteien gab es viel Unterstützung für unsere Ziele und Ideen, sonst hätten wir vieles gar nicht umsetzen können. In jahrelanger Öffentlichkeitsarbeit mit allen Frauenprojekten zusammen haben wir es dann schließlich auch hinbekommen, dass irgendwann klar war: Die Frauenprojekte gehören mit zur Infrastruktur der Stadt, wie andere wichtige Institutionen auch.

**Mit der Zeit haben sich bei Aranat einige Schwerpunkte herausgebildet.** Das Entstehen der einzelnen Bereiche hing natürlich auch mit den Interessen der einzelnen Frauen zusammen. Mir lagen der Bereich Bildung und bildungspolitische Veranstaltungen für Frauen sehr am Herzen. Zu Beginn habe ich ehrenamtlich für Aranat gearbeitet; später hatte ich 2 Jahre lang eine ABM-Stelle und habe in der Zeit den Frauenbildungsbereich, die Bibliothek sowie den Bereich Information und weitervermittelnde Beratung weiter auf- und ausgebaut. Belastend war in den Folgejahren, nach der Eu-

phorie des Aufbruchs, vor allem die Begrenzung durch das Budget. Wir hatten nach wie vor viele Ideen, mussten die Angebote aber beschränken, an Ausdehnung war gar nicht mehr zu denken. Jedes Jahr ging es auf den Teamtage um die Frage: Wo liegt der Bedarf der Frauen, wie können wir den abdecken? Was können wir weiterhin anbieten, was können wir nicht mehr leisten? Dann gab es Diskussionen, von den Teilnehmerinnen mehr Gebühren zu verlangen, das widerstrebt aber eigentlich allen. Wir wollten ja umfassende Bildungs- und Gesundheitsangebote auch und gerade für die diejenigen machen, die nicht über soviel Geld verfügen. Wir haben uns da sehr schwer getan. Schließlich haben wir uns entschieden, die Teilnahmegebühren zu staffeln. Es blieb aber kontinuierlich ein Diskussionspunkt auf der Tagesordnung: Die Höhe der Eintritte bzw. Gebühren bei Veranstaltungen.

**Das Besondere, das ich bei Aranat sehe ist,** dass dort viele starke Persönlichkeiten zusammen getroffen sind, mit viel Power. Was auch hieß, dass jede Einzelne ziemlich genaue Vorstellungen davon hatte, was sie gerne umsetzen wollte. Der anfängliche Anspruch, dass jede überall mitbestimmen darf, führte manchmal zu endlosen Diskussionen über Kleinigkeiten – ich finde, manchmal wurden die Selbstverantwortung und die Rechte in Bezug auf den eigenen Arbeitsbereich dadurch ziemlich beschnitten. Schließlich hat es sich doch durchgesetzt, dass auch mal abgestimmt wurde, einfach, damit es schneller geht. Schön war, dass wir unsere eigenen Chefinnen waren. Die Struktur Teamarbeit war immer mein Traum – wir haben sehr viel gelacht, gestritten, und auch mal geheult, es war sehr emotional. Toll war auch, dass ich meine eigenen Ideen und meine Kreativität bei Aranat einbringen konnte: Ich habe z.B. viel gemalt und konnte im Aranat eine Ausstellung machen. Manche unserer Ansichten damals waren sicherlich etwas radikal und einseitig, aber das gab uns die nötige Power – so war eben die Zeit, heute sehe ich manches differenzierter. Damals war die Suche nach der Geschichte von Frauen, nach Identifikationsmodellen und Gegenentwürfen zum Modell ‚Hausfrau für den Mann‘, die Suche nach Utopien jenseits von Gewalt und Unterdrückung zentral. Wir haben uns eine Zeit lang intensiv mit Völkern, in denen Frauen und Männer gleichberechtigt leb(t)en bzw. Matriarchaten beschäftigt - das waren alles wichtige Anstöße, um neue Sichtweisen auf das Geschlechterverhältnis zu bekommen.

**Bevor ich zu Aranat kam,** habe ich als Erzieherin in Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe gearbeitet, hatte aber damals schon den Wunsch zu studieren. Dann kam Aranat ‚dazwischen‘. Als ich 30 wurde und damit gerade noch die Berechtigung hatte, BaFöG zu beziehen, habe ich mich nach einigem Hin und Her entschlossen, das Studium an der HWP in Hamburg zu beginnen. Meine erste Hausarbeit schrieb ich zum Thema ‚Frauen und ihr Widerstand in der Zeit des Nationalsozialismus in Lübeck‘. Hierfür suchte ich u.a. über einen Artikel in den Lübecker Nachrichten Lübeckerinnen sowie deren FreundInnen und Verwandte. Ihre Berichte dokumentierte ich in dieser Arbeit, die anschließend von Aranat veröffentlicht wurde. Im Lübecker Rathaus und im Burgkloster hielt ich einige Vorträge zu diesem Thema. Nach meinem Abschluss zur Diplom-Sozialökonomin habe ich promoviert. Heute arbeite ich als Wissenschaftlerin in Projekten der Universität Hamburg zu historischen Themen, vor allem zur Weimarer Zeit und zum Nationalsozialismus. Ein Großteil meiner Arbeit besteht aus Recherchen in Archiven sowie Interviews mit Zeitzeuginnen bzw. deren Verwandten und Bekannten. Es gefällt mir, dass ich viele Freiräume habe und eigenverantwortlich arbeite. Die Zeit bei Aranat hat mir gezeigt, dass ich ziemlich viel schaffen, Neues entdecken und entwickeln kann, und ich denke, dass Aranat genau dies auch heute für Frauen leistet: Sie ermutigt, ihr Leben selbstbestimmt in die Hand zu nehmen, Ihre Träume und Ideen zu verwirklichen, die Lebensumstände dabei aber stets auch realistisch und selbstkritisch zu berücksichtigen.



# Ehemalige

Mitarbeiterin/Interview



## Dr. Annette Scheuer

Jg. 1961, Mitarbeiterin bei Aranat e.V. vom 1.8.1994 - 31.7.1995

### Über das Aranat bin ich quasi ‚gestolpert‘ –

**ich wohnte um die Ecke von der Dankwartsgrube und bin dann eines Tages einfach dort hingegangen.**

**Ich habe mich zuvor schon in Kiel im Frauengesundheitszentrum engagiert** und habe 1992, als ich mit meinem Sohn schwanger war, im Feministischen FrauenGesundheitsZentrum (FFGZ) Berlin ein sechsmonatiges Praktikum gemacht. Danach war dann klar: Ich will versuchen auch in Lübeck ein

Frauengesundheitszentrum auf die Beine zu stellen. Lübeck ist ja so ein bisschen ‚Provinz‘, hier kommt immer alles ein bisschen später an als anderswo, dafür hält es dann auch länger! Zusammen mit den Aranat-Frauen habe ich dann mögliche Ideen zur Verwirklichung und Finanzierung gesammelt und so kam eins zum anderen. Zunächst einmal habe ich sehr viel ehrenamtlich und als Referentin auf Honorarbasis gearbeitet, Präventionskurse in verschiedenen Einrichtungen geleitet und dafür die Kooperation mit Krankenkassen gesucht und aufgebaut.

**Dann ist über Aranat e.V. eine ABM für den Gesundheitsbereich beantragt worden** und wir bekamen sie auch bewilligt: Ab da habe ich mich ein Jahr lang voll in den Aufbau eines Lübecker FFGZs gestürzt und dabei die Chancen bzw. Grenzen erfahren. Als Stadt ist Lübeck doch recht klein, zudem wurde der allgemeine Beratungsbedarf zunehmend auch von anderen Institutionen (Volkshochschule, Krankenkassen, Hebammenpraxen, einzelne Gynäkolog/inn/en) gedeckt. Zunehmend waren jedoch die Einzelberatungen für Frauen in frauenspezifischen gesundheitlichen Konflikten. Die ABM lief aus, für mich stand die Entscheidung an, mich beruflich weiter zu qualifizieren. Ich habe mich für die Facharzt Ausbildung (Dermatologie) mit paralleler Zusatzqualifizierung zur Psychotherapeutin entschieden – bei voller Berufstätigkeit meines Man-

nes und mit inzwischen zwei Kindern. Das war eine ziemlich harte Zeit. Bei Aranat habe ich auf ehrenamtlicher Basis weitergemacht und war zeitweise auch im Vorstand aktiv. Der Umzug von Aranat in den Steinrader Weg läutete auch meinen langsamen Abschied ein, in meinem Leben lief zuviel gleichzeitig! Mir persönlich hat übrigens die Lage an der Mühlenbrücke viel besser gefallen als der jetzige Standort.

**Aranat und die Aranaterrn haben mir viel gegeben**, das Team und die jährlichen Teamtage waren einfach toll, es hat richtig viel Spaß gemacht, dort zu arbeiten. Es gab viel Raum, um neue Wege zu gehen, etwas auszuprobieren und Ideen in die Tat umzusetzen. Ich bin meinen Weg von damals weitergegangen, bin jetzt als ärztliche Psychotherapeutin niedergelassen und mache jetzt genau das, was mir Spaß macht und was ich für sinnvoll halte: Wege zu suchen und sie gangbar zu machen. Meine Erfahrungen bei Aranat helfen mir oft dabei.

**Das Frauenkommunikationszentrum Aranat sehe ich** als einen notwendigen „Ankerplatz“ in dieser Stadt – für die Frauen mit ihren zunächst oft sehr unterschiedlich erscheinenden Sorgen, Ängsten, Kümernissen und Nöten. Im Aranat können sie ankommen, sich orientieren, Beratung oder einfach Zuspruch bekommen und dann ihren Weg weitergehen. Ich finde es wichtig, dass dieses niedrigschwellige Angebot erhalten bleibt. Dafür wünsche ich dem Aranat Glück und Geld, Klarheit und Kraft – und dass jemand vorbei kommt und dem Verein ein neues, schönes Haus schenkt!!!! Vielen Dank an Angelika, Mara, Ina, Karin und Barbara. ... und ein stilles Gedenken an Bobby und Benny\*.

Foto rechts: \* Bobby und Benny sind die beiden Hunde, die viele Jahre lang das Teamleben von Aranat begleitet haben.



## Ulla Althoff

Jg. 1958, Mitarbeiterin bei Aranat e.V. vom 1.7.1989 - 31.5.1993

### Nicht ich bin zu ARANAT gekommen - sondern ARANAT zu mir.

**Alles begann 1988 bei der sagenumwobenen Erdbeertorte in meinem Garten, zusammen mit Mara Mette, Angelika Ruba, Ina Schmidt und Erika Meyer...und bei gemeinsamen Phantasien darüber, ein vielfältiges Angebot für Frauen/Lesben in Lübeck zu haben, das wir als Konsumentinnen wahrnehmen könnten, ohne selbst aktiv sein zu müssen... Phantasien eben!**

**In Lübeck und Umgebung** gab es zu dieser Zeit kaum kulturelle und gesellschaftspolitische Angebote für Frauen/Lesben – und schon gar keine VerORTung, keinen Treffpunkt, der dies als Zentrum repräsentiert hätte. Und so atmeten wir tief durch – und

uns allen war klar: wenn wir gern solche Angebote besuchen wollen würden, dann müssten wir diesen Ort/diese Institution erst selbst erschaffen... und so entstand 1989 das ARANAT! Bei der Namensfindung des Vereins fanden wir eine Entsprechung in der Astrologie – den Planeten Aranat, der für das Prinzip „des roten Fadens im Chaos“ steht – wie passend!

**Nach der Gründungs- und Konzeptphase** und handgemachten Renovierungsarbeiten eröffneten wir ARANAT 1989 unsere ersten schnuckeligen Vereins- und Veranstaltungsräume in der Dankwartsgrube - ein großer und stolzer Moment! Ich übernahm den ersten offiziellen Arbeitsplatz – und damit ging ein Traum für mich in Erfüllung: ein selbstverwaltetes feministisches Frauenprojekt hatte seinen Platz in Lübeck eingenommen und ich war ein Teil davon! Unsere Aufbruchstimmung, das Konzept und unsere Angebote bewirkte damals eine Art Initialzündung: andere Frauenprojekte entstanden

## Mitarbeiterin/Interview

**Barbara Scholand**

Jg. 1959, Mitarbeiterin bei Aranat e.V. vom 1.12.1995 - 31.12.2004

**Als mir meine WenDo-Kollegin und Freundin Erika Meyer erzählte, dass Aranat eine neue Teamfrau für Finanzen und Verwaltung suchte, dachte ich sofort: Das ist meine Stelle!**

Ich hatte gerade meine Umschulung im Bereich Buchführung/Finanzen abgeschlossen. Meine Stelle fing zwar erst im Dezember an, aber schon im August war ich bei den Teamtagen an der Ostsee dabei - ein wunderbarer Einstieg ins Team. Überhaupt erschien es mir traumhaft, in einem Frauenprojekt zu arbeiten, das öffentlich gefördert wird! Zuvor hatte ich im Hamburger Frauenbuchladen und im Bielefelder Selbstverteidigungsverein gearbeitet, beides waren Projekte, die sich voll selbst finanzieren mussten.

**Die Lage von Aranat an der Mühlenbrücke** – zu beiden Seiten mit Blick auf's Wasser, vorne der Mühlenteich, hinten der Krähenteich – fand ich einmalig und wunderschön, ein herrlicher Arbeitsplatz. Eine Aktion aus der Zeit an der Mühlenbrücke, die ich besonders gut in Erinnerung habe, war unsere Beteiligung am Lübecker City-Lauf 1997 unter dem Motto: „Frauen laufen für Aranat“ – wochenlang hatten wir dafür trainiert und beim Lauf selbst standen etliche Frauen auf dem Aranat-Balkon und auf der Straße, um die Läuferinnen zu unterstützen. 1998 dann der Umzug in den Steinrader Weg, es war aufregend und toll, ein ganzes Haus für Aranat zu haben und dadurch auch sichtbarer als in der Etagenwohnung an der Mühlenbrücke zu sein.

**An meinem Arbeitsbereich „Finanzen“** hat mir vor allem Spaß gemacht, Anträge auf Zuschüsse für zusätzliche Projekte und Anschaffungen zu schreiben und Kontakte mit den zuständigen Menschen in den Behörden und Stiftungen zu pflegen.



Überhaupt habe ich den Finanzbereich immer als eine Art kämpferisch-kreative Herausforderung gesehen. Schwierig waren Zeiten, in denen sich die Teamzusammensetzung veränderte und liebgewonnene oder auch eingefahrene Bahnen verlassen und neue Strukturen gefunden werden mussten. Nicht ganz einfach, eher schon schmerzlich waren die inhaltlich-konzeptionellen Veränderungen, die auf Grund der Vorgaben der ZuschussgeberInnen in Stadt und Land vorgenommen werden mussten und die zu z.T. heftigen Auseinandersetzungen über die „richtige Strategie“ unter den Frauenprojekten führten.

**Als sehr harmonisch und schön** habe ich aber die Feiern zum 10jährigen Bestehen der Projekte Aranat, Biff und Notruf in Erinnerung, einfach großartig war der Moment, als alle zusammen auf der Bühne standen.

**Ende der 90er** habe ich dann noch mal ein Studium begonnen, zuerst an der Fernuni Hagen, dann ab 2002 an der Uni Hamburg. Heute arbeite ich als Erziehungswissenschaftlerin an der Uni Hamburg im Forschungsprojekt „Männer und Grundschule“ und schreibe an meiner Dissertation zum Thema „Fachkultur, Geschlecht und akademisches Feld“.

**Daneben bin ich weiterhin für Aranat und im Vorstand** des Fördervereins aktiv und freue mich, dass es Aranat nun schon so lange gibt und bin stolz darauf, dass ich ein Stück der Vereinsgeschichte mit gestalten konnte.

– ein Netzwerk entwickelte sich. Zur Zeit meiner alleinigen Hauptamtlichkeit umfasste meine Arbeit – wie in Initiativen dieser Art üblich – einfach alles! Wesentliche Schwerpunkte meiner Arbeit waren die „Informationstelle für weitervermittelnde Beratung“, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Organisation und Durchführung von Veranstaltungen, Netzwerktreffen, Finanzsicherung und Fördermittelakquise – und die ZIMTZICKE, die ich nach einem Bremer Vorbild schuf. Beeindruckend war für mich der intensive Prozess der Zusammenarbeit mit Freundinnen hin zu einem kreativen professionellen Team - mit schmerzhaften Tiefen und erhellenden Höhen, mit großem Spaß und vielen Tränen - mit erstaunlichen Nähen und überraschenden Distanzen. Ein ganz typischer Teamprozess von Gründerinnen eben, den wir mutig und kreativ verfolgten. Wir waren frei in unserer Arbeitsgestaltung, hatten kreative Freiräume, endlose Diskussionen und Entscheidungsprozesse – und waren mit Herzblut und sehr identifiziert bei der Sache – kurz: wir waren ein ziemlich normales Frauenprojekt!

**Ein Highlight war auch, als die schwarze Limousine** von Frauenministerin Gisela Börk vor unseren kleinen Vereinsräumen in der Dankwartsgrube zum ersten Gespräch vorfuhr - ein klares Signal: unsere politische Arbeit wurde auf Landesebene ernst genommen!

**1993 zog es mich nach Niedersachsen – der Liebe wegen** – und weil ich mein gewähltes Landleben mit dem Thema Frauenbildung verbinden wollte; so fand ich meine

neue feministische Heimat im Frauenbildungshaus Altenbücken südlich von Bremen. Der Frauenbildung bin ich nach wie vor treu geblieben! Inzwischen bin ich seit fast 10 Jahren Geschäftsführerin des Frauen-Stadthauses in Nienburg an der Weser, einer kleinen aber feinen Weiterbildungseinrichtung für Frauen, die Teil eines niedersachsenweiten Bildungsnetzwerks ist. Zusätzlich habe ich eine Stelle als pädagogische Mitarbeiterin und Supervisorin bei einem niedersächsischen Erwachsenenbildungsträger im Bereich Frauenbildung/Gender. Ich entwickle Konzepte zur beruflichen Qualifizierung von Frauen sowie EU-Projekte und führe sie landesweit durch – und berate Frauenprojekte in Förderfragen und bei Bildungskonzepten.

**Mein Lebensmittelpunkt** ist das schöne beschauliche Nienburg, wo ich glücklich mit Frau und Kater in unserem wunderschönen Haus lebe ... ich bleibe in Bewegung - und neuen Projekten gegenüber nach wie vor aufgeschlossen!



# Ehemalige

Mitarbeiterin/Interview

## Yildiz Yüce

Jg. 1962, Mitarbeiterin bei Aranat e.V. vom 1.4. - 31.10.2001

**„Heimat ist etwas Dynamisches. Man muss sie hier und jetzt suchen und sich schaffen!“**

**Ich lernte Aranat Anfang der 1990er Jahre über eine alevitische Frauengruppe kennen. Wir trafen uns regelmäßig in den Räumen des Vereins und beschäftigten uns z.B. mit dem Asylrecht.**

**Irgendwann löste sich die Gruppe auf**, ich ging aber weiterhin ungefähr einmal die Woche ins Aranat, kümmerte mich dort um die Gestaltung der Räume und las viel in der Bibliothek: Das war spannend und neu für mich, die ganze Frauenliteratur! Dann zog Aranat um von der Mühlenbrücke in die Nähe des Bahnhofs, ein neuer Ort mit neuen Aufgaben. Als der Verein eine ABM-Maßnahme zu Interkultureller Stadtteilarbeit für Frauen und Mädchen beantragte und auch bewilligt bekam, habe ich mich beworben und die Stelle bekommen. Ich habe für das Projekt ORTung die Organisation gemacht, eine interkulturelle Theatergruppe initiiert und mehrere kulturelle sowie bildungspolitische Veranstaltungen durchgeführt. Darüber habe ich so viele Frauen kennen gelernt und so viel erfahren, und auch viel Solidarität bekommen. Bei den Interviews und Dreharbeiten für das ORTung-Video habe ich gemerkt, wie viele Frauen sich hier tagtäglich als ‚Ausländer‘ fühlen. Und so haben wir uns gefragt: „Warum haben wir Ausländerinnen so große Schwierigkeiten, hier anzukommen?“ Eine Antwort lautete: „Wie sollen wir uns in eine Gesellschaft von Menschen integrieren, die sich selbst nicht mögen?“ Wenn wir allerdings Deutsche kennen lernen, die sich selbst akzeptieren, sind sie in der Regel offen und liebevoll gegenüber uns und anderen Fremden.

**Die Aufführung von ORTung** auf dem Lübecker Hauptbahnhof habe ich mit gemischten Gefühlen erlebt: Mit dem eigenen Bild so konfrontiert zu sein, wo man jede Linie und jedes Gefühl sieht, hat wiederum viele Emotionen ausgelöst. Viele Deutsche haben Angst vor Gefühlen, egal ob es Traurigkeit oder Freude ist –

Lachen gilt als etwas Dummes, Weinen als primitiv. Besonders unter Intellektuellen und Männern ist es verpönt, Gefühle zu zeigen. Es war sehr mutig von uns, dass wir so ein Projekt – ORTung – geleistet haben und uns z. B. mit dieser Frage auseinander gesetzt haben: Wie kann man kulturell handeln, wenn man mit seiner Kultur in eine andere Kultur kommt? Wir ringen zum Beispiel seit Jahren darum, anzuerkennen, dass ein Mensch verschiedene Identitäten haben kann. Oder darum, in einer Gesellschaft zu leben, in der verschiedene Identitäten gleichermaßen Anerkennung finden.

**Die Mehrheitsgesellschaft sollte ernst machen** mit der eigenen Integration in die plurale Gesellschaft – und nicht länger so tun, als gäbe es die eine, homogene Gesellschaft! Wir sind auch keine multikulturelle Gesellschaft – wir sind eine plurale Gesellschaft mit unterschiedlichen Kulturen, Subkulturen, Milieus, Generationen... Und Integration bedeutet nicht Gleichförmigkeit, sondern Ressourcen bündeln und nutzen. Ich bin für die vielen Geschichten und Erfahrungen, die ich bei Aranat gehört bzw. gemacht habe, dankbar. Das war eine schöne Zeit. Als ich vor 20 Jahren nach Deutschland kam und meinen Freundinnen sagte: „Die kleinen Gurken schmecken besser!“, da hat mir niemand geglaubt. Jetzt, auf dem Betriebsausflug neulich, sagt meine Kollegin: „Die kleinen Gurken schmecken besser!“ Ich sage zu ihr: „Das habe ich schon vor 20 Jahren gesagt, niemand hat mir geglaubt!“ Das meine ich: Es passiert an vielen kleinen Punkten, dass Kulturen und Wissen zusammen kommen und vielleicht eine neue Kultur entsteht. Es gibt alles Mögliche überall – wenn man sich nicht immer nur schützt. Durch mehr Berührung wird man weniger ängstlich, das ist meine Erfahrung. Ich habe dann die ABM bei Aranat aufgehört, weil ich eine feste Stelle beim Flüchtlingsforum bekam. Dort habe ich fünf Jahre gearbeitet und berufsbegleitend ein Fernstudium zur Migrations-Sozialberaterin gemacht. Dann wurden die Gelder und damit meine Stelle vom Land gestrichen. Jetzt mache ich die Koordination für das Projekt „Rucksack und Griffbereit“: Dabei geht es darum, Mütter, die eine Zuwanderungsgeschichte haben, zu unterstützen und sie als Expertinnen für die Förderung ihrer Kinder anzuerkennen und zu ermutigen. Außerdem bin ich bei der Schuldner- und Insolvenzberatung tätig, auch hierbei geht es mir um den interkulturellen Ansatz. Aktuell bin ich von den Grünen für die Wahl zur Landtagsabgeordneten nominiert worden – ein neues und aufregendes Aufgabengebiet, auf das ich mich sehr freue!



## KooperationspartnerInnen – 20 Jahre

- **biff** – Broschüre zu „Essstörungen“
- **Bundesverband der Frauenberatungsstellen** – Aktion „Standpunkte gegen Gewalt“
- **Crossroads, Frauenfreizeitgruppe** – Raum, Vernetzung, Öffentlichkeitsarbeit
- **Evangelisches Frauenwerk** – Straßenfest Steinrader Weg
- **Expertinnen-Netzwerk** – Wahlcafé
- **Frauenbüro** – Markt der Frauen, Wer schlägt geht, Lübecker Fahnenaktion, Brötchentütenaktion, Gesundheitsveranstaltungen, „Frauen im Widerstand“
- **Frauenhotel** – Vernetzungen, Verbindungen, Öffentlichkeitsarbeit
- **Frauenetzwerk** zur Arbeitssituation, berufliche Zukunftswerkstatt, 'raus aus der Tretmühle

## Lübecker Frauenkommunikationszentrum

- **Gleichstellungsbeauftragte umliegender Gemeinden** – Mammografie-Screening
- **Hauptbahnhof Lübeck** – Video-Projekt/Kunstprojekt „ORTung“
- **Handel und Hanse-Messe** – Essstörungen
- **Kinder- u. Jugendkulturhaus Röhre** – WenDo für Mädchen
- **Kirchengemeinde St. Lorenz Nord** – Straßenfest „Steinrader“
- **KISS** – Informationen für Selbsthilfegruppen
- **Kommunales Kino** – Frauenfilmreihen, Lesbenfilmtag
- **Lübecker AIDS Hilfe** – Christopher Street Day (CSD)
- **Lübecker Gehörlosenverein** – Deutsche Gebärdensprache
- **Lübecker Schulen** – Präventionskurse

# Ehemalige

Mitarbeiterin/Interview

## Karin Runge

Jg. 1954, Mitarbeiterin bei Aranat e.V. von 1.9.1993 - 30.11.1995

### „Die Welt neu erfinden!“

**Ich kam 1986 von Berlin nach Lübeck – in Berlin gab es ja ganz viele Orte und Veranstaltungen für Frauen, aber in Lübeck nicht.**

**Ich habe sehr danach gesucht damals – nach einem Ort**, an dem Kultur, Bildung, Austausch und Spaß mit Frauen möglich war und nicht ausschließlich das Thema „Gewalt gegen Frauen“ im Mittelpunkt stand. Als ich dann mitbekam, dass es ein „Feministisches Frauenkultur- und -Kommunikationszentrum“ in Lübeck gab, bin ich im August 1989 dem Verein Aranat beigetreten, also bereits kurz nach seiner Gründung. Ich bin dann zu einigen Treffen gegangen und habe den Verein zunächst ehrenamtlich mit meinen Erfahrungen aus der Existenzgründungs- und Projektberatungsarbeit unterstützt. Ab September 1993 habe ich dann eine halbe Stelle innegehabt und mich gut zwei Jahre lang hauptsächlich um Finanzen und Verwaltung von Aranat gekümmert.

**Außerdem habe ich die Einführung des ersten Computers** im Projekt unterstützt und meine Kolleginnen für die Arbeit mit dem PC fortgebildet. Darüber hinaus gab es natürlich die berühmten wöchentlichen Teamsitzungen, auf denen wurde über alles und jedes gestritten, gelacht und manchmal auch geweint. Die Teamarbeit war es, die ich während meiner Arbeitszeit bei Aranat vor allem sehr geschätzt habe: Die Teamsitzungen, die immer sehr munter waren, die flache Hierarchie und dass bei allen Konflikten immer geguckt wurde: Wie kommen wir weiter.

**Parallel dazu habe ich im Autonomen Frauenhaus** auf einer weiteren halben Stelle gearbeitet. Auf die Dauer war es jedoch sehr belastend, in zwei solch quirligen Projekten zu arbeiten. Als ich dann meinen Wohnsitz nach Kiel verlagerte, entschloss ich mich schweren Herzens, die Stelle bei Aranat aufzugeben – vielleicht habe ich mich damals für die falsche Stelle entschieden, wer weiß?! Der Verein, der damals noch den Schwerpunkt seiner Arbeit im Kultur- und Bildungsbereich hatte, musste von Jahr zu Jahr für seine Weiterfinanzierung kämpfen. Die Stellen im Frauenhaus waren dagegen langfristiger abgesichert. Für Aranat habe ich mich dann wieder ehrenamtlich und ab und zu als Referentin im Kursbereich engagiert. Seit vielen Jahren bin ich dort im Vorstand tätig und habe das Projekt durch die verschiedenen Phasen seiner Entwick-

lung begleitet. Anstrengend war die ständige Sorge um die Finanzen – das zog sich ja eigentlich von Anfang an durch – bis heute. Es gab zwar irgendwann Verträge, es blieb aber trotzdem das Dauerbrennerthema – was natürlich auch die Arbeit immer so ein bisschen behindert hat: Was soll man denn entwickeln, wenn das Projekt vielleicht übermorgen schon nicht mehr da ist?

**Was war besonders schön?** Wir haben ein Stück weit die Welt neu erfunden – das hat mir einfach Spaß gemacht: mit ganz viel Kreativität, ganz vielen Ideen ein neues Projekt zu starten, es war alles möglich, man konnte erst mal alles denken – das war eine Aufbruchstimmung, neue Wege zu beschreiten, was so in anderen Institutionen gar nicht möglich war. Das hat mich einfach gereizt, die Welt ein bisschen mit zu gestalten. Was mich auch gereizt hat, war, wie schon erwähnt, die relativ flache Hierarchie. Es sollte ja nach Möglichkeit gar keine Hierarchie sein – das wissen wir ja inzwischen, dass das nicht ganz so ist...! Es ist ja auch so, dass jede unterschiedliche Fähigkeiten hat.

**Heute ist es außerhalb meiner Vorstandsarbeit** relativ wenig geworden, was ich für Aranat leisten kann. Es ist mir sehr wichtig, dass es Aranat und seine besonderen Angebote gibt, die Frauen bei ihrem Wunsch nach Veränderung und Wachstum unterstützen, ohne sie in eine bestimmte Richtung zu drängen.

**Ich selbst habe mir, nach meiner Zeit bei Aranat** und im Frauenhaus, weiterhin Bereiche gesucht, in denen ich hauptsächlich mit Mädchen und Frauen arbeiten und etwas dazu beitragen kann, ihre Lebensumstände zu verbessern. So bin ich jetzt bei einem Bildungsträger beschäftigt, dort coache ich zur Zeit junge Frauen ohne Ausbildungs- oder Schulplatz.



trum

den –

„ORTung“

Mädchen

„Steinrader Weg“

g

prache

## aranat

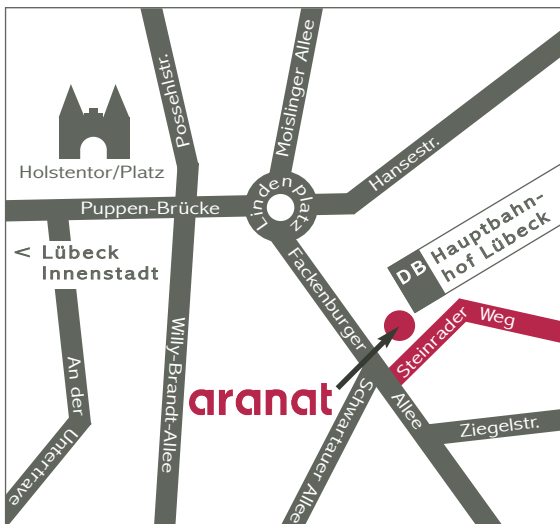
- **Pro familia** – HPV-Flyer
  - **Stadtteilinitiative** – Stadtteilstadt
  - **Terre des Femmes** – Fahnenaktion
  - **Volkshochschule Lübeck** – Wer schlägt geht, Gesundheitsveranstaltungen
  - **Vorwerker Diakonie** – WenDo für Frauen mit Behinderung
- ... und viele andere Themen und Kooperationen

**Wir danken den Mitfrauen** des Vereins „Frauenkommunikationszentrum Aranat e.V.“, **den Referentinnen** des Veranstaltungsprogramms, **den Kontaktfrauen der Selbsthilfe- und Interessengruppen**



für das Miteinander  
in bewegten Zeiten.


## So erreichen Sie uns:



Aranat e.V.  
**Frauenkommunikationszentrum**  
Steinrader Weg 1 | 23558 Lübeck  
Tel.: 04 51 / 40 828 -50 | Fax: -70  
info@aranat.de | www.aranat.de

Volksbank Lübeck | BLZ: 23 09 01 42 | Konto: 5 17 97 18

- im PARITÄTISCHEN S-H
- im Bundes- und Landesverband der Frauenfachberatungsstellen u. Notrufe
- im Bundesverband der Frauengesundheitszentren
- vom Land Schleswig-Holstein und von der Hansestadt Lübeck geförderte Frauenfacheinrichtung

 Die Räume sind barrierefrei

## Unsere SponsorInnen:

