



HEUTE

Zeitschrift der Katholischen Frauenbewegung Graz-Seckau

Wieder mit
"Schatzkiste"
zum Heraus-
nehmen!

Ausgabe 03|20 September 2020 59. Jahrgang

Widerstandskraft der Seele

Über das Geheimnis unserer inneren Stärke.

Foto: pixabay/emilija

Aktion Familienfasttag
2021: Guatemala
Seite 3

Resilienz: Kraft aus
der Krise ziehen
Seiten 4-5

Veranstaltungen
und Termine
Seiten 8-9, 12



Foto: Opernfoto

Gute Nachrichten in einer gebeutelten Welt

Im letzten Vorwort erwähnte ich die Aufarbeitung bzw. Reflektionen nach dem shut down, geschuldet der Covid 19 Krise. Diese Phase ist jetzt. Eines zeigt sich nun sehr deutlich. Wir als Gemeinschaft und als Individuen brauchen unsere je eigenen Widerstandskräfte bzw. sind situationsbedingt aufgefordert die inneren Kraftquellen zu mobilisieren. Ein Quäntchen Pragmatismus, eine gesunde Portion Hausverstand und Verantwortung, eine Prise Optimismus und Zuversicht in Kombination mit dem Tragen von Mund-Nasen-Schutz. Die Wahrung der Distanz aus Solidarität zu unseren Mitmenschen und die Hygieneanwendungen sind Maßnahmen, die zu unseren täglichen Ritualen gehören.

Was hält uns als Gesellschaft und Individuen zusammen: Wir sorgten uns in den letzten Wochen um die Verfassungskonformität unserer Grundrechte (Ausgangsbeschränkungen, Betretungsverbot etc.). Der Entscheid des Obersten Gerichtshof fiel eindeutig aus. Die Bestimmungen sind nicht mehr anzuwenden. Klarheit für unsere PolitikerInnen, Beruhigung für uns, die Grundrechte bleiben gewahrt.

Der Zusammenhalt untereinander nährt sich von unserem Resilienzverhalten – und das ist so unterschiedlich wie wir es als Individuen nun eben sind. Gestatten Sie mir einen Gedankensprung. In den letzten Jahren hatte ich mehrmals die Ehre Nachrufe bei Begräbnissen von kfb Frauen zu verfassen, stets mit Zustimmung der Angehörigen. Viele dieser Frauen wurden in den Zwischenkriegszeiten geboren und wuchsen in kargen Nachkriegsjahren auf. Jedes dieser Frauenleben war ein wichtiger Mosaikstein zur Weiterentwicklung unserer Gesellschaft. Durch ihre Arbeit, ihre Hoffnungen, durch Glaube, Zuversicht, Liebe, Zuneigung, Wiederaufstehen nach herben Lebenseinschnitten, durch Lösungsorientiertheit, das Leben auch in Verwerfungen anzunehmen, um das Best-

mögliche daraus zu machen, für sich selbst und für ihre Familien, beeindruckten mich immer wieder aufs Neue. Um Resilienz, d.h. psychische Widerstandskraft weiter zu orten, bat ich kfb Frauen um Statements wie sie die Covid 19 Krise erlebten und was sie aus der Situation MACHTEN (Seite 6).

Lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf positive, gute Nachrichten aus unserer so gebeutelten und verbeulten Welt: Die unbekannte Frau in der Geburtsstation eines Spitals in Beirut, die nach der Explosion, selbst zu Boden geschleudert, drei Neugeborene in den Armen hielt und sie durch eine verborgene innere Kraft heil an deren Mütter übergeben konnte. Drei Frauen aus Weißrussland die sich für faire Wahlen einsetzten, wissend um die für sie folgenden Konsequenzen, sie haben sich trotzdem für diesen Weg entschieden. Jene Frauen aus der Pfarre St. Nikolaus in Wien-Inzersdorf, die gemeinsam mit ihrem Pfarrer vor der Kirche Gottesdienst feiern, um auf die Situation der Frauen in unserer Kirche aufmerksam zu machen. Wer meint, diese Taten seien nur winzige Tropfen im unendlichen Ozean des Lebens und finden ohnehin keinen Nachhall im großen Weltgeschehen, traut sich selbst wenig zu. Schade. Es liegt an Jeder sich im besten Sinne des Wortes „an-stecken“ zu lassen, um unsere schlummernden Resilienzreserven zu aktivieren. Um die verantwortungsvolle Leichtigkeit als Kraft zur Lösungsbereitschaft als Gabe verstehen zu lernen.

Entscheidungen zu treffen, um weiter zu gehen und zu tun. Wenn wir diese Fähigkeiten pflegen, gelingt erfülltes Leben in allen Situationen und Krisen. Das ist: Einmischen.Mitmischen.Aufmischen. Ich wünsche uns allen weiterhin Mut und Freude Entscheidungen zu treffen, Konsequenz, Disziplin, Verständnis, Kraft und

Der Kolibri

In einem Wald brach eines Tages ein großes Feuer aus, welches alles zu vernichten drohte. Alle Tiere des Waldes flüchteten aus dem brennenden Wald und betrachteten wie gelähmt die lodernden Flammen.

Doch da war ein kleiner Kolibri, welcher zu sich sagte: „Das Feuer wird alles zerstören. Ich muss etwas dagegen unternehmen!“ und er flog zum nächsten Wasser und nahm einen Tropfen in seinen Schnabel. So schnell er konnte jagte er zurück zum Wald und ließ den Tropfen über dem Feuer fallen. Und so machte er weiter, die ganze Zeit.

Die anderen Tiere, die viel größer als er waren, konnten viel mehr Wasser tragen, sie jedoch standen nur hilflos vor dem brennenden Wald. Sie sagten zum Kolibri: „Was denkst du denn, was du da tust? Du bist doch viel zu klein und das Feuer zu groß. Deine Flügel und auch dein Schnabel sind zu klein, du kannst doch jedes Mal nur einen Tropfen Wasser mitnehmen.“

Er jedoch drehte sich zu ihnen um und sagte: „Ich tue das, was ich kann. Ich tue mein Bestes.“

Quelle unbekannt



Foto: Pixabay

Zuversicht, Herzengüte und eine Schatztruhe reich an guten Worten zum Verteilen und Orte, um unsere inneren Kraftquellen zu füllen. Denn es kommt auf jede und jeden von uns an – wie die Geschichte des Kolibris im Regenwald erzählt – eine Metapher als Geschenk unserer Projektpartnerin Ana Maria aus Kolumbien (siehe oben).

*Lydia Lieskonig
Vorsitzende der kfb Steiermark*



Indigene Frauen in Guatemala müssen für ihre Rechte kämpfen.

Foto: kfb

GUATEMALA & AMOIXQUIC! Amoi' schik?

Die Aktion Familienfasttag 2021 stellt die Frauen in Guatemala in den Mittelpunkt.

Die Aktion Familienfasttag lässt sich auch von den Corona-Beschränkungen in ihrer Arbeit für Frauen und deren Familien nicht aufhalten. Auch im kommenden Jahr werden wir wieder eine neue Projektpartner*innenorganisation der Aktion Familienfasttag – dieses Mal aus Guatemala – kennenlernen.

AMOIXQUIC – AMOI' SCHIK!?

Hinter diesem doch etwas komplizierteren Begriff „Amoixquic“ [Amoischik] verbergen sich große Geschichten und große Frauen. Der im Jahr 1997 gegründete Verein setzt sich für Frauen und deren Rechte in Guatemala ein.

Das Ende des 36-jährigen Bürgerkriegs in Guatemala hat für die Menschen des Landes keinen ersehnten Frieden und erträumten Wohlstand gebracht. Die Wunden, die vor allem der indigenen Bevölkerung zugefügt wurden, verheilen nur langsam.

In einem Land, in dem der Machismo noch an der Tagesordnung ist, haben Frauen die Hauptlast der häuslichen Arbeit zu tragen und sind zudem Gewalt und Willkür ausgesetzt.

Die Frauenorganisation AMOIXQUIC setzt sich überwiegend für indigene Frauen und deren Familien in Guatemala ein. Sie wollen die ethnische und kulturelle Identität von Frauen sowie ihr Selbstwertgefühl stärken und eine Kultur des friedlichen Umgangs miteinander ermöglichen.

Durch anwaltschaftliche Arbeit gegenüber politischen Entscheidungsträgern und (in selteneren Fällen) Entscheidungsträgerinnen kämpfen sie für die Rechte und für eine ökonomische Ermächtigung von Frauen.

Lydia Lieskonig und Karina Watko

Mehr erfahren

Wer mehr über Guatemala, Amoixquic und die Rolle von Nutzgärten und Kaninchen auf dem Weg zum guten Leben erfahren möchte, ist herzlich zum Vortrag von Projektreferent Matthias Fichtenbauer eingeladen!

Guatemala & Amoixquic – Amoi Schick? Guatemala, Land & Menschen. Vortrag und Diskussion – siehe Termine Seite 12

Bei Interesse an der Arbeit zur Aktion Familienfasttag 2021 können wir gerne den Workshop „Suppe ändert Leben“ bei Ihnen in Ihrer Pfarre, in Ihrer kfb-Gruppe oder auch Schulklasse anbieten. Infos: Karina Watko, 0316/8041-264 oder karina.watko@graz-seckau.at.

Oder besuchen Sie einen Workshop in Ihrer Nähe:

- Feldbach: 13. Jänner 2021, 18:00 Uhr, Pfarrsaal Feldbach
- Weiz: 10. Februar 2021, 18:00 Uhr, Pfarrzentrum Weiz

Ihre Spende hilft!

Unser Spendenkonto lautet auf:
Aktion Familienfasttag der
Katholischen Frauenbewegung:
IBAN: AT83 2011 1800 8086 0000
Ihre Spende ist steuerlich absetzbar.

Resilienz:

Gegen alle Widerstände

Resilienz in der
Pflanzenwelt?
Wo scheinbar
nichts mehr geht,
finden so manche
Blumen noch einen
Weg zum (Über-)
Leben.

Foto: pixabay/Mona Lindbüchler

In jeder Krise liegt auch eine Chance. Menschen, die zu Resilienz fähig sind, erkennen dass, Schicksalsschläge und Unglück in der Regel zeitlich begrenzt sind. Sie akzeptieren und bewältigen ihr Schicksal und ziehen daraus ihre Kraft für die Zukunft.

Lebenskrisen, Rückschläge, Konflikte, Leid. Früher oder später werden wir in unserem Leben mit belastenden Situationen konfrontiert. Jede und Jeder geht anders damit um und manche Menschen bewahren trotz widrigster Umstände Lebensfreude und Lebensmut. Sie sind resilient. Es gibt viele Definitionen von Resilienz. Ohne Anspruch auf Vollständigkeit lassen Sie es mich so formulieren: Resilienz oder psychische Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit und Stärke, die es Menschen ermöglicht gravierende Belastungen und Krisen gesund zu überstehen und diese als Chance persönlichen Wachstums begreifen zu lassen.

Schmökert man in facheinschlägiger Literatur oder füttert die Liebessuchmaschine mit dem Begriff „Resilienz“, stößt man immer wieder auf die sogenannten Resilienzfaktoren. Viele Berater*innen und Trainer bedienen sich dieser Vorstellung, bauen darauf auf, erweitern diese und schaffen so eine Vielzahl an Resilienzkonzepten.

OPFERROLLE, VERANTWORTUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Ich möchte mich hier auf die Idee der sieben Resilienzfaktoren beziehen, da sie meinen Zugang zu Strategien der Krisenbewältigung am besten veranschaulichen.

- Optimismus
- Lösungsorientiertheit
- das Verlassen der Opferrolle
- das Übernehmen der Verantwortung für das eigene Leben
- neue Netzwerke aufzubauen und
- die Zukunft zu planen und neu zu gestalten

„Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“ (Meister Eckhart).

Personen, mit ausgeprägter Resilienz lernen, dass auch aus einer Krise in der Zukunft noch etwas Gutes entstehen kann und diese Chancen bietet. Dazu gehört, sich der Situation zu stellen und zu begreifen, dass Schicksalsschläge, Unglück und Niederlagen in der Regel zeitlich begrenzt sind.

Nur wer Krisen erkennt und akzeptiert, kann sie auch bewältigen. In einem nächsten Schritt kann dann nach einer Lösung gesucht werden. Dabei richten resiliente Personen ihre Aufmerksamkeit nicht nur auf andere Personen und Umstände, sondern vor allem auf sich selbst. Sie sehen sich nicht in der Opferrolle. Sie übernehmen (wieder) Verantwortung für ihr Leben und auch für die Konsequenzen ihres Handelns und Tuns. Unterstützend und hilfreich dabei ist ein stabiles, soziales Netzwerk. Umgeben von Menschen, die zuhören, Ratschläge geben und mit denen

ein Austausch möglich ist, sind Herausforderungen leichter zu meistern. Mit dieser Rückenstärkung lässt es sich auch gut in die Zukunft planen. Wichtig dabei ist zu erkennen, dass es immer mehrere Optionen gibt und Wahlmöglichkeit besteht. Denn nur wenn die Zukunft nach den eigenen Möglichkeiten gestaltet wird, ist auch die Fähigkeit vorhanden, Krisensituationen zu beherrschen und zu bewältigen.

„Personen mit ausgeprägter Resilienz lernen, dass auch aus einer Krise in der Zukunft noch etwas Gutes entstehen kann.“

Bernadette Weber

Neben den Resilienzfaktoren benennt die Forschung eine Reihe von weiteren Kriterien, die Menschen psychisch stärken und befähigen, sich in privater und gesellschaftlicher Umwelt zu behaupten und durchzusetzen. Dazu zählen u.a. Selbstständigkeit, Unabhängigkeit, Entschlossenheit, Einsicht, Hoffnung, Humor und Mut. Resiliente Menschen haben ein starkes Vertrauen in sich selbst und sehen es nicht als Schwäche, Hilfe zu suchen.

Resilienz bedeutet nicht, sich gänzlich vor extremen und schwierigen Lagen zu



schützen. Niemand ist vor Krisen gefeit. Auch resiliente Menschen kennen negative Gefühle, diese gehören nun einmal zum Leben dazu. Ausschlaggebend ist hier nicht die Intensität, sondern die Häufigkeit, in der Emotionen auftreten. Menschen, die ihre Aufmerksamkeit vermehrt auf Positives legen, erleben auch häufiger positive Gefühle.

Wir Menschen kommen unterschiedlich empfindsam zur Welt und dementsprechend verschieden ist auch unsere Widerstandsfähigkeit ausgeprägt. Die gute Nachricht ist: Resilienz ist erlern- und trainierbar.

Beginnen Sie damit Akzeptanz im Kleinen zu üben. Führen Sie ein Glückstagebuch, in dem Sie jeden Abend drei schöne Erlebnisse des Tages festhalten. Positive Glaubenssätze, wie „Ich vertraue.“ und „Ich gewinne oder ich lerne.“ machen Mut, Chancen zu ergreifen.

Visualisieren Sie Ihre sozialen Beziehungen. Dazu schreiben Sie in die Mitte eines Blattes Ihren Namen und rundherum führen sie alle Personen an, die in Ihrem Leben eine Rolle spielen. Nun be-

werten Sie diese mit einem + (gibt mir Kraft) und einem – (raubt mir Energie). So bekommen sie einen guten Überblick über Ihr soziales Netzwerk und können bewusst daran arbeiten. Mehr Zeit mit Menschen zu verbringen die uns stärken oder inspirieren fördert auch unseren Selbstwert. Ehrlich gemeintes Lob lässt uns selbstbewusster werden. Und für Tage an denen die Selbstkritik wieder einmal sehr ausgeprägt ist, gestalten Sie sich eine Liste mit Ihren Stärken, die Ihnen Ihre besonderen Eigenschaften in Erinnerung rufen sollen.

Wer mehr zu diesem Thema erfahren möchte, ist herzlich eingeladen zu der Veranstaltung „Herzkraft stärken. – Schwerpunkt Resilienz und Spiritualität“ der kfb in der Region Steiermark Mitte (siehe Kasten unten). Eine Vertiefung in die Thematik bieten auch unsere Büchertipps auf Seite 8.

Bernadette Weber

„Herzkraft stärken“ Schwerpunkt: Resilienz und Spiritualität

— Sa 21. November 2020, 14 – 18 Uhr
— im Pfarrhaus Voitsberg

Als Referentin freuen wir uns auf Eva Steinbichler mit ihren reichhaltigen Erfahrungen aus langjähriger Tätigkeit in den Bereichen Krankenhausseelsorge und Telefonseelsorge.

Anmeldung unter 0650/38 303 16 bitte bis spätestens 8. November 2020.



Gedanken zur Pandemie Covid 19:

Und plötzlich ist man Risikoperson

Mit dem Erlass der Ausgangsbeschränkungen vor 6 Monaten, änderte sich unser Leben schlagartig. Es folgten Jobverlust und Kurzarbeit, physische Trennung von Familienmitgliedern und Freund*innen, mentale Herausforderungen ebenso wie Entschleunigung, intensiviertere Freizeitgestaltung, Solidarität und Nachbarschaftshilfe. Wir haben bei drei Frauen nachgefragt, wie sie diese Zeit erlebt haben, welche Momente und Veränderungen ihnen besonders im Gedächtnis blieben.

FÜR MICH WAR DER COVID 19 LOCKDOWN ZUALLERERST EIN SCHOCK!

Meine eigenen Kinder, Enkelkinder und enge Freunde nicht mehr umarmen zu dürfen – ein spürbar innerer Schmerz. Alles glich einem Alptraum. Langsam aber stetig kamen positive Gedanken in den Vordergrund. Ich konnte uneingeschränkt mit meinem Mann in Natur und Wald Wanderungen unternehmen, Gespräche führen. Regelmäßig kaufte unser Sohn für uns ein, dadurch sahen wir ihn öfter.

Mit unseren Enkelsöhnen erfanden wir neue Begrüßungsrituale, die mit viel Lachen verbunden sind. Auch Fotos und Videos wurden fleißig produziert und ausgetauscht, Nachbarschaftshilfe findet statt.

Die Fleischweie im eigenen Wohnzimmer mit Bischof Krautwaschl – einzigartig! Die Gottesdienste im TV sind für mich eine gute Alternative. Eigentlich sehr viel positive Erfahrungen für mich persönlich.

Natürlich darf man die Kehrseite nicht vergessen. Was Eltern in dieser Zeit geleistet haben, verdient aufrichtigen Respekt und Anerkennung. Nicht nur, dass sie die Sorge um ihren Arbeitsplatz hatten, sie mussten auch noch Lehrer*Innen sein, Home office erledigen, für ihre Eltern einkaufen.

Großer Dank an Alle. Und noch ist es nicht vorbei. Die Medien berichten täglich von Arbeitslosenzahlen, die erschrecken.

Der Staat hilft natürlich finanziell, dennoch können unmöglich alle aufgefangen werden. Was ich aus dieser Pandemie mitnehme: Nichts im Leben ist selbstverständlich. Alles was ich tue, hinterfrage ich nach der Sinnhaftigkeit.

Theresia Gosch, kfb-Mitarbeiterin in St. Johann ob Hohenburg

CORONA – UND PLÖTZLICH IST MAN RISIKOPERSON.

Ich, über 70 Jahre, immer aktiv und in Bewegung soll von einem Tag auf den anderen zuhause bleiben. Nicht arbeiten, einkaufen, radfahren, wandern. Für mich

Kraft schöpfen aus der Natur: Gerade zur Zeit des Lockdowns boten für viele Menschen Spaziergänge in der Natur den so wichtigen Ausgleich.

Foto: pixabay/silvarita

war das unverständlich und schwer nachzuvollziehen. Es wäre viel Arbeit angestanden und in den Medien wurde aufgerufen für andere eine Hilfe zu sein. Ja wie denn?, wenn man nicht hinaus darf. So saß ich da in meiner Wohnung im dritten Stock und das Wenige was ich brauchte, wurde von meinen Töchtern gebracht.

Einige Zeit dachte ich über die Krise nach, aber je länger es dauerte, desto mehr drückte die Situation auf das Gemüt. Ab diesem Zeitpunkt musste ich etwas tun, um mich über Wasser zu halten. Ich begann ein Lied mit Text auswendig zu lernen, ich las viel, strickte für eine Stunde, bewegte mich auf unseren nahegelegenen

Reinerkogel, habe ein paar Runden mit dem Rad gedreht. Täglich machte ich abends eine Stunde lang Gymnastik. Wichtig war für mich der telefonische Kontakt mit den kfb Frauen und meinen Freundinnen. Schließlich saßen wir alle im gleichen Boot mit ähnlichen Unsicherheiten.

Corona – Covid 19 – hatte wohl auch etwas Positives. Da ich in einer stark frequentierten Straße wohne, war in dieser Zeit für uns Bewohner und Bewohnerinnen eine Ruhepause für Ohren und Seele. Fast keine Autos, keine Bikes, der Fahrplan der öffentlichen Verkehrsmittel reduziert. Es war Ruhe.

Aus dieser Krise bin ich gesund hervorgegangen. Geholfen haben die Sonntagsmessen im Radio und TV und vor allem: Ich gestaltete mir die Andachten am Sonntag oftmals selbst
Thea List, kfb-Pfarrleiterin in Christus der Salvator – Graz

LIVESCHALTUNG ZUR OSTERJAUSE PER WHATSAPP.

Darf ich überhaupt sagen, dass mich der Lock Down gar nicht getroffen hat? Während dieser Zeit musste/ durfte ich meine Wohnung „nur“ mit einem anspruchsvollen Yorkie teilen, mittels Homeoffice konnte ich meiner Arbeit uneingeschränkt nachgehen und als eher ungeselliger Mensch war es sehr angenehm einmal keine „Ausreden erfinden“ zu müssen, um ungestört den 7. Abend hintereinander lieber mit einer Tasse Tee und einem guten Buch zu verbringen statt auszugehen. Plötzlich wurde ich dafür sogar gelobt.

Gut, nach zwei, drei Wochen hat mir meine Familie angefangen zu fehlen. Gerade Ostern, eine jener Zeiten im Jahr, in der die Familienfeste gefeiert werden wie sie fallen, alleine zu verbringen war schon komisch...

Dafür wird die Liveschaltung zur Osterjause per WhatsApp-Video Call in unsere Familiengeschichte eingehen. Ich hab weder den Job verloren, noch war ich Mehrfachbelastungen durch Homeoffice, Haushalt und

Kinderbetreuung ausgesetzt.

Niemand meiner Liebsten benötigte in dieser Zeit medizinische Hilfe, auch mir drohte nie die Decke auf den Kopf zu fallen. So privilegiert zu sein, während viele andere Menschen unbequeme und folgenreiche Konsequenzen des Lockdowns – bis hin zu Lebenskrisen – zum meistern hatten... Kann man ein schlechtes Gewissen haben, ohne wirklich an etwas Schuld zu sein?

Ein lieber Mensch hat vor kurzem zu mir gesagt, dass die Welt in Zeiten wie diesen auch solche Personen brauche. Personen, die weniger krisengebeutel sind, um mit Kraft und Zuversicht sich und andere durch die stürmischen Zeiten zu begleiten. Ich meine, das ist ein sehr schöner Gedanke!

Bernadette Weber, Bildungs- & Organisationsreferentin der kfb Steiermark

Aus den Pfarren...



Wanderung. Die kfb Bibelrunde der Pfarre Oberhaag gönnte sich eine Auszeit mit einer kleinen Grenzwanderung und einer Andacht bei der Brettschuhkapelle am ehemaligen Grenzübergang zu früheren Jugoslawien. Ein gemütliches Beisammensein rundete den Nachmittag ab. Foto: kfb



Jubiläum. Passend hat sich die kfb Mariahof für das Feiern ihres 40jährigen Bestehens den 15. August gewählt – den Großen Frauentag! Lydia Lieskonig, Vorsitzende der kfb Steiermark, gratuliert Marianne Eichmann und ihrem Team herzlich und dankt für das großartige Engagement. Es war ein gelungener, sonniger, feierlicher Vormittag in kfb-Gemeinschaft. Foto: kfb



Kräutersegnung. Der Suppen Sonntag musste in St. Margarethen an Raab leider abgesagt werden. So hat sich die örtliche kfb dazu entschieden den Erlös ihrer 300 selbst gebundenen Kräutersträußchen zu Maria Himmelfahrt der Aktion Familienfasttag zur Verfügung zu stellen! Wir sagen herzlich Danke für diesen Einsatz im Zeichen der Solidarität mit unseren Projektpartnerinnen im globalen Süden!

Foto: kfb

Buchtipps...

Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke

— Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Jutta Heller, GU-Verlag

Die Expertin für individuelle und organisationale Resilienz erklärt anschaulich die psychologischen Hintergründe und präsentiert einfache Übungen zur Entwicklung von innerer Stärke

Mich schützen und stärken: Resilienz im Alltag.

— Josef Epp, Patmos Verlag 2020

Der Klinikseelsorger, Religionspädagoge und Referent in der Erwachsenenbildung bietet in diesem Buch eine Kombination aus wissenschaftlicher Grundlage, ganzheitlichem Ansatz und alltags-tauglicher Umsetzbarkeit durch Anregungen und Übungen.



Foto: kfb

kfb-Reise...



Assisi Mit der kfbö nach Assisi: Auf den Spuren der Hl. Klara und des Hl. Franziskus Anreise mit Zwischenstopp und Nächtigung in Padua. Weiterreise und 4 Nächtigungen in einem Hotel direkt in Assisi mit umfangreichem Programm, um diese wunderbare Stadt kennenzulernen.

Vor allem aber wollen wir uns auf die Spuren der Hl. Klara und dem Hl. Franziskus begeben. Spirituelle Angebote werden diese Reise umrahmen.

Detailliertes Programm und Kosten sind in Ausarbeitung.

Termin: 26. bis 31. August 2021 Foto: pixabay

Ins Leben tauchen

... mit den Veranstaltungen im Haus der Frauen:

Tauch mit uns ein in die Tiefendimension des Lebens: Lerne die Kraft der Gefühle kennen, nimm deine persönliche Familiengeschichte in den Blick und richte dich bei den Ritualtagen zu deiner vollen Größe auf. Wir freuen uns auf dich!

Maria 2.0: 50 Frauentexte | Start der Wanderausstellung

— Do, 1.10., 19 - 21 Uhr

bleiben – erheben – wandeln: In dieser Ausstellung werden Texte von Frauen präsentiert, die in der Kirche engagiert sind und ihre Fassungslosigkeit und ihren Zorn über den Umgang mit sexuellem Missbrauch in der Kirche thematisiert haben. Gleichzeitig ist das der Start der Initiative Maria 2.0: „Und Gott machte eine Frau aus mir“. Mit dieser Initiative möchten wir die Gleichwertigkeit von Frauen und Männern behandeln. Wir wollen eine echte Erneuerung der Kirche, wo Frauen mitgestalten und mitbestimmen.

Leitung: Lydia Lieskonig, Vorsitzende der kfb Steiermark und Lisbeth Scherr, Referentin für spirituelle Angebote

VeranstalterInnen: Initiative Maria 2.0, kfb Stmk und Haus der Frauen
Anmeldeschluss: 28. September

Familiengeschichte | Was war – wozu es gut ist – was weiter wirkt

— Sa, 17.10., 9 - 17 Uhr;

Teil 2: Sa, 28. 11., 9 - 17 Uhr

Wir werden in die Welt der Familienforschung eintauchen, die bequem durch das Internet oft bis zu 400 Jahre zurückverfolgt werden kann. Darüber hinaus werden wir den eigenen Wurzeln nachspüren, uns



**Genießeriische Herbststimmung beim
Haus der Frauen.** Foto: Haus der Frauen

mit familiären Botschaften und Leitsätzen beschäftigen, verstehen wie sie wirken und entscheiden, was wir in die Zukunft mitnehmen.

Leitung: Grete Dörner, Erwachsenenbildnerin und Heinrich Klingenberg, Biografietrainer und Familienforscher

Kosten: für beide Termine: € 150,00 Teilnahmebeitrag + € 26,00 Mittagessen mit Getränk, Kaffee-/Teejause
Anmeldeschluss: 14.10.

Die Kraft der Gefühle | Bewusster Umgang mit ungesunden Gefühlen

— Fr, 23.10., 9 – 16 Uhr

Du möchtest liebevoll mit deinen Gefühlen umgehen und aus dem Widerstand in dir herauskommen? Du bist offen für die achtsame Begegnung mit dir, deinen Mitmenschen und allen Wesen? Wir wecken mit Übungen und Impulsen die gesunde Kraft unserer Gefühle.

Leitung: Sr. Evelyne Ender RSCJ, Supervisorin und geistliche Begleiterin.

Kosten: € 62,00 Teilnahmebeitrag + € 13,00 Mittagessen mit Getränk und Kaffee-/Teejause

Anmeldeschluss: 20.10.



Haus der Frauen

Bildungshaus der Diözese Graz-Seckau
St. Johann bei Herberstein 7
8222 Feistritztal
Tel. 03113/2207
kontakt@hausderfrauen.at
www.hausderfrauen.at
facebook.com/hausderfrauen

Lehrgang Jänner bis November 2021:

Frauen gehen neue Wege



Bildtext.

Foto: pixabay

Du möchtest Gruppen, Runden, Projekte und Ehrenamtliche leiten und führen? Du möchtest Kirche NEU frauengerecht mitgestalten und Feuer in diesem Umbruch schüren? Du möchtest dein eigenes soziokulturelles und gesellschaftspolitisches Umfeld positiv mitprägen? Du möchtest innovativ sein und eigene Initiativen starten?

Dann bist du beim Lehrgang für Frauen zum Initiieren, Leiten und Begleiten von Gruppen & Projekten richtig!

Module:

Wofür brennt mein Herz? Tage der Persönlichkeitsbildung

Modul 1: Fr. 5. Feb. – So., 7. Feb. 2021

Referentin: Maria Rief, Psychotherapeutin und Supervisorin in freier Praxis, Religionspädagogin

Kommunikation & Führung, geschlechtergerechte Sprache

Modul 2: Fr. 5. März – So., 7. März 2021

Referentin: Uli Feichtinger, weripowerLeadership mit Herz und Hirn

Moderation & Einführung in die Praxisarbeit

Modul 3: Fr., 28. – So., 30. Mai 2021

Referentin: Anna Pflieger, Trainerin für Moderation und Prozessbegleitung

Weibliche Spiritualität – meinem Leben Tiefe geben

Modul 4: Do., 24. Juni – So., 27. Juni 2021

Referentinnen: Magdalena Feiner, Re-

Wir ermutigen dich, deine Visionen zu verfolgen. Du lernst Charismen bei dir selbst und anderen zu erkennen und eigene Initiativen zu starten. Du erweiterst und vertiefst deine Kompetenzen in den Bereichen Persönlichkeitsbildung, Kommunikation, Moderation und Spiritualität. Du übst, Veranstaltungen von der Idee bis zur Umsetzung zu planen und durchzuführen. Du tauschst dich mit gleichgesinnten Frauen aus und knüpfst wertvolle Kontakte.

Religionspädagogin, Meditations- und Liturgieleiterin und Melanie Kulmer, Religionspädagogin, Singleiterin für Heilsames Singen, Liturgieleiterin

Frauenengagement in Gesellschaft, Kirche und Arbeitswelt

mit Expertinnen-Stammtisch am Sa., 9. Okt. 2021, 15.00 Uhr

Modul 5: Fr., 8. Okt.-So., 10. Okt. 2021

Referentin: Maria Rief, Psychotherapeutin und Supervisorin in freier Praxis, Religionspädagogin

Präsentation Praxisprojekte & Zertifikatsverleihung

Sa., 20. Nov. 2021

Infoabend: Fr., 8. Jänner 2021, 15.30 – 20.00 Uhr.

Informationen zum Teilnehmerinnenbeitrag sowie Anmeldung bis 10. Jänner 2021: 03113/2207. bzw. kontakt@hausderfrauen.at

Frag die Eule ...

Soziale Hilfsangebote im Zusammenhang mit dem Coronavirus

Innerhalb weniger Tage wurde im heurigen Frühjahr das uns vertraute und gewohnte Leben aufgrund des Covid-19-Virus komplett auf den Kopf gestellt. Dinge wie Ausgangsbeschränkungen, Trennung von geliebten Personen, die Schließung der Schulen/Unis/FHS oder die vermehrte Arbeit im Home Office haben den Alltag stark beeinflusst - Einsamkeit, Arbeitslosigkeit oder Zukunftsängste sind die Folgen und können Menschen an ihre psychischen Belastungsgrenzen bringen. Ein vielfältiges Angebot an Hilfestellungen steht zur Verfügung – ein paar Anlaufstellen möchte ich hier herausgreifen und empfehlen – unter www.oesterreich.gv.at finden Sie eine umfassende Liste und weitere Hinweise.



– **Psychosoziale Hotline des Landes Steiermark**

Telefonische Beratung für Menschen in Ausnahmesituationen
Hotline unter 0800/500 154
täglich von 9 bis 21 Uhr erreichbar

– **Pflegehotline des Landes Steiermark**

Unterstützung für pflegebedürftige Menschen und deren Angehörigen
Steirische Pflege-Hotline KOSTENLOS
unter 0800 500 176

– **Telefon Seelsorge unter 142**

Ansprechpartner für Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder in Krisenzeiten

– **Rat auf Draht**

Beratung für Kinder und Jugendliche
Telefonberatung rund um die Uhr unter 147, kostenlos und vertraulich

– **Traumhilfe Österreich**

01 / 413 00 44 Helpline –
Hilfe für Menschen in Quarantäne
Montag bis Freitag 8 bis 20 Uhr,
Samstag und Sonntag 10 bis 16 Uhr
– zum Festnetzstarif

Bei Fragen stehe ich natürlich wie immer telefonisch oder per Mail zur Verfügung – herzlichst Ihre Eule



Im Leben gilt es
immer wieder
Hindernisse zu
überwinden und
Brücken zu neu-
en Ufern bauen.

Foto: Pixabay

Keine Marionette des Schicksals

Der geistliche Begleiter der Katholischen Frauenbewegung Steiermark, Heimo Schäfmann, macht Mut, aus der Krise zu lernen, den eigenen Weg kritisch zu hinterfragen und tiefer zu gestalten.

Als ich die Nachricht bekommen habe, ein geistliches Wort zum Thema „Resilienz“ zu verfassen, musste ich zuerst nachschauen, worum es sich bei diesem Begriff handelt. Ich kann mir vorstellen, dass ich dabei nicht der einzige bin. Beim Nachlesen fand ich eine Begriffsbestimmung, die das Thema in großem Zügen beschreibt:

Resilienz ist „...die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken.“ Es ist die Fähigkeit einer Person oder einer Familie bzw. Gruppe, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen umzugehen.

Ich möchte auf eine der ersten, grundlegenden Forschungsstudien zu diesem Thema eingehen, die im Buch: „Die Kinder von Kauai“ von Emmy Werner niedergeschrieben wurden: Darin werden 700 Buben und Mädchen über einen Zeitraum von 40 Jahren beobachtet. 210 von ihnen wuchsen unter schwierigen Umständen auf. Ihre Kindheit war geprägt von Armut, Vernachlässigung, Krankheit der Eltern, Scheidung und Misshandlung.

Zwei Drittel fielen durch Verhaltens- und Lernprobleme auf, hatten psychische Probleme oder wurden kriminell. Aber ein Drit-

tel der Kinder wuchs trotz dieser schwierigen Startbedingungen zu glücklichen Menschen heran, hatten Erfolg im Beruf, lebten in gelingenden Beziehungen und kamen niemals mit dem Gesetz in Konflikt.

Was war bei ihnen anders: Alle hatten zumindest eine liebevolle Bezugsperson, viele hatten früh Verantwortung übernommen, z.B. für kleine Geschwister oder eine Aufgabe in der Schule, sie waren ausgestattet durch hohe soziale Kompetenz und innere Stärke.

Was können wir nun daraus lernen? Als absolutes Fallbeispiel für einen resilienten Menschen, wird niemand geringerer als Pippi Langstrumpf beschrieben, die trotz aller Wirrnisse des Allein-Seins mit Mut, Lebensfreude, Offenheit und Kontaktfähigkeit sich von nichts und niemandem vereinnahmen lässt, sondern mit Freude und einer kindlichen Leichtigkeit an die Herausforderungen herangeht.

Seien wir ehrlich, wenn wir uns an die Filme und Abendeuer der Pippi zurückerinnern: Kommt nicht auch uns das Schmunzeln, wenn wir über ihre Lebensweise nachdenken, haben nicht auch wir als Kinder uns einen solch mutigen Umgang mit Lehrern und Behörden im Innersten

gewünscht, wenn auch in der Wirklichkeit nicht getraut?

So können wir hier für uns Vieles mitnehmen: Der Spruch: „Jeder/jede ist seines/ihrer Glückes Schmied“ ist keine leicht daher gesagte Phrase, sondern kann für jeden ein Auftrag sein, dass das individuelle und persönliche Leben gelingt. Wir sind nicht immer nur die „Opfer der gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und sozialen Einflüsse“, sondern wir haben es immer selbst in der Hand, was aus uns wird. Und auch wenn es Menschen gibt, die „auf die Butterseite des Lebens gefallen“, scheinen, muss jeder sein Leben leben und gestalten, manche mit mehr, andere mit weniger Aufwand. Gemeinsam allen ist jedoch, dass keiner von uns eine Marionette des Schicksals ist.

Oft höre ich in letzter Zeit: „Wir haben aus der Corona-Krise nichts gelernt.“ Meine Antwort darauf: Sind wir bereit etwas zu lernen und etwas zu ändern, haben wir den Mut, immer wieder auch unser Leben anzuschauen und nötigenfalls zu korrigieren.

Resilienz ist für mich keine psychologische Wissenschaft, sondern eine Motivation immer wieder das Leben NEU in den Blick zu nehmen und tiefer zu gestalten.

Kurz vorgestellt:

Neu im Team der kfb

Mein Name ist Karina Watko und ich möchte mich auf diesem Weg als die neue Projektreferentin für Entwicklungszusammenarbeit und Pfarrbetreuung der Aktion Familienfasttag vorstellen. Ich freue mich, seit 1. September in dieser Position tätig zu sein, die meine Interessen auf vielfältige Art miteinander vereint und mich vor eine neue, herausfordernde und vor allem bedeutsame Aufgabe stellt.



Entstehung meines ausgeprägten Sinnes für Gerechtigkeit bei und verfestigte das Anliegen, mich für ein gutes Leben für alle Menschen zu engagieren. Als Weltbürgerin fühle ich mich zum Einsatz für bessere Lebensbedingungen der Frauen im globalen Süden sowie zur Förderung nachhaltiger

Entwicklung in sozialer, ökologischer und ökonomischer Dimension verpflichtet. Das erfordert den Transport entwicklungspolitischer Themen in die Pfarren und Regionen, um die Menschen für die Thematik zu sensibilisieren.

Ich freue mich, als Teil der Katholischen Frauenbewegung diesen Aufgaben nachzugehen und bin davon überzeugt, dass wir gemeinsam vieles erreichen werden.

Karina Watko

Schon seit meiner Schulzeit verfolge ich das Ziel, Menschen in Not zu helfen und mich gegen globale Ungerechtigkeiten einzusetzen. Das veranlasste mich zu meinem bis heute andauernden ehrenamtlichen Engagement als Rettungssanitäterin und begründete mein Interesse an der Entwicklungszusammenarbeit.

Der Wunsch, auch meine berufliche Laufbahn in diese Richtung lenken zu können, führte schließlich zu meiner Studienwahl: Nach dem Bachelorstudium der Europäischen Ethnologie wählte ich, darauf aufbauend, das Masterstudium Global Studies mit einem entwicklungspolitischen Schwerpunkt. Das trug zur

Unsere Kollegin Julia Führer, bisherige Projektreferentin für die Aktion Familienfasttag, hat mit September zur Jungen Kirche gewechselt. Wir wünschen ihr für ihre neuen Aufgaben alles Gute und freuen uns, dass wir sie „nur“ ein paar Bürotüren weiter ziehen haben lassen müssen!

**„Wenn du nicht fliegst, renne.
Wenn du nicht rennen kannst, gehe.
Wenn du nicht gehen kannst, krabble,
aber was auch immer du tust,
mache weiter!“**

M. Luther King

Vanuatu – das Land des Weltgebetstag 2021

Die Liturgie für den Ökumenischen Weltgebetstag am ersten Freitag im März wird jedes Jahr von Frauen aus einem anderen Land vorbereitet. Sie zeichnen sich nicht nur für die Gestaltung der Feier verantwortlich, sondern stellen auch das jeweilige Titelbild zur Verfügung.

MUTTER MIT KIND IM STURM

Das Titelbild 2021 stammt von der Künstlerin Juliette Pita und trägt den Titel „Pam II“. Es stellt die Situation dar, als der Zyklon Pam 2015 über Vanuatu zog und weite Teile des Landes zerstörte. Zu sehen ist eine Frau, die sich schützend über ihr kleines Kind beugt und betet. Die Frau trägt traditionelle Kleidung. Der Sturm fegt über Frau und Kind hinweg. Eine Palme mit kräftigen Wurzeln kann sich dem starken Wind beugen und schützt beide so vor dem Zyklon. Heftige Stürme, endlose Regenfälle, gefolgt von großer Trockenheit haben in den letzten Jahren auf Vanuatu zugenommen, laut Forscher*Innen sind sie die Folgen des Klimawandels.



„WORAUF BAUEN WIR?“ (MT, 7 24-27)

Nur das Haus, das auf festem Grund gebaut ist, würden Stürme nicht einreißen, heißt es in der Bibelstelle nach Mattheäus. Eine Ermutigung der Frauen aus Vanuatu das Leben auf den Worten Jesu aufzubauen.

Neue kfb-Mitglieder

16.6.2020-3.9.2020

Mürzzuschlag	1 Person
Gnas	1 Person
Hitzendorf	1 Person
Gleinstätten	2 Personen
St. Johann ob Hohenburg	1 Person
Kirchbach	1 Person
Oberwölz	2 Personen
Eichberg	4 Personen
Frauental an der Laßnitz	1 Person
Pischelsdorf	2 Personen

Termine

Vortrag zu Guatemala und dem Modellprojekt 2021

mit anschließendem Suppenessen anlässlich der Aktion Familienfasttag

– Di, 6. Oktober 2020, 18:00-20:00 Uhr,
Quartier Leech, Leechgasse 24, Graz

Workshopreihe „Basiswissen Frauenrechte“

in Kooperation mit WIDE & Welthaus Graz Empowerment

– Fr 9. Oktober 2020, 14:00-17:00 Uhr

Putzen, betreuen, pflegen – Care Ökonomie

– Sa 17. Oktober 2020, 10:00-13:00 Uhr

Frauen ernähren die Welt

– Do 22. Oktober 2020, 16:30-19:30 Uhr

Welthaus Graz, Bürgergasse 2

Details zu den Workshops auf unserer Website!

kfb Neujahrsgottesdienst im Grazer Dom

mit unserem Geistlichen Assistenten Mag. Heimo Schäffmann

– Fr, 15. Jänner 2021, 16:00 Uhr

mit Domführung und anschließender Agape

Für unsere Leitungsfrauen:

kfb Herbst-Diözesankonferenz

Referentinnen: u.a. Mag.^a Veronika Schweiger-Mauschitz

– Sa, 10. Oktober 2020, 9:00-13:00 Uhr
St. Marein bei Graz

Pfarrleiterinnentag

Schwerpunkt Frauenspiritualität

Referentinnen: u.a. Mag.^a Marlies Prettenhaller-Heckel

– Sa, 7. November 2020, 9:00-15:00 Uhr
Schloss Seggau

Wir bitten um Anmeldung zu unseren Veranstaltungen unter helene.neuherz@graz-seckau.at bzw. 0316/8041-395 oder
– anmeldung.graz-seckau.at/kfb-diko
– anmeldung.graz-seckau.at/kfb-leiterinnentagung

kfb: innovativ und wirksam

Die Katholische Frauenbewegung Österreichs setzt mit ihrer digitalen Sommerstudientagung ein Zeichen..



ZOOM-Foto: digitale Eröffnung der SOST mit Erzbischof Franz Lackner.

Foto: B. Weber

Wer von uns hätte gedacht, dass der Titel unserer heutigen Sommerstudientagung „innovativ und wirksam“ nicht nur erarbeitet sondern auch gleich gelebt wird. Learning by doing eben. „Die Frauen der kfb stellen sich Krisen entgegen, ob Pandemie, Krisen in Gesellschaft oder Kirche“, so Angelika Ritter-Grepl, Vorsitzende der Katholischen Frauenbewegung Österreichs. Gesagt, getan und so sind trotz Coronakrise rund 80 Frauen aus ganz Österreich von 24. – 26. August zur jährlichen Sommerstudientagung zusammengekommen – im digitalen Raum. Noch nie dagewesen, anders, visionär.

Zugegeben, der persönliche Austausch, das gemeinsame Feiern und

das Gläschen Wein in geselliger Atmosphäre am Abend haben schon sehr gefehlt.

Dennoch war es ein gelungenes, kreatives und intensives Erarbeiten neuer Ideen für die Zukunft der kfb. Vielleicht auch beflügelt von den Worten der Theologin Michaela Quast-Neulinger aus ihrem Impulsreferat: „Biblische Frauengestalten wie Judith, Rut oder Maria hätten schon die Grenzen des Systems überschritten, brachen mit ihrem Mut die ungeschriebenen Regeln ihrer Zeit und legten so den Grundstein für eine neue Zukunft.“

Frauen als Grenzüberschreiterinnen – eine schöne Vorstellung!

Bernadette Weber



Anschließend an die SOST war ein „echtes“ Treffen im Rahmen einer a.o. Vollversammlung in Salzburg mit weniger Teilnehmerinnen möglich. Foto: Anna Rosenberger