

Beginnen heute



Heft Nr. 02

Der Zeit voraus

Höfe in Berlin und Bocholt

Frausein im Wandel

Einzelbeginnen-Portrait

Bachblüten

Veranstaltungskalender

und mehr...

*Was die Raupe das
Ende der Welt nennt,
nennt der Rest der Welt
Schmetterling.
Laotse*



Impressum:

Verantwortlich für diese Zeitschrift,
sowie verantwortlich für journalistisch-
redaktionelle Inhalte gem. §55II RstV ist:
Uta-Maria Freckmann
Rotewartestr. 23
37115 Duderstadt
Tel.: 05527- 99 19 895
E-Mail: beginenheute@e-mail.de
Heft erscheint halbjährlich in 01. und 07.



Die „Beginnen heute“ wird beworben auf diesen Social-Media Kanälen:

YouTube Kanal: <https://www.youtube.com/@beginenheute>

Facebook: <https://www.facebook.com/Beginnenheute/>

Instagram: <https://www.instagram.com/beginen.heute/>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/zeitschrift-beginen-heute/>

Auf dem Blog: www.beginnenheute.de

Bilder von pixabay.com, KI generiert oder genehmigt.

Layout und begleitende Beratung Manuela Schindler,
www.manuela-schindler.de

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) auf diesen Seiten weitgehend verzichtet.

Herzlich willkommen zur zweiten Ausgabe „Beginen heute“

Diese Zeitschrift ist aus dem Wunsch heraus entstanden, die wunderbare, kraftvolle Frauen-Bewegung der Beginen bekannter zu machen, denn Beginen gibt es schon seit über 900 Jahren! Damals wie heute sind es engagierte Frauen, die sich für ein friedvolles Miteinander, Fürsorge für Frauen im Alter, für eine freiheitliche Spiritualität und für das Weltwohl einsetzen. Wie Frauen die Kraft aufbringen, um die Welt in ihrem Wandel zu bestärken, soll unter anderem Thema dieser Zeitschrift sein.

Inhalt:

Gemischtes	Seite 04
Filme vom WDR über den Beginenhof Essen	Seite 06
Der Zeit voraus von Siegfried Ringler	Seite 08
Beginen heute - der Beginenhof in Berlin Kreuzberg	Seite 12
Einzelbeginen-Portraits	Seite 15
Frausein im Wandel von Uta-Maria Freckmann	Seite 17
Bachblüten für Willensstärke von Martina Struckhoff	Seite 22
Wie Gemeinschaft gelingt, Teil 2 von Uta-Maria Freckmann	Seite 24
Hilfsangebote , Hilfe bei Fördermitteln	Seite 25
Erwähnenswertes	Seite 26
Beginen heute - der Beginenhof in Bocholt	Seite 31
Media-Datenblatt	Seite 34
Informationen zum Freundeskreis „Beginen heute“	Seite 35
VERANSTALTUNGSKALENDER	Seite 36

Forschung zur modernen Beginen-Spiritualität

Im April 2025 richtete Dr. Noelia Molina eine Anfrage an den Beginenhof in Nordhastedt, um zu erfragen, ob Interesse an einer Teilnahme an einer wissenschaftlichen Studie zur zeitgenössischen Beginenspiritualität besteht. Die damals formulierten Fragen sind in der *Beginen heute*, Ausgabe 1, im Beitrag „Beginen-Spiritualität“ veröffentlicht.

Dr. Molina forscht im Bereich Spiritualität und ist Mitglied des SpIRE (Spirituality Institute for Research and Education), eines Forschungsinstituts in Irland mit gemeinnütziger Stiftung, an dem ein Masterstudium in Applied Spirituality absolviert werden kann.



Das Studienprogramm ist praxisorientiert, konfessionsunabhängig und wird häufig berufsbegleitend durchgeführt. Das Institut wurde von dem Jesuitenpater Dr. Michael O’Sullivan und Prof. Bernadette Flanagan gegründet, um die spirituelle Suche von Menschen zu unterstützen. O’Sullivan war zuvor als Jesuitenmissionar in Chile tätig. Dr. O’Sullivan ist Direktor, Prof. Flanagan Vorsitzende von SpIRE. Verschiedene Forschungsprojekte werden von SpIRE gefördert und sie bieten Stipendien für Doktorand:innen an, darunter auch solche, die sich mit ökologischen Fragestellungen befassen.

Ein Promotionsprojekt untersucht beispielsweise, welche Rolle die nationalen Entwicklungsziele Irlands bei der Unterstützung von Klima-Aktivisten und Aktivistinnen spielen. Ziel ist es, zu erforschen, wie spirituelle Praktiken zur Umsetzung von Umweltinitiativen beitragen können.

Hier kann man mehr darüber erfahren:

<https://spiritualityinstitute.ie/>

TERRE DES FEMMES

setzt sich für alle Mädchen und Frauen ein, die von Gewalt betroffen oder bedroht sind, mit der Bitte um Unterstützung durch Spenden. Die engagierten MitarbeiterInnen und ehrenamtlichen Mitfrauen arbeiten an Themen wie: Gleichberechtigung; Gewalt im Namen der Ehre und Zwangsverheiratung; häusliche und sexualisierte Gewalt und mehr. Es werden Ehrenamtliche gesucht, um diesen Themen eine Stimme zu geben.

Quelle: www.frauenrechte.de



WISSEN ÜBER BEGINEN

Umfangreiche Seiten über das Beginnenwesen, übersetzt in Englisch, Französisch und Italienisch, finden sich auf der Homepage von Silvana Panciera. Die belgisch-italienische Autorin ist die Betreiberin dieser Website, die der Beginnenbewegung von gestern und heute gewidmet ist. Seit 1994 setzt sie sich dafür ein, diese Frauen wieder ins öffentliche Bewusstsein zu rücken. Sie hat mehrere Bücher über Beginnen geschrieben, bringt einen monatlichen Beginnen-Newsletters heraus und hat einen Film produziert. Auf dieser Webseite findet man nicht nur eine Liste heuti-

ger Beginengemeinschaften in Europa und weltweit, sondern auch ein Verzeichnis vieler historischer und einiger moderner Beginen, deren Namen heute kaum mehr bekannt sind. Auf diese Weise wird das Engagement dieser Frauen gewürdigt – Frauen, die in vielen europäischen Städten durch Handwerk, Krankenpflege und andere karitative Tätigkeiten, sowie durch eine christliche Lebensweise das soziale Gefüge prägten.

*Internetseite:
www.beguines.info*

Film des WDR - im Gespräch über den Beginenhof in Essen

Unbedingt sehenswert ist der Film vom WDR in Frau TV und der Ausschnitt in der Sendung "Hier und Heute". Man kann beide Filme in der ARD Mediathek abrufen. In „Hier und Heute“ wird etwa ab der 5.30 Minute, ca. 10 Minuten lang, von den Erfolgen und Herausforderungen des Beginenhofs in Essen berichtet. Ein Rundgang durch die Räume des ehemaligen Finanzamtes schließt sich an. Es ist erstaunlich, was dort alles auf die Beine gestellt wurde. Der Film in Frau TV berichtet von den Höhen und Tiefen eines Beginen-Wohnprojekts. Ein Einblick in das Beginenleben, der sicherlich viele Frauen mit Gemeinschaftswunsch erreicht hat.

Betreutes Wohnen ist möglich

Eine besondere Errungenschaft ist das integrierte betreute Wohnen auf Wunsch, berichtet Waltraud Pohlen, damalige Vorstandsfrau im Beginen Dachverband. Mehrere Wohnungen stehen dafür in dem sanierten Altbau zur Verfügung. Um den Verbleib in dem Beginenhof in Essen, auch bei Krankheit als Kurzzeitpflege und anderen Alterserscheinungen zu ermöglichen, gibt es die Option einen Pflegedienst zu buchen.

Über diese Links kommt man auf beide Mediathek-Filme (genehmigt):

Sendung vom 15.05.2025

Frau TV: <https://www.ardmediathek.de/suche/Beginenhof%20Essen>

Sendung vom 05.08.2025

<https://www.ardmediathek.de/video/hier-und-heute>

Armutsgefährdung im Alter

Ca. jede 5te Frau über 65 Jahre ist armutsgefährdet. Das liegt an den Kindererziehungszeiten, oder an der langjährigen Pflege von Angehörigen, weshalb Frauen zeitweise nur Teilzeit oder gar nicht arbeiten können. Im Gespräch sind Gehälter für pflegende Angehörige, in Schweden gibt es Geld von der Kommune, die mit dem Gehalt eines Pflegedienstes vergleichbar ist! Wann das hier gesetzlich geregelt sein wird, steht leider noch nicht fest. Auch im Verdienst zeigen sich noch immer Unterschiede mit ca. 18 % weniger Entgelt für Frauen. Wohnprojekte sind daher eine echte Hilfe zur Vermeidung von Altersarmut, sofern die Kosten staatlich gefördert und damit gesenkt werden.

Quelle: Statistisches Bundesamt

Der Zeit voraus

von Siegfried Ringler 11.2025 ©

Der Mann des Weibes Haupt

In den Anfängen feministischer Forschung ging es vor allem darum, aufzuzeigen, wie Frauen jahrhundertlang in Unterordnung zu leben hatten; diese sei nun zu überwinden. Was da zu überwinden ist, zeigt beispielhaft die Darstellung des Lebens der Gertrud von Ortenberg (vermutlich um 1275-1335) im „Vollständigen Heiligenlexikon“ des Johann Evangelist Stadler (Bd. 2, v. J. 1861, S. 426), das bis weit ins 20. Jahrhundert hinein Standardwerk der katholischen Heiligenverehrung war: Gertrud, eine adlige franziskanische Drittordensschwester, habe nach dem Tod ihres vornehmen Mannes ihr Leben „nach dem Mahnworte des Apostels als wahre Wittwe“ verbracht, indem sie zusammen mit einer Mitschwester „der Handarbeit und dem Gebet“ lebte, „ohne sich um andere Dinge zu kümmern“. Besonders habe sie die Demut geübt. Zuvor hatte sie eine „frohe und glückliche Ehe“ geführt, da sie wusste, dass „der Mann des Weibes Haupt, und sie ihm Gehorsam schuldig“ sei. Diese Darstellung einer zurückgezo-

genen, sich unterordnenden Frau entspricht sehr genau dem Idealbild, wie es bis vor nicht allzu langer Zeit in Gesellschaft und Kirche vorherrschend war.

„Nein! Ich will durchaus“

Die neuere feministische Forschung richtet nun aber den Blick weg von der passiven Opferrolle der Frau und sucht Beispiele, wie auch schon früher Frauen aktiv ein eigenständiges, selbstbestimmtes Leben zu führen versuchten. Und tatsächlich steht auch das wahre Leben der Gertrud von Ortenberg in größtmöglichem Gegensatz zur späteren Darstellung. Wir wissen das aus ihrer Vita, die – ein bemerkenswerter Sonderfall – von einer weiblichen Autorin verfasst ist und vor allem auf Berichten von Gertruds Freundin Heilke beruht. Alle Umformungen in den nachfolgenden Jahrhunderten, die das Bild der Hauptperson immer stärker den jeweils herrschenden patriarchalen Vorstellungen anpassten, wurden dagegen von männlichen Geistlichen verfasst.

Gertrud hatte eine traumatisierende Kindheit und Jugend erlebt: früh verwaist, war sie ungeliebt bei ihren Verwandten aufgewachsen und dann bald an einen gewalttätigen, aber reichen verwitweten Ritter verheiratet worden. Bei dessen Tod musste sie sich in die Finger beißen, um nicht zu lachen; sie war da gerade mit dem vierten Kind innerhalb von vier Jahren schwanger. Als nun wiederum ihre Sippe über ihre weitere Zukunft bestimmen will, weist sie ihre Angehörigen entschieden zurück: „Nein! ... Ich will durchaus in die Stadt ziehen. ... Weiß Gott, es kann nicht anders sein, ich will es wagen. Unser Herr lässt mich nicht im Stich.“ Und sie setzte sich mit ihren Kindern auf einen Karren und zog in die Stadt Offenburg, „zu einer Armen Schwester“, das heißt: einer Begine. (f.138vf.) Von nun an, zumal nach dem frühen Tod ihrer Kinder, wird sie ihr Leben selbstbestimmt führen.

Ein selbstbestimmtes Leben

Solche Selbstbestimmtheit – gegen den Willen der Sippe – war zu ihrer Zeit für eine Frau, ja oft auch für Männer, durchaus ungewöhnlich. Nicht aber für jene Frauen, die sich als Beginen in der sogenannten „Frauenbewegung“ des 13. und 14. Jahrhunderts finden. Gertrud hatte

sich schon zuvor in einer ihrer lebensgefährlichen Schwangerschaften der klerikalen Anmaßung des zuständigen Priesters widersetzt, als dieser ihr die Erteilung der Kommunion ohne vorherige Generalbeichte verweigerte. Trotz ihrer Todesgefahr fügte Gertrud sich nicht; zwei Franziskanerbrüder brachten dann mehr Verständnis für sie auf. Gertrud fand dann auch später immer wieder Geistliche aus dem Franziskaner- und dem Dominikanerorden, mit denen sie über ihre Fragen und Anliegen sprechen konnte. Nie aber ließ sie sich von diesen männlichen Ratgebern bestimmen; die letzte Entscheidung lag stets bei ihr. Dafür nahm sie auch schwere Konflikte auf sich, selbst wenn sie von allen ihren Vertrauten verlassen wurde und nur noch in ihrer Freundin Heilke eine Stütze hatte. Als in der für sie existentiellen Frage der Armut ein ihr nahestehender hochgestellter Theologe meinte, ihr Ansinnen sei unvernünftig und teuflischer Trug, widersprach ihm Heilke, indem sie auf das Beispiel der heiligen Elisabeth verwies. Da wusste er nichts mehr zu entgegnen und lief voll Zorn hinweg. (f.220rf.) Zwei „ungebildete“ Frauen wagen es, einen hochgebildeten akademischen Lehrer argumentativ zu besiegen!

Die innere Stimme

Gertrud berief sich da auf den „Geist“, ihre innere Stimme. Deren Autorität steht höher als jede menschliche Autorität; sie gab Gertrud die Kraft, alle Widerstände zu überwinden. Gertrud glaubte, in ihr den Willen Gottes zu erkennen. Dieser ist nicht ein Gott des Jenseits; die Vorstellung eines hoch thronenden, „gerechten“ belohnenden und straffenden Gottes weicht der Erfahrung eines liebenden „Du“, das im Inneren des Menschen Wohnung nimmt.

Engagierte Nächstenliebe

Die Liebe zu diesem menschnahen Gott verwirklicht sich vor allem in engagierter Nächstenliebe. Gertrud suchte und fand ihren Platz unter den Armen und Schwachen dieser Welt, wie sie zu ihrer Zeit wohl in jeder Stadt in großer Anzahl anzutreffen waren. Die Vita berichtet, wie sie sich um verwahrloste Kinder kümmert, wie sie selbstlos unheilbaren Kranken Hilfe leistet, wie sie Bedürftigen beisteht und diese sogar beherbergt. Stets hat sie dabei nicht nur die körperlichen, sondern auch die geistigen und seelischen Nöte ihrer Mitmenschen im Blick: Kranken gibt sie neuen Lebensmut, Sterbende begleitet sie in den letzten Lebensstunden, deren Todesangst mitempfindend.

Auch gesellschaftlich Hochstehenden gilt diese ihre Seelsorge: Feinde sucht sie zu versöhnen, am Glauben Zweifelnden kommt sie vorurteilslos entgegen, und keinen Menschen will sie verurteilen: selbst bei berüchtigten Übeltätern sucht sie noch Gutes zu erkennen. Und sogar den geschundenen Tieren gilt ihr Mitleid.



Die Beginen

In einer mystischen Predigt, die gegen Ende der Gertrud-Vita zitiert wird, heißt es, solches Wirken für den Mitmenschen sei „das Höchste, wozu

der Mensch kommen kann in diesem Leben“ (f.233v). Die Vita zeigt dann, dass Gertrud dies erreicht hatte. Die Predigt jedoch meint nicht nur sie; gemeint sind vielmehr alle „Leute, die ein Leben in Innerlichkeit führen“ (f.232r). Da diese Predigt nicht vor Klosterfrauen gehalten wurde – diese konnten ja auch nicht in dieser Weise in die Welt hinein wirken –, dürfen wir annehmen, dass der Prediger vor allem eine bestimmte Gruppe von in der „Welt“ lebenden Menschen vor Augen hatte: die Beginen. Man weiß ja heute, dass die deutsche Mystik sich nicht in Studierstuben entwickelte, sondern im Diskurs vor allem dominikanischer Prediger mit Frauen, die von eben diesen Fragen und Erfahrungen bewegt waren und die vor allem aus eigenem Erfahren vieles dazu beizutragen hatten. Gertrud war gewiss kein Einzelfall.

Patriarchale Anpassungen

Dass wir aber so wenig über solche Frauen wissen, ist kein Zufall: die Überlieferung von Viten lag in den Händen männlicher Kleriker; die wenigen, die überhaupt über solche Frauen berichteten, passten diese ihren Vorstellungen an und stilisierten sie nach ihren Idealen. Glücklicher Zufall ist dagegen, dass die von

einer Frau verfasste Gertrud-Vita überhaupt erhalten blieb; sie ist auch nur in einer einzigen, von Frauen geschriebenen Abschrift erhalten. Die verschiedenen Fassungen des Lebens der Elisabeth von Thüringen, die für Gertrud ein großes Vorbild war, sind dagegen ganz offensichtlich kirchlich stilisiert, und das Werk der Marguerite Porète, von dem Gertrud wohl stark beeinflusst war, konnte sowieso nur im Geheimen, anonym oder unter männlichem Pseudonym, überliefert werden.

Das Beginenleben Gertruds

Und auch alle späteren (Kurz-) Fassungen der Gertrud-Vita stammen von männlichen Klerikern. Da ist es kein Zufall, dass schon in der ersten Neufassung der Vita all das entfällt, was das Beginenleben Gertruds charakterisiert: das Zusammenleben mit anderen Frauen, die ökonomische Selbständigkeit, die Unabhängigkeit von Geistlichen, die Besuche in der Großstadt Straßburg, um ausgesuchte Prediger (wahrscheinlich auch Meister Eckhart) zu hören, das Diskutieren mit der Freundin Heilke über die Predigten, die Art, wie beide den radikalen Armutsgedanken mit den Erfordernissen der Existenzsicherung zu verbinden suchten. Und zu einer

Heiligen schien auch nicht zu passen, dass in Gertruds Vita „Freude“ ein Zentralbegriff ist, dass Gertud und Heilke übereinander scherzen können, und dass Gertrud lacht, wenn die armen Kinder bei ihr vor Freude singen und tanzen wollen. Ebenso, wenn *Heilke Gertruds anfängliche Furcht vor einem „gerechten“ Gott vertreibt, indem sie ihrer Freundin einen blühenden Zweig vor Augen hält (f.143v), oder wenn Gertrud der „lieben“ Sonne „hold“ ist und ihr „gar so freundlich schmeichelt“, weil diese sie an das „klare göttliche Licht“ erinnert (f.156v) – eine sinnennahe Theologie, die die Augen mehr öffnet als jedes rationale Argumentieren.*

Nicht nur ihrer Zeit voraus

Gertruds unabhängiges, geistig und ökonomisch selbständiges, gesellschaftlich engagiertes Leben, das auf der Erfahrung der lebendigen Gegenwart Gottes basiert – es passte nicht mehr in eine Zeit, die sich schon seit der Mitte des 14. Jahrhunderts wieder auf patriarchale, autoritätsgläubige Denk- und Lebenshaltungen hin entwickelte. Gott wurde wieder zum erhabenen Himmelsherrscher, vertreten durch menschliche Autoritäten auf Thron und am Altar, und Zurückgezogenheit und Unterwerfung waren die neuen alten Vorstellungen zur

Rolle der Frau. Beginen, soweit es sie noch gab, mussten sich auf einen Nischenbereich zurückziehen, als gesellschaftlich bewegendende Kraft waren sie nicht mehr gefragt. Und so waren die Beginen des 13. und frühen 14. Jahrhunderts nicht nur ihrer Zeit voraus – auch bis zu heutiger Zeit ist es allzu häufig immer noch nicht selbstverständlich, so „emanzipiert“ wie diese Frauen zu leben.

Literatur:

Dis ist von dem heiligen leben – Die Vita der Gertrud von Ortenberg. Hrsg. und kommentiert von Siegfried Ringler, Stuttgart 2023 (= ZfdA Beiheft 41).

Von dem heiligen Leben der Gertrud von Ortenberg. Eingeleitet und übersetzt von Siegfried Ringler. GRIN Verlag 2017 (neuhochdeutsche Übersetzung) (online).

(Die zitierten Stellen sind in beiden Büchern anhand der Folioangaben auffindbar.)

Leseprobe aus Siegfried Ringlers Buch, über diesen Link lesbar:

<https://www.grin.com/document/352142>

Bild KI generiert

Vorstellung des Beginenhofs in Berlin Kreuzberg

von Uta-Maria Freckmann ©

Dieser Beginenhof wurde 2007 fertig gestellt und ist ein besonderes Frauen-Wohnprojekt mit riesigem Potential, da die Wohnungen insgesamt 53 Eigentumswohnungen umfassen. Der Fokus des Projekts geht aus der Präambel hervor, die besonders die Unterstützung im Alter auf Gegenseitigkeit betont. Dieses nachbarschaftliche Netzwerk funktioniert, berichtet Gabriele Garms. Das zeigte sich am Lebensabend einer kürzlich verstorbenen Mitbewohnerin: Sie wurde bis zuletzt in ihrer Wohnung von den Frauen des Beginenhofs und der Nachbarschaft begleitet, was auf Freiwilligkeit beruhte.

Eigentum in Frauenhand

4 Bewohnerinnen sind zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit im Haus. Sie achten u.a. darauf, dass der Beginenhof in Berlin im Erkelenzdam 51, ein Frauen-Wohnprojekt bleibt und durch Zuzug nicht zu sehr verändert wird. Ganz lässt sich das leider nicht vermeiden, weil Wohnungseigentum anderweitig vermietet oder auch wieder verkauft werden darf.

Architektur und Wohnkonzept

Obwohl der Wohnkomplex sehr groß ist, wirkt die Architektur zugleich zeitlos und elegant. Die Wohnungen haben nicht nur bodentiefe Fensterfronten in West-Ost Ausrichtung, sondern auch Laubengänge zur anderen Seite, die immer 4 Wohnungen miteinander verbinden. Ideal durchdacht, um sich auf dem Laubengang im Nordosten zu treffen, oder einen Rückzugsort auf dem Balkon auf der gegenüberliegenden Seite zu suchen. Ein besonderes Highlight ist die große Dachterrasse, auf der immer eine frische Brise weht und die regelmäßig zum Gedankenaustausch und für informelle Treffen genutzt wird.

Aktivitäten und Engagement

Der Berliner Beginenhof bietet attraktive Angebote für alle, wie eine Qi Gong Gruppe, Singabende und mehr. Die Bewohnerinnen haben AGs gegründet mit unterschiedlichen Aufgaben, z.B. einer Zukunftswerkstatt und einem Literaturkreis. Es gibt dort Kunstausstellungen, eine Schreibwerkstatt und einen Geschichtssalon, wofür die Sozialwissenschaftlerin und

Beginen heute

Historikerin Gisela Notz sich liebevoll engagiert.

Nach Absprache findet dort ein Mittwochs-Café statt, für Gedankenaustausch und interne Angelegenheiten. Viele Aktivitäten werden in einem Gemeinschaftsraum (Salon) abgehalten und gerne von der Öffentlichkeit und Nachbarschaft genutzt. Der Jour-Fixe wird von ca. 20 Frauen regelmäßig besucht und die Angebote werden vom inneren Kern von ca. 10 Frauen mit großem Engagement gestaltet. Jutta Kemper, die jetzt 90 jährige Initiatorin des Beginenhofs, hat

seinerzeit das Landesverdienstkreuz für ihr Engagement erhalten.

www.beginenhof-kreuzberg.com

Eckdaten des Projekts und Bilder

Initiatorin Jutta Kämper

Ziel: gemeinschaftliches Frauenwohnen; Architektin Barbara Brakenhoff; Bezugsfertig 2007, 53 Eigentumswohnungen verschiedener Größen, zum Teil vermietet, gemeinschaftliche Räume: Garten, Dachterrasse, Gästezimmer, Gemeinschaftsraum.



Beginnen heute



Bild oben: Dachterrasse

Bild unten: Vorderseite Beginnenhof



Gewinnerin des Fotowettbewerbs

Bei dem Fotowettbewerb für das Engagement von Beginen und Beginengemeinschaften, hat Ute Wagner den 1. Preis gewonnen.

Einzelbeginen und ihr Wirken

Nachdem sich mehrere Einzelbeginen bei der Redaktion gemeldet hatten, war erkennbar, dass diese Frauen und ihr Wirken oftmals übersehen werden, weil der Fokus allein auf den Beginenhöfen und deren Bewohnerinnen liegt. Um die Vielfalt der Bewegung aufzuzeigen, spielen Einzel- und Wanderbeginen, damals wie heute, eine wichtige Rolle im Beginenwesen. Um ihr Engagement und Bemühen für die Bewegung aufzuzeigen, werden sie hier in Portraits vorgestellt. Einzelbeginen, und als solche versteht sich auch Ute Wagner, sind Beginen, die separat wohnen, sich aber zu den Beginen zugehörig fühlen.

"Konzentration auf das Klosterleben" und Mittelaltertag auf dem Disibodenberg.

So hieß die Überschrift eines Beitrages im öffentlichen Anzeiger vom 03.05.2023, in dem das Klosterleben im Mittelalter, als auch das Leben des

Bürger- und Bauertums gezeigt wurde. Die Einzelbeginne Ute Wagner war in ihrer Tracht dabei, um allen Interessierten über das Leben der Beginen zu berichten. Viele Besucher hatten noch nie etwas von den Beginen gehört, denn diese im Mittelalter äußerst aktive Frauengruppe, war jahrhundertlang beinahe völlig aus dem Fokus der Öffentlichkeit verschwunden.



Foto: Peter Lutz/ Ute Wagner mit Tracht

Dass dies nicht geschieht, dazu wollte Ute Wagner, die sich dem Beginenwesen verbunden fühlte, gerne etwas beitragen. Ihr gefiel die für die damalige Zeit äußerst selbstbestimmte und mutige Vorgehensweise der Beginen.

Die Lebensentwürfe der historischen Beginen, wie auch der modernen Beginen, waren und sind sehr vielfältig. Die Beginen-Mystikerin Marguerite Porete war wahrscheinlich eine Einzel- oder Wanderbeginne, die bedingt durch ihr Buch „Der Spiegel der einfachen Seelen“ viele Beginenkonvente besuchte, bzw. engen Kontakt zu ihren Mitschwestern pflegte.

Das Beginenwesen stärken

Ute Wagner hat die Präsentation ih-

res Mittelalterstandes auf das Beginenwesen ausgerichtet. Die Lebensweise und der christliche Hintergrund der Beginen inspirierten sie und so erzählt sie seither den BesucherInnen auf den Mittelaltermärkten vom Leben dieser Frauen. Sie verteilt Informationsmaterial und berichtet über die Herausforderungen in der damaligen Zeit.

Ute Wagner lebt in Waldsolms in Hessen und ist Aromatherapeutin.

SEITE 24

Konzentration auf das Klosterleben

Mittelaltertag auf dem Disibodenberg - Brüder und Schwestern hatten viel zu erzählen

von Wilhelm Meyer

Disibodenberg. Wundersam am 1. Mai merkwürdig ge- zum Disibodenberg, bespro- Selbst hinter dem Lenkrad Autos konnten Mönche, Äbt, oder Edelfräule sitzen. Häufig ertag auf jeden Fall. Das die Mitglieder der Gruppe „Mittelalter“, die nicht zum Mal das Klosterleben er- bachen wollten. Noch grö- ihre Freude, dass zahlrei- schen die Gelegenheit en, mit eigener Gewan- folle den Berg noch bun- zu lassen. So schön es dass die vornehmlich edt und Mainz stän- tglieder der Gruppe mittelalterliche Klos- zentrieren, für die e Buntheit missen. Denn als Vertreter sie eher zurückhal- und Zisterzienser ertielang auf dem wirkt. Über man- allem jedoch über nen und Bene- nte man am 1. weitem. Gleich emaligen Basti- nerbrüder Dou-

glas ein kleines Skriptorium auf- gebaut. Außer Grundlegenden über seinen Orden erzählte er von seiner Arbeit als Schreiber. Be- achtlich, was ihm da so locker an kalligrafischen Schmuckstücken aus der Feder floss. Vor allem die Kinder interessierten sich dafür, al- lerdings eher für die Missgeschich- ke. Wenn es kleeckst, tintebe- schmierte Hände ihre Spuren auch im Gesicht verließen, das konnten sie bestens nachvollziehen. Nur war Papier damals viel wertvoller als heute. Da kleeckst man am bes- ten nicht.

Bruder Douglas hatte mitfüh- lende Zuhörer. Nicht jedes Kind konnte allerdings die Freude des Bruders teilen, überhaupt lesen und schreiben zu können. Schrei- ben und Lesen war in alten Zeiten ein Privileg. Man musste nicht, man durfte. Und da war das Kloster der richtige Platz.

Über die Arbeit ihres ebenfalls von Franziskus gewählten Ordens der Klarissinnen berichtete Schwester Britta, dabei über ihre Weibarbeit am Gatterkamm ge- beugt. Das Gatterkammweiben sei schon im 2. Jahrhundert vor Christus nachgewiesen und in den Klos- tern lange gepflegt und verfeinert worden. Vor allem waren Klöster in weit höheren Maße als der Adel im Mittelalter Träger der Kultur, Zen- tren für Bildung, Handwerk- und Heilkünste. Mönche und Nonnen

Kirner Land/An Nahe und Glan

HB 103 - DONNERSTAG, 4. MAI 2023

Manchmal bildeten sich während des Mittelaltertages Warteschlangen an den Ständen der Gruppenmitglieder.

waren, wie in so besonderer Weise die Heilige Hildegard auf dem Disibodenberg und später auf dem Rupertsberg bei Bingen, Berater von Fürsten und Königen.

Neu hinzugekommen an diesem Mittelaltertag waren drei Frauen, die über das Leben von Beginen berichteten. Beginen waren geist- liche Frauen, die in einer kloster- ähnlichen Gemeinschaft jedoch ohne eine verbindliche Ordensre- gel zusammenlebten, erklärte Ute. Von der Kirche als Laienschwe- stern anerkannt, kam die Beginen- bewegung dem Wunsch vieler Frauen nach Verwirklichung eige- ner Frömmigkeit entgegen. Beson- ders in der Krankenpflege taten sie sich hervor.

Aber die Stände verliefen sich nicht allein auf das Gespräch. Auf handgeschriebenen Tafeln konn- ten die Besucher in Stichworten nachlesen, was es über die jewei- ligen Bereiche des Klosterlebens zu erfahren gibt. Mitunter war der An- drang so groß, dass es schwer fiel, zu Schwester oder Bruder durch- zudringen. Den farblichen Blick- lang der Gruppe bild Reienberg zu Cr- hörte zum Adel, d- Stifter unterstützt galt den Beginen fehlte es auch s Volk war unter meist mit einer te, die sie, wi- und Schwester

Aufruf an Einzel- und Wanderbegi- nen! - Wer als Begine gerne sichtba- rer sein möchte, kann sich jederzeit

an die Redaktion wenden. Es gibt die Möglichkeit von Anzeigen oder kos- tenfreier Präsentation im Ehrenamt.

Frausein im Wandel der Zeit

© von Uta-Maria Freckmann

Einige wissenschaftliche Studien beschäftigen sich mit weiblichen Rollenbildern unserer Zeit und mit deren Entstehung im Laufe der Jahrtausende. Seit der industriellen Revolution und der Erwerbstätigkeit außer Haus, in Fabriken etc., hat sich scheinbar etwas zu Ungunsten der Frauen verändert, denn vorher waren alle Hausbewohner am Erwerb beteiligt. Die Arbeit wurde in der Nähe und auf den Feldern erledigt, oder der Handwerkerraum lag nahe am Haus. Die Forschung ist sich nicht einig, woran genau die Veränderungen auszumachen sind, dass Frauen immer mehr benachteiligt wurden.

Genetisch kaum Unterschiede

Abgesehen von den biologischen Unterschieden, dass Frauen schwanger werden können, Kinder bekommen und stillen, haben die Männer lediglich oft mehr Muskelkraft. Es stellt sich somit die Frage, woher die hartnäckigen Ideen kommen, dass Frauen besser für die Hausarbeit und Kindererziehung geeignet sind als Männer. Frauen als auch Männer entscheiden sich heute, diese Arbeiten zu verrich-

ten, weil sie es gerne tun und manchmal spielt der Verdienst des Partners bei der Wahl eine Rolle. Es geht hier somit nicht darum, dass man, ob männlich oder weiblich, sich aus eigenem Antrieb heraus entscheidet, die Hausarbeit zu machen und für die Kinder da zu sein. Es gilt lediglich zu hinterfragen, ob man unbewusste Zwänge lebt und als Frau etwas tut, weil es schon immer so war, oder weil es vom Kollektiv so erwartet wird. Im Zentrum soll die bewusste Wahrnehmung und Selbsterkenntnis stehen und die Frage, was man aus tiefstem Herzen heraus tun möchte, nicht nur, weil es einem Klischee entspricht. Keine dieser Arbeiten sollte herabgewürdigt, sondern eher mehr anerkannt werden.

Veränderte Blickwinkel durch Forschung

Die männliche Sichtweise zur Rolle der Frau, die noch heute im Kollektiv herrscht, zeigt sich auch in anthropologischen Schlussfolgerungen. So gibt es Ausgrabungen von einem mittelalterlichen Wikingergrab (ca. 1000 Jahre alt) in Birka (Schweden), wo ein

mächtiger Krieger begraben sein sollte. Anthropologen waren sich bis 2017 darüber einig, dass dies das Grab eines großen Kriegers sein musste! Dies meinte man anhand der Grabbeigaben zuordnen zu können. Die Beigaben bestanden u.a. aus zwei Pferden, Schwert und Schild, Pfeil und Bogen. Neueste DNA Untersuchungen des Skeletts ergaben, dass es kein Krieger, sondern eine Wikinger-Kriegerfrau war, der diese Ehren zuteil wurden. Birka war das am besten erforschte Gräberfeld der Wikinger, die damaligen Folgerungen männlicher Forscher müssen jetzt

vollständig revidiert werden. Neueste Forschungen bringen ein neues Bild der Wikingerfrauen zum Vorschein. Sie kämpften mutig mit an vorderster Front. Zumindest in Kämpfen gab es eine Gleichstellung der Frau. Prähistorische Frauen hatten kräftigere Skelette, ähnlich denen heutiger Athletinnen, so haben neuzeitliche Forschungen ergeben. Das lässt darauf schließen, dass Frauen damals körperlich ähnliche Arbeiten verrichteten wie Männer.

Aus Mangel an Männern

Über die Jahrhunderte gab es zwischenzeitlich eine Zunahme der weiblichen Macht, die oftmals mit den Gegebenheiten nach Seuchen oder Kriegen zu tun hatte. Wenn es zu wenig Männer gab, übernahmen Frauen die Arbeiten der Männer und das sehr erfolgreich, wodurch wirtschaftliche und gesellschaftliche Gestaltungsmacht in den Händen von Frauen lag.

Zwischen dem Frühmittelalter (ca. 500 – 1050) und ca. 1500 bis 1700 verfügten einzelne Frauenkonvente in ganz Europa über eine Machtfülle, die weitgehend unbekannt ist. Spanien z.B. ist auch heute im europäischen Raum, mit den skandinavischen Ländern, Vorreiter für Frauenrechte. Heute liegt Spanien mit ca. 10



Prozent höher als Deutschland in den Statistiken, wenn es um die Belegung von Chefpositionen geht. Auch im Mittelalter gab es viele spanische Frauen, die sich einen Platz als Königin, Äbtissin oder Fürstin erarbeiteten. Im Hinblick auf den Frauenanteil steht Spaniens Politik heute gut da. Mit 44 Prozent weiblichen Abgeordneten wird es nur noch von Schweden mit 47 Prozent getoppt. Der deutsche Bundestag im Vergleich, hat ca. 31,5 Prozent weibliche Abgeordnete.

Kollektive Sichtweisen im Wandel

Im 18. bis Mitte des 19. Jahrhunderts galt die feste Meinung, Frauen interessierten sich **naturgegeben** mehr für Haushalt, Kinder und Kochen, weniger für Mathematik, Physik etc., und die wenigsten stellten das infrage. In den 70er Jahren vertrat man die allgemeine Meinung, die Geschlechterrollen seien sozial und kulturell geprägt. In einer Umfrage in Jetztzeit (auf YouTube) äußern sich deutsche Männer teilweise noch immer negativ, wenn sie befragt werden, ob Frauen für die Politik geeignet sind. Da heißt es dann tatsächlich, Frauen seien eher emotional und nicht rational genug, Männer könnten das besser. Es erstaunt, dass es noch immer solche Auffassungen



gibt, aber sie entsprechen der Realität in unserem Land, was an den noch immer ungleichen Gehältern ersichtlich wird. Geschlechtsspezifische Unterschiede bei der Sprachgewandtheit existieren beispielsweise nachgewiesenermaßen nicht, obwohl sich diese Meinung hartnäckig hält. Neuzeitliche Forschungen belegen dies und stellen ein festgelegtes Meinungsbild infrage. Bei Wortgewandtheit und sprachlichem Ausdruck gibt es ebenso viele talentierte Männer wie Frauen. Und es ist erwiesen, dass es nicht einmal in Beredsamkeit gravierende Unterschiede gibt.

Forschung: „Es ist alles ganz anders“

Das Hormon Testosteron hat Auswir-

kungen auf die Stimme, den Muskeltonus (Körperfettumverteilung) und Haarausfall etc. Die Neurowissenschaftlerin Melissa Hynes forscht seit Jahrzehnten an den Auswirkungen des Testosterons und nach geschlechtsspezifischen Unterschieden. Ihr Fazit ist, dass es minimale neurologische Unterschiede zwischen den Geschlechtern im Gehirn gibt, diese aber so verschwindend klein sind, dass sie auf anderen Wirkprinzipien als den geschlechtsbezogenen Rollen beruhen müssen. Die Medizinwissenschaftlerin Rebecca Jordan-Young verifizierte über 500 Forschungsstudien zu Testosteron und kam zu einem verblüffenden Ergebnis: Viele bisherige Forschungsergebnisse beruhten auf den kulturellen Vorstellungen der teilnehmenden Forscher (!), die so ihre eigenen Gedanken bestätigten. Die Forschungen belegten lediglich die Vorurteile der Studienleiter, weil gravierende Fehler im Studienaufbau gemacht wurden.

Verhalten bestimmt Testosteron

Bahnbrechend ist zudem die Erkenntnis, dass es genau umgekehrt ist: Der Testosteron-Spiegel reagiert auf das Verhalten der Probanden! Wenn Männer sich fürsorglich einer Baby-Puppe gegenüber verhielten, wenn sie schrie, senkte sich der Testoste-

ron-Spiegel sobald sich die Baby-Puppe beruhigte. Die Wirkung von Testosteron wird somit überschätzt, denn die Konzentration dieses Hormons ist abhängig von den Erfahrungen, die die Probanden machen. Neueste Forschungsergebnisse liefern ein völlig neues Bild, und es bleibt spannend, was sich da noch zeigen wird. Genauso wies man dem Oxytocin lange Zeit die Aufgabe zu, die weiblichen Fähigkeiten zur Empathie, Fürsorglichkeit und Altruismus zu fördern. Mittlerweile fand man heraus, dass sich die Fähigkeit der Empathie und Fürsorglichkeit von Männern gegenüber ihren Kindern, allein mit der Entscheidung änderte, sich mehr um sie zu kümmern und für sie da zu sein. Dadurch verstärkte sich die Beziehung zwischen Vater und Kind, es entstand eine Bindung und der Hormonhaushalt reagierte darauf. Schon in den 90er Jahren fand man heraus, dass die Vater-Kind Beziehung inniger wurde, wenn der Vater bei der Geburt dabei war, bedingt durch eine Hormonausschüttung beim Mann, unmittelbar nach der Geburt.

Frauen, Politik und Macht

Die heutige Verteilung weiblicher Politikerinnen wird sichtbar an den 14 männlichen Ministerpräsidenten im Vergleich zu den 2 weiblichen,

oder den Staatssekretären im Verhältnis 99 zu 1. Scheinbar fühlen Frauen sich von Machtpositionen nicht so sehr angezogen. Macht kann auf verschiedene Weisen genutzt werden. Wenn Frauen sich trauen, ihre Macht im positiven Sinne anzunehmen, weil sie sich berufen fühlen, dann könnte das viel zum Guten verändern.

Nicht entweder oder



Es geht dabei weder um Matriarchat noch um Patriarchat, denn das sind nur zwei Seiten einer Medaille, die die Polaritäten und damit ein Extrem aufzeigen. Es geht um gemeinsames Ziehen an einem Strang, was bedeuten würde, ein Polaritätsgleichgewicht innerhalb der Geschlechter herzustellen. Frauen als auch Männer, die daran interessiert sind, etwas für die Welt zu bewirken, wären an Harmonie anstatt Vorherrschaft, an gemeinsamem Konsens, anstatt Selbst-

aufgabe des Gegenübers interessiert. Hochstehende Positionen sind ausnahmslos mit erhöhtem Verantwortungsbewusstsein verbunden, was persönlichen Einsatz und viel Kraft erfordert. Andererseits kann man an den Herausforderungen, die solch ein Amt mit sich bringt, als Persönlichkeit und seelisch ungemein wachsen. Wenn unbewusste Ängste daran hindern, Träume zu verwirklichen und Talente zu leben, wird Frau auch keine Stärke entwickeln und inneres Potenzial entfalten. Man wächst an den Aufgaben und manchmal braucht es nur einen kleinen „Schubs“, um über sich selbst hinauszuwachsen und neue Dimensionen zu erschließen. Die Entwicklung der weiblichen Kraft beinhaltet, dass Frauen ihre Macht für das Wohl der Mitwelt einsetzen und ihre Begabungen entfalten. Seit jeher steht das Beginnenwesen für einen Weg, den Frauen wählten, um sich mutig und mit größtmöglicher Freiheit in der Gesellschaft zu behaupten.

Quellen:

www.nationalgeographic.de/ ;
<https://taz.de/Frauenquote-in-Spanien/!5920754/> ; <https://www.destatis.de/> ; Youtube, Artefilm:
Im Reich der Hormone

Bilder KI generiert

Bachblüten als wichtige Helfer:

Vorstellung der Blüte „Centaury“

von Martina Struckhoff ©

Beginne sein bedeutet, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Täglich müssen Entscheidungen getroffen und gelebt werden!

Jedoch gab es viele Herausforderungen, die dazu beigetragen haben, mein Durchsetzungspotential zu fördern und als tatkräftige Frau aufzutreten. Und oft fiel es mir schwer, „Nein“ zu sagen. Rücksichtnahme ist zwar eine positive Eigenschaft, doch erst wenn man eine Persönlichkeit mit einem eigenen gesunden Willen ist, wird die Individualität bewahrt und zusammengehalten, und nur so kann die Persönlichkeit ein Instrument für die Seele werden und höheren Prinzipien dienen.

Jede getroffene Entscheidung kann Konsequenzen haben, die man nicht immer kennen kann, deren Ernte man aber einfahren muss. Oft bitten wir Gott, er möge uns zeigen, was richtig und gut ist, weil man unsicher ist bei seinen Entscheidungen. Doch Entscheidungen werden uns nicht abgenommen, ein Ringen um sie ist notwendig! Wir reifen dadurch zu

einer Person mit Profil heran.



KI Bild: Bachblüte Centaury

Man empfahl mir oft eindeutige Entscheidungen zu treffen, weil man damit Position bezieht. Ein „Jein“ bedeutet nein. Mit vielleicht und eventuell kommt man meistens nicht so richtig weiter. Ein „Ja“ bedeutet nur dann etwas, wenn man auch das „Nein“ kennt und es gegebenenfalls

sagen und leben kann. Denn ein „Ja“ zu etwas oder zu jemandem ist stets ein „Nein“ zu etwas anderem. Und wer immer nur zu allem „Ja“ sagt, weil er sich alle Möglichkeiten offenhalten oder niemanden beunruhigen will, der entwertet damit sein „Ja“, was letztlich ein „Nein“ bedeutet. Gewohnheiten und Entscheidungen zu prüfen, ob sie zur Ja oder Nein - Haltung gehören, das kann sehr wichtig sein. Wer aus vollem Herzen „Ja“ oder „Nein“ sagen kann, der gewinnt Identität. Der trifft Entscheidungen und bezieht Position.

Ansonsten können sich gerade sensitive, mediale Menschen kaum gegen Negativität und Beeinflussung abgrenzen. In dem Fall befindet man sich in dem sogenannten Centauryzustand - man neigt dazu willensschwach zu sein. Aus Angst jemanden zu verletzen und Anerkennung wie auch Liebe zu verlieren, überwiegt das Helfenwollen zugunsten anderer. **Die Bachblüte Centaury beschreibt im blockierten Zustand genau dieses Problem, dass man etwas tut, was man eigentlich gar nicht wollte.**

Hier hilft es, sich zu fragen:
Was will ich wirklich? Will ich das, was ich tue? Was sind meine Motive? Für welche Bedürfnisse trete ich an? Das gilt es herauszufinden!

Selbst willensstarke Menschen können zeitweise durch ihre therapeutische Arbeit in einen Centaury-Zustand gelangen. Denn schwerst- kranke Patienten ziehen oft aufgrund ihrer extremen Schwäche und aufgrund des Energiegefälles, das dann zwischen ihnen und dem Therapeuten in ihrer Umgebung entsteht, automatisch Energie ab. Centaury hat im tieferen Sinne mit Abgrenzung auf der persönlichen wie auch der energetischen Ebene zu tun. **Im transformierten Zustand kann man sein Leben seiner wirklichen Aufgabe weihen.**

Bachblütenmischungen wirken über die feinstofflichen Ebenen auf den Gemütszustand ein. Es kommt vor, dass sich trotz anscheinend richtig gewählter Blüten nur ein kurzfristiger Behandlungserfolg einstellt. Das kann zum Beispiel daran liegen, dass man noch nicht bereit ist, seine Lebensumstände zu verändern oder anzupassen. Erhältlich sind sie in der Apotheke oder bei mir in der Praxis.

*Martina Struckhoff
ist Hausmutter vom Beginenhof Nordhastedt und arbeitet als Heilpraktikerin für Podologie, Seelsorgerin, Bachblütenberaterin und Energetikerin.*

Wie Gemeinschaft gelingen kann - Teil 2

Von Uta-Maria Freckmann ©

Gemeinschaft definieren

Was ist überhaupt Gemeinschaft und wie zeigt sie sich im Alltagsgeschehen? Schon hier fangen die Schwierigkeiten an, denn niemand hat jemals festgelegt, wie Gemeinschaft genau definiert sein sollte. Wäre auch kaum möglich, denn in jeder Gemeinschaft werden andere Prioritäten gesetzt. Wie eine jede sich eine Gemeinschaft wünscht und welche unausgesprochenen Vorstellungen davon in ihrem Kopf existieren, gilt es für jede Gemeinschaft zu ermitteln.



Unausgesprochene Wünsche

Die Auffassungen von einer gelungenen Gemeinschaft sind genauso vielfältig, wie es Menschen gibt. Sie be-

ginnen bei gelegentlicher Unterstützung im Alltag und enden bei der Übernahme von Aufgaben im Tausch. WG-erfahrene Frauen haben vollständig andere Vorstellungen davon, als beispielsweise Single-Frauen, die im Alter wegen der Sorge vor Vereinsamung Gemeinschaft wünschen. Deshalb ist mit das Wichtigste beim Start eines Gemeinschaftsprojekts, das Kennenlernen der (geheimen) Vorstellungen einer jeden.

Aufeinander eingehen

Da kann ein gut formulierter Fragebogen Hilfestellung leisten. Dieser wird umso effektiver, je mehr man in der Gemeinschaft die einzelnen Punkte anspricht und sich über die Vorstellungen jeder Frau austauscht. In den meisten Kennenlerngruppen wird diese Tiefe in der Herangehensweise ausgelassen und man bespricht mehr die Ideen zum Projekt (wo soll das Haus stehen und wie soll es aussehen, wie aufgeteilt sein etc.) Man lernt sich aber über die Sache nicht wirklich kennen! Das Diskutieren und Entscheiden über Vorgehensweisen bringt nicht sehr viel nä-

her, sondern das Ergründen der Lebensumstände, das Kennenlernen der Talente und Fähigkeiten jeder einzelnen Frau. Dazu gehören die Interessen, moralische und ethische Grundsätze, politische Meinungen und allerlei Vorlieben. Akzeptanz und Verständnis für das Verhalten anderer erwächst mit dem Wissen um die Beweggründe ihres Tuns.

Psychologisches Grundwissen

Das Wissen über psychologische Zusammenhänge kann eine gute Grundlage für den Umgang miteinander sein. Wer davon ausgeht, dass jede Ablehnung einer anderen Frau etwas mit den eigenen Glaubenssätzen zu tun hat, wird nicht einfach das Gegenüber angreifen, sondern diesen wertvollen Spiegel nutzen, um sich selbst besser kennenzulernen. Eine bereichernde Denkweise, aber nicht jede kann sich damit anfreunden, wenn sie vorher noch nie etwas davon gehört hat. In der Psychologie nennt man das Übertragen eigener Eigenschaften „Projektionen“. Projektionen gibt es auch im positiven Sinne. Eine positive Projektion ist z.B., wenn man jemanden auf Anhieb mag! Dann sieht man (zumeist unterbewusst) Eigenschaften im anderen, die man interessant findet, was ei-

gentlich nur bedeutet, dass man diese bei sich selbst noch besser entwickeln sollte. Projektion ist der Mechanismus, bei dem man eigene Gefühle, Eigenschaften oder Absichten, die man nicht wahrhaben will, unbewusst einer anderen Person zuschreibt. Ein Seminar über Projektionen und wie man diese auflöst, kann sehr hilfreich sein für den Gruppenzusammenhalt.

Eine gesunde Streitkultur lernen

Ein indianisches Sprichwort besagt: "Gehe hundert Schritte in den Mokassins eines anderen, wenn du ihn verstehen willst". Dass es Meinungsverschiedenheiten innerhalb von Gemeinschaften gibt ist normal. Der Umgang damit gibt darüber Auskunft, ob jemand gemeinschaftsfähig ist oder nicht. Neid, Ablehnung, Eifersucht, Missgunst, haufenweise Missverständnisse im Sprachgebrauch und per E-Mail sind keine Ausnahme in Gemeinschaften, sondern sie kommen in allen Gemeinschaften vor! Am besten man weiß vorab, dass es so etwas gibt und dass es kein Grund zur Verzweiflung ist. Sich deswegen zu schämen oder Versuche zu unterlassen, diese Missstände aufzulösen, ist kontraproduktiv und wäre sehr schade. Alle müssen lernen damit

umzugehen, bevor die Gemeinschaftstreffen aus Überdruß abgelehnt werden und damit jede Möglichkeit, Zusammenhalt zu erfahren.

Zusammenhalt durch Kennenlernen

Eine wirklich gute Grundlage für das gegenseitige Verständnis, ist das Kennenlernen der Lebensgeschichte des Gegenübers. Das kann man so geschickt in die Orga-Treffen einbauen, dass die reine Organisation plötzlich

einbringen. So könnte man zum Beispiel jedes Mal ein oder zwei Frauen aus ihrem Leben sprechen lassen (mit Zeitvorgaben versteht sich). Da jede irgendwann mal an der Reihe ist, wird die Bereitschaft größer, jedes Mal teilzunehmen. Somit wird das Ganze nicht als „Pflichttermin“ gesehen, sondern als Bereicherung. Ein wichtiger Aspekt dabei ist, dass lediglich Erfahrungswerte beige-steuert werden.

Verbindung durch Hinhören!

Wichtig: Es wird vorab darauf hingewiesen, dass es keinen Anspruch darauf gibt, dass etwas von den Beiträgen der Mitfrauen angenommen werden muss. Damit vermeidet man hoffentlich den Ratschlag: „Das habe ich dir ja gleich gesagt, hättest du man....“, denn darum geht es gerade nicht! Es geht darum, **HINHÖREN** zu lernen, keine Ratschläge zu verteilen und jeder Frau die Möglichkeit zu geben, ihr Leben mit allen Höhen und Tiefen darzulegen (natürlich ohne Zwang). Mithilfe von Mediation am Anfang (und später aus der Bereitschaft aller, jede Projektion anzusprechen) kann eine tiefe Bindung und gegenseitige Achtung entstehen.



lebendiger und annehmbarer wird (am besten die Orga zuerst). Ich kenne niemanden, der aus reinen Organisationstreffen seine Freude ziehen kann. Aus Seminaren weiß ich, dass der Teil mit den eigenen Erfahrungen und „Problemen“ immer besonders lebendig wird und alle intensiv Anteil genommen haben am Leben und den Herausforderungen des Gegenübers. So wird das Schwarmwissen offengelegt und jede kann ihre Erfahrungen

LEITFADEN Frauenwohnprojekte



Frauenwohnprojekte müssen keine Utopie bleiben, schreibt Ruth Becker in der Einleitung ihrer 220 Seiten langen PDF-Datei von 2015. Ruth Becker (pensionierte Professorin) ist Ökonomin und hat jahrelang Forschung zu Frauenwohnprojekten und allgemeinem Wohnungswesen betrieben (Beginen-Projekte inbegriffen). Sie hat gemeinsam mit Eveline Linke ein wunderbares Buch geschrieben, es beinhaltet zahlreiche Interviews von Frauen in Wohnprojekten. Die Frauen werden anonym zitiert und ihre Erfahrungen ausgewertet.

Das Buch heißt: „MEHR als schöner wohnen!“ Zeitlebens hat sich Ruth Becker mit Frauenwohnprojekten auseinandergesetzt und das Scheitern und Gelingen durch Umfragen wissenschaftlich dokumentiert. Mittlerweile ist sie außer Dienst, aber die Themen die im Buch angeschnitten werden, haben noch immer Gültig-

keit. Das Buch ist eine Quelle der Inspiration, wenn man Wege sucht, um eine gesunde Gemeinschaft zu gründen.

Was gibt es Wertvolleres, als aus den Erfahrungen anderer Frauen zu lernen, die schon ihrerseits mehrere Anläufe für gemeinschaftliches Wohnen gemacht haben? Entweder man lernt aus den Herausforderungen anderer, denn wenn man Scheitern gut auswertet, birgt es ungemeine Schätze, - oder man bekommt hilfreiche Tipps, wie man Misserfolge vermeiden kann. So umgeht man langwieriges Austesten in Form von „Versuch und Irrtum“ und kommt eventuell eher an sein Ziel. Auf der Seite „Frauenwohnprojekte“ gibt es als kostenlose Downloads einen umfangreichen Leitfaden, zahlreiche Fragebögen und Empfehlungen für die Gemeinschaftsbildung. All das ist unbedingt hilfreich, wenn man beginnt ein Frauen-Wohnprojekt aufzubauen.

Buchtipp: Mehr als schöner wohnen! von Ruth Becker und Eveline Linke.

Der kostenlose Leitfaden und mehr:

<https://frauenwohnprojekte.de/leitfaden>



Den Frauen gedenken

Die Sozialwissenschaftlerin und Historikerin Dr. Gisela Notz hat einen Kalender (auch als Postkartenset) herausgebracht, welcher herausragende Frauen in der Geschichte benennt. Er heißt "Wegbereiterinnen" und beschreibt das Leben prägender weiblicher Persönlichkeiten. Gerade Frauen, ihre Kämpfe und Errungenschaften, gerieten lange Zeit schnell in Vergessenheit und verschwanden im kollektiven Gedächtnis. Ihrer zu gedenken und ihnen einen gebührenden Platz in der Weltgeschichte einzuräumen, dazu soll dieser Kalender beitragen. *Erhältlich beim Verlag: www.agspak-buecher.de/*

WIN - das Bundesweite Koordinierungsangebot, Informationsplattform und FORUM für Gemeinschaftliches Wohnen e. V.

Dieser Verein bietet hilfreiche kostenlose Angebote in Form von PDF-Dateien, zum Herunterladen für Gemeinschaftssuchende, mit Tipps zur Gruppenbildung; Unterstützung bei der Planung von Wohnprojekten; mögliche Eigentums- und Trägerformen; Kosten und Finanzierung und mehr. Man kommt nicht vorbei an diesem Angebot, denn hier finden

sich wissenschaftlich fundierte Erklärungen für erprobte Vorgehensweisen und eine Fülle an kostenfreien Checklisten und Links. Vom Projektbeginn, also der Gruppenfindung, bis hin zur Realisierung eines Bauvorhabens, gibt es eine Fülle von Hilfsangeboten, bei denen auf Wunsch Fachleute zur Seite stehen. *Quelle: <https://win.fgw-ev.de/lernbereich/wohnprojekte-realisieren/>*



FORUM
Gemeinschaftliches Wohnen e.V.
Bundesvereinigung

MatriForum: Wenn Papierkram zur leisen Revolution wird

von Simone Plaza

Von Formularen zu Visionen – wie eine Stiftung ein neues Paradigma in die Welt trägt.

Stiftungsgründung – Bürokratie oder Abenteuer? Für uns war es beides. Unsere Geschichte beginnt 2017, im Studiengang zur Modernen Matriarchatsforschung an der Internationalen Akademie Hagia. Es war uns sofort klar: Dieses Wissen über das matriachale Gesellschaftsparadigma muss verbreitet werden.

Zu viert haben wir uns zusammengetan, länderübergreifend das MatriForum gegründet. Schnell folgten die ersten Veranstaltungen: Vorträge, Workshops, Tagungen. Mit jedem Event wuchs die Resonanz. Menschen kamen auf uns zu, manche schlicht neugierig, andere begeistert, bis hin zu jenen, die uns finanzielle Unterstützung anboten. Dieses Vertrauen hat uns tief bewegt und bestärkt.

Begeisterung allein reicht jedoch nicht, um etwas von Dauer aufzubauen. Ein Verein bietet Flexibilität, doch

wir wollten Stabilität, Sicherheit und Professionalität. Eine Stiftung schafft genau das: rechtliche Absicherung, langfristige Finanzierungsmöglichkeiten und Struktur, die Vertrauen stärkt. So entschieden wir uns für die Stiftung – nicht als bürokratisches Hindernis, sondern als Fundament für unsere Vision. Die bürokratischen Hürden waren intensiv. Monate des Wartens, Rückfragen, die oft zeigten, wie fremd vielen das Wort „matriarchal“ ist, das ständige Prüfen von Unterlagen – jeder Schritt erforderte Geduld. Doch gerade diese Herausforderungen steigerten die Freude über jeden Meilenstein: die Zustimmung der Stiftungsaufsicht, die Bearbeitung der Kontounterlagen, die ersten offiziellen Schreiben. Jeder Schritt machte das Vorhaben real.

Parallel dazu wächst die Bewegung. Immer mehr Menschen interessieren sich für matriarchales Wissen und das MatriForum, nehmen an Online-Webinaren teil, besuchen unsere Tagungen, melden sich zu Workshops an. Es entsteht ein lebendiger, stetig

wachsender Austausch. Wir sind nicht allein – immer mehr Menschen teilen unsere Vision einer Kultur, in der Zugehörigkeit selbstverständlich ist, Fürsorge, Friedfertigkeit und gegenseitiger Respekt gelebt werden.

Jede Spende, jede Zustiftung, jede Anmeldung stärkt unsere Arbeit, Reichweite und Wirkung. Die Vorfreude auf die Tagung in Wien im Oktober 2025 ist groß, ein Moment, an dem wir unsere Vision gemeinsam weiter entfalten können. Doch auch online bieten wir Räume, in denen Menschen weltweit diskutieren und sich inspirieren lassen können.

Wir laden alle ein, Teil dieser leisen Revolution zu sein: Erzählen Sie weiter, leiten Sie Informationen an mögliche Stifter*innen, denken Sie an uns, wenn Sie eine Vortragende oder Moderation mit matriarchalem Wissenshintergrund für Ihre Veranstaltung suchen. Jede Handlung, jede Beteiligung, jede Unterstützung stärkt das Fundament, auf dem diese Kultur gedeihen kann. So beginnt eine Zukunft, in der Zugehörigkeit nicht verhandelt wird, sondern geschenkt, in der Vision langsam, aber sicher Wirklichkeit wird – und jeder Schritt,

selbst der Papierkram, einen bedeutenden Teil dieser Veränderung darstellt. **„Matriarchal“ bedeutet kein „Umkehr-Patriarchat“. Gemeint ist ein Paradigma von Fürsorge, Friedfertigkeit und bedingungsloser Zugehörigkeit.**

Mit der Umwandlung von Matriform in eine gemeinnützige Stiftung wird ein wichtiger Schritt in unserer Entwicklung markiert. Sie gibt uns die Möglichkeit, einen sicheren Hafen zu schaffen, der Stabilität, Verlässlichkeit und langfristiges Wachstum garantiert.

Frage der Redaktion an MatriForum: „Welches war die größte Herausforderung beim Initiieren der Stiftung?“
Antwort Matriform: „Die größte Hürde war für uns tatsächlich die Langsamkeit der Bürokratie, dieses extrem lange Warten auf Antworten und Nachfragen, so dass sich der ganze Gründungsprozess sehr in die Länge gezogen hat.“

info@matriform.com
www.matriform.com



MATRI
FORUM

Vorstellung: Der Beginenhof in Bocholt

© von Uta-Maria Freckmann

Schon Ende des 12. Jahrhunderts gab es Beginen in Bocholt, erste urkundliche Erwähnungen tauchten am 24. März 1309 auf. Das Beginenkonvent hieß: „Lütticke Beckinehues“. Die Dokumente sagten aus, dass im Jahre 1332 dort 10 ehrbare und rechtläubige Jungfrauen und Witwen wohnten, die sich Beginen nannten. Nicht in jeder Stadt ist solch eine genaue Beschreibung aus den Urkunden einer Stadt zu entnehmen.

Der moderne Beginenhof in Bocholt

Seit dem Einzug der Frauen im Dezember 2013 in den Neubau im Bollwerk 4, sind sie wieder da - die Beginen in Bocholt. Ihre Gemeinschaft beruht auf gegenseitiger Wertschätzung und Unterstützung im Alter. Der spirituelle Gedanke ist Teil ihrer Gemeinschaft. Wie dieser gelebt wird, ist allerdings freigestellt, denn sie sehen sich als konfessionsungebunden. Die Gründerin Lieselotte Möckel sieht deren Aufgaben, festgehalten in der Vereinssatzung, in der Stärkung des Selbstbewusstseins von Frauen und in einer gelebten Spiritualität.

Aktivitäten und Engagement

Im Gespräch mit Inge Kunz war spürbar, dass ein großes Interesse zum Thema Altersarmut besteht, um betroffene Frauen zu unterstützen. In diesem Beginenhof gibt es 10 staatlich bezuschusste Wohnungen, die oftmals von Frauen mit eher niedriger Rente bewohnt werden. Die Vereinsfrauen sammeln öffentlich Spenden, um die Teilhabe von Frauen mit Grundsicherungsleistungen an kulturellen Aktivitäten und Seminarangeboten zu ermöglichen. 5 Beginen des Beginenhofs engagieren sich zudem im Hospizverein und in der Sterbebegleitung.

Einzelbeginen im Verein

Frau Kunz bemerkte in den letzten Jahren ein Nachlassen des Interesses an Themen wie Gleichstellung, Teilhabe im Alter und der Vereinsamung durch Altersarmut, die laut Statistik in besonderem Maße Frauen betreffen. Um dem etwas entgegenzusetzen, sind die Frauen des Bocholter Beginenvereins besonders innerhalb dieser Themen aktiv.

Beginen heute

Der Bocholter Beginenhof umfasst 14 Wohnungen mit 37 Beginen, 14 aus dem Haus und 23 Einzelbeginen, die die Vereinsarbeit unterstützen. Auch Inge Kunz ist Einzelbeginne und sehr daran interessiert, Frauenthemmen auch auf politischer Ebene anzusprechen.

Viele Seminare die angeboten werden richten sich an Frauen und ihre Selbstfindung, weibliche Kraft entwickeln und aktiv sein im Alter. Die engagierten Beginen möchten mit diesen Themenseminaren unterstützen. Das verbindende Motto im Bocholter Beginenhaus lautet daher auch:

Sich gegenseitig vertrauen, fördern, ermutigen, stützen und an der Andersartigkeit der anderen wachsen.

Eckdaten

Insgesamt 14 Wohnungen, 10 geförderte Wohnungen für Frauen mit geringem Einkommen, alle barrierefrei und rollstuhlgerecht. Richtfest im Juni 2013, Schlüsselübergabe Ende November 2013, Einzug der Frauen ab Dezember 2013 und Eröffnung des Beginenhauses am 17. Mai 2014, ca. 705 Jahre nach der ersten Nennung in den Statuten der Stadt.

Bild: 10 Jahresfeier im Beginenhaus



Das Beginenhaus in Bocholt von der Straßenseite aus



Friedensinitiativen und Frauenrechte

...sind immer mal wieder Themen in der „Beginen heute“. In dieser Frauen-Friedensinitiative kommt beides zusammen! Sie nennt sich **Frauen-netzwerk für Frieden** und besteht seit 1996. Heute gibt es nur eine Kurzvorstellung ihrer Arbeit, für die nächste Ausgabe ist ein Interview mit den international aktiven Frauen des Netzwerkes geplant. Ein spannendes Projekt heißt „1000 Frauen für den Friedensnobelpreis 2005“. Es startete, um die Friedensarbeit von Frauen auf der ganzen Welt sichtbar zu machen und den Frauen die Ehrung zu-

teil werden zu lassen, die sie verdienen: den Friedensnobelpreis. Stellvertretend für alle sollte diesen 1000 Frauen die höchste Anerkennung zu teil werden. Frauen zeigen die Grausamkeiten des Krieges auf, vermitteln zwischen verfeindeten Gruppen, rufen zur Versöhnung auf und bauen Zerstörtes wieder auf.

<https://www.frauen Netzwerk-fuer-frieden.de/>

Leseprobe 1000 Friedensfrauen:

<https://buchdeutsch.1000peacewomen.org/einfuehrung.php>

Media-Daten der Zeitschrift Beginnen heute

Anzeigen- Angebote

Selbstportraits: 1/4 Seite 30.- €, bis ca. 400 Zeichen inkl. Leerzeichen.

Vorstellung von Einzelbeginnen nach Wunsch. Vorlieben, Arbeit, besondere Merkmale.

Anzeigen: 1/2 Seite für 50.- €

ca. 1000 Zeichen ohne Bild

1 ganze Seite 100.- € , ca. 2000 Zeichen , inkl. Leerzeichen.

Veranstaltungskalender: Veranstaltungen von Beginnen und Beginnenhöfen sind kostenfrei (z.B. für Ehrenamt). Für kostenpflichtige Veranstaltungen von Einzelpersonen wird eine Pauschale von 20 Euro für ca. 300 Zeichen berechnet, inklusive Leerzeichen (mit Homepagelink, Telefonnummer oder Adresse).

Einreichung von passenden Texten:

Die Aktivitäten und (ehrenamtlichen) Projekte von Beginnen und den Beginnenhöfen sind kostenfrei, wenn sie das Beginnenwesen fördern .

Magazindaten: Din A 5 (148 x 210mm) Farbe: CMYK, Schrift Calibri.

Einreichung Fotos, Bilder Anzeigen: JPEG; PNG

Einreichung von Texten: in einer E-Mail oder Word-Datei, 1 Seite (ohne Bild) bis zu ca. 2000 Zeichen, mit Absätzen, inkl. Leerzeichen.

Erscheinungsweise: erscheint 2x im Jahr + Sonderhefte

Verbreitungsgebiet: Deutschlandweit und International über soziale Medien - kostenlos als Online Ausgabe zum Herunterladen.

Printversion:

Zum Abo-Selbstkostenpreis von 10.- Euro jährlich für 2 Postsendungen.

Die Preise verstehen sich ohne Mehrwertsteuer. Die Zeitschrift wird nicht kommerziell betrieben. Mit den Anzeigenpreisen werden lediglich die Kosten für Druck und Versand ausgeglichen.

Media-Datenblatt:

<https://beginnen-heute.blogspot.com/p/media-datenblatt.html>

Ein Freundeskreis

Diese Zeitschrift möchte die über 900 Jahre alte kraftvolle Beginenbewegung stärken, die seit Jahren wieder aktiv ist. Der Freundeskreis der Zeitschrift „Beginen heute“ richtet sich an alle Interessierten, die diese Bestrebungen unterstützen wollen.

Er bietet:

- **Teilhabe an der Redaktionsarbeit durch Rundbriefe;**
- **Inklusive 2x jährliche Printversion der "Beginen heute";**
- **Jährliches Treffen - dabei geht es um das moderne (und historische) Beginenwesen, aktuelle Entwicklungen, Aufgaben der Redaktion und um Frauenthemen.**

Inhalte der Beginen heute:

Alles was Beginen ausmacht oder interessieren könnte, wie Friedensarbeit; weibliche Macht; Frausein im Wandel, Gleichstellung von Mann und Frau; das Leben von Werten und Ethik; (Beginen)-Spiritualität (alle Formen). Ebenso wichtig sind der Gemeinschaftsaufbau; Herausforderungen eines Lebens in der Gemeinschaft; Aktivitäten und Besonderheiten

der Beginenhöfe; Vorstellung von Einzelbeginen und Wanderbeginen; internationale Vernetzung zu anderen Initiativen zum Beginenwesen; die Förderung hilfreicher Fraueninitiativen; Tipps und Links für die Gemeinschaftsgründung und mehr.

Der Jahresbeitrag des Freundeskreises von 20.- Euro, beinhaltet das Jahresabo der Printversion der "Beginen heute".



*Blog auf der Seite: Freundeskreis
Beginen heute im Menüpunkt*

<https://beginenheute.de>

Kontakt Daten siehe Deckblatt vorn.

VERANSTALTUNGSKALENDER

der „Beginen heute“ 01. bis 07.26



März

Der spirituelle Gesprächskreis im Beginenhof Nordhastedt

bietet spirituell Interessierten eine Möglichkeit, die sie bewegenden Themen gemeinschaftlich in einem spirituellen Kontext zu betrachten. Die Themenvielfalt hängt von den Fragen der Teilnehmenden ab! Dabei sind Fragen zur Esoterik genauso willkommen wie die zu einer gelebten Gottesfreundschaft, dem Weg der Jüngerschaft oder zum Alltag, der eine spirituelle Bedeutung erhalten soll. Termine: 22. März 2026/ 24. Mai 2026/ 26. Juli 2026. Ort: Meiereistr. 1, 25785 Nordhastedt.

<https://www.beginenhof-nordhastedt.shop/veranstaltungen-anmeldung/spiritueller-gespr%C3%A4chskreis/>

Juni

Beginen damals und heute - im Beginenhof Nordhastedt

Wir laden ein zu einem Vortrag über die Beginenbewegung, der die Umbrüche in der Gesellschaft im Mittelalter und heute beschreibt. Fragen der Teilnehmer sind willkommen und werden in den Vortrag integriert. Nach dem Vortrag gibt es Raum für Begegnung und Miteinander. Datum: Sonntag, den 21. Juni um 14.00 Uhr, Einlass ab 13.30 Uhr. Dauer: ca. 1,5 Stunden, mit anschließendem Begegnungsraum" bis ca. 17 Uhr. Ort: Meiereistr. 1, 25785 Nordhastedt.

<https://www.beginenhof-nordhastedt.shop/veranstaltungen-anmeldung/vortrag-beginen-damals-und-heute/>

Der gesamte VERANSTALTUNGSKALENDER kann hier Online eingesehen werden:

<https://beginen-heute.blogspot.com/p/veranstaltungskalender.html>