

Bezirksverband der Hörgeschädigten Oberbayern e.V. Frauenvertretung



„Zeit – Was ist das?“ So lautete das Thema des 12. Frauenseminars Oberbayern, das am 5. März 2011 im Dokumentations- und Bildungszentrum des Landesverbandes in München stattfand.



Rita Karasz, stellvertretende Bezirksfrauenbeauftragte Oberbayern eröffnete das Seminar mit der Begrüßung der ca. 30 anwesenden Frauen, darunter auch die Bezirksfrauenbeauftragte Oberbayern Sigrid Gast. R. Karasz freute sich, über das große Interesse der Frauen an der Allgemeinbildung und hofft auf einen spannenden Vortrag.



„Nimm dir Zeit!“ begann Sigrid Gast den Vortrag über die Zeit. Wir alle wissen zwar, was Zeit ist, aber es gibt noch viel Wissenswertes über die Zeit. Zeit ist vergänglich, sie bleibt niemals stehen, man kann sie nicht aufhalten. Ist ein Tag vorüber, ist schon Abend, dann Nacht, danach ein neuer Tag. Und man fragt sich, wo ist die Zeit geblie-

ben? Habe ich die Zeit gut genutzt? Ich will die Zeit zurückdrehen, einfangen, doch es ist nicht möglich. Was bleibt, ist Erinnerung an den vergangenen Tag.

S. Gast erklärte mit vielen Beispielen und an der Flip Chart aufgeschrieben die 5 Gesetze der Zeit, die von den damaligen Wissenschaftlern erforscht und festgelegt wurden: 1. Physikalisches Gesetz, 2. Astronomisches Gesetz, 3. Philosophisches Gesetz und 4. Zeit in der Grammatik. Im täglichen Leben verwenden wir in unserer Umgangssprache Begriffe, die mit Zeit zu tun haben. Z.B. wurde erklärt: Was ist Zeitalter, Zeitrechnung, Zeitmessgerät, Jahreszeit, Zeitlupe, Zeitdruck, Zeitlohn, Zeitraffer und vieles mehr.

Die Frauen konnten auch ihren Beitrag dazu leisten und selbst Beispiele vorbringen. So wurde eine lustige, lockere Atmosphäre geschaffen, die allen Spaß machte.

Nach der Mittagspause wurde der Vortrag fortgesetzt mit den Redewendungen über die Zeit. Bekanntlich sind Redewendungen, Redensart, Wortbedeutung bei den Gehörlosen nicht selbstverständlich. Dennoch zeigte Sigrid Gast einige Redewendungen und erklärte ihre Bedeutung. So konnten die Frauen ihr Wissen darüber auffrischen bzw. was Neues lernen. Einige Frauen kennen das schon, die Redensart über die Zeit mit anderen Worten gesagt. Man kann etwas „durch die Blume“ sagen oder auch sarkastisch (spöttisch).

Weiter ging es mit dem Thema: **„Zeitmanagement kann man lernen“**. Wir sagen oft „Keine Zeit“ und da fragt man sich: Warum keine Zeit? Verplant? Was wichtiges vor? Keine Lust? Der richtige Umgang mit der Zeit wurde den Frauen dargelegt, darunter auch, wie man sich die Zeit gut einteilen kann, um etwas mehr Zeit für das Wesentliche zu haben. „Nimm dir Zeit“ – da muss man sich überlegen, woher die Zeit nehmen? Das Wichtigste im Umgang mit der Zeit ist: Prioritäten (das Wichtigste) setzen! Hierfür hatte S. Gast Zettel an die Frauen verteilt mit der Bitte, 5 wichtige Dinge im Leben aufzuschreiben. Sie sollten überlegen:

Das Wichtigste zuerst, dann alles Weitere. Das Ergebnis brachte folgendes:

An erster Stelle schrieben die Frauen: Gesundheit, dann Familie, dann Beruf.

Das zeigt, dass sich die Frauen in erster Linie Zeit nehmen für die Gesundheit, dann für Familie und dann Beruf.

Anhand einiger Beispiele zeigte S. Gast auf, wie man die Zeit gut planen kann, um mehr von der Zeit zu haben und schneller sein Ziel zu erreichen, denn gut vorbereitet ist schon ein großer Erfolg, die Zeit gut zu nutzen und nicht zu vergeuden.

Ganz wichtig im Leben sind die drei Säulen: Ernährung – Bewegung – Entspannung.

Denn, wenn wir uns Zeit nehmen für diese drei Säulen, dann leben wir im Gleichgewicht der Zeit mit unserem Körper und der Seele, dann fühlen wir uns gesund. Zum Schluss ihres Vortrages sagte S. Gast ein schönes Gedicht in Gebärdensprache auf: „Nimm dir Zeit für die schönen Dinge des Lebens...“



Nach einer kurzen Pause ging es weiter mit den neuen Gesetzen ab 1.01.2011:

S. Gast zeigte viele Themen auf und erklärte sie:

- Krankenkassenbeiträge und Arbeitslosenversicherung werden erhöht
- Strom und Gas werden teurer
- Benzin, Diesel werden teurer – Bioethanol E10 neu eingeführt
- Flugreisen werden teurer, vor allem bei Fernreisen (Langstreckenflüge)
- Die gelbe Lohnsteuerkarte fällt weg – dafür kommt ab 2012 die Elektronische Lohnsteuer (wegen Steuervereinfachung?)
- Gebühren an Geldautomaten
- Einlagensicherung bei der Bank – gespartes Geld ist gesetzlich abgesichert
- Informationsportal des Bundes im Internet – zur Aufklärung von Etikettenschwindel bei Lebensmitteln
- Führerschein ab 17 hat sich bewährt

Die Frauen waren sehr angetan von den vielen Neuigkeiten und auch verärgert über Vieles was teurer geworden ist. Leider kann man nichts dagegen tun.

Um 15 Uhr war Kaffeestunden, man wartete schon sehnsüchtig auf Kaffee und Kuchen.

Sigrid Gast schloss das Frauenseminar Oberbayern mit dem Dank für das Kommen und die Aufmerksamkeit beim Vortrag und wünschte allen Frauen Alles Gute und gute Heimfahrt.

Bericht und Bilder: Sigrid Gast

03. Mai 2011