



Liebe LandFrauen,

Selbstfürsorge – das ist so eine Sache. Da rauscht an einem das Leben vorbei und man macht und tut. Kennt Ihr das Gefühl sich am Ende wie ein Hefezopf zu fühlen? Verwirbelt.

Eine Freundin hat mir gestern erklärt, sie stellt sich neuerdings immer dreimal die gleiche Frage mit unterschiedlicher Betonung:

- 1) Will ich das?
- 2) Will Ich das?
- 3) Will ich das?

Und wenn dreimal ein nein rauskommt, dann wird eine Sache eben nicht gemacht.

Warum erzähle ich das hier? Für mich ist das Einnehmen einer Funktion in einem LandFrauen Vorstandsteam eine Art Gesellschaftsvertrag. Ich engagiere mich heute mit meinen Talenten und Fähigkeiten und erhoffe mir dadurch, dass jemand später mal das für mich macht.

Eben sich ein schönes Programm überlegen, kleine Aufmerksamkeiten zwischendurch, neue Impulse durch Vorträge oder sich stark machen für uns Frauen.

Jeder hat etwas, das er einbringen kann!

Je nach Vorstandsteam sind aktuell ganz unterschiedliche Herausforderungen zu meistern. Und da meine ich: Selbstfürsorge ist der Schlüssel zum Erfolg.

Was soll das sein? Ich denke Selbstfürsorge widerspricht dem Prinzip wie ich – und ich denke wie die meisten von uns – erzogen wurden.

Eben nicht „für sich zu sorgen“, sondern „für andere“. Wenn wir allerdings langfristig leistungsstarke Ortsvereine haben möchten, müssen wir gemeinsam lernen Selbstfürsorge zu fördern.

Was meine ich damit? Ein paar Beispiele:

1. Es gibt offene Veranstaltungen. Da begrüßen wir gerne LandFrauen, Frauen, Männer und Kinder. Es gibt aber auch Veranstaltungen nur für uns LandFrauen bzw. Frauen. Nein, da darf man nicht das Enkelkind mitbringen! „Ja aber wer soll dann auf das Kind aufpassen? Dann kann ich leider nicht teilnehmen!“ Das, so meine ich, ist nicht richtig. Frauen leisten

viel – da ist es wichtig ihnen eine Insel zu bieten, wo sie keine Rolle einnehmen, sondern für sich selbst teilnehmen können. Gemeinsam müssen wir dafür unser Umfeld in die Pflicht nehmen. Es ist wichtig, dass wir uns diese Freiräume schaffen und erhalten. Manche LandFrauen Veranstaltungen sind für uns Frauen.

2. Zweites Beispiel: Sie fliegen aus: „Wir könnten doch noch diesen einen zusätzlichen Ausflug machen.“ Es ist schön, wenn unsere Veranstaltungen beliebt sind. Es ist auch schön, wenn Wünsche geäußert werden. Es ist aber auch wichtig, zu akzeptieren, wenn das Vorstandsteam erkennt „das wird uns jetzt zu viel, nächstes Jahr ist auch noch ein Jahr“. Mit den eigenen Kräften haushalten lernen. Wir haben selber immer noch 100 Ideen wie Veranstaltungen „noch cooler, perfekter, bequemer, umfassender“ sein könnten. Stopp – wir sind nicht in einem Sprint, sondern auf einer Langstrecke. Mit den eigenen Kräften haushalten können. Man kann sich selbst die Frage stellen: Will ich das wirklich? Bleibt mir bitte über viele Jahre engagiert und motiviert!

3. Auch die Idee hatten wir in diesem Jahr: Posten von Stellvertreterinnen oder Kassiererinnen konnten nicht auf Anhieb nachbesetzt werden. Was tun? Soll die Vorsitzende diese Aufgaben mit auffangen und übernehmen? Hier halte ich mich an meine Vorgängerin Ruth Barth, die sagt „Lücken muss man aushalten, sonst findet sich niemand Neues.“ Das wird schon. Dann eben beim zweiten oder dritten Anlauf.

4. Manchmal stehen in einem Verein Aufgaben an, da ist man selber einfach nicht die Richtige. Auch diese Erkenntnis ist Teil der Selbstfürsorge. „Ich alleine werde nicht die Verjüngung meines Vereins meistern“ oder „Ich will nicht mehr alleine treibende Kraft in meiner Ortsgruppe sein“. Mit dieser Erkenntnis kann man weiterarbeiten – man kann überlegen, was gibt es denn für Möglichkeiten, damit es trotzdem funktioniert? Was bin ich denn bereit zu übernehmen? Wo kann ich mir Unterstützung holen? Wir sind eine starke Gemeinschaft, vielleicht kann mich jemand bei dieser Aufgabe unterstützen? Wenn man weiß, was man will, findet sich leichter diese Person.

5. Ein letztes Beispiel: Kann ich all meinen vielen Mitgliedern gerecht werden? Eine Frage, die, wenn man sie in sich trägt, sich wie eine große Last anfühlt. Ähnlich ist das selbstgesteckte Ziel „alle zufrieden zu stellen“. Ein Bestreben an dem man selbst zu Grunde geht. Wähle deine Ziele weise. Kleine Umformulierungen machen einen großen Unterschied. Mal ganz ehrlich: Die Menschen sind von sich aus unzufrieden und die Welt ist zudem ungerecht. Also werde ich an beiden Zielsetzungen scheitern. Selbstfürsorge bedeutet auch zu wissen, was man selbst in der Hand hat: sehr wenig. Und gleichzeitig zu wissen, welchen Beitrag man selber leisten kann und will. Wäre es nicht freundlicher sich selbst zu bestätigen und mit einem Schmunzeln zu sagen „Mein Ziel ist es offen zu sein. Mit mir reden meine Frauen gern. Meine Frauen melden sich, wenn sie Ideen und Wünsche haben und sind dankbar für alles, was wir gemeinsam auf die Beine stellen.“

Ich weiß, ich krieg alles hin,
denn ich bin gut so wie ich bin.
Ich darf probieren,
Fehler machen,
weinen und auch lautlos lachen.
Ich bin mutig,
Ich bin stark,
bin sensibel wenn ich mag.
Ich bin wertvoll,
Ich bin wichtig,
so wie ich bin,
bin ich richtig.

Darline Waschat | Glück in Farbe



Land  Frauen

Genug philosophiert – ich möchte Euch alle einladen zu überlegen,

- a. ob es bei Euch aktuell an der Zeit ist, Eure Fähigkeiten aktiv in einem Vorstandsteam einzubringen. Heute ich für Euch, morgen Ihr für mich. Ich verspreche Euch – es macht Spaß!
- b. Ich möchte Euch außerdem einladen, Euer Umfeld zu loben, wenn Euch Selbstfürsorge begegnet,



c. und ich möchte Euch einladen immer wieder in einem Nebensatz einfach „Danke“ zu sagen. Danke, dass wir aktuell zusammen Land-Frauen sind.

Wir sind ein cooler Club und so soll es bleiben.

Eure Sabine Scherb

Das „Festival der Lieder“ strapaziert Lachmuskeln seiner Zuhörer

Der KreislandFrauenverband Reutlingen hat zum Festival der Lieder eingeladen. Die Landfrauenchöre Reutlingen, Biberach-Sigmaringen und Ehingen haben mit einem bunten Strauß an wunderschönen Liedern das Publikum in der vollbesetzten Digelfeldhalle in Hayingen begeistert.

Das Programm reichte von „Über den Wolken“ von Reinhard Mai über „Zwei kleine Italiener“ bis zum „Phänomen“ von Helene Fischer. Das Publikum hat bei den bekannten Ohrwürmern mitgesungen und mitgeklatscht. Das Schachtelballett suchte



nach der Pause händelringend und mit viel Charme einen Mann. Dabei wurden die Lachmuskeln der Zuhörer super strapaziert. Bleibt abzuwarten, ob die Damen einen Mann gefunden haben. Der Höhepunkt war am Ende der Veranstaltung der Gesamtchor. Ohne gemeinsame Probe freuten sich alle auf das Schlusssong „Für alle“ von Hanne Haller. Die vom Publikum geforderte Zugabe wurde von den Sängerinnen gerne gegeben. Bei einem Cocktail an der Bar ließ man den Abend bei wunderbaren Gesprächen ausklingen.

Netzwerktreffen Kassiererinnen Ortsvereine Kreisverband Ehingen

Zu einem ersten gemeinsamen Treffen trafen sich am 27.04.24 nahezu alle Kassiererinnen der 16 Ortsverbände. Anstoß hierfür gaben einerseits geänderte Modalitäten der Mitgliederdokumentation einschließlich der geänderten Zahlungsmodalitäten der Mitgliedsbeiträge, aber auch der Wunsch nach gegenseitigem Kennenlernen. Die Kassiererin des Kreisverbandes Claudia Grabkroll hat hierzu auf Anregung einzelner bzw. Kassiererinnen eingeladen. Die Gruppe traf sich zunächst im Ehinger Museum zu einer spannenden und zugleich kurzweiligen Führung rund um die Stadtentwicklung von Ehingen.

Anschließend fand im Dorfgemeinschaftshaus in Gamerschwang für alle eine Weiterbildungsveranstaltung zum Thema „Mitgliedsbeiträge“ statt. Hierbei wurden insbesondere die Aspekte der anteilmäßigen Zusammensetzung der Beiträge beleuchtet, sowie das ab 2024 geltende Zahlungsverfahren vorgestellt. Da bei den LandFrauen der gesellige Aspekt auch nie zu kurz kommen soll, wurde das Treffen bei Kaffee und selbstgemachten Kuchen der Gamerschwanger LandFrauen abgerundet. Das Gesamt-Feedback war durchweg positiv – die Kassiererinnen würden sich sehr gerne regelmäßig derartige themenspezifische und für sie relevante Veranstaltungen wünschen.

LandFrauen in Wien

Mit einer viertägigen Lehrfahrt nach Wien haben 40 LandFrauen des Kreisverbands Ehingen den wunderbaren Wiener Charme erlebt. Nach einer Frühstückspause hinter München war das erste Highlight ein Besuch mit Führung im Kloster Melk vor den Toren Wiens. Zu bestaunen waren kunstvolle historische Räume und eine Bibliothek.

Mit Reiseleiterin Gabi und ihrem wunderbaren Wiener Dialekt stand eine Besichtigung des Aquaponik Betriebes an. Dieser Betrieb ist ein Zusammenschluss von Landwirten, die nachhaltige Lebensmittel erzeugen. Gemüseanbau und Fischproduktion werden in einer modernen Aquaponikanlage produziert. Aquaponik verbindet Aquakultur und Hydroponik in einem ressourcenschonenden Kreislauf.

Am Nachmittag trafen die Frauen auf Berühmtheiten wie Mozart, Schubert, Hans Moser, Udo Jürgens mit dem weißen Flügel, Falco und vielem mehr. Mit wunderschönen Anekdoten versehen war der Rundgang im Wiener Zentralfriedhof einzigartig. Im Riesenrad im Prater konnte Wien noch von oben bewundert werden.



In einem der ältesten Wiener Lokale, dem Griechenbaisel, gab es ein original Wiener Schnitzel. Reiseleiterin Maria begeisterte die Frauen am dritten Tag mit einer Stadtrundfahrt und einem Rundgang zu Fuß. Dabei ließen sie kein historisches Gebäude aus: Wiener Hofburg, Hofreitschule und Café Sacher bildeten die Höhepunkte. Am Abend gab es ein Winzerbuffet mit musikalischer Begleitung von Wiener Liedern. Auf der Heimfahrt bestaunten die

Frauen noch das Mostviertler Bauernmuseum von Toni Distelberger. Eine herzhafte Baronjause mit Birnenmost bildete den Abschluss einer interessanten, lehrreichen Ausfahrt. Viele schöne Gespräche, neue Begegnungen haben die Frauen genossen. Man ist sich einig, bei der nächsten Fahrt sind wir wieder dabei.

Altheim: 31
Allmendingen: 45
Hausen: 52
Gamerschwang: 61
Öpfingen: 73
Oberstadion: 26
Unterstadion: 38
Herbertshofen-Dintenhofen: 34
Dettingen-Stetten: 47
Rottenacker: 47
Heroldstatt: 183
Laichingen: 112
Bergemer: 149
Donaurieden: 42
Obermarchtal und Umgebung: 106
Ringingen: 106
Kreisverband: 11
Insgesamt 1.163 Mitglieder

Es freut mich riesig, dass wir 100 Mitglieder mehr haben als noch im März 2023. Das bedeutet, dass wir über 10% neue Mitglieder für uns LandFrauen begeistern konnten. Jedes Jahr verlieren wir Mitglieder alters- bedingt oder aus anderen persönlichen Gründen.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die dafür gesorgt haben, dass wir weiterhin eine **starke** Gemeinschaft, DIE Interessenvertretung der Frauen im ländlichen Raum und einfach ein cooler Club bleiben.

Unbewusste Denkmuster – Na sowas, wer wird denn da gleich aggressiv?



Ein sehr wertvoller Workshop mit den Jungen LandFrauen in Berlin geht zu Ende. Netzwerken, sich austauschen, neue Blickwinkel und Impulse gewinnen. Das Netzwerktreffen ist eine wertvolle jährliche Veranstaltung des Deutschen LandFrauenverbands. Man lernt Frauen aus Schleswig-Holstein, Sachsen, Bremen – eben aus überall von Deutschland kennen. Dieses Mal im Fokus: Wie unbewusste Denkmuster uns prägen. Spannend!

Referentin Maria Spießberger (EAF Berlin) schaffte es, uns alle für das Thema zu sensibilisieren und mit Praxisbeispielen zu bestärken, achtsam im Umgang mit Fragen zu sein. So kann eine Frage, wenn sie einer Person zum 100. Mal gestellt wird, als eine Mikroaggression

empfunden werden. Fragen wie „Warum hast du keine Kinder?“ oder „Wo kommst du ursprünglich her?“ sind sehr persönlich und müssen nicht als die ersten sich aufdrängenden Fragen tatsächlich auch ausgesprochen werden. Eins war für die Teilnehmerinnen schnell klar: Diese „Moskitostiche“ wollen wir künftig versuchen zu vermeiden.

Hast du auch mal Lust LandFrauen aus ganz Deutschland kennen zu lernen? Nächstes Jahr besteht wieder die Möglichkeit – melde dich gerne! Es gibt viele Möglichkeiten über Fachausschüsse, die Grüne Woche und sogar ein Uganda-Projekt, mit dem man unterwegs sein kann.

Landesgartenschau in Wangen

Auf der Landesgartenschau in Wangen waren wir mit unserer „Biene aus Ehingen“ vertreten. Auf diesem Foto seht ihr die Schöpferinnen unserer Vogel-scheuche – Marion Haupt und Jutta Scherb von den Bergemer LandFrauen. Vielen Dank hierfür! Ich habe mich über die vielen zugeschickten und geposteten Fotos mit unserer Vogelscheuche sehr gefreut.



Mitmachaktion: Schickt uns eure Fotos

Mit unserer Neuen „Ich bin Frau. LandFrau“-Kampagne wollen wir den LandFrauen ein Gesicht geben, zeigen wie vielfältig wir sind und zeigen, dass wir mindestens so cool sind wie James Bond mit seinem „Mein Name ist Bond. James Bond.“



Mit den LandFrauen kannst Du

Führungskraft sein,
Genießer sein,
kreativ sein,
aktiv sein, passiv sein,
laut sein, leise sein,
für Andere da sein,
für Dich selbst da sein,
voller neuer Impulse sein,
traditionell sein,
stark sein, vernetzt sein,
Weltenbummlerin sein und
Regional verankert sein.



www.landfrauenverband-wh.de/kreisverbände/ehingen

KreisLandFrauenverband Ehingen mit den Ortsvereinen

Laichingen, Heroldstatt, Hausen o.U., Ringingen, Gamerschwang, Öpfingen, Donaurieden, Altheim, Allmendingen-Niederhofen, Dettingen-Stetten, Rottenacker, Herbertshofen-Dintenhofen, Oberstadion, Unterstadion, Obermarchtal und Umgebung und Bergemer LandFrauen

und seinen 1160 Mitgliedern

Tritt unserer KreisLandFrauen Info WhatsApp Gruppe bei um über Veranstaltungen informiert zu sein



Schickt uns bitte bis Ende März Eure Selfies und wir gestalten eine ganze Doppelseite mit allen, allen LandFrauen. Anforderungen an das Bild: Es sollten 1-5 Personen oberhalb der Brust zu sehen sein – eben z.B. ein Selfie. Da ich hoffentlich sehr viele „Ich bin Frau. LandFrau“-Bilder bekomme, ist es wichtig Euch als Großaufnahme zu erhalten.

Bilder an: Landfrauen-Ehingen@lbv-bw.de oder über die LandFrauen Info Gruppe an den „Administrator“, das kommt dann richtig an.

Was soll ich sagen? Lasst uns der Welt zeigen, wie viele und wie vielfältig wir sind. Schön wäre es natürlich, wenn ich auch ein paar „Generationen-“ oder „Faschingsbilder“ erhalte. Alles, was Euch einfällt, um uns LandFrauen und unsere Aktivitäten am besten zu präsentieren.

MITMACHAKTION: „Ich bin LandFrau UND ...“

LandFrauen sind immer für eine Überraschung gut. Jeder hat eine geheime Superkraft, wovon vielleicht noch gar nicht so viele wissen:

Ich bin LandFrau UND habe eine eigene Backstube, in der ich jede Woche Backwaren verkaufe. Sabine Kottmann, Altheimer LF

Ich bin LandFrau UND Kinderbuchautorin. Sabine Scherb, Bergemer LandFrauen

Oder ihr seid bereits eine richtige Berühmtheit auf Eurem Gebiet:

Ich bin LandFrau UND kenn mich super mit Heilkräutern aus. Anna Steinle, LF Donaurieden

Ich bin LandFrau UND mache die beste Donauwelle. Claudia Grab-Kroll, LF Gamerschwang

Oder eine Fähigkeit, die Ihr ganz neu (gezwungenermaßen) erworben habt oder gerade dabei seid zu erwerben:

Ich bin LandFrau UND kenn mich neuerdings super im Pflegeantragsdschungel aus.

Jutta Scherb, Bergemer LandFrauen

Auch gerne euren Beruf, insbesondere wenn er "frauenuntypisch" ist – wir wollen uns ja schließlich inspirieren.

Ich bin LandFrau UND promovierte Lehr-/Lernforscherin. Claudia Grab-Kroll, LF Gamerschwang.

Ich bin LandFrau UND Elektrikerin und Ingenieurin. Julia Schönle, LF Obermarchtal und Umgebung.



Ganz egal was es ist: Ich wünsche mir für die Frühjahrsausgabe von 1.160 Frauen einen oder mehrere „Ich bin LandFrau UND ...“-Sätze.

Da ich ja 1.160 Nachrichten erwarte, bitte ich Euch Eure „Ich bin LandFrau-Sätze“ mir per Postkarte zuzuschicken. Dann habe ich ganz lange Freude daran.

Entweder anonym oder am liebsten mit Namen und Ortsverein. Damit können wir noch mehr Frauen zeigen, was wir für ein starkes Netzwerk sind.

Gerne auch Dinge, von denen in unserer Gesellschaft noch zu wenig gesprochen wird, die aber zum Leben gehören:

Ich bin LandFrau UND Sehbehindert.

Ich bin LandFrau UND Berufsunfähig.

Ich bin LandFrau UND anonyme Alkoholikerin.

Ich bin LandFrau UND Witwe.

Ich bin LandFrau UND arbeitslos.



Wir suchen
Chorleiter/Team

50 Sängerinnen

ca 2 Auftritte im Jahr

ca 8 Proben im Jahr

Dein KreisLandFrauen Chor Ehingen
(Proben in Öpfingen / Ringingen o.ä.)

KreislandFrauen Ehingen e.V.
www.landfrauenverband-wh.de/kreisverbände/ehingen
im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerkes der Landfrauen e.V.



Veranstaltungen 2024/25

- 27.11.2024 10:00 Uhr Aufbau Weihnachtsausstellung, Adventskalender früher und heute
Treffpunkt: Landratsamt Alb-Donau, Ulm
Referentin: Anna Steinle
- 29.11.2024 11:00 Uhr Eröffnung Weihnachtsausstellung, Adventskalender früher und heute
Treffpunkt: Landratsamt Alb-Donau, Ulm;
im Anschluss: Führung Ulmer Münster
Es singt der KreislandFrauen Chor.
Referentin: Anna Steinle
LandFrauen Treff auf dem
- 30.11.2024 18:30 Uhr Weihnachtsmarkt
Treffpunkt: Oberstadion
- 14.03.2025 KreislandFrauenFrühstück
Gastgeber Öpfinger und Gamerschwanger LandFrauen.
Details folgen.
5-tägige Lehrreise zur Lavendelblüte
in die Provence.
- 25.06.– 29.06.2025 Details folgen.

Ihr möchtet immer aktuell über kommende Veranstaltungen informiert sein?
Dann tretet unserer „KreislandFrauen Ehingen Infos“ WhatsApp-Gruppe bei.



Filztasche mit Logo LandFrauen (B 26/44 x H 40 x T 14 cm)
Preis: 20 €



Habt Ihr Interesse an einer LandFrauen Filztasche?
Wir bestellen voraussichtlich aufgrund der hohen Nachfrage im Frühjahr nach.
Bitte gebt Eurer Ortsvorsitzenden Bescheid, wenn Ihr Interesse habt.

Kontakt und weitere Informationen:



LandFrauenverband Ehingen
im Kreisbauernverband Ulm-Ehingen e.V.

www.landfrauenverband-wh.de

in Zusammenarbeit mit dem Bildungs- und Sozialwerk der Landfrauen e.V.

Geschäftsstelle:

Dieselstr. 32, 89155 Erbach-Dellmensingen
Tel. 07305/92628-0, E-Mail: LF-Ehingen@lbv-bw.de

Kreisvorsitzende:

Sabine Scherb, Im Dorf 18, 89604 Allmendingen,
Tel. 0151/52530130, E-Mail: sabine.scherb@arcor.de

Stellvertreterinnen:

Anna Steinle, Donaurieden, Tel. 07305/5216
Margarete Schrems-Kiefer, Heroldstatt, Tel. 07389/1641

Kassiererin:

Claudia Grab-Kroll, Gamerschwang, Tel. 0177/3437199