





MitgliederInfo

LandFrauenverband Südbaden

Ausgabe Oktober 2018



Die gelben Hüte - ein echter Hingucker: Südbadische LandFrauen beim Deutschen LandFrauentag am 4. Juli (Foto: ©_X21de-Reiner Freese)

aktiv 
engagiert 
herzlich 
vielseitig 

Deutscher LandFrauentag in Ludwigshafen „Ohne LandFrauen ist kein Land zu machen!“

„Veränderung wagen. Vertrauen festigen.“ war das Motto des Deutschen LandFrauentages am 4. Juli in Ludwigshafen. 3.000 LandFrauen kamen zusammen und feierten auch das 70jährige Bestehen des Deutschen LandFrauenverbandes (dlv). Malu Dreyer, Ministerpräsidentin von Rheinland-Pfalz, würdigte das Engagement der bundesweit rund 500.000 LandFrauen: „Sie leisten in vorbildlicher Weise ehrenamtliche Arbeit für unsere Gesellschaft. Daher danke ich ihnen von Herzen für ihren Einsatz.“ Lob gab es auch von Bundesfrauenministerin Dr. Franziska Giffey, die mit einer Videobotschaft zugeschaltet wurde.

Ein Highlight war die Rede von Bundeslandwirtschaftsministerin Julia Klöckner. Sie betonte: „Ohne LandFrauen ist kein Land zu machen!“ LandFrauen stünden mitten im Leben und sprächen alle relevanten Themen des ländlichen Raums an, so Klöckner. Sie kündigte auch an, ein eigenes Referat im Ministerium einzurichten, das sich mit dem Ehrenamt und speziell den Themen der LandFrauen und der Landjugend befassen wird, denn „nur mit einem starken Ehrenamt bleiben die ländlichen Gemeinden zukunftsfähig“. Sie versprach auch, hauptamtliche Strukturen als Unterstützung für das Ehrenamt zu stärken. Den starken politischen Aussagen folgten zwei kurze Gesprächsrunden, durchbrochen von den Gesangseinlagen der „Zucchini Sistaz“. Eindrucksvolle Geschäftsmodelle zeigten die drei Siegerinnen des Wettbewerbs „Unternehmerin des Jahres“. In besonderer Weise um die LandFrauenarbeit verdient gemacht haben sich die drei „LandFrauen des Jahres“. Der LandFrauentag hat wieder sehr eindrucksvoll gezeigt, was das Besondere an den LandFrauen ist: das große Zusammengehörigkeitsgefühl, die politische Interessenvertretung und der Austausch.

Wert erleben.
Werte leben.

Liebe LandFrauen,

im Januar 2019 wird
der LandFrauenverband
Südbaden siebzig Jahre alt.

Das ist ein Grund zum Feiern -
wir laden alle Mitglieder herzlich ein zum



**LandFrauentag mit 70-Jahr-Feier
am 30. Januar 2019**

**von 9.30 bis 16.30 Uhr
in der Stadthalle in 78199 Bräunlingen**

Freuen Sie sich auf spannende Vorträge von Tanja Köhler und Beate M. Weingardt zu den Themen „Veränderung“ und „Wertschätzung“. Wir blicken zurück auf 70 Jahre LandFrauen in Südbaden. Fetzig wird es mit der Gruppe „Klangfarben“ - a capella knallbunt. Die Teilnahmegebühr beträgt 25 € inklusive Verpflegung.

Weitere Infos und Anmeldung in der Geschäftsstelle in Freiburg. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

100 Jahre Frauenwahlrecht - von mutigen Frauen hartnäckig erkämpft

Der 12. November 2018 gilt als Geburtsstunde des Frauenwahlrechts in Deutschland

Vor 100 Jahren erkämpften sich Frauenrechtlerinnen in Deutschland das Wahlrecht für Frauen. Sie legten damit einen wichtigen Grundstein für die gesetzliche Gleichberechtigung von Frauen und Männern. Als Geburtsstunde des Frauenwahlrechts in Deutschland gilt der 12. November 1918. An diesem Tag stellte der Rat der Volksbeauftragten sein Regierungsprogramm vor. Darin stand: "Alle Wahlen zu öffentlichen Körperschaften sind fortan... für alle mindestens 20 Jahre alten männlichen und weiblichen Personen zu vollziehen". Zwei Wochen später, am 30. November 1918 trat in Deutschland das Reichswahlgesetz mit dem allgemeinen aktiven und passiven Wahlrecht für Frauen in Kraft.

Am 19. Januar 1919 war es dann soweit: Frauen konnten zum ersten Mal in Deutschland reichsweit wählen und gewählt werden. Abgestimmt wurde über die verfassungsgebende Deutsche Nationalversammlung. 300 Frauen kandidierten. 37 Frauen, insgesamt gab es 423 Abgeordnete, wurden gewählt. Eine dieser Frauen war die Sozialdemokratin Marie Juchacz, sie war die erste Frau, die in Deutschland eine Rede vor einem demokratisch gewählten Parlament hielt. Mit ihrer Anrede "Meine Herren und Damen!" löste sie laut Protokoll zunächst "Heiterkeit" aus.



Sie sagte: "Ich möchte hier feststellen, und glaube damit im Einverständnis vieler zu sprechen, dass wir deutschen Frauen dieser Regierung nicht etwa in dem althergebrachten Sinne Dank schuldig sind. Was diese Regierung getan hat, das war eine Selbstverständlichkeit: sie hat den Frauen gegeben, was ihnen bis dahin zu Unrecht vorenthalten worden ist."

Der Weg zum Frauenwahlrecht war lang. Bis 1918 spielten die Frauen im deutschen Politikbetrieb praktisch keine Rolle. Was heute für uns selbstverständlich ist, musste damals von mutigen Frauen hartnäckig gegen erbitterte Widerstände erkämpft werden. Eine berühmte Streiterin für das Frauenwahlrecht war Clara Zetkin. Während manche bürgerliche Frauenbewegungen für ein eingeschränktes Wahlrecht plädierten, forderte sie auf dem ersten internationalen sozialistischen Frauenkongress 1907 in Stuttgart das allgemeine Frauenwahlrecht. Clara Zetkin trat ihr Leben lang vehement für die Rechte der Frauen ein und gilt auch als prägende Begründerin des Internationalen Frauentages. Wir haben diesen Vorkämpferinnen vieles zu verdanken. Sie legten den Grundstein für die Gleichberechtigung von Männern und Frauen!

.....

Frauenpower und ein flammender Appell für Demokratie und Zusammenhalt

Deutsch-französischer Frauenfachkongress im Rahmen der Landesgartenschau in Lahr

Über 300 LandFrauen kamen zum Deutsch-französischen Frauenfachkongress Anfang Juli im Rahmen der Landesgartenschau in Lahr. Geladen hatte die Arbeitsgemeinschaft der drei LandFrauenverbände Baden-Württembergs und das Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg (MLR). Landwirtschaftsminister Hauk lobte die LandFrauen als Motor und treibende Kraft im ländlichen Raum. Er würdigte ihren Einsatz für Agrarprodukte aus der Region und nahm auch Stellung zur europäischen Agrarpolitik. Rosa Karcher, Präsidentin des LandFrauenverbandes Südbaden, gab einen Überblick über die Bildungsangebote des Verbandes speziell für Unternehmerinnen und ermutigte die Frauen, auch mit Blick auf die anstehenden Europa- und Kommunalwahlen im Mai 2019, sich politisch einzubringen. Gebannt lauschten die vielen Frauen und auch wenigen Männer der Rede von Evelyn Gebhardt, Vizepräsidentin des Europäischen Parlaments. Sie sprach über die aktuellen Herausforderungen der Europäischen Union, von der Finanzierung über die Gleichstellungspolitik bis hin zu nationalistischen und rechtspopulistischen Strömungen in den Mitgliedsstaaten. Sie beendete ihren Vortrag mit einem flammenden Appell für Demokratie und Zusammenhalt und erntete großen Applaus.

René Petilliot von der Uni Freiburg stellte die neuesten Forschungsergebnisse aus dem Glücksatlas vor: Unser Grad an Zufriedenheit wird maßgeblich von den vier Faktoren Geld, Gesundheit, Gemeinschaft und genetische Disposition bestimmt, wobei alle vier gleichzeitig gegeben sein müssen. Manche wissenschaftlichen



Erkenntnisse ließen das Publikum schmunzeln. Beim Ranking der glücklichsten Regionen in Deutschland rangiert Baden nun auf dem dritten Platz - eine Position besser als im Vorjahr. Sehr aufschlussreich war auch die anschließende Talkrunde unter der Moderation von Isabel Kling (MLR) bei der eine deutsche und eine elsässische LandFrau ihre jeweiligen Betriebe und Geschäftsmodelle vorstellten. Sie beschrieben ihren Weg dahin und brachten auf den Punkt, was es alles braucht, um eine erfolgreiche Unternehmerin zu sein: Visionen und Durchhaltevermögen, Unterstützung und Beratung, Kontakte und Vernetzung sowie viel Mut und Begeisterungsfähigkeit.



Tagesseminar „Körpersprache - Wirkung - Image“ für LandFrauen

Interview mit Kirsten Dehmer, Personal Trainer und Coach für Körpersprache

Frau Dehmer, Sie beschäftigen sich schon lange mit der Frage, wie man authentisch und überzeugend auftritt. Menschen dabei zu begleiten, die Facetten ihrer Körpersprache und ihrer Wirkung auf andere zu erkennen, ist ein Herzensthema für Sie. Warum ist es wichtig, dass ich mir meines Ausdrucks, meiner Haltung und Wirkung auf andere bewusst werde?

Ja, das freundliche und respektvolle Miteinander liegt mir seit vielen Jahren am Herzen, denn schon im Studium zur Sporttherapeutin ist mir aufgefallen, dass ich es umso leichter habe mit Patienten zu arbeiten je besser ich auf meine Ausdrucksweise achte. Respekt wurde zu einer Art Modebegriff, den aber viele nur dann nutzen, wenn sie sich selbst respektlos behandelt fühlen. Nun ist es aber so: wer selbst respektvoll ist, bekommt auch Respekt. Das ist leichter gesagt als getan, denn unser Handeln wird von „Innen“ heraus bestimmt. Wenn ich mich z. B. ärgere, wird das durch meinen Körper direkt nach außen hin sichtbar. Nur wenn mir selbst bewusst wird, wie ich auf welche Situationen reagiere und was meine Körpersprache dann binnen Millisekunden ausdrückt, kann ich selbstbewusst und respektvoll auf andere zugehen und Missverständnisse vermeiden. Denn meine innere Haltung kommt beim Gegenüber direkt an und wirkt.

Was nehmen Menschen bei einer Begegnung als erstes vom anderen wahr und worauf reagieren Sie intuitiv?

Ist der Mensch räumlich sehr weit entfernt, nehme ich seine Körperhaltung wahr und interpretiere sie. Wie geht er, wie bewegt er sich? Blitzschnell reagiert und bewertet man dies, meist unterbewusst, denn die Bewertung erfolgt über unsere Gefühlswelt (das limbische Sys-

tem) und nicht über das langsamere Großhirn (den Neokortex). Kommt diese Person dann näher, gleichen wir die Bewegung und die Körpersprache noch mit der Mimik ab und können dann passend reagieren. Je aufmerksamer wir also mit uns und unseren Mitmenschen sind, desto besser können wir miteinander auskommen. Durch die Kulturunterschiede und vor allem auch durch die Generationsunterschiede gibt es eine unendliche Vielfalt an Reaktionen, auf die wir achten können.



© Kirsten Dehmer

Sie erwähnen in Ihrem Seminar auch den „Knigge“. Ist das überhaupt noch zeitgemäß? Welche Spielregeln sollte man heute unbedingt beachten?

(lacht) Ja, der „Knigge“ oder die Benimmregeln sind ein Bestandteil meines Seminars. Gerne nenne ich mich ja auch „KniggePunk“, da ich mich optisch sehr weit weg von diesen Regeln bewege. Und dennoch finde ich diese Regeln enorm wichtig. Nicht, weil ich so alt bin und darauf bestehe, dass man auf die „Etikette“ achten muss, sondern weil diese „Regeln“ einst dazu dienten, ein freundliches und höfliches Miteinander zu bewirken. Beim „Knigge“ steht das respektvolle Miteinander so sehr im Fokus, dass man dadurch wunderbar veranschaulichen kann, wie wichtig das bis

heute noch ist und wo sich die Regeln verändert haben und wo noch nicht. Ich stelle sehr gerne die wirklich sehr alten und strengen Regeln vor, um damit zu zeigen wie man diese entweder geschickt bricht oder geschickt einsetzt. - Heutzutage sollte man immer noch darauf achten, dass man alle, mit denen man in Kontakt kommt, grüßt oder begrüßt; ich finde, das ist die einfachste Form der Höflichkeit. Und wie das richtig geht, das üben wir im Seminar mit viel Gelächter.

Worauf achten Sie persönlich besonders, wenn Sie fremden Menschen bei einem öffentlichen Anlass begegnen?

Ich bereite mich sogar extrem darauf vor, würde ich behaupten. Zunächst lese ich aufmerksam die Einladung, dann recherchiere ich im Netz, ob es Bilder von einer dieser Veranstaltungen gibt oder ob ich etwas über den Gastgeber, den Anlass oder die Firmen finde. Ich schaue, ob ich mich auf spezielle Themen vorbereiten muss, die vielleicht angesprochen werden könnten. Zu guter Letzt suche ich passende Kleidung aus, die der Situation angemessen ist. Visitenkarten, Taschentücher und Geld sind natürlich immer dabei, man weiß ja nie.

Mit Kirsten Dehmer sprach Claudia Ossa

Seminartermine „Körpersprache - Wirkung - Image“

- 24.01.2019 (Do), 78052 VS-Obereschach, Anmeldung: Angelika Thoma, 07721-26263
- 02.02.2019 (Sa), 77781 Biberach, Anmeldung: Monika Schnaiter, 07837-646
- 16.02.2019 (Sa), 77960 Seelbach, Anmeldung: Martina Schneble, 07825-9612
- 16.03.2019 (Sa), 79235 Oberrotweil, Anmeldung: Christiane Wangler, 07662-935674

Viele weitere Seminare auf www.landfrauenverband-suedbaden.de

Wie wäre es zum Beispiel mit einem der folgenden beiden Seminare?!

Ordnung ist das halbe Leben

Sie erhalten Tipps, wie Sie Arbeitsabläufe optimieren und Ballast abwerfen, um Ihre vielfältigen Aufgaben in Familie, Beruf und Ehrenamt effektiv zu koordinieren und auch in turbulenten Zeiten den Überblick behalten. (Referentin: Claudia Martin)

10.11.2018 (Sa), 79112 Freiburg-Tiengen
Anmeldung: Ute Wehrle, 07664-2265

Bevor alles zu viel wird

Gerade sehr engagierte Frauen laufen Gefahr, sich zwischen Familie, Beruf und Ehrenamt zu verzetteln. Im Seminar reflektieren Sie, was Ihnen die Kraft raubt und Sie erschöpft sein lässt, um nicht in die Burnout-Falle zu geraten. (Referentin: Martina Schnurr)

26.01. - 27.01.2019 (Sa-So), 77723 Gengenbach
Anmeldung: LandFrauenverband, 0761-27133500

Gymnastikkursleiterinnen voll im Trend Fortbildungstag „Yoga meets Gymnastik“

Yogakurse boomen. Vielleicht liegt es daran, dass viele Menschen Sehnsucht verspüren, Pausen im alltäglichen Stress einzulegen. Zeiten, in denen sie nichts leisten müssen, kein Druck aufgebaut wird, sie loslassen können und einfach sein dürfen. Es hat sich gezeigt, dass sich einige Grundprinzipien und Bau-



steine aus dem Hatha-Yoga und seiner Philosophie gut eignen, um diese Erfahrung auch den Teilnehmerinnen herkömmlicher Gymnastikkurse zu ermöglichen. Weder Zeit- noch Leistungsdruck oder der Vergleich mit anderen haben beim Yoga etwas verloren, vermittelte Yogatherapeutin Cornelia Christine Rosenstiel den anwesenden Übungsleiterinnen beim Fortbildungstag in Bad Dürkheim. Stattdessen käme es darauf an, achtsam in den eigenen Körper hereinzu hören, seine Bedürfnisse zu erkennen, die eigenen Grenzen der Belastbarkeit anzunehmen und das Übungsprogramm entsprechend zu gestalten. „Sobald eine Körperübung konzentriert und bewusst ausgeführt wird, Atmung

und Bewegung im harmonischen Fluss sind und die achtsame Körperwahrnehmung mit einbezogen wird, kommen wir einem Yoga-mit-dem-Körper-üben sehr nahe“, so Rosenstiel. Angemessene Ruhephasen zwischen den Übungen wirken Muskelkater und Überforderung entgegen. Die angeleitete Tiefenentspannung am Ende jeder Übungsstunde bewirke innere Ruhe und Ausgeglichenheit, Gelöstheit von Anspannung und Blockaden. Außerdem sollen Glückshormone ausgeschüttet werden. Die Teilnehmerinnen berichteten von einer intensiven Fortbildung, in der sie die achtsame Herangehensweise bei der Übungsausführung kennengelernt haben und dabei selbst entspannter und ruhiger geworden sind.

Chance Online-Shop: Verkauf im Internet Neue Schulung ab Februar 2019

Ein Online-Shop erweitert die Chancen im Verkauf um ein Vielfaches: Für Verkäufer erweitert sich der Kundenkreis nahezu grenzenlos, die Aufträge können zeitlich flexibel erledigt werden. Kunden nutzen zunehmend die Möglichkeit, ihre Einkäufe unabhängig von Ort und Zeit zu tätigen und nach Hause geliefert zu bekommen.



Quelle: pixabay.com

Sie haben ein (Hof-)ladengeschäft und überlegen, in den Onlinevertrieb einzusteigen bzw. ihn zu optimieren? Oder Sie stellen Produkte her und der Vertrieb steckt noch in den Kinderschuhen? Dann nutzen Sie die Chance: In dieser Schulung wird das notwendige Wissen für die Eröffnung/das Betreiben eines Online-Shops vermittelt und dient so als fundierte Entscheidungshilfe bzw. hilft bei der Professionalisierung. Sie erhalten einen Überblick über die gängigsten Shop-Systeme (mit Üben/Ausprobieren am Computer), Bezahlssysteme, Infos zu rechtlichen Anforderungen und Datenschutz und vieles mehr.

Die erste Schulung ist geplant für:

77652 Offenburg, Termine (montags): 04.02.2019, 11.02.2019, 18.02.2019, 25.02.2019 mit insgesamt 26 Unterrichtseinheiten
Der Teilnahmebeitrag beträgt ca. 197,00 € (bei 10 Teilnehmerinnen) für Mitglieder im LandFrauenverband Südbaden.

Die Qualifizierung (Bewilligung vorausgesetzt) wird nach den Richtlinien "Innovative Maßnahmen für Frauen im Ländlichen Raum" aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg und der EU gefördert. Es handelt sich um eine Förderung durch den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER). Haben Sie Interesse an dieser Schulung in Offenburg oder einer anderen Region? Melden Sie sich bei uns - wir informieren gerne!

Interesse diese MitgliederInfo in Zukunft per Mail zu erhalten? Schicken Sie uns eine Mail, wir nehmen Sie gerne in unseren Verteiler auf!



**LandFrauenverband Südbaden im BLHV e. V.
mit Bildungs- und Sozialwerk des LFVS e. V.**

Merzhauser Str. 111
79100 Freiburg

Telefon 0761 / 27133 500
Telefax 0761 / 27133 501
Mail landfrauenverband@lfvs.de

www.landfrauenverband-suedbaden.de

