



# LAUTER

# Frauenleben

sechs Frauen - sechs Geschichten - im dialog



## Dokumentation

der Themennachmittage

» Herausforderungen meistern! «  
» Was macht mich glücklich? «

## >> Inhalt - Dokumentation der Themennachmittage

- > 3 Vorwort
- > 4-5 Wieso - Weshalb - Warum dieses Projekt
- > 6-7 Herausforderungen meistern -  
zusammengetragen
- > 8-13 Lebensläufe
- > 14-17 Was macht mich glücklich? -  
zusammengetragen
- > 18-23 Lebensläufe

**Herausforderungen  
meistern**

**Was macht mich  
Glücklich?**

## **Liebe Leserinnen und hoffentlich auch Leser,**

die vorliegende Dokumentation zur Veranstaltungsreihe „Lauter Frauenleben“ zeigt auf eindrucksvolle Weise, wie es gelingt, durch eine gute Kooperation der Träger LIBS - Lesben Informations- und Beratungsstelle e.V., EVangelisches Frauenbegegnungszentrum und CeBeeF Frankfurt – Club Behinderter und ihrer Freunde e.V. ein sehr gutes und generationsübergreifendes Projekt zur Vielfalt von Frauenbiografien und Lebensweisen von Mädchen und Frauen durchzuführen.

Ich bin sicher, dass alle, die teilgenommen haben nicht nur interessante Personen kennengelernt und vielfältige Sichtweisen erfahren haben, sondern auch weit über die konkreten Veranstaltungen hinaus einen Mehrwert für sich gewinnen konnten.

Als Sozialdezernentin ist es mir wichtig, inklusive Projekte wie dieses zu unterstützen.

Allen beteiligten Organisationen und den Trägern der Veranstaltungsreihe wünsche ich auch für die Zukunft weiterhin Kreativität und Durchsetzungsvermögen.

Und Ihnen wünsche ich viel Freude beim Lesen dieser Dokumentation

Ihre

Prof. Dr. Daniela Birkenfeld

Stadträtin, Dezernentin für Soziales, Senioren, Jugend und Recht der Stadt Frankfurt am Main



## >> Wieso - weshalb - Warum

>> Wie gehen Sie Herausforderungen an? Wie (er)leben Sie Ihr Glück? Macht die körperliche Beeinträchtigung, der andere kulturelle Hintergrund oder die sexuelle Orientierung dabei einen Unterschied?

Facettenreiche Frauenbiografien zeigten wie unterschiedlich Lebensentwürfe sein können und verwiesen neben der Individualität immer auch auf Ähnlichkeiten in den biografischen Erfahrungen. Was uns verbindet und was uns stark macht, sollte an den beiden Nachmittagen herausgestellt werden<<

Sechs Frauen präsentierten sich und ihre Lebensform dem Kreis der Besucherinnen, die bald miteinander ins Gespräch kamen.

Klar wurde, dass egal welcher Kultur, Religion, sexueller Orientierung die Frauen angehören, ob sie mit oder ohne körperlicher, geistiger oder psychischer Behinderung aufgewachsen sind...  
- es gibt überall Gemeinsames zu entdecken und zu erzählen.

Durch die Begegnung mit der Vielfalt brachen von allein Klischees auf und die Frage, was „normal“ ist, spielte dabei keine Rolle.

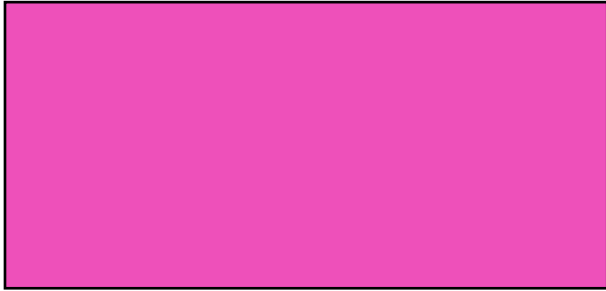




Genau dies wollten wir an diesen Nachmittagen erreichen. Wir wollten in den Zusammentreffen Frauen bestärken, ihr Leben zu leben - mit all der Vielfalt und Fremdheit, die im eigenen Leben steckt. Wir wollten Klischees entlarven und die gesellschaftlich konstruierte „Normalität“ in Frage stellen.

Im Dialog konnten die Frauen sich gegenseitig bestärken, Mut schöpfen und respektvoll der Fülle von gelebten Leben begegnen.





# Herausforderungen meistern

# Was Wäre Ihr Symbol zum Thema Herausforderungen meistern?



- >> Umbrüche stellen Herausforderungen dar
- >> die Bereitschaft, Herausforderungen als Weg zu begreifen, hilft diese zu meistern und anzunehmen
- >> Es gibt zwei Arten von Herausforderungen
  - >> selbstbestimmte, selbst gewählte
  - >> strukturelle, von außen kommende Herausforderungen
- >> es braucht oft Unterstützung von außen, um Herausforderungen zu meistern
- >> viele haben eine außergewöhnliche Kraft erfahren, ihre/ eine Art Spiritualität entdeckt



**„Gestaltet sich Herausforderung eher im Moment oder in Der zukunft?“**





**Wo bist du geboren?** In Saint-Cloud, Frankreich

**Wie wohnst du?  
Wie lebst du?** In Frankfurt-Rödelheim, in einem gemütlichen Haus,  
zusammen mit meiner Lebenspartnerin und unseren  
3 Kindern.

**Was machst du  
in deiner Freizeit?** Ich verbringe den Großteil meiner Freizeit mit meiner  
Familie.



*Einschulung mit 2  
Jahren in Frankreich*

*Nach der Schule ein  
Jahr in Holland*

*Ausdruck und Kontakt  
durch Musik, wenn  
Sprache nicht geht*



## Was sind deine Stärken?

Authentizität, Loyalität, Zuverlässigkeit,  
Verantwortlichkeit, Toleranz, Flexibilität und Humor!

## Welche Herausforderungen musstest du bewältigen?

- \* In den ersten Stunden/Tagen meines Lebens: überleben und intern kämpfen
- \* Meine Angst vor den anderen Menschen als Kind, Teenager und junge Erwachsene
- \* Musikspielen auf der Bühne, vor Anderen
- \* Meine Sexualität zu entdecken, verstehen, akzeptieren und kommunizieren
- \* Ins Ausland, ins Unbekannte
- \* Große berufliche Veränderung in der letzten 2 Jahren

## Was macht dich glücklich?

Meine Lebenspartnerin  
Die Entwicklung unserer Kinder  
Lösung komplexer Probleme

Diplom: Einstieg  
in die Finanzwelt

Umzug in die  
Bankenstadt  
Frankfurt

Nach 10 Jahren  
Ausstieg aus der  
Finanzwelt

seit 2007 Co-Mama von  
mittlerweile 3 Kindern

Haus für  
Bed and Breakfast  
geöffnet

Lebensplanung  
weiterhin offen



**Wo bist du geboren?** Bombay/Mumbai, Indien

**Wie wohnst du?** Wohnen: unkompliziert in einer kleinen und minimalistisch ausgestatteten 2 Zi Wohnung.  
**Wie lebst du?** Leben: genauso unkompliziert, d.h. ohne Drama, unnötigen Stress und Reue, aber immer offen, ehrlich, zielstrebig, und anderen gegenüber voller Liebe und Mitgefühl. Außerdem, lebe ich das Sprichwort: „Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied.“ Herausforderungen habe ich gelernt nicht zu vermeiden und sehe sie als wichtigen Bestandteil meiner Entwicklung.



**Was machst du in deiner Freizeit?** Lesen, schreiben, Neues lernen/erkunden (insbes. Restaurants), Yoga, laufen, faulenzen und viel mehr :-)



**Was sind deine Stärken?**

Zwischenmenschlicher Umgang  
Optimismus  
Bescheidenheit

**Welche Herausforderungen musstest du bewältigen?**

Mit 14 nach New Jersey, USA ziehen und mein Leben in Deutschland zurücklassen.  
Mit 28 wieder zurückziehen und mein Leben in New York zurücklassen.  
Lernen, was mich glücklich macht/nicht nach den Maßstäben meiner Eltern leben.

**Was macht dich glücklich?**

Wenn andere Menschen glücklich sind.  
Meine neue Rolle als Tante :-)  
Ach ja, und wenn ich Herausforderungen erfolgreich meistere.

mit 2 Jahren Adoption und Umzug nach Deutschland

in der Jugend Leidenschaft für Jazztanz entdeckt

durch Umzug nach Amerika kein Jazztanz mehr und Verlust der Peergroup

in Amerika nicht wohl gefühlt, nach Orientierung gesucht,...

mit 28 Jahren zurück nach Deutschland – jetzt dabei hier Fuss zu fassen

Weg zum Buddhismus gefunden



**Wo bist du geboren?** Karlsruhe

**Wie wohnst du?** Ich wohne in Mainz, alleine, mit meinem Führhund,  
**Wie lebst du?** in einer großen Wohnung.

**Was machst du in deiner Freizeit?** Freunde treffen, lange Spaziergänge machen, Lesen, Musik hören, Basteln (mit Papier, Klebstoff etc.), Haushalt..., ein bißchen politische Aktivität bei Weibernetz.



Eintritt der Blindheit im Säuglingsalter

Blindenschule war gleich Internat, weg von zuhause.

Schule zu streng – Süßkorn nehmen von der Schule

1970 Auf's dort als "E" – viel Unterfordern

## Was sind deine Stärken?

- Dinge zu strukturieren und geordnet anzugehen,
- Empathie, Zuhören können, Interesse am Gegenüber.

## Welche Herausforderungen musstest du bewältigen?

Große Herausforderungen/Anforderungen waren bei mir immer Übergänge im Leben. Zum Beispiel der Übergang von der Schule und dem behüteten Elternhaus ins Studium, vom Studium in den Beruf, vom Leben mit Partner zu ohne Partner, vom Leben ohne Hund mit Hund, etc.

Kleine Herausforderungen waren und sind die unvermeidlichen alltäglichen Anforderungen, zum Beispiel im lauten Straßenverkehr zurecht zu kommen bzw. die wenig blindenfreundlichen Umweltbedingungen zu bewältigen, und zwar so, dass ich innerlich trotz Anstrengung noch möglichst entspannt und zufrieden mit mir sein kann.

## Was macht dich glücklich?

- der Umgang mit lieben Menschen, denen ich vertraue
- durch „leise Natur“ wandern
- mich in stressfreien, also bekannten Zonen/Nischen bewegen zu dürfen!

Gymnasium, „Exotin“ gesehen  
erstützung  
müssen

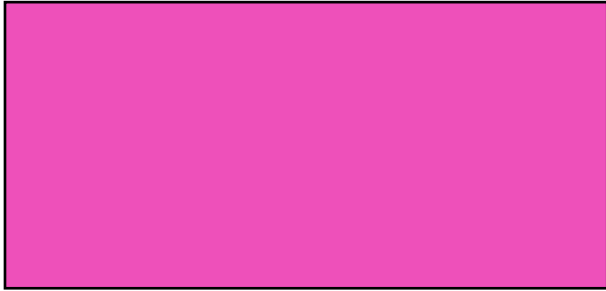
Pädagogikstudium – auch  
hier keine Sensibilität  
für die Blindheit

Kostet viel Kraft sich  
für sich und die eigenen  
Rechte einzusetzen

Intensive  
auseinandersetzung  
bezüglich  
Assistenzbedarf

Im Beruf hoher Einsatz  
für selbst-  
bestimmtes  
Leben

Leben mit  
Blindenhund



**Was macht mich glücklich?**

- >> Glück wird von einer Vielzahl sozialer Rahmenbedingungen beeinflusst
- >> Glück ist sehr individuell
- >> Das Gefühlsempfinden hängt von der Fähigkeit ab, sich selbst zu bejahen und authentisch zu sein
- >> Viele mussten erst durch heftige Herausforderungen gehen, um zu ihrem Glück zu finden
- > *Ich bin mehr als das, was mich behindert! Ein Teil von mir ist krank oder „anders“, viele andere Teile sind lebendig. Ich darf das differenzieren!<*
- >> Liebevolle Kontakte/  
Versöhnung mit sich selbst –  
wertschätzend mit sich selbst sein,  
fördern das Glücksgefühl

### „Wie kann ich Glück im Alltag besser Wahrnehmen, begreifen?“

- >> Das Erleben mit den Sinnen - Sehen, Riechen, Hören... - die Natur spüren... sind Quelle der Freude und des Glücks
- >> Wenn ich die Angst vor Veränderungen überwunden habe, darf ich mich vom Neuen überraschen lassen - auch das ist Glück
- > *Wenn ich aufgegeben hätte, hätte ich nicht erfahren, wie glücklich ich trotz allem sein kann<*
- >> Wenn ich aufschreibe, für was ich dankbar bin, kommt das Glück von allein

>> Ich bin zum Glück nicht „nur“ Opfer! Ich darf Perspektiven verschieben und neu definieren, wer oder was anders ist

>> Ich muss nicht immer alles im Griff haben, das entlastet und macht mich glücklich

>> Zu spüren, dass ich mehr kann, als ich von mir denke



„Wird Glück eher erkennbar im moment oder in Der Vergangenheit?“





## >>>glück ist...

...gerade einen großen Berg abgetragen und z.B. die Bachelorarbeit abgegeben zu haben<<

...achtsam sein, im Alltag das  
Wunderbare zu sehen<<





...von anderen wahrgenommen  
zu werden<<

...oft nicht zu  
begreifen<<

...sich selbst auch immer  
wieder was Gutes tun<<

...Vorfreude erleben<<

...im Glauben Halt  
erfahren<<

...nicht nur im Hier und Jetzt, auch in  
der Erinnerung ist Glück spürbar<<



...wenn man kleine Momente  
wertschätzen kann<

...sich angenommen und  
geborgen zu fühlen<<



...im gegenwärtigen Moment mich  
zu spüren und ich sein zu dürfen<<

...und für sie?



**Wo bist du geboren?**

Radevormwald (Kleinstadt in NRW)

**Wie wohnst du?  
Wie lebst du?**

Spärlich eingerichtet in Frankfurt

**Was machst du  
in deiner Freizeit?**

Über Gott und die Welt nachdenken (im wahrsten Sinne des Wortes)  
Mit guten Freunden (pseudo-?) tiefgründige Diskussionen führen;  
über unsere Zukunft spekulieren; ignorieren, dass wir das Teenageralter überschritten haben; uns mit viel Kreativität fragen, welche Aktion wir als nächstes starten können, Familie und Freunde treffen, Lesen, Dokumentationen, Musik hören  
Eigentlich auch Sport...



Was sind deine Stärken?

Vertrauenswürdig, bescheiden, humorvoll

Welche Herausforderungen musstest du bewältigen?

Alleine in Frankfurt Fuß zu fassen

Was macht dich glücklich?

Mein Glaube; die Zufriedenheit, die daraus wächst  
Süßkram  
Familie und Freunde  
Glück in anderen Menschen zu sehen

Mutter Spanierin, Vater Pakestani – Aufwachsen in verschiedenen Kulturen ist problematisch

Mutter mit 16 Jahren zum Islam konvertiert, Vater liberal

mit 11 Jahren angefangen Kopftuch zu tragen

Von 11 bis 19 Fussball gespielt

"Habe lange Zeit nicht verstanden, dass ich anders bin"

Zum Glauben gefunden – das macht glücklich und zufrieden –

seit 4 Jahren Studium in Frankfurt

Das Kopftuch ist keine Verpflichtung, sondern Ausdruck für die Liebe zu Gott



**Wo bist du geboren?**

Südamerika/ Peru/ Lima

**Wie wohnst du?  
Wie lebst du?**

In einer Mietwohnung , ich lebe unkonventionell in einer Eltern-WG mit meinem Exmann und unseren gemeinsamen Kindern

**Was machst du  
in deiner Freizeit?**

Singen



Was sind deine Stärken?

Positive Einstellung

Welche Herausforderungen musstest du bewältigen?

Als Kind zur Adoption freigegeben worden zu sein  
Sexuellen Missbrauch  
Trennung meiner Adoptiveltern

Was macht dich glücklich?

Die Tatsache das ich meine Herausforderungen/  
Probleme als Chance umwandeln konnte um Werte  
für mich und andere zu schaffen,  
meine Kinder,  
meine Freunde  
die Gabe Menschen mit meinem Gesang in ihren  
Herzen berühren zu können.

Gesang als Gabe entdeckt,  
Menschen zu berühren

Motto: angebliche Schwäche  
zur Stärke machen

Hinwendung zum Buddhismus

Auf der Suche nach dem  
Sinn des Lebens auf den  
Film von Tina Turner  
gestossen – Wendepunkt

Selbstmordversuch  
mit 14 Jahren

mit 3 Monaten an Polio  
erkrankt – nach langem  
Krankenhausaufenthalt ins  
Kinderheim

Adoption mit  
5 Jahren nach  
Deutschland

sexueller Missbrauch –  
"innerlich tot", Flucht  
in eine Märchenwelt



**Wo bist du geboren?**

Ich wurde in Bonn geboren, bin aber in Frankfurt am Main aufgewachsen.

**Wie wohnst du?  
Wie lebst du?**

Ich wohne in einem kleinen, aber hübschen Zimmer in einem basisdemokratischen Studierendenwohnheim in Marburg. In meinem Haus wohnen noch sieben andere Studentinnen und Studenten.

**Was machst du  
in deiner Freizeit?**

Ich lese gerne, am liebsten Romane, aber auch wissenschaftliche Bücher; außerdem sehe ich mir sehr gerne Spielfilme an. Seit ein paar Wochen versuche ich, regelmäßig laufen zu gehen, was mir auch Spaß macht, ich aber trotzdem häufig vergesse. Wenn ich Zeit habe, schreibe ich auch gerne Kurzgeschichten. Ich treffe mich auch gerne mit meinen Freundinnen, um mit ihnen zu kochen, Spiele zu spielen oder einfach zu quatschen.





## Was sind deine Stärken?

Ich probiere gerne neue Sachen aus, bin ziemlich neugierig und interessiere mich für viele Themen.  
Ich glaube, dass ich auch relativ empathisch bin und versuche, dass es den Menschen um mich herum gut geht.

## Welche Herausforderungen musstest du bewältigen?

Mit 19 alleine nach Irland zu gehen war sicherlich eine Herausforderung für mich. Dort habe ich in einem Jugendzentrum gearbeitet und ich bin stolz darauf, dass ich es letztendlich geschafft habe, trotz anfänglicher Sprachbarrieren und unterschiedlicher Lebenswelten eine warme Beziehung zu den Jugendlichen aufgebaut zu haben und auch außerhalb der Arbeit enge Freundschaften geschlossen zu haben.

## Was macht dich glücklich?

Der Kontakt und meine Beziehungen zu anderen Menschen – meine Familie, meine Freundinnen und meiner Freundin – machen mich glücklich; aber auch aus stillen Zeiten ziehe ich viel Kraft.  
Anderen Menschen etwas geben zu können macht mich froh. Es macht mich glücklich, wenn ich merke, einen Unterschied gemacht zu haben. Ich reise gerne und freue mich darüber, schöne Gebäude, Landschaften oder Bräuche zu entdecken. Ich liebe es auch, wenn ich mich in Tätigkeiten, zum Beispiel in das Schreiben einer Geschichte oder ein Projekt für die Uni „hineinsteigern“ kann und alles um mich herum verschwindet.

Klischees von Lesben in der eigenen Vorstellung erschwerten Coming out

schon in der Schule gemerkt, dass ich von Jungs nichts wollte

FSJ in Irland  
-nach 11 Jahren  
Englischunterricht  
nichts verstanden-

Psychologie-  
Studium  
begonnen

# >> Impressum

## Kooperationspartnerinnen



LESBEN Informations- und Beratungsstelle e.V.  
Kontakt: Elke Kress | Tel: 069 - 28 28 83  
Email: info@libs.w4w.net



CeBeeF Frankfurt e.V..  
Kontakt: Petra Jacobs | Tel.: 069 - 97 05 22 86  
Email: p.jacobs@cebeef.com



EVangelisches Frauenbegegnungszentrum  
Kontakt: Nike Klüber | Tel: 069 - 9207080  
Email; nike.klueber@frankfurt-evangelisch.de



Dieses Projekt wurde gefördert durch das  
Jugend- und Sozialamt, Frankfurt am Main

