

## REDEN FRAUENMAHL 2026

**Soweit zur Verfügung gestellt – Es gilt das gesprochene Wort.**

### **Begrüßung: Sandra Arendarczyk, Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Heidelberg**

Liebe Heidelbergerinnen,  
liebe Gäste des Frauenmahls,

es gibt Abende, die weit über ein Veranstaltungsformat hinausgehen. Abende, an denen Menschen zusammenkommen, die sich im Alltag vielleicht nie begegnet wären – und gerade dadurch entsteht etwas Besonderes.

Wenn heute Frauen unterschiedlichster Generationen, Lebenswege, Hintergründe und Perspektiven an einem Tisch zusammenkommen, dann zeigt sich darin etwas sehr Wertvolles für unsere Stadtgesellschaft: Offenheit, gegenseitiger Respekt, Dialogbereitschaft und die Bereitschaft, einander zuzuhören.

Als Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Heidelberg freue ich mich deshalb sehr, Sie heute Abend hier in der ehrwürdigen Heiliggeistkirche zum Frauenmahl 2026 begrüßen zu dürfen.

Zu Beginn darf ich Ihnen außerdem einen sehr herzlichen Gruß unserer Bürgermeisterin für Soziales, Bildung, Familie und Chancengleichheit, Stefanie Jansen, übermitteln. Sie lässt allen Organisator\*innen, Unterstützer\*innen und Gäst\*innen des heutigen Abends ihren großen Dank und ihre besondere Wertschätzung ausrichten. Aufgrund anderer dienstlicher Verpflichtungen wird sie erst später zur Veranstaltung dazustoßen können – umso mehr freut sie sich bereits jetzt auf den Abend, auf die Begegnungen und den Austausch mit Ihnen allen.

Auch ich persönlich und die gesamte Stadtverwaltung Heidelberg sind sehr dankbar für das großartige Engagement, das sich im Frauenmahl ausdrückt. Dieses Format steht beispielhaft für das, was unsere Stadtgesellschaft stark macht: Zusammenhalt, gegenseitige Unterstützung, Dialogbereitschaft und das gemeinsame Engagement für ein gutes Miteinander.

Das Frauenmahl ist längst zu einer festen und weithin geschätzten Institution in Heidelberg geworden. Jahr für Jahr begeistert dieses besondere Format mit außergewöhnlich großem Zuspruch – und das aus gutem Grund: Es schafft einen Raum, in dem Frauen unterschiedlichster Lebenswege, Generationen, Hintergründe und Überzeugungen miteinander ins Gespräch kommen.

Gerade in einer Zeit, in der gesellschaftlicher Zusammenhalt nicht selbstverständlich ist und demokratische Werte zunehmend unter Druck geraten, sind Orte des Austauschs wichtiger denn je. Wo entstehen heute noch Räume, in denen Menschen

unterschiedlicher Perspektiven einander wirklich zuhören? Wo wird nicht übereinander gesprochen, sondern miteinander?

Das Frauenmahl gibt darauf eine beeindruckende Antwort. Es verbindet kluge Gedanken, persönliche Lebensgeschichten, gesellschaftliches Engagement und gemeinschaftliches Erleben an einem Tisch. Und vielleicht ist genau das eine der großen Stärken dieses Formats: Dass hier Begegnungen entstehen, die weit über diesen Abend hinaus wirken können.

Besonders wertvoll ist dabei, dass dieses Format bewusst offen gestaltet ist – unabhängig von einer Kirchenmitgliedschaft. Es bringt Frauen aus Heidelberg zusammen, stärkt Netzwerke und schafft nachhaltige Verbindungen im Sinne des Gemeinwohls unserer Stadtgesellschaft.

Die Redebeiträge des heutigen Abends werden von Frauen gestaltet, deren Biographien beeindruckend und inspirierend sind. Frauen, die beruflich Außergewöhnliches geleistet haben oder sich mit großem Einsatz für unsere Gesellschaft verdient machen. Ihre Perspektiven, Erfahrungen und Geschichten bereichern nicht nur diesen Abend, sondern auch unser gemeinsames gesellschaftliches Miteinander.

Und könnte es für ein solches Ereignis einen würdevolleren Ort geben als diese großartige Kirche? Die Heiliggeistkirche verleiht dem Frauenmahl mit ihrer besonderen Atmosphäre einen ebenso feierlichen wie verbindenden Rahmen. Dieser Ort steht für Geschichte, Begegnung, Gemeinschaft und Haltung – und genau das spiegelt auch der heutige Abend wider.

Ein solches Event entsteht jedoch niemals von allein. Hinter dem Frauenmahl stehen unglaublich viel Herzblut, Organisationstalent, Engagement und unzählige Stunden ehrenamtlicher Arbeit.

Mein aufrichtiger und herzlicher Dank gilt daher zunächst Tanja Dittmar, Pfarrerin der Melanchthongemeinde, Bezirksbeauftragte für die Arbeit mit und für Frauen im Kirchenbezirk Heidelberg sowie Initiatorin und Organisatorin dieses Frauenmahls. Mit großer Leidenschaft und Beharrlichkeit hat sie dieses besondere Format aufgebaut und über Jahre hinweg erfolgreich weiterentwickelt.

Ebenso danke ich ihren engagierten Mitstreiterinnen:

- Schuldekanin Dr. Beate Großklaus
- Ingrid Mangold
- Elisabeth Kaul
- Nicole Hunisch
- Parvin Niroomand
- sowie den wahnsinnig vielen ehrenamtlich Tätigen, die diesen Abend überhaupt erst möglich machen. Ihr Engagement verdient größten Respekt und Anerkennung.

Veranstaltungsformate- wie dieses- benötigen neben Ideen und Einsatz selbstverständlich auch finanzielle Unterstützung. Deshalb möchte ich heute auch ausdrücklich die Heidelberger Serviceclubs begrüßen und ihnen danken. Sie unterstützen in unserer Stadtgesellschaft wiederkehrend soziale Projekte, z. B. rund um das Thema Gewaltprävention und machen sich stark für die Förderung von Frauen und Mädchen sowie in vielen anderen Themenfeldern.

Mein herzlicher Dank gilt:

- dem Zonta Club Heidelberg, vertreten durch Dr. Sonja Frohoff, Incoming-Präsidentin, sowie Brigitte Niefer-Hoch,
- dem Inner Wheel Club Heidelberg, vertreten durch Dr. Annette Rheude, Präsidentin, und Andrea Geitz, Past-Präsidentin und Schatzmeisterin des Fördervereins,
- Soroptimist International Heidelberg, vertreten durch Christine Lehlbach, Präsidentin, und Sabine Kussmaul, Vize-Präsidentin,
- dem Deutscher Akademikerinnenbund, vertreten durch Dr. Sabine Hentze,
- sowie dem Zonta Club Heidelberg-Kurpfalz, vertreten durch Anette Kielholz, Schatzmeisterin, und Marina von Achten, Incoming-Präsidentin.

Ebenso gilt ein herzlicher Dank dem Caterer des heutigen Abends, der uns mit einem fantastischen Drei-Gänge-Menü verwöhnen wird und damit vielleicht den wichtigsten Beitrag zur besonderen Atmosphäre dieses Frauenmahls leistet.

Sie alle tragen dazu bei, dass Veranstaltungen wie diese stattfinden können und Frauen in Heidelberg sichtbarer, vernetzter und stärker werden.

Ich wünsche uns allen einen inspirierenden Abend voller guter Gespräche, neuer Begegnungen, spannender Impulse und echter Verbundenheit.

Und vielleicht nehmen wir aus diesem Abend nicht nur neue Gedanken und Kontakte mit, sondern auch die Erinnerung daran, wie viel gesellschaftliche Kraft entsteht, wenn Frauen sich gegenseitig stärken, sichtbar werden und gemeinsam Räume gestalten.

Vielen Dank!

### **Tischrede 3: Walwala Azam, Schülerin und Geflüchtete aus Afghanistan**

Leben ist eine Kunst. Ich erzähle euch keine Geschichte und keine Biografie. Ich erzähle das, was ich als Frau erlebt habe. Ich stamme aus einem Land, in dem dieses Thema tief ist und in den Medien im Mittelpunkt steht. Doch überall auf der Welt erleben Frauen es jeden Tag. Heute spreche ich – von Afghanistan bis ans Ende der Welt – für jede Frau,

die mutig für ihr Leben kämpft. Jemand fragte mich: „Wie hast du es geschafft?“ Ich wusste keinen richtigen Antwortsatz. Vielleicht sagte ich: „Es war schwer...“ Vielleicht etwas anderes. Immer gibt es etwas zu bemäkeln. Doch was ich wirklich sagte, war voller Hoffnung. Ich stand an einer Kreuzung meines Lebens. Ich durfte entscheiden – und ich habe entschieden. Ich hätte heiraten, mich niederlassen können, ein anderes Leben führen können, und jeden Tag den Schmerz spüren, dass ich nicht zur Schule gegangen bin, dass ich nichts aus mir gemacht habe. Oder meinen eigenen Weg gehen – unsicher, steinig, aber mein Weg. Ein Weg, den niemand für mich gewählt hat. Ein Weg, den weder meine Eltern noch meine Kultur für mich entscheiden. Ich fragte mich: Welche Entscheidung wird mir mehr wehtun? Welche werde ich ein Leben lang bereuen? So ging ich los – Schritt für Schritt, trotz aller Zweifel und Erwartungen. Und auf diesem Weg wurde ich zu dem Menschen, der ich heute bin. Aber dann kam eine häufig gestellte Frage: Warum wollen Frauen trotz so vieler moralischer Konflikte, extremer Gefühle und Erfahrungen heiraten oder eine Familie haben – obwohl sie schlechte Erfahrungen mit Männern oder ihren Familien gemacht haben? Warum können sie nicht einfach ein erfolgreiches Leben und gesunde Beziehungen führen? Das ist meine Antwort an alle, die Frauen verurteilen, ohne sich ihre Lage vorzustellen. Viele Frauen wurden von den Menschen verletzt, die ihnen am nächsten standen – von Eltern, Geschwistern, Partnern oder sogar ihren eigenen Kindern. Das bleibt nicht ohne Wirkung. Es führt zu Misstrauen, inneren Konflikten und unzähligen seelischen Wunden. Doch sie sind so stark, dass sie trotz all der Urteile und Vorurteile weitermachen. Vielleicht leben sie nicht das Leben, das sie sich erträumt haben – aber sie wollen leben, sie wollen weitermachen. Denn mit all ihrer Kraft möchten sie jene Schönheit in die Gesellschaft und Menschheit bringen, die sie selbst vielleicht niemals zu sehen bekamen. Frauen sind nicht einfach – aber wir machen es uns auch nicht immer einfacher. Es gibt ein Zitat: „Ich hatte immer Angst, einen wütenden Mann zu heiraten, einen Mann wie meinen Vater, bis mir klar wurde, dass ich dieser Mann war. Ich war die wütende Mutter. Keine Therapie der Welt kann mir das nehmen. Es liegt in meinem Blut, in meiner Seele. Das bin ich.“ Eine vollkommene Frau ist nicht frei von Schmerz oder Fehlern. Sie ist eine Frau, die all ihren Schmerz kennt, all ihre Brüche sieht und sich trotzdem selbst annimmt. Sie lügt nicht. Sie täuscht nicht. Sie versteckt sich nicht. Sie schaut sich an und sagt: So bin ich. „Angst.“ Ein kleines Wort – und doch so groß in seiner Bedeutung. Wir Frauen kennen sie alle, diese Angst. Aber was sie für jede von uns bedeutet, ist unterschiedlich. Für mich war Angst immer das, was ich nicht konnte. Das, was ich vermeiden wollte. Das, was mich klein fühlen ließ. Wir versuchen oft, von unseren Ängsten wegzulaufen, anstatt ihnen ins Gesicht zu schauen. Wir reden uns ein, es wäre leichter so. Doch in Wahrheit wird sie dadurch nur größer – lautlos, unsichtbar, aber immer da. Manchmal frage ich mich: Was wäre gewesen, wenn ich es einfach einmal gewagt hätte? Wenn ich mich getraut hätte, trotz des Zitterns, trotz der Unsicherheit? Vielleicht wäre es gar nicht so schlimm gewesen, wie ich es mir ausgemalt habe. Oder vielleicht doch. Aber selbst dann hätte ich gewonnen. Denn jedes Mal, wenn ich mich meiner Angst stelle, lerne ich etwas über mich. Etwas Echtes. Ich entdecke, dass Mut nicht bedeutet, keine Angst zu haben – sondern sie zu fühlen und trotzdem damit zu leben. Und genau darin liegt meine Stärke. Nicht in der Angst, sondern in dem Moment, in dem ich mich entscheide, sie nicht länger über mich bestimmen zu lassen. Meine Worte an die Männer und Frauen da draußen: Seid nicht die Angst eurer Tochter, eurer Frau oder eurer Schwester. Seid ihre Unterstützung, ihr Mut. Denn Ehre bedeutet, die Probleme gemeinsam zu tragen und gemeinsam einen

Weg zu finden – nicht den anderen zu zerstören, nur um den eigenen Frieden zu bewahren. Das Leben ist nicht einfach. Es ist eine Kunst.

#### **Tischrede 4: Gülay Keskin, Fotografin**

Ich war einmal viel jünger und erinnere mich genau, dass es da eine Zeit gab – mit ungefähr 15 bis 16 Jahren –, in der ich Fragen an mich selbst gestellt habe. Genau genommen habe ich Rollenmodelle und Erwartungen hinterfragt: von der Gesellschaft, der Familie, Freundinnen und Freunden, der Schule, der Jungschargruppe und den popkulturellen Vorbildern aus den 70er-Jahren. Die Antworten, die ich gefunden habe, wurden noch im selben Moment ebenso hinterfragt. Nichts hatte Bestand, bevor es mit der inneren Stimme formuliert, vor dem inneren Auge strukturiert und vom Bauchgefühl abgetastet war. Selbst danach habe ich es wiederholt aus verschiedenen Perspektiven betrachtet, vor meinen eigenen Bedenken verteidigt und eine eigene Perspektive gesucht und getestet; denn nichts in meiner Welt war eindeutig. Vieles widersprach sich sogar. Alles war geprägt von zwei Sprachen, zwei Kulturen und zwei Religionen und den daraus resultierenden unzähligen Möglichkeiten, Wahrnehmungen einzuordnen. Das Erwachsenwerden und das Bilden einer eigenen Persönlichkeit war unter diesen Bedingungen oft anstrengend genug, aber in Momenten wohlwollender, freier sozialer Bedingungen auch eine der bestmöglichen Voraussetzungen. In diesem Alter war ein wichtiger Teil meiner Entscheidungen auf dem Weg zum Erwachsensein die Berufswahl. Ich habe den Beruf der Fotografin ergriffen. Als Kind war ich mit meiner Mutter in der Türkei zurückgeblieben, nachdem mein Vater Anfang der 60er-Jahre als Gastarbeiter nach Ulm ausgewandert war. Er schickte regelmäßig eigene Fotografien, meistens Selfies. Ich erinnere mich an Bilder aus einer anderen Welt mit fruchtbaren Landschaften oder Gruppenfotos mit Freunden zu Karneval und Ostern. Ich war vier oder fünf Jahre alt und fasziniert von Fotografien. Daran hat sich bis heute nichts verändert. Mit Fotografien verband ich, Gefühle und Ideen greifbar zu machen, diese gleichzeitig zu testen und mich in Erfahrungen zu üben. Heute bin ich nicht mehr 15, sondern 65. Die Leidenschaft für meinen Beruf ist geblieben. Beruflich erzähle ich Geschichten in Bildern. Immer noch hinterfrage ich, was ich sehe, und suche nach Perspektiven zu Bedeutung und Deutung. Was sich verändert hat, ist dies: Der Blick zurück ist häufiger geworden. Und die Erkenntnis, dass die Antworten weniger entscheidend waren als die Fragen. Alles hätte auch anders werden können, aber die Fragen waren interessant. Sie waren das Interessanteste. Fragend war ich auch bereit zuzuhören, nachzuforschen, zu bitten, zu ergründen oder mich zu informieren. Mit diesen Betrachtungen stelle ich fest, in einem Zeitgeist zu leben, der vieles hinterfragt, was über Generationen eine unbeanstandete Realität war. Rollenmodelle, Sprachkonzepte und moralische Normen stehen im gesellschaftlichen Diskurs. Egal, für welche Antworten wir uns individuell entscheiden: Die Möglichkeit zu hinterfragen ist eine gesellschaftliche Ressource für Veränderung. Und Veränderung sollte uns keine Angst machen, sondern uns neu zusammenbringen.