

## 9. AltweiberSommerAkademie

### Frauen im Aufbruch in eine neue Lebensphase

#### PROGRAMM

Seminar-Nr.: 4201	vom 16. - 18.10.2023 Georg-von-Vollmar-Akademie, Kochel am See
Anreise am	Montag, 16.10.2023 Zimmervergabe 14.00 bis 14.30 Uhr Abendessen: 18 Uhr
<b><u>Montag</u></b> 14.45 Uhr	<b>Begrüßung durch die Vollmar-Akademie mit Informationen zum Aufenthalt</b>
15.00 – 16.00 Uhr	<b>Vorstellung</b> der Teamerinnen und Teilnehmerinnen Auf dem Weg zwischen Ausstieg und Einstieg in eine neue (politische) Lebensphase: wo befinde ich mich gerade? <i>Austausch und Gespräch in der Gruppe</i> <i>Cony Lohmeiner &amp; Polina Hilsenbeck</i>
16.00 – 18.00 Uhr	<b>Übergang in eine neue Lebensphase - Was gebe ich gerne auf? Worauf freue ich mich? Was wird mir fehlen? Was befürchte ich?</b> <i>Kleingruppen zu den Themen, anschließend Austausch im Plenum</i> <i>Cony Lohmeiner &amp; Polina Hilsenbeck</i>
19.00 – 21.00 Uhr	<b>Film über Politikerinnen im Kampf um Gleichberechtigung zur Zeit der Bonner Republik</b> <i>Zeigen von Filmausschnitte und anschließende Diskussion</i> <i>Cony Lohmeiner &amp; Polina Hilsenbeck</i>

## Dienstag

09.00 – 11.00 Uhr

**Wie haben wir es geschafft, unseren persönlichen und politischen Anliegen Gehör zu verschaffen, unsere Ziele umzusetzen? Was waren meine Anteile daran?**

*Gruppenarbeit: Austausch in Kleingruppen mit anschließender gemeinsamer Reflexion  
Cony Lohmeiner & Polina Hilsenbeck*

11.00 – 11.30 Uhr

**Freie Wahl des eigenen Geschlechts:  
Alle Probleme gelöst oder neue Krise für Feministinnen?**

*Vortrag und Diskussion  
Friedel Schreyögg*

11.30 – 12.30 Uhr

**Das Politische ist persönlich – das Private ist politisch.  
Was machen die aktuellen Krisen mit uns, was machen wir – persönlich wie politisch?**

„Die Welt retten?“ – der Kampf um Gleichberechtigung, Frieden und Demokratie beginnt im Alltag

*Kurzinput mit anschließender Gruppendiskussion und -reflexion  
Polina Hilsenbeck & Cony Lohmeier*

14.30 – 16.30 Uhr

**Ändern, was ich ändern kann – akzeptieren, wenn ich etwas nicht ändern kann.**

Wie ist es mir gelungen, auch bei politischen wie persönlichen Rückschlägen nicht den Mut zu verlieren und weiterzumachen? Wie gehe ich mit Ungeduld und Hoffnungslosigkeit um?

*Gruppenarbeit und Austausch im Plenum  
Polina Hilsenbeck & Cony Lohmeier*

16.30 – 18.00 Uhr

**Wann – wenn nicht jetzt? Was wollen wir künftig tun?  
Beispiele für Engagement und Aktion.**

**1) Nachbarschaftlich Wohnen für Frauen im Alter:  
warum einsam - lebt gemeinsam!**

*Dr. Christa Lippmann*

**2) Sichtbar Sein - Gesicht zeigen: Omas gegen Rechts**

*Johanna Kürzinger*

**3) Miteinander für Willkommen - Helfer\*innen-Kreis  
vor Ort für geflüchtete Menschen**

*Ingeborg Bias-Putzier*

19.00 – 21.00 Uhr

**Salon – Frauenpolitisches Engagement gestalten**

Zeit und Raum für Musik, Bücher, kleine Präsentationen und Gespräche zum Thema, wie die inhaltlichen Impulse in das eigene Engagement einfließen können

*Kleine Präsentationen, Austausch und Diskussionen  
Polina Hilsenbeck & Cony Lohmeier*

## Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr

### **Feministinnen im Übergang - wie?**

Übergänge gestalten - Hürden überwinden - Wege finden.

*Vortrag mit Gruppenarbeit und Plenumsdiskussion*

*Polina Hilsenbeck*

10.15 – 11.45 Uhr

### **Handlungsschritte I:**

Was ich schon lange tun wollte...

Ziele setzen?

Was möchte ich noch dazu lernen?

### **Handlungsschritte II:**

Können, Lernen, Verbündete finden:

Womit fange ich an?

Was möchte ich damit erreichen: politisch u persönlich

Was und welche Verbündeten benötige ich dazu?

*Ergänzungen, Feedback und Verabredungen*

*Polina Hilsenbeck & Cony Lohmeier*

11.45 - 12.30 Uhr

### **Abschlussgespräch**

Was nehme ich mit? Was nehme ich mir vor?

*Moderierte Reflexionsrunde*

*Polina Hilsenbeck/ Cony Lohmeier*

### **Gemeinsame Seminauswertung**

### **Abreise nach dem Mittagessen**

---

#### **Seminarleitung:**

**Cony Lohmeier**, Dipl. Psych., 1994-2017 Gleichstellungsstelle der Stadt München i.R.; Supervisorin, Coach, Beraterin, Trainerin

**Polina Hilsenbeck**, Dipl. Psych., 1978-2017 Gründerin und Leiterin des Münchener FrauenTherapieZentrums, seit 1998 Genderbeauftragte im Gesundheitsbeirat der Stadt München; i.R. tätig als Therapeutin, Coach und Supervisorin

#### **Referentin:**

**Friedel Schreyögg**, München, Diplomsoziologin, 1985 - 2007 Leiterin der Gleichstellungsstelle für Frauen der Stadt München; tätig als freiberufliche Dozentin.

**Dr. Christa Lippmann**, München, Vorsitzende des Vereins Nachbarschaftlich Wohnen im Alter für Frauen

**Johanna Kürzinger**, Omas gegen Rechts, München

**Ingeborg Bias-Putzier**, Integrationslotsin/  
Ehrenamtskoordination Asyl des Asylkreises Oberland

**Ansprechpartnerin:** **Laura Zwink**, pädagogische Mitarbeiterin der Georg-von-Vollmar-Akademie e.V.

**Teilnahmegebühr:** **159,00 €**

**Lernziel**

Die AltweiberSommer-Akademie ist wieder da!  
In diesem Seminar wollen wir den Übergang in unser Älterwerden betrachten, Gemeinsamkeiten und Unterschiede austauschen, voneinander lernen, Geschichte(n) erzählen, uns gegenseitig ermutigen und miteinander Spaß haben.

Wir wollen zurück und nach vorne blicken, die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen für fortschrittliche Politik betrachten, den Blick auf unser Erreichtes, und darauf richten, was wir mit der vor uns liegenden Zeit in den 20er Jahren anfangen wollen: möchte ich Bewährtes weiter führen, mich neu engagieren, lange liegen gebliebene Leidenschaften wieder beleben?

Wir Alle haben im Lauf unseres Lebens im 20. Jahrhundert konservativen Stillstand wie in den 50er Jahren und gesellschaftlichen Aufbruch, wie in den die 1968er Jahren, in der Frauenbewegung, in der Friedensbewegung erlebt, aber auch Rückschläge erfahren. Wir haben extrem antidemokratische Gruppierungen erstarken und wieder verschwinden sehen.

Eine Menge an Errungenschaften, die von der Frauenbewegung vor mehr als hundert Jahren erkämpft wurden, mussten nach der Diktatur der Nazizeit erst von Frauen wieder neu durchgesetzt und zum Leben erweckt werden. Zentral war die Verankerung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern 1949 im Grundgesetz. Darauf aufbauend erreichten Politikerinnen, gegen große Widerstände aus konservativen Kreisen, dass endlich die Entmündigung von Frauen in der Ehe Zug um Zug abgeschafft und die Selbstbestimmung von Frauen über ihren Körper und über ihr Leben durchgesetzt und rechtlich abgesichert werden konnte.

Frauenrechte und andere demokratische Errungenschaften sind niemals selbstverständlich - sie müssen immer wieder verteidigt werden. Mit Sorge beobachten wir das Erstarken rechtspopulistischer und rechtsradikaler Kräfte, die ein selbstbestimmtes Leben der Frauen ablehnen und eine traditionelle patriarchale Familie propagieren. Sie bekämpfen eine aktive Gleichstellungspolitik, die sie als „Genderwahnsinn“ diffamieren. Frauenfeindlichkeit geht bei allen rechtspopulistischen Gruppen immer einher mit der Ausgrenzung von Minderheiten und Fremdenhass. Das

können wir nicht zulassen.

Andererseits sehen wir auch neue Zusammenschlüsse und Bewegungen alter und junger Leute entstehen und wachsen, die einen klaren Gegenpol zu rechten Bedrohungen bilden, für die Rettung der Erde vor Klimaerhitzung, für eine solidarische Gesellschaft, für ein demokratisches Europa auf die Straße gehen oder sich im Netz für Demokratie und Gerechtigkeit einsetzen. Und Frauen aller Altersgruppen sind sichtbar überall dabei. Einige Beispiele werden wir vorstellen, freuen uns aber über Beiträge der Teilnehmerinnen.

Wo wollen wir uns, wie wollen wir uns und wie können wir uns engagieren? Damit wollen wir uns bei diesem Seminar beschäftigen, uns informieren, austauschen und Lust auf Engagement machen.

Ziele in diesem Seminar soll eine bewusste Auseinandersetzung mit dem Alter(n) von Frauen in unserer Gesellschaft sein; eine Auseinandersetzung mit zugrunde liegenden gesellschaftlichen Strukturen und historischen Wurzeln im Sinne der Frauenbewegung(en); Entwicklung von neuen Zukunftsvorstellungen und konkreten Gestaltungsideen.

**Zielgruppe:**

Frauenpolitisch Interessierte, die sich im Übergang oder bereits jenseits der Erwerbsphase befinden, und solche, die es vorhaben

Das Seminar ist für Frauen allgemein zugänglich durch Ausschreibungen in Programmen, Internet, Auslagen usw.

---

**Essenszeiten:**

08.00 - 09.00 Uhr

12.30 Uhr (Freitag: 13.00 Uhr)

18.00 Uhr

Frühstück

Mittagessen und Kaffee

Abendessen

**Check-out:**

Mittwoch, 9 Uhr