Danke, *Ladies!*

Am 8. März ist Internationaler Frauentag. Ein guter Anlass, sechs Frauen vorzustellen, die in unserer Stadt tolle Projekte für Hamburgerinnen (und Hamburger) auf die Beine stellen

TEXT **ALMUT SIEGERT**

FOTOS: MELINA MÖRSDORF

DIE SPORTLICHE

Karen Beigel leitet im Verband für Turnen und Freizeit e.V. (VTF) das Bildungswerk. Mit dem „Aktivprogramm" verhilft sie zu einem bewegteren Leben

„Plötzlich *spürt man,* was man alles kann"

Karin Beigel

Von Mai bis August feilt sie am Programm, im September wird der 32-seitige Katalog für das darauffolgende Jahr gedruckt. „Wenn wir das Aktivprogramm im Oktober verschicken können, ist das jedes Mal eine große Freunde", sagt die Sportmanagerin, 62. Hinter dem unspektakulären Namen „Aktivprogramm" verbirgt sich eine echte Perle. Functional Fitness, Kurvenreich Yoga, Salsa, Zumba, Mütter-Töchter-Fitness oder Coretraining meets Aqua: Rund 45 verschiedene Angebote, verteilt auf circa 120 Workshop-Wochenenden und -Wochen, die an über 30 tollen Orten hauptsächlich in Norddeutschland (z. B. St. Peter Ording, Boltenhagen, Klützer Winkel) stattfinden, entwickelt Beigel jedes Jahr mit ihren Kolleginnen.

„Diese Tage sollen Lust machen, wieder in den Sport einzusteigen", erklärt sie. „Wir glauben, dass der Start in ein bewegteres Leben am besten gelingt, wenn man mit Zeit und Muße außerhalb des normalen Alltags positive Erfahrungen mit Bewegung sammeln kann." Die zertifizierten Trainer, meist vom VTF selbst ausgebildet, können das jeweilige Programm so differenziert anleiten, dass jeder und jede genau richtig gefordert wird. Kein Japsen und Muskelkater, sondern Erfolgserlebnisse und Spaß. „Disziplin funktioniert am Anfang gut. **Aber dauerhaft bleibt man nur dabei, wenn es Freude macht**", sagt die studierte Sportlehrerin.

Sehr oft erleben die Teilnehmer, wie Bewegung und Entspannung zur Persönlichkeitsentwicklung beitragen. „Plötzlich spürt man, was man alles kann und wie der Körper sich dann anfühlt. Das verändert bei den Allermeisten auch etwas im Kopf", sagt die Expertin. Damit das im Alltag weitergehen kann, gehört auch eine Sportberatung zum Angebot: In welchem der 180 Hamburger Vereine finde ich das passende Angebote für mich? Mit welchen Strategien überwinde ich meinen inneren Schweinehund? „Ihren" Sport hat die dreifache Mutter natürlich schon lange gefunden. Seit zwanzig Jahren praktiziert Karen Beigel Qigong. Den Termin am Mittwochabend lässt sie auch dann nicht sausen, wenn der Tag hart war: „Wenn man Bewegung lieben gelernt hat, fällt das nicht mehr schwer", sagt sie.
ww.vtf-aktivprogramm.de

DIE VERMITTLERIN

Miriam Schwartz bringt mit ihrem Verein „tatkräftig" hilfsbereite Menschen mit jenen zusammen, die Hilfe gut gebrauchen können. Das Besondere daran: Die ehrenamtlichen Einsätze dauern höchstens einen Tag – so viel Zeit hat jeder

Wer kennt das nicht: Eigentlich möchte man ja helfen. Aber es fehlt die Zeit. Beruf, Studium, Ausbildung, Familie – irgendwas ist immer. Miriam Schwartz und ihre Freunde kannten das aus eigener Erfahrung. Statt zu resignieren, beschlossen sie, eine Lösung zu finden: **„Wir wollten ein hamburgweites Angebot zu schaffen, das es Menschen ermöglicht, auch mit wenig Zeit für andere aktiv zu werden"**, sagt die Pädagogin, die zusätzlich Nonprofit-Management an der Uni Münster studiert hat.

Auf der Suche nach Vorbildern wurden sie in den Niederlanden fündig. In Amsterdam lernte das tatkräftig-Gründerteam die Freiwilligenorganisation „Stichting Present" (heißt so viel wie „Zeitgeschenk") kennen – und war überzeugt, dass diese Idee auch perfekt zu Hamburg passt.

Mit „tatkräftig – Hände für Hamburg e.V." ermöglichen Miriam Schwartz und ihre Mitstreiter seit vier Jahren Gruppen von Freiwilligen, sich einfach und wirkungsvoll für ihre Mitmenschen zu engagieren. Die Nachfrage wächst stetig. Im vergangenen Jahr konnte der Verein über 1.000 Freiwillige in 130 Hilfs- und Begegnungsprojekte vermitteln. Das kompakte Format „1 Team. 1 Tag. 1 Ziel" ist für viele Menschen genau das richtige. Die Projekte dauern maximal einen Tag (4-8 Stunden) und sie sind für Gruppen von drei bis 15 Personen ausgelegt, etwa für Freunde, die zusammen anpacken oder für Kollegen, die auf dem jährlichen Betriebsausflug etwas Sinnvolles tun wollen. „So wird Hilfe zum Gemeinschaftserlebnis! Jede Gruppe entscheidet selbst, welche Art von Projekt sie wann durchführen will – und niemand muss ein schlechtes Gewissen haben, wenn er nach dem Einsatz keine Zeit oder Lust mehr hat. Einmal helfen ist auch prima", erklärt die Vereinsvorsitzende. Die 31-Jährige ist als Älteste von vier Geschwistern in einem Dorf bei Braunschweig groß geworden. Auf Jugendfreizeiten, in ihrem Elternhaus und in der Kirchengemeinde gehörte ehrenamtliches Engagement selbstverständlich zum Alltag. Heute kümmert sie sich mit fünf anderen Hauptamtlichen darum, dass Freiwillige und Projekte unkompliziert zueinanderfinden. Ob **Ausflüge mit assistenzbedürftigen Menschen, Gartenarbeit im Kinderhospiz, Umzüge für Menschen in Not** oder Mithilfe bei einem Fußballturnier – alle tatkräftig-Projekte finden ausschließlich in Kooperation mit gemeinnützigen Einrichtungen statt. „Wer gar keine Zeit hat, kann mit einer Spende einen tollen Beitrag leisten." Denn seine professionelle Vermittlungsarbeit finanziert der Verein vor allem durch Spenden.
www.tatkraeftig.org

„Unsere Idee: *Hilfe* als Gemeinschafterlebnis"

Miriam Schwartz

Rote Rosen und mehr Rechte

Am 8. März 2016 wird zum 105. Mal der Internationale Weltfrauentag gefeiert. Als Initiatorin gilt die deutsche Sozialistin Clara Zetkin. Sie forderte 1910 für Frauen „keine Sonderrechte, sondern Menschenrechte". Ein Jahr später gingen in Deutschland, Österreich, Dänemark und der Schweiz Frauen erstmals für Wahlrecht und mehr politische Teilhabe auf die Straße. 977 erkor die UN-Generalversammlung den 8. März zum „Tag für die Rechte der Frau und den Weltfrieden". Und woher kommt der Brauch, Frauen an diesem Tag mit einer roten Rose zu beschenken? Bei Streiks im Jahr 1912 sangen 20.000 Textilarbeiterinnen in Massachusetts/USA den Song „Bread and roses", der seitdem zur Frauenbewegung gehört. 1986 stand auch der 75. Internationale Frauentag unter diesem Motto: „Wir wollen Brot und Rosen!"

DIE BRÜCKEN-BAUERINNEN

Da könnten zwei voneinander lernen und profitieren – aber sie kennen sich nicht. Alexa Drichelt und Yukiko Kobayashi wollen das ändern. Bei ihrem Cross-Mentoring-Programm treffen sich talentierte Zuwanderer und Zuwanderinnen mit Entscheidern aus der Hamburger Wirtschaft

„In den vergangenen Monaten durften wir unglaublich viele weltoffene, lern- und leistungsbereite Menschen kennenlernen", sprudelt es aus Alexa Drichelt, 35. und Yukiko Kobayashi, 47, hervor. Wer mit den beiden Gründerinnen spricht, merkt sofort: Hier brennen zwei für ihre Sache. Ihre Idee: talentierte Zuwanderer und Hamburger Unternehmen zusammenbringen. **„Wir wollen die Potentiale von Zuwanderern sichtbar, erfahrbar und nutzbar machen** – und Unternehmen den Kontakt zu qualifizierten Fachkräften ermöglichen." Es soll eine Begegnung auf Augenhöhe sein, von der beide Seiten profitieren.

In dem einjährigen Mentoring-Prozess treffen sich die Zuwanderer und ihre Mentoren, Führungskräfte aus Hamburger Unternehmen, regelmäßig. Dabei erhalten die Mentees Einblicke in die Hamburger Arbeitswelt, erlernen sehr schnell die deutsche (Fach-)Sprache und qualifizieren sich on-the-job weiter. Die Unternehmen profitieren von den 1:1-Kontakten ebenfalls. Die Mentoren entwickeln interkulturelle Sensibilität, entdecken Talente für ihr Unternehmen und erschließen neue Märkte – mit Hilfe der Mentees. **Schließlich sind die rund 40.000 Zuwanderer und Zuwanderinnen, die bis Ende 2015 nach Hamburg gekommen sind, auch potentielle Kunden.**

Seit 2014 arbeiten die beiden Hamburgerinnen Alexa Drichelt und Yukiko Kobayashi zusammen. Zuvor hatten beide in großen Unternehmen Karriere gemacht, Kobayashi bei Lufthansa und bei einem Pharmakonzern, Drichelt hatte neun Jahre lang mit ihrem Vater die familieneigene Firma „1000 Töpfe" geführt. Als sie in Unternehmen ihre Idee präsentierten, rannten sie nicht nur offene Türen ein. „Wir mussten Überzeugungsarbeit leisten", sagen sie. Offensichtlich mit Erfolg. Viele ihrer Gesprächspartner waren am Ende begeistert und bereit, die 1.000 bis 4.000 Euro, die Unternehmen die Teilnahme am Cross-Mentoring-Programm kostet, auszugeben.

Im Oktober 2015 starteten die ersten 15 Paare. Seitdem treffen sich zum Beispiel ein Nautiker von der Hamburg Port Authority und ein syrischer Nautiker, der vor sieben Monaten nach Deutschland gekommen ist. „Die beiden fanden sich sehr schnell auf der fachlichen Ebene und treffen sich inzwischen wöchentlich", begeistern sich die beiden Gründerinnen. Damit die Mentees ihre Potentiale wirkungsvoll einbringen können, entwickelt jedes Team zu Beginn ein konkretes, inhaltliches Ziel. „Eine Mentorin von der GLS-Bank erarbeitet sich mit Hilfe ihres Mentees aus Damaskus, der BWL studiert hat, ein tieferes Verständnis für Bankkunden aus dem arabisch-islamischem Raum – und zieht daraus Erkenntnisse für Produktentwicklung, Marketing und Vertrieb", berichtet Alexa Drichelt.

Voraussetzung für den Erfolg ist das gute Matching von Mentor und Mentee: Dafür führen die beiden Gründerinnen mit allen potenziellen Teilnehmern und Teilnehmerinnen zwei- bis dreistündige Tiefeninterviews. „Je besser ein Team fachlich und menschlich harmoniert, desto mehr kann gelingen", sagt Kobayashi, die auch Psychologie studiert hat. Deutschkenntnisse sind natürlich wichtig. Aber es funktioniert bereits ab A2, das entspricht dem Sprachniveau, das man nach einem drei- bis fünfmonatigen Intensivkurs erreicht haben kann. „Unsere Mentees haben soviel Power, die schaffen das sehr gut", sagen Drichelt und Kobayashi.

www.impactdock.de

FOTO: MELINA MÖRSDORF, AUFGENOMMEN IN DER KONFERENZETAGE DES BRAHMS KONTORS, WWW.BRAHMS-KONTOR.DE

DIE NETZWERKERIN

Als Jugendliche war sie Schulsprecherin, im Direktmarketing hat sie Karriere gemacht. Dagmar Hirche weiß, wie man andere Menschen für eine Idee begeistert. Mit „Wege aus der Einsamkeit e.V." engagiert sie sich nun für Senioren

Jeden Tag ist Dagmar Hirche, 59, mindestens zwei Stunden auf Twitter und Facebook unterwegs. 5.338 Fans hat die Seite ihres Vereins „Wege aus der Einsamkeit" derzeit. „Das Besondere an unserer Seite ist: Wir vermelden nur gute Nachrichten", sagt die Unternehmensberaterin. **„Wir glauben an die positiven Aspekte des Alters, ohne die Ängste und Gefahren des Altseins zu beschönigen."** Gerade hat Hirche zum Beispiel einen Bericht über das niederländische Projekt „true doors" gepostet. Die Idee: Auf Demenzstationen werden zur besseren Orientierung die Zimmertüren der Bewohner mit Fototapeten beklebt, die ein Bild von der Eingangstür ihres alten Zuhauses zeigen. „Das ist doch eine tolle Idee. Wenn das nur einer liest und nachmacht, haben wir etwas erreicht", begeistert sich Hirche.

Anfangen hatte alles 2006. Damals beschlossen sie und ihr Firmenpartner Jan Kurz, dass sie der Gesellschaft etwas zurückgeben wollten. Schnell war klar, dass der demographische Wandel ihr Thema werden sollte. „Unser erstes Projekt ging aber richtig schief", erzählt Hirche – und lacht mitreißend über den Reinfall. Voller Enthusiasmus plante Hirche damals mit dem neugegründeten Verein ein Weihnachtsfest für alleinstehende Menschen über 65 Jahre. Das Lokal war gemietet, ein Taxiunternehmen bereit, die Gäste zum Lokal und wieder nach Hause zu chauffieren. Doch keiner meldet sich an. Hirche musste die Feier absagen. „Es war der völlig verkehrte Ansatz. Zum Glück lautet meine Philosophie: Es gibt ein Recht auf Scheitern. Natürlich haben wir weitergemacht." Mit jedem Gespräch, mit jeder Aktivität fand sie genauer heraus, wo es Bedarf gibt – und wo ihre eigenen Stärken bei diesem Thema liegen: Kommunizieren, Begeistern und Vernetzen, das kann sie besser als viele andere.

Seit 2009 lobt der Verein den bundesweiten Wettbewerb „Zukunft für Zuhause" aus, der Projekte auszeichnet, die auf besondere Weise ermöglichen, dass Menschen auch im hohen Alter noch in ihren eigenen vier Wänden leben können.

Aber Dagmar Hirche wäre nicht Dagmar Hirche, hätte sie es dabei bewenden lassen. Seit 2013 beschäftigt sich die umtriebige Poppenbüttlerin auch intensiv mit der Frage: Wie nehmen wir alte Menschen mit in die digitale Welt? Inzwischen gibt es auch hier einen Wettbewerb, „Wir versilbern das Netz" – und der Verein schult Hamburger Senioren im Umgang mit Smartphone und Tablet. **„Einmal wollte eine 94-jährige Dame mit ihren drei Freundinnen lernen, wie WhatsApp funktioniert. Die waren stolz wie Bolle, als sie es schafften** – und ihre Enkel und Urenkel umgehend antworteten: ‚Cool, Omi!'" Dass sie selbst auch ziemlich cool ist, beweist Dagmar Hirche jedes Jahr am 1. Oktober, dem „UN-Tag der älteren Menschen", der bei uns bislang kaum wahrgenommen wird. Seit 2014 ruft sie an diesem Tag zum Senioren-Flashmob auf. Am Hamburger Hauptbahnhof fand der erste statt. Inzwischen flashmobben schon Senioren in Köln, Bremen, Göttingen, München und anderen Städten. Für 2016 plant Hirche einen Mehr-Generationen-Flashmob, vielleicht sogar auf St. Pauli. Der 1. Oktober sei in diesem Jahr schließlich ein Samstag, „da können die Enkel mitkommen." *www.wegeausdereinsamkeit.de*

„Ich lade Sie herzlich ein zum nächsten *Senioren-*Flashmob"

Dagmar Hirche

FOTO: MELINA MÖRSDORF

„Jede Familie kann *Entlastung* gebrauchen“

Rose Volz-Schmidt

DIE UNTERNEHMENDE

„Kindern geht es gut, wenn es den Eltern gut geht“, lautet die Devise von Rose Volz-Schmidt. Seit 14 Jahren unterstützt die Hamburger Sozialunternehmerin mit ihrer gemeinnützigen Organisation „wellcome“ junge Mütter und Väter

„Alles kein Problem. Das mache ich mit links“, dachte Rose Volz-Schmidt, als sie mit ihrer ersten Tochter schwanger war. Die Sozialpädagogin glaubte sich perfekt auf die Mutterschaft vorbereitet, leitete sie doch evangelische Familien-Bildungsstätten und hatte tagtäglich mit jungen Familien zu tun. Sie irrte. Als es soweit war, fühlte sich von der neuen Rolle überfordert. Die Geburt war schwierig, ihr Ehemann musste beruflich viel reisen, Freunde und Familie waren im fernen Süddeutschland.

„Die Geburt eines Kindes überwältigt die meisten Menschen mehr, als sie vorher erwartet haben. Und so erging es auch mir“, erzählt die Gründerin. Doch die eigene Krise inspirierte Rose Volz-Schmidt. Sie gründete wellcome – eine Art moderne Nachbarschaftshilfe für frischgebackene Eltern. Die Idee: Ehrenamtliche Helferinnen, meist erfahrene Mütter und Großmütter, kommen ein bis zwei Mal in der Woche in die junge Familie. Dort lesen sie zum Beispiel den älteren Geschwistern vor. Oder gehen mit ihnen auf den Spielplatz – und nehmen den Säugling gleich mit, damit die Mutter etwas Zeit für sich hat.

„Gelassenheitstransfer“ nennt Rose Volz-Schmidt das, was die patenten wellcome-Frauen leisten. **„Einmal ausschlafen und zur Ruhe kommen, das hilft jungen Eltern schon so viel.** Nach acht bis zehn Besuchen sind die Familien meist schon wieder in der Balance.“ Was ihr ganz wichtig ist: wellcome ist wirklich für alle Eltern da. „Wir sorgen mit unserem Angebot für kleine Auszeiten, die dem Stress die Spitze nehmen sollen. Entlastung kann jede Familie gebrauchen.“

2009 wurde sie für ihr gesellschaftliches Engagement mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet. Ihre Tochter ist inzwischen erwachsen, die Zwillinge, die Rose Volz-Schmidt später noch bekam, studieren. Und was als Wochenbett-Service in Norderstedt und Niendorf startete, hat sich zu einem sozialen Unternehmen und Social Franchise Pionier entwickelt. Derzeit sind 250 wellcome-Teams und etwa 4500 Freiwillige in 14 Bundesländern aktiv. In der Metropolregion Hamburg sind es etwa 30 Teams.

Rose Volz-Schmidts jüngstes Baby ist das Portal www.elternleben.de, das in diesem Sommer starten soll. „Wir wollen vernetzen und jungen Eltern fachkundige Informationen und unsere langjährigen wellcome-Erfahrungen auch online anbieten“, sagt sie.
www.wellcome-online.de

Bücher über noch mehr tolle Frauen

Fünfzig Biografien von Frauen wie Margarete Steiff, Estée Lauder und Jane Goodall, die die berühmte „Gläserne Decke“ durchbrachen, um ihre Ziele zu erreichen.
„Fliegst du schon oder überlegst du noch: Frauen, die ihre Träume wahr machten“, *hrsg. Von Claudia Lanfranconi (Elisabeth Sandmann Verlag)*

Ute Karen Seggelke hat 21 Frauen, die das sechzigste Lebensjahr überschritten haben, fotografiert und befragt.
„Gelassen und ein bisschen weiser: Lebensansichten starker Frauen“
(HERDER spektrum)

Ein cooles, radikales und humorvolles Manifest zum Stand des Feminismus: Bestehend aus kurzen Texten und smarten Illustrationen, will Julia Korbik mit **„Stand up“** *junge Frauen motivieren, die richtigen Fragen zu stellen. (Rogner & Bernhard)*

FOTO: GORDON WELTERS