

**WER STÄNDIG GLÜCKLICH  
SEIN MÖCHTE, MUSS SICH OFT  
VERÄNDERN.**

Konfuzius

**FÜRCHTE DICH NICHT VOR DER  
PERFEKTION, DENN DU WIRST SIE  
NIE ERREICHEN.**

Salvador Dalí



Die **OPTIMIERTE**  
**FRAU**

über Körperbilder, Innenwelten  
und Außenwirkung

**MAI-NOVEMBER  
2016**

Workshop

## Fühlt sich gut an!

Samstag, 10. September 2016, 10 bis 15 Uhr  
Kunstfabrik casa b e.V., Schlegdenhofer Weg 32  
Teilnahmegebühr 30 € inkl. Materialkosten  
Anmeldung unter 02371 - 835588  
oder kunstfabrik.casa-b@dokom.net

Zu dem Bild von Gesundheit, Schönheit und Erfolg gehört selbstverständlich auch ein strahlendes Lächeln. Wir wissen natürlich, dass es dauerhaftes Glück nicht geben kann. Doch es ist für uns ganz selbstverständlich, unsere Gefühle zu bewerten und in gut und schlecht zu unterscheiden ... und natürlich versuchen wir, negative Emotionen so gut es geht zu meiden oder zu ignorieren.

Dieser Workshop mit Christiane Bisplinghoff ist ein Angebot, den Blick einmal ohne Beurteilung nach Innen zu richten und wahrzunehmen, welche Gefühle uns dort begegnen. Was fühlt sich vertraut an? Was versteckt sich? Was braucht mehr Platz? Was drängt sich in den Vordergrund? Wir wollen gemeinsam erkunden, in welchem „Gefühlsmodus“ wir uns gerade befinden. Anschließend richten wir den Blick auf die Energien, die wir in uns stärken wollen, z.B. Mut, Harmonie oder Gelassenheit. Durch eine geführte Meditation kommen wir diesen positiven Stimmungen näher und setzen sie anschließend künstlerisch mit viel Farbe auf Leinwand um. Ergänzt durch weitere Materialien wie Textfragmente, Fotos, Stoffe, Sand, Schnüre entstehen so ganz individuelle Materialcollagen, die unser buntes Innenleben mit all seinen Facetten ausdrucksstark widerspiegeln und uns im Alltag als Kraftquelle dienen können.

Workshop

## Auf halber Strecke

Samstag, 1. Oktober 2016, 11 bis 16 Uhr  
Bürgerraum Südstadt, Am Bilstein 17  
Teilnahmegebühr 20 €  
Anmeldung über die VHS unter Kursnummer 162\_10201

Wir haben Familien gegründet, Kinder aufgezogen, Diäten und Karrieren gemacht, den Haushalt geschmissen und die Welt bereist, uns weitergebildet und Beziehungen gepflegt. Da blieb unter kaum Zeit, zu überlegen, was uns wirklich antreibt. Doch irgendwo zwischen den Kilometersteinen 40 und 50 stellen sich manchmal unversehens Fragen ein, die mitunter hartnäckig an den Wanderschuhen kleben können: Warum stehe ich hier im Wald, wenn ich doch viel lieber am Meer wäre? Ist da vorne nochmal eine Weggabelung oder geht es ab jetzt geradeaus bergab?

Es kann ganz schön anstrengend sein, für den optimalen Verlauf des eigenen Lebensweges zu sorgen. Und manchmal kommt es vor, dass wir uns immer weiter von uns selbst entfernen, je schneller wir rennen.

Dieser Workshop lädt ein zu einer kurzen Pause, um unseren Rucksack auszuschütten und den Inhalt zu betrachten. Mit ganz unterschiedlichen Methoden, Fragen, Anregungen und Übungen hilft die Referentin Sabine Plücker, Heilpraktikerin mit langjähriger Erfahrung in der Aufstellungsarbeit, beim Aufräumen und Entdecken: Überflüssiges mutig aussortieren und Platz für die Ideen und Herausforderungen der zweiten Lebenshälfte schaffen und sich überraschen lassen, in welche Richtung der eigene innere Kompass zeigt.

Lesung

## Nimmersatt und Hungermatt

Mittwoch, 2. November 2016, 19 Uhr (Einlass 18.30 Uhr)  
Löbbeckesaal im Parktheater Iserlohn, Alexanderhöhe  
Eintritt 12 €/10 €  
Vorverkauf in der Stadtinformation am Bahnhof

Hungern nach Liebe, gieren nach Leben, darben nach Anerkennung, kochen vor Wut ... die Wuppertaler Filmemacherin und Autorin Marina Jenkner ermöglicht Einblicke in eine verdrehte Welt aus Kalorien und Gewicht. Sie war selbst Betroffene, ist heute gesund, Mutter von zwei Kindern und möchte über Essstörungen aufklären sowie anderen Betroffenen Mut machen, den Schritt zurück ins Leben zu wagen. Die Geschichten gehen unter die Haut, werden zusammen mit Musik- und Tanzelementen und den eindrücklichen Bildern des Fotografen Christoph Müller zu einem multimedialen Gesamterlebnis. Im Anschluss an die rund einstündige Lesung ist Zeit für eine Diskussion.

### Pressestimmen zum Buch

„Das ist das Beste, was ich zu diesem Thema bislang gelesen habe, und ich habe viel gelesen.“ (Lippische Landeszeitung)

„Ungestüm und engagiert.“ (Psychologie heute)

„Die hoffnungsvolle Perspektive einer mutigen Veränderung.“ (WeiberDiwan)

## Kontakt

 **Gleichstellungsstelle**  
der Stadt Iserlohn

Rathaus I – Raum U 102  
Schillerplatz 7  
58636 Iserlohn  
02371 – 2171330 oder – 2171331  
judith.muehlenhoff@iserlohn.de  
www.gleichstellungsstelle-iserlohn.de

In Kooperation mit

 **vhs**  
Volkshochschule Iserlohn

 historische fabrikanlage  
maste-barendorf

 **AWO**  
Iserlohn

 **FRAUENARBEIT**  
IM EVANGELISCHEN KIRCHENWESEN  
ISERLOHN



 **parktheater**  
Iserlohn

**ICH HABE EIN EINFACHES REZEPT UM FIT ZU BLEIBEN: ICH LAUFE JEDEN TAG AMOK.**

Hildegard Knef



**NICHTS SCHMECKT SO GUT, WIE DÜNN SEIN SICH ANFÜHLT.**

Kate Moss

**ICH HABE EISERNE PRINZIPIEN. WENN SIE IHNEN NICHT GEFALEN, HABE ICH AUCH NOCH ANDERE.**

Groucho Marx

## Kennst Du auch

... diese hartnäckige Stimme im Hinterkopf, die mal leiser mal lauter darauf hinweist, dass Du definitiv weniger Schokolade und mehr Obst essen müsstest, Sport treiben, mehr Wasser trinken und endlich die Kramschublade in der Küche ausmisten? Aber das sind ja nur die kleinen Baustellen. Traumjobs und Traumpartner kommen schließlich auch nicht von allein. „Du könntest viel gesünder, schöner, erfolgreicher und glücklicher sein“, sagt die Stimme, „wenn Du nur nicht so bequem und undiszipliniert wärst.“ Und hat sie nicht Recht? Haben wir nicht alle die Idee einer besseren Version von uns selbst?

Die großen Baustellen sind natürlich sehr ... naja, groß eben. Aber „schöner und gesünder“ sollte doch zu schaffen sein. Wer das nicht hinkriegt, muss sich nicht wundern, wenn der Rest auch nicht klappt.

Natürlich werden nicht nur Frauen von der Welle der Selbstoptimierung erfasst, aber sie werden noch immer weit mehr als Männer über ihr Äußeres definiert. Dabei fragen sie sich vielleicht viel zu selten, welches Verhältnis sie eigentlich selbst zu ihrem Körper haben und wer oder was die Richtung vorgibt, in die dieser Körper laufen soll.

Diese Reihe lädt dazu ein, den ewigen Balanceakt zwischen anders und artig aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten. Es geht um Schönheitsideale und um Selbstwahrnehmung, um schlechtes Gewissen und die Versöhnung mit der Unvollkommenheit, um äußeren Druck und innere Freiheit ... ein nicht optimiertes Sammelsurium von Denkanstößen für ein weibliches Selbstbewusstsein.

Film

## Wer schön sein will, muss reisen

Dienstag, 3. Mai 2016, 19.30 Uhr (Einlass 19 Uhr)  
Lila Salon im Varnhagenhaus, Piepenstockstraße 21  
Eintritt 8 €/6 €, nur Abendkasse

Wie entsteht Schönheit? Wie entstehen Ideale? Und wie gehe ich mit ihnen um? Gemeinsam mit dem Filmemacher René Schöttler macht sich die Autorin Tine Wittler auf die Suche nach Antworten. Ihre Fragen führen sie in den Wüstenstaat Mauretanien, in dem, anders als in ihrer deutschen Heimat, runde Frauen als besonders schön gelten. Sie trifft auf die Schattenseiten des dortigen Üppigkeitsgebotes. Schließlich unterzieht sie sich für einen Tag der Zwangsmästung: einem gewaltsamen Ritual, mit dem schon kleine Mädchen auf vollschlank getrimmt werden ...

„Wer schön sein will, muss reisen“ wirft die Frage auf, ob es Möglichkeiten gibt, sich vom Diktat der Schönheitsideale zu befreien – und wenn ja, wie? Tine Wittlers Forschungsreise fordert dazu auf, darüber nachzudenken, wofür der eigene Körper eigentlich da sein soll. „Auch heute noch unterliegen Frauen weitaus mehr als Männer den hohen Ansprüchen an ihre äußerliche Erscheinung. Auch ein Weg, sie von gesellschaftlich relevanten Positionen fernzuhalten! Denn eine Frau, die laufend mit ihrem Körper und mit ihrem Äußeren beschäftigt ist, hat wenig Zeit, sich um Geist, Seele und vor allem ihren Verstand zu kümmern“, stellt die Autorin fest.

Theater

## Von garstigen Mädchen und bösen Buben

Mittwoch, 8. Juni 2016, 19.30 Uhr (Einlass 19 Uhr)  
Haus A, Historische Fabrikanlage Maste-Barendorf,  
Baarstraße 220–226  
Eintritt 14 €/12 €, VVK in der Stadtinformation am Bahnhof

Figuren, die aus dem Rahmen fallen und die Anpassung an gängige Konventionen verweigern, stehen im Mittelpunkt dieses szenisch-musikalischen Kunst-Stücks für Erwachsene von und mit Anna Barbara Hagin und Irmgard Himstedt.

Er hat Generationen fasziniert überall auf der Welt: Die Haare ungekämmt, die Nägel unendlich lang - so steht er da auf dem berühmten Buchtitel, aufregend scheußlich und schön zugleich. Doch nicht nur den Struwwelpeter erwecken die Bochumer Künstlerinnen auf der fast leeren Bühne zu neuem Leben. Sie entzünden ein Feuerwerk aus Geschichten, Liedern und Gedichten über jene kleinen und großen Heldinnen und Helden, die die gesellschaftliche Ordnung auf den Kopf stellen. Die Musik dazu stammt unter anderem aus der Feder von Vivaldi und Mozart. Heinrich Hoffmann, Christian Morgenstern, Joachim Ringelnatz, Wilhelm Busch, Bert Brecht, Heinz Erhardt sind mit vielen anderen die Autoren dieses Abends. Garanten für ein literarisches Vergnügen, das humorvoll und sehr sinnlich Erziehung von gestern, heute und morgen verhandelt.

Vortrag

## Expertin für den eigenen Körper

Mittwoch, 6. Juli 2016, 19 Uhr  
jekami, Peterstraße 15  
Eintritt frei, Anmeldung in der Gleichstellungsstelle

Schon 1983 gründete eine Gruppe engagierter Frauen das Feministische Frauen-Gesundheits-Zentrum Hagazussa in Köln. Mit diesem Namen stellten sie sich in die Tradition der weisen Frauen, die bis zum Mittelalter die Heilkunst in ihren Händen hatten. „Hagazussa“ ist ein mittelalterlicher Begriff für Hexe oder Zaubereiterin, eine Frau also, die stets mit einem Bein auf der „anderen Seite des Zauns“ steht – im Kontakt mit einem sehr alten Wissen.

Der Verein setzt sich bis heute mit einem umfassenden Beratungs- und Informationsangebot für die gesundheitlichen Belange von Frauen ein. Ziel ist es, Frauen in die Lage zu versetzen, eigene Entscheidungen zu treffen, anstatt sich ahnungslos Expertenmeinungen und Behandlungskonzepten auszuliefern. Seit September 2014 gibt es mit dem Frauen- und Mädchengesundheitstreff in den Räumen des Bildungswerkes Sauerland eine Zweigstelle des Vereins in Iserlohn. Die Diplom-Pädagogin und Psychodrama-Therapeutin Bia Peitz wird an diesem Abend einen Einblick geben, warum es für Frauen so wichtig ist, das Wissen um ihren Körper zu erweitern und gelegentlich einen kritischen Blick auf unser Gesundheitssystem zu werfen.

