



Frauen wie du und ich ...

... sind einfach wunderbar

Ausgewählt und zusammengestellt
von Ilka Osenberg-van Vugt

Mit Bildern
von Hülya Özdemir

Verlag am Eschbach

FRAUENPOWER
FÜR POWERFRAUEN

WIR SIND STARK



SEI GEGRÜSST

Durchdickunddünngefährtin, Sanftmutriesin,
Achtsamkeitsarbeiterin, Bauchgefühlhorcherin,
Problemlöseschöpferin, Wahrheitstransporteurin,
Gratiskraftspenderin, Alltagssorgenstemmerin,
Neueideenzuwerferin, Zuversichtsvermittlerin,
Lebensentwurferfinderin, Regenbogenbotschafterin,
Festtagsmahlzauberin, Lebensmelodientrommlerin,
Herzenkraftmalerin, Berührtwerdenwollerin,
Schönheitskönigin, Geheimnishüterin,
Frauenpowerhoffnungsträgerin, Gerneaufaugenhöhepartnerin,
Daseinsglücksbotin, Sternschnuppensammlerin,
Gefühlslebenakrobatin, Marmeladenmundabwischerin,
Weisheitsmutheldin, Lebenstraumtänzerin,
Haarfarbenprachtwechslerin, Sichendlichfreischwimmerin,
Seelenkraftvermittlerin, Räubertochtersympathisantin,
Selbstbestimmungsaktivistin, Schraubenschlüsseljongleurin,
Pausengestaltungskünstlerin, Jetzterstrechtsorgenüberfliegerin,
Deinlebengernegenießerin, Schönemomentesammlerin,
Dankbarkeitsbekunderin, Nichtaufhöreanzufangenidealistin,
Sichselbstunddiweltfinderin:

Das alles und noch viel mehr
bist du oder kannst es noch werden!

Angelika Wolff

MEINE TÄGLICHEN KRÖNUNGEN

Heute bin ich Freifrau von Lebenslustig
und hüpfе durch lachende Wälder.
In der Nacht werde ich Baronin von Hoffnungsvoll
und fange mir ein paar Sterne zum Zähmen.
Morgen wiederum, wie wäre es:
Ich bin Prinzessin Federleicht!
Nichts kann mich beschweren.
Und ja, man sagt auch, ich lebte wie die
Herzogin von Wildgeboren und tanzte
wie die Gräfin zu Schön und Verrückt.
Im Grunde bin ich von Geburt an adlig
und weiß das nur zu gut.

Möge das Leben mir täglich seine
schönsten Kronen aufsetzen!

Cornelia Elke Schray



WEIBERWORTE

Auf den Landstraßen unserer Tage treffen
wir uns, Lebensgefährtinnen, Ausreißerinnen,
Himmelsanbeterinnen, herzbarfüßig, graugebrannt,
schmetterlingsgaukelnd halten wir uns an den lebenslahmen
Flügeln, den wegmüden Fühlern, reden über Hornhautseelen,
die von uns entbundenen Raupen, mal hier ein Aufschrei,
mal da, was, du sammelst auch Regenschirme, ruft es,
schützend werfen wir uns übereinander, Gräben küssend,
Berge wegzaubernd, was für ein wilder Weiberhaufen, ein Knäuel
aus Beschwörungsformeln, ein Konglomerat aus Überlebenswillen,
hier eine Nachthand, da ein Wolkenfuß, daneben das Abgrundauge,
und stets flüstert es, komm weiter, esse die Buchstaben, trinke die
Berührung der Schwester, verlass dich nicht, und so gehen wir Wege von
hier, Wege zum dir, Weg unter die Haut aller Wissenden,
haben Weiberworte im Gepäck, von denen wir glauben,
sie heilen die Welt.

Cornelia Elke Schray

GEHEIME LÖWIN

Ganz tief im Herzen
die geheime Kammer
der Löwin.

Manchmal liegt sie da,
faul, satt und zufrieden.

Dann wieder
sprengt sie Fesseln und Wände,
stürzt brüllend hervor
voller Kraft und Mut,

um mit ihren Schwestern
die Welt zu verändern.

Maria Sassin

Die meisten Menschen geben ihre Macht auf,
indem sie denken, sie hätten keine.

Alice Walker

VERSUCH EINER HYMNE

Starke Frauen braucht das Land,
solche, die gemeinsam Hand in Hand
Friedenslieder pfeifen und auf Seitenstreifen
retten, was zu retten ist. Liebe im Gesicht.

Wilde Frauen braucht die Erde,
solche, die mit ihrer Herde
Blumensamen streuen und sich freuen
über jeden Lebenstag. Komme, was da mag!

Kluge Frauen braucht das Leben,
solche, die in Seelenbeben
gute Worte sagen, nicht verzagen,
tanzen, wo Mensch tanzen will. Sei nicht still!

Cornelia Elke Schray



ALLEN TÖCHTERN DIESER WELT

Himmelt nackt das Irdische in euch an.
Gebt die Glut weiter, nicht die Asche.

Werdet wild und ein kleines bisschen wahnsinnig.
Verliert euch nicht im Retten von Sturköpfen.

Ertragt nicht mehr die, die euch endlich tragen sollten.
Malt euch rote Rosen auf die bleichen Bäuche.

Wagt es, euch anzubeten, um euch zu befreien.
Nährt eure Kinder mit der Milch des Friedens.

Bohrt mit den Fußzehen im warmen Sand der Vergebung.
Lacht von Herzen, ohne auszulachen mit Schmerzen.

Sammelt Augenblicke und teilt sie mit offenen Armen.
Kleidet euch in die Schönheit von Ehrlichkeit.

Segnet diese Erde und erfüllt sie mit Liebe.

Cornelia Elke Schray



Über die Künstlerin:

Jede Frau hat ihre Farben: helle, dunkle, matte, leuchtende, geheimnisvolle. Eine bunte Palette, die sie einzigartig und unverwechselbar macht. Die türkische Künstlerin **Hülya Özdemir** spürt dem auf ihre ganz eigene Weise nach. Ihre Frauen sehen uns an, sie beanspruchen Raum, sie sind unübersehbar. Wo Frauen sich aus einem tradierten Rollenverständnis heraus oft immer noch klein machen, zeichnet sie sie so groß und bunt wie möglich. Ihre Nachbarinnen, Verwandten und Freundinnen stehen ihr dabei genauso Modell wie große Ikonen aus Film, Mode oder Musik. Denn sie findet: Alle Frauen haben all das in sich. Um ihren Platz in der Welt zu behaupten, stattet sie sie mit einer gigantischen Haarpracht aus. Hier sitzt ihre ganze Kraft. Und ihr Geheimnis. An diesen Frauen kommt man nicht vorbei. Im Gegenteil, sie ziehen einen magisch an. Sie sind einfach etwas ganz Besonderes. So wie auch jede Frau auf ihre Art etwas ganz Besonderes ist.

Quellennachweis:

Gisela Balthes: S. 13, 16, 40, 41 © bei der Autorin. **Doris Bewernitz:** S. 13, 18, © bei der Autorin; S. 19, 21, 46, 54 aus: dies., Kluge Frauen leben bunter. Geschichten und Gedanken zum Aufblühen, © 2017 Verlag am Eschbach. **Stefanie Engelhardt:** S. 55 © bei der Autorin. **Ilka Haederle:** S. 50f © bei der Autorin. **Jörn Heller:** S. 39, aus: ders., Ab heute: gut drauf! Gedichte zum Losleben, © 2024 Verlag am Eschbach. **Sabine Heuser:** S. 27 © bei der Autorin. **Elisabeth Leberherz:** S. 25, 44f, 55 © bei der Autorin. **Sabine Moosmann:** S. 41 © bei der Autorin. **Andreas Noga:** S. 19, 43, 49, 51, 55 © beim Autor. **Gabriela Paydl:** S. 26 © bei der Autorin. **Maria Sassin:** S. 6, 15, 16, 21, 30, 43, 52 © bei der Autorin. **Peter Schiestl:** S. 40 © beim Autor. **Beate Schlumberger:** S. 28 © bei der Autorin. **Marion Schmickler-Weber:** S. 36, 40, 46, 47, 52 © bei der Autorin. **Catrina E. Schneider:** S. 21 © bei der Autorin. **Isabella Schneider:** S. 37, 39 © bei der Autorin. **Cornelia Elke Schray:** S. 4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 18, 24, 26, 28, 30, 33, 34, 49 © bei der Autorin. **Petra Staub:** S. 34 © bei der Autorin. **Anna Tomczyk:** S. 37 © bei der Autorin. **Carola Vahldiek:** S. 35, 41 © bei der Autorin. **Angelika Wolff:** S. 3, 10, 14f, 22, 31 © bei der Autorin.

Alle Rechte vorbehalten

© 2025 Verlag am Eschbach,

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

www.verlag-am-eschbach.de

Illustrationen: © Hülya Özdemir

Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-98700-184-0



Gedruckt auf umweltfreundlichem Papier, ausgezeichnet mit dem EU Ecolabel und FSC®-zertifiziert. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos finden Sie auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben. Dieses Produkt entspricht den Regeln der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR). Näheres dazu auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit. Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de.



Dieser Baum steht für Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen, umweltschonende Ressourcenverwendung und nachhaltige Herstellung. Individuell und mit Liebe gemacht.