kfb KA HEUTE

Zeitschrift der Katholischen Frauenbewegung Graz-Seckau

Wieder mit „Schatzkiste" zum Heraus-nehmen!



Gesundheit ist weiblich!

Vielfältig, stark und unverzichtbar.

Foto: pexels/Polina Tankilevitch

Ausgabe 03|25 September 2025 64. Jahrgang

Aktion Familienfasttag
Seiten 3-4, 9

Gesundheit ist weiblich
Seiten 6-7

Veranstaltungen und Termine
Seiten 8, 12

Vorwort



Foto: kfb

Liebe Frauen der Katholischen Frauenbewegung!

Die Sommer- und Ferienzeit neigt sich dem Ende zu, ich hoffe es war für euch eine Zeit der Erholung mit vielen schönen Begegnungen und auch mit der Möglichkeit Kraft zu tanken. In unserer lauten, von Reizen überfluteten Zeit, ist der große Begriff „Stille“ zu einem Kleinen geworden. Ich persönlich hatte eine sehr angenehme Sommerzeit mit Radtouren und absoluter „Stille“ bei der Gartenarbeit, aber auch viele schöne Tage mit den Enkelkindern, die ein bisschen die Hektik im Täglichen unterbrechen.

Von 15. – 19. Juli nahm ich mit Frauen aus unserer Diözesanleitung an der Sommerstudientagung in Brixen teil. Unter dem Titel „Gesundheit ist weiblich: vielfältig. stark. unverzichtbar“ veranstaltete die Katholische Frauenbewegung Österreichs in Kooperation mit der kfb Südtirol die diesjährige Tagung. Im Mittelpunkt stand die ganzheitliche Gesundheit von Frauen aus medizinischer, spiritueller, sozialer und gesellschaftspolitischer Perspektive. Das konkrete Angebot für die Bildungstage im neuen Jahr wird jeweils autonom erstellt und orientiert sich an den Bedürfnissen der Frauen vor Ort.

Hiermit wäre ich schon im neuen Arbeitsjahr angekommen. Zwei wichtige Termine möchte ich euch ans Herz legen. Den Frauenpilgertag am 11. Oktober 2025, es sind österreichweit wieder tausende Frauen als Pilgerinnen unterwegs. In der Steiermark bieten wir 13 verschiedenen Wege an.

Im nächsten Jahr begeht die kfb Steiermark ihr 75jähriges Bestehen und das will und soll auch gefeiert werden. Dazu gibt es Gelegenheit am Sonntag, 28. Juni 2026 bei der Wallfahrt nach Mariazell. Wir von der Diözesanleitung freuen uns natürlich, wenn sich viele Frauen diesen Tag gönnen und das Zusammensein an diesem besonderen Ort genießen.

Haltet euch bitte den Termin frei und bringt Frauen aus euren kfb Gruppen, Familien und Freundinnen mit. Da wir gerade in der Vorbereitungsphase sind, gibt es dazu weitere Details in der nächsten Ausgabe unserer kfb HEUTE.

Mit den besten Wünschen für einen guten Start ins neue Arbeitsjahr, grüße ich euch alle ganz herzlich!

Barbara Laller,
Stv. Vorsitzende der kfb Steiermark

Gott, du Quelle unserer Kraft.
Du hast uns in Katharina
eine Frau geschenkt,
die ihre Talente
für Kirche und Welt einsetzte
und dabei Kritik und Widerstand
nicht scheute.
Sie war
eine leidenschaftliche Christin,
die sich nicht entmutigen ließ.
Du warst die Quelle ihrer Kraft.
Ermutige auch uns,
so wie Katharina
unsere Visionen
selbstbewusst und zielstrebig
in die Tat umzusetzen
und gib uns die Kraft,
bei Schwierigkeiten
nicht aufzugeben.

Frag die Eule …

Plötzlicher Tod des (Ehe-) Partners und finanzielle Fragen

Wenn zum überwältigenden Trauerschmerz oft noch Hilflosigkeit beim Bewältigen der folgenden Bürokratie hinzukommt…



Foto: Furgler

Schon einmal hab ich dieses Thema vor ein paar Jahren aufgegriffen und ich möchte heute erneut Frauen – denn diese betrifft dieses Thema überproportional häufig – dazu auffordern, sich in rechtlichen Dingen nicht nur auf ihre Partner zu verlassen.

Denn wie schon damals erläutert, führt der Verlust des „all(einig)wissenden“ Partners oft zu massiven Schwierigkeiten für die zurückbleibende Partnerin/Gattin/Lebensgefährtin.

Mit dem plötzlichen Tod eines geliebten Partners tun sich viele Fragen bezüglich Bankgeschäften, Versicherungen, Eigentumsverhältnissen, Erbrechtsangelegenheiten etc. auf, da diese Angelegenheiten sehr oft ausschließlich in Männerhand liegen. Ich möchte hier gar nicht genauer auf einzelnen Themen eingehen, sondern meinen Artikel wieder einmal für einen Weckruf nutzen und diesen an alle Frauen richten, die sich nur allzu gerne die „komplizierten“ Dinge abnehmen lassen und damit in vielerlei Hinsicht unwissend sind.

In einer Partnerschaft/Ehe/Lebensgemeinschaft sollten beide Teile über die essentiellen rechtlichen/finanziellen Rahmenbedingungen des gemeinsamen Lebens grundsätzlich Bescheid wissen – auch wenn dies gerade frau immer ein wenig Überwindung kostet.

Sollten Sie dazu Fragen haben, freue ich mich über Ihre Anfragen per Mail oder Telefon!

Petra Gatschelhofer,
Juristin – akad. Gerontologin, Tel.: 0664/ 9689803, petra.gatschelhofer@gmx.at

Frauen im Portrait – Hermine Szlamar aus Bad Radkersburg:

Ein Herz für Menschen, ein Leben aus dem Glauben

In Bad Radkersburg braucht man nur „die Hermi“ zu sagen – und schon ist klar, wer gemeint ist. Denn wer sie kennt, weiß: Ihr herzliches Lächeln ist ansteckend, ihre offene Art macht sie zu einer Frau, die Menschen verbindet und Wärme schenkt.

SCHICKSALSSCHLAG

1945 in Dietzen als jüngstes von fünf Kindern geboren, erlebte Hermi eine Kindheit voller Einfachheit und Zusammenhalt. Nach der Schule führte sie ihr Weg nach Graz, 1965 heiratete sie ihren Erich. Gemeinsam mit ihm durfte sie fünf Kinder ins Leben begleiten. Doch ein Schicksalsschlag stellte ihr Leben auf den Kopf: 1985, kurz nach der Geburt der jüngsten Tochter Astrid, verlor sie ihren Mann durch einen tragischen Unfall. Von da an war sie allein – junge Mutter, Witwe, Kämpferin. In einer kleinen Dachwohnung zog sie ihre Kinder groß, ermöglichte ihnen Bildung, Zukunft und Geborgenheit. Ihre Kraftquelle war und ist der Glaube. „Ohne meinen Glauben hätte ich vieles nicht geschafft“, sagt sie leise.

MIT GROSSEM HERZEN

Dieser Glaube macht Hermi zu einer Frau, die Hoffnung schenkt. Seit 40 Jahren ist sie ehrenamtlich für das Rote Kreuz und in der Sozialgruppe tätig – ausgezeichnet mit Bronze, Silber und Gold. Seit Jahrzehnten engagiert sie sich in der Katholischen Frauenbewegung, gestaltet den ökumenischen Weltgebetstag mit, singt im Kirchenchor und im Gesangsverein, ist im Gebetskreis und in der Seniorenrunde eine unverzichtbare Stütze. Wo Hilfe gebraucht wird, ist sie zur Stelle – still, verlässlich, mit einem großen Herzen.

Doch Hermi ist nicht nur Helferin, sondern auch voller Lebensfreude. Mit dem Radl hat sie halb Europa erobert, von Assisi bis Nizza. Fragt man sie unterwegs nach ihrem Ziel, lächelt sie und sagt: „Ich radle einfach der Barbara nach“, der sie ihr ganzes Vertrauen schenkt.



Ob mit dem Rad oder ohne: Hermi Szlamar ist auch mit flotten 80 noch immer zur Stelle, wenn Hilfe benötigt wird.

Foto: Barbara Laller

UNENDLICH VIEL GEGEBEN

Heute blickt Hermi dankbar auf ein reiches Leben – als Mutter von fünf Kindern, Oma von acht Enkeln und Uroma von sechs Urenkerln, die sie über alles liebt. Zum runden Geburtstag wurde sie von Familie, Freunden und der Katholischen Frauenbewegung gefeiert. Tochter Astrid bringt es auf den Punkt: „Hinschauen statt wegschauen, geben statt nehmen und helfen statt bitten – das ist unsere Mama. Sie hat uns unendlich viel gegeben“.

Hermi lebt, was Christsein bedeutet: Glaube, Hoffnung, Liebe. Ihr Leben ist ein Geschenk – für ihre Familie, ihre Gemeinschaft, für alle, die ihr begegnen.

Rosemarie Wilhelm und Barbara Laller

Aktion Familienfasttag 2026:

Indien: Beteiligung kommt von Teilen

Im Jahr 2026 blickt die Aktion Familienfasttag nach Indien, wo im Bundesstaat Jharkhand im nördlichen Zentralindien Frauen ermutigt werden, sich aktiv an gesellschaftlichen Prozessen zu beteiligen, ihre Rechte und Möglichkeiten zu erkennen und diese aktiv zu nutzen.

Indien ist mit rund 1,5 Milliarden Einwohnern das bevölkerungsreichste Land der Erde, wovon ein Drittel zu den Ärmsten der Welt gehört. Der Subkontinent ist besonders für Frauen eines der gefährlichsten Länder der Welt: Übergriffe, Vergewaltigungen und Morde sind an der Tagesordnung. Das liegt unter anderem auch daran, dass die systematische Unterdrückung und Diskriminierung von Frauen und Mädchen bis heute von den meisten Inder:innen kaum hinterfragt wird. Bildungs- und Gesundheitswesen sind unzureichend, Unterernährung, Luftverschmutzung und Ausbeutung der Umwelt und der Tagelöhner:innen durch Bergbauunternehmen tragen zu den schwierigen Lebensbedingungen für Frauen bei.

Wegen der schlechten Infrastruktur sind viele Dörfer im nordindischen Bundesstaat Jharkhand nur schwer zu erreichen. Das Land in dieser Region gleicht einer trockenen, unfruchtbaren Steppe – es gibt zu wenig Wasser und Essen, kaum Hygiene, dafür zu viel Alkoholismus und Gewalt. Leidtragende sind insbesondere indigene Frauen am Land, die keiner Kaste angehören.

SEEDS – EMPOWERMENT VON FRAUEN UND MÄDCHEN IN INDIGENEN GRUPPEN

Die kfb-Partner:innenorganisation Socio Economic Education Development Society (SEEDS) wurde 1995 in Jamshedpur, Jharkhand, gegründet und wird seit 2006 von der Aktion Familienfasttag unterstützt. Schwerpunkte sind die politische und gesellschaftliche Teilhabe von Frauen, Ernährungssicherheit und Gesundheitsaufklärung, Bekämpfung von häuslicher Gewalt und Menschenrechtsverletzungen.



Bildung ist für Mädchen die größte Chance auf eine selbstbestimmte Zukunft ohne Gewalt. Foto: kfb_Rajiv Kumar Sah

Über 3.000 Frauen in 131 Dörfern konnten bereits von den bisher 80 ausgebildeten Barefoot Councellors („Barfuß-Beraterinnen“) erreicht werden. Die Ausbildung dieser Multiplikatorinnen erfolgt durch Spiele und sportliche Aktivitäten, als Methoden werden Kartendecks mit Mann/Frau-Stereotypen und anschauliche Plakate zu Formen von Gewalt eingesetzt. In weiterer Folge ergaben sich Mädchengruppen in den Dörfern, ein erstes Schulbuch in der Sprache Santali wurde herausgegeben und Frauenmärkte gegründet.

Bei den Workshops in den Dörfern werden die Formen von Gewalt diskutiert sowie persönliche Erfahrungen angesprochen. Die Frauen erfahren dadurch, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine auf der Welt sind und werden ermutigt sich mitzuteilen. Viele hören zum ersten Mal davon, dass sie als Frau das Recht auf ein Leben ohne Gewalt haben. Aufklärung über ihre Rechte verhindert zudem, dass Frauen bei Geschäften betrogen und Erbschaften hintergangen werden.

Eine Besonderheit des Projekts ist auch die konkrete Stärkung der lokalen Infrastruktur z.B. durch Schaffung der ersten Mechaniker:innenausbildung in Jharkhand.

MODELLDÖRFER OHNE GEWALT AN FRAUEN

In Violence Free Villages (gewaltfreien Dörfern) wird die gesamte Dorfgemeinschaft einbezogen, also mit Frauen und Männern gleichermaßen gearbeitet, inklusive der lokalen Behörden. In 14 Modelldörfern wird bereits gelebt, dass Männer auch Hausarbeit übernehmen, dass Frauen bei Dorfentscheidungen gleichberechtigt mitwirken können, dass Frauen und Männer den gleichen Lohn und Mädchen und Buben die gleiche Schulbildung erhalten.

Barbara Wendl

Für ein selbstbestimmtes Leben von Frauen und Mädchen im Globalen Süden: Vertrauensvoll und bequem auch online spenden auf www.teilen.at/spenden



Im Projekt SEEDS werden Frauen zu Barefoot Councellors ausgebildet, die in den Dörfern unterwegs sind, ihr Wissen weitergeben und als Beraterinnen für Konfliktlösungen ohne Polizei zur Verfügung stehen. Foto: kfb/Rajiv Kumar Sah

Treffen mit unserer Projektpartnerin:

Lerne Shubhra persönlich kennen!

Mitte November kommt die Leiterin der kfb-Partnerinnenorganisation SEEDS für einige Tage in die Steiermark, wo es mehrfach Möglichkeit zur Begegnung mit ihr geben wird: ideal, um Shubhra Dwivedy persönlich kennenzulernen und aus erster Hand alles über ihre Arbeit mit Frauen in Jharkhand in Nordindien zu erfahren.

— Mo 17.11.2025, 17 Uhr: Bitte zu Tisch – Kochworkshop im Café Global/Afro-Asiatisches Institut Graz
— Di 18.11.2025, 18 Uhr: Vortrag & Begegnung, kfb Seelsorgeraum Sonnenland Südost (Radkersburg), genauer Veranstaltungsort wird noch bekanntgegeben
— Mi 19.11.2025, 19 Uhr: Vortrag & Begegnung im Welthaus Graz

Alle Veranstaltungen sind kostenlos; für den Kochworkshop ist eine Anmeldung erforderlich.

Weitere Infos und Anmeldung bei Barbara Wendl, 0316 8041-264, barbara.wendl@graz-seckau.at



Shubhra Dwivedy besucht die Steiermark im November. Foto: privat

20. FairStyria-Tag



Graz. Bereits zum 20. Mal holte das Land Steiermark am 24. Juni 2025 das große Engagement von 30 Organisationen für globale Gerechtigkeit vor den Vorhang. Wie immer mit dabei auch die Aktion Familienfasttag, die mit voller Frauenpower der großen Hitze trotzte. Es war eine Freude, den rund 300 interessierten Schülerinnen und Schülern aus der gesamten Steiermark – von Bad Radkersburg bis Trieben – von unseren kfb Partnerinnen-Projekten im Globalen Süden zu erzählen, heuer ganz passend zum Thema „SDG 5: Geschlechtergerechtigkeit weltweit stärken“. Foto: kfb



Gruppenbild vor traumhafter Bergkulisse: Die Vertreterinnen der kfb Steiermark bei der Sommerstudientagung der kfbÖ in Südtirol. Foto: kfb

Sommerstudientagung der kfbÖ:

Gesundheit ist weiblich: vielfältig.stark.unverzichtbar

Unter dem Titel „Gesundheit ist weiblich: vielfältig. stark. unverzichtbar" veranstaltete die Katholische Frauenbewegung Österreichs in Kooperation mit der kfb Südtirol von 16. bis 19. Juli 2025 die diesjährige Sommerstudientagung in der Cusanus-Akademie Brixen.

Im Mittelpunkt dieser vier Tage stand die ganzheitliche Gesundheit von Frauen aus medizinischer, spiritueller, sozialer und gesellschaftspolitischer Perspektive. Die Tagung brachte führende Stimmen aus Wissenschaft, Theologie, Medizin und Gesellschaft zusammen: Univ.-Prof.in Dr.in Margarete Hochleitner als Pionierin der Gendermedizin, und Dr.in Angelika Bader, Ärztin an der Universitätsklinik Innsbruck, gaben zentrale Impulse zu Gendermedizin und aktuellen Erkenntnissen in der Frauengesundheit.

In praxisnahen Workshops vertieften Referentinnen wie die Sportpädagogin Monika Liedler, die Theologin Maria-Theresia Ploner, die Ernährungstherapeutin Verena Breitenberger, die Atempädagogin Rosa Bramböck, die Yogalehrerin Martha Innerkofler sowie ein Team des DAHOP Innsbruck die Perspektiven rund um Bewegung, Atmung, Ernährung, Spiritualität und queersensibler Pastoral.

Begleitend fanden spirituelle Impulse, gemeinschaftliche Feiern, ein Ausflug in die Umgebung Brixens und viel Raum für Austausch und gegenseitige Stärkung statt. Natürlich waren auch Frauen aus der Steiermark mit dabei. Wir sind bereits einen Tag früher nach Brixen angereist, um eine kulturell-kulinarische Auszeit in Gemeinschaft der kfb-Diözesanleitung zu genießen.

Um neue Erkenntnisse reicher, inspiriert und motiviert möchten wir das so wichtige Thema der Frauengesundheit auch in den nächsten Jahren sichtbar machen und nach draußen tragen. So werden unsere regionalen Bildungstage im ersten Halbjahr 2026 sich damit auseinandersetzen. Denn: „Gesundheit ist weiblich: vielfältig. stark. unverzichtbar".

aus der Presseaussendung der kfbÖ, Ergänzungen Bernadette Weber

Lesen Sie rechts auf Seite 7 die Eröffnungsrede der Vorsitzenden der kfbÖ, Mag.a Angelika Ritter-Grepl, die sie im Rahmen der Sommerstudientagung 2025 gehalten hat.

Gesundheit ist weiblich: Vielfältig.stark.unverzichtbar.

Dieser Satz ist kein Slogan. Er ist Realität – feministisch, menschlich, politisch und zutiefst biblisch. Im Zentrum der biblischen Botschaft steht das Leben in Fülle (Joh 10,10) – für alle. Gesundheit im biblischen Sinn meint Shalom: ein umfassendes Heilsein an Leib, Seele und Geist, eingebettet in gerechte Beziehungen – zu sich selbst, zu anderen, zu Gott.

Heilung ist nicht nur ein körperliches Gesundwerden sondern ein Prozess, der die ganze Person erfasst. Er weist individuelle, interaktive, strukturelle, ökonomische, ökologische und spirituelle Dimensionen auf.

Doch dieses Heil ist nicht gleich verteilt. Obwohl über 80 Prozent der Beschäftigten im Pflege, Betreuungs- und Gesundheitsbereich Frauen sind, haben Frauen im Gesundheitsbereich über Jahrhunderte oft nur am Rand Platz gefunden. Frauengesundheit war über Jahrzehnte unterforscht, unterversorgt und unterbewertet. Medizinische Studien wurden lange Zeit am männlichen Körper normiert. Symptome bei Frauen werden bis heute oft nicht richtig erkannt oder ernstgenommen. Leider sind das keine Einzelfälle – das ist strukturelle Diskriminierung im Gesundheitswesen, wenn weiblicher Schmerz übersehen, weibliche Körper normativ kontrolliert oder Lebensrealitäten entwertet werden.

Eine auf Frauen ausgerichtete Gesundheitspolitik bedeutet daher, die Sichtbarkeit weiblicher Lebensrealitäten einzufordern und zu fragen: Wer definiert, was normal ist? Wessen Schmerz wird gehört? Wer entscheidet über die Gelder und die Schwerpunkte im Gesundheitsbereich?

Frauengesundheit ist weit mehr als der Bereich der Gynäkologie. Sie ist ganzheitlich und umfasst Körper, Psyche und soziales Umfeld. Sie beginnt bereits vor der Geburt im Mutterleib, begleitet durch die hormonellen Phasen des Lebens – Pubertät, Zyklus, Schwangerschaft, Wechseljahre – und endet nicht mit dem Alter.

Weibliche Gesundheit ist vielfältig: Frauengesundheit ist so verschieden wie wir selbst. Alter, Herkunft, finanzielle Lage, sexuelle Identität – sie alle beeinflussen, wie gesund wir sind bzw. wir uns fühlen und wie gut wir Zugang zur Versorgung haben. Die Körpererfahrungen von Frauen sind immer auch historisch mitbedingt, sie sind zwiespältig – neuerdings auch von einem gewissen Gesundheits- und Schönheitsperfektionismus durch Social-Media insbesondere bei Mädchen und jungen Frauen beeinflusst. Die medizinischen Entwicklungen sind teilweise atemberaubend insbesondere in der Reproduktionsmedizin. Jedoch nicht alle davon sind ethisch unbedenklich. Der Druck in unserer Gesellschaft auf Frauen hinsichtlich der perfekten Mutterschaft wächst rasant.

Stark ist Frauengesundheit, wenn Frauen informiert sind, mitbestimmen können und Räume finden, über ihre körperlichen und seelischen Erfahrungen zu sprechen – ohne Scham und Tabus. Ganzheitliche Frauengesundheit nimmt auch das soziale und gesellschaftliche Umfeld in den Blick:

Wie wirkt sich Armut auf Gesundheit aus? Wie beeinflusst Mehrfachbelastung durch Erwerbsarbeit, Sorgearbeit und emotionale Verantwortung? Gesundheit ist nicht nur ein privates Glück – sie ist eine Frage der Gerechtigkeit. Eine gerechte Gesundheitsversorgung erkennt Unterschiede an – ohne zu werten und stellt entsprechend Ressourcen zur Verfügung.

> „Ganzheitliche Frauengesundheit ist kein Nice-to-have. Sie ist ein Menschenrecht und eine gesellschaftliche Notwendigkeit."
>
> Angelika Ritter-Grepl

Frauengesundheit ist unverzichtbar, weil sie das Fundament für die Familien, Arbeitswelten und die Gesellschaft ist. Ganzheitliche Frauengesundheit ist kein Nice-to-have. Sie ist ein Menschenrecht und eine gesellschaftliche Notwendigkeit.

Kehren wir nochmals zum christlichen, biblischen Aspekt und dem Verständnis von Krankheit und Heilung zurück.

In der Bibel finden wir viele Heilungsgeschichten insbesondere von Frauen. Dabei wird klar, dass eine, wie immer definierte medizinische Gesundheit, nicht mit dem Heilwerden im biblischen Sinn deckungsgleich ist. Diese Heilungsgeschichten beziehen sich nicht in erster Linie auf eine körperliche Genesung, sondern um eine Transformation, um Hoffnungsgeschichten, dass Gottes Kraft spürbare Veränderung bringt.

Wir wissen, real wird die sehnliche Hoffnung nach Befreiung von der Krankheit oft enttäuscht. Im christlichen Sinn geht es darum, trotz Hoffnungslosigkeit im Hinblick auf die körperliche Heilung „zu-frieden" zu leben. Die Katholische Kirche bietet in diesem Bereich eine großzügige verständnisvolle Unterstützung an, die allen Menschen gratis zur Verfügung steht. Gesundheit ist auch eine spirituelle Aufgabe, die vielen KrankenhausseelsorgerInnen die offenen Kapellentüren in Krankenhäusern, Pflege- und Altenheime sprechen eine beredte Sprache davon, dass in Krankheit und Not die letzte Anlaufstelle Gott selbst ist, von dem die Glaubenden wissen: Ich bin JHWH, dein Arzt (EX 15,26)

Ganzheitliche Frauengesundheit ist ein Menschenrecht. Sie fordert uns heraus, wie Jesus hinzuschauen: auf das, was übersehen wird. Sie fordert Strukturen die fürsorglich sind und sie lädt uns alle ein, Heil nicht als Privileg, sondern als gemeinsame Hoffnung zu denken.

Gesundheit ist weiblich und biblisch verankert, sie ist vielfältig wie Gottes Schöpfung, sie ist stark – wie die Frauen, die uns vorangegangen sind und unverzichtbar – für ein Leben in Fülle für alle.



kfbö Vorsitzende Mag.[a] Angelika Ritter-Grepl gemeinsam mit Univ.-Prof.[in] Dr.[in] Margarete Hochleitner, Pionierin der Gendermedizin, und Dr.[in] Angelika Bader, Ärztin an der Universitätsklinik Innsbruck.

Foto: kfbÖ

Aus den Pfarren...



Weiz. Ein Ausflug führte die Frauen der kfb Weiz nach St. Veit am Vogau und auf den Frauenberg. Foto: kfb



Oberhaag. Heuer führte die Abschlussfahrt der kfb Oberhaag zur Landesausstellung ins Schloss Eggenberg. Besonders die Rosen im Park haben fasziniert! Foto: kfb



St. Johann. Beim Kirchenputz sorgen die Frauen der kfb für den Durchblick in die Sakristei der Pfarre St Johann ob Hohenburg. Foto: kfb



Rein und Graz-Umgebung Nord. Anfang Juni, machte die kfb der Seelsorgeräume Rein und GU-Nord eine Wallfahrt nach Maria Buch und Weißkirchen. Begleitet wurden sie von P. Benedikt Fink OCist. der auch mit ihnen die Heilige Messe in der Wallfahrtskirche Maria Buch feierte. Nach dem Mittagessen führte die Reise weiter in die Edelsteinschleiferei Krampl in Weißkirchen. Foto: kfb

Heilsame Pause für Körper und Seele

Fasten im AndersOrt Haus der Frauen

Fasten ist keine Diät. Fasten ist eine tiefgreifende Form der Selbstfürsorge. Im AndersOrt Haus der Frauen begleiten wir Frauen achtsam und professionell auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Leichtigkeit und innerem Gleichgewicht, unter anderem durch unsere zertifizierte Fastenbegleiterin Ulrike Pacnik-Lueger.

Beim Basenfasten steht beispielsweise nicht der Verzicht, sondern das bewusste Innehalten im Vordergrund. Der Körper bekommt eine Pause vom Zuviel: zu viel Zucker, zu viele Säurebildner, zu viele Reize. Stattdessen gibt es warme, basische Kost, sanfte Bewegung und Zeit für Stille.

Die gesundheitlichen Vorteile sind vielfältig: Fasten entlastet den Darm, regt die Selbstheilungskräfte an, harmonisiert den Säure-Basen-Haushalt und senkt oft auch den Blutdruck oder die Entzündungswerte. Viele Frauen berichten von einer deutlich besseren Verdauung, tiefem Schlaf, neuer Vitalität und mentaler Klarheit. Auch Hautprobleme oder hormonelle Schwankungen können sich verbessern. Fasten unterstützt den Fettstoffwechsel, wirkt entzündungshemmend und aktiviert die sogenannten „Reparaturprogramme“ des Körpers, die Autophagie.

Fasten ist ein Geschenk an den eigenen Körper und die eigene Seele. Dabei geht es nicht um Disziplin, sondern um liebevolle Zuwendung. Rituale, Impulse, Gespräche und Bewegung begleiten diesen inneren Reinigungsprozess. Die ruhige Umgebung inmitten der oststeirischen Natur



Bewusst innehalten und verzichten – im AndersOrt Haus der Frauen! Foto: Haus der Frauen

stärkt das Loslassen und das Wiederankommen bei dir selbst.
Fasten öffnet Räume. Für Heilung, Erkenntnis und Neubeginn.

Wir bieten bei uns z. B. auch Hormonyoga, Frauenkräuter-Seminare, Atemarbeit oder heilsames Singen an, um einen ganzheitlichen Zugang zur Frauengesundheit zu ermöglichen.
Im AndersOrt Haus der Frauen findest du alles, was du brauchst – außer Ablenkung.

Unsere Fastenwochen:

— Basenfasten: 21. - 26.09.2025
— Fasten & Yoga: 11. - 17.01.2026
— Basenfasten: 1. - 6.03.2026

Weitere Infos unter www.hausderfrauen.at oder gleich hier:

AndersOrt Haus der Frauen
Bildung Spiritualität Auszeit

Bildungshaus der Diözese Graz-Seckau
8222 Feistritztal |
St. Johann bei Herberstein 7
Tel: +43 3113/2207 | hausderfrauen.at

Improtheater:

Steh auf und misch Dich ein!



Mitmachen erwünscht! Improtheater mit dem Ensemble des TIB. Foto: KI

Gemeinsam gestalten wir die Welt: Frauenstimmen werden auch hier im 21. Jahrhundert nicht gehört. Und wenn, dann lächerlich gemacht oder als hysterisch abgestempelt, althergebrachten wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Sichtweisen geopfert oder als hinderlich gesehen.

Können wir es uns leisten, damit mehr als 50 Prozent des menschlichen Potentials auf die Seite zu schieben?

Wir brauchen neue Strategien, Frauenstimmen hörbar und Frauenbiografien sichtbar zu machen.

Welche Lösungen, Techniken und Ideen fallen Dir dazu ein, sodass wir alle gemeinsam die Welt gestalten können?

Diese spannenden und wichtigen Fragen stellen wir uns bei einem Improtheater mit dem Ensemble des TIB/Theater im Bahnhof Graz und lassen uns vom Ergebnis überraschen. Das Publikum ist bei dieser Theaterform eingeladen, durch Zurufe das Stück selbst weiterzuentwickeln.

Beim „Suppenklatsch“ im Anschluss können wir über den Verlauf des Improvisationstheaters noch weiter ins Gespräch kommen.

Nicht nur für Frauen – ALLE Geschlechter herzlich willkommen bei dieser Auftaktveranstaltung zum Bildungsthema 2026: Partizipation – Beteiligung kommt von Teilen.

Das Improtheater ist Kooperation der Katholischen Frauenbewegung mit dem Afro-Asiatischen Institut Graz und wird von der kfb Österreich gefördert.

Improtheater „Steh auf und misch Dich ein!“

— Mittwoch, 22. Oktober 2025, 19 Uhr
— Die Brücke, Grabenstraße 39a, 8010 Graz

Eintritt: gratis
Im Anschluss Einladung zu einem „Suppenklatsch“.

Aus den Pfarren...



Wies. Die kfb Wies wurde bei der regionalen Facebook-Baum-Setz-Challenge nominiert. Challenge angenommen: Binnen 48 Stunden wurde ein Bergahorn beim Gemeindekindergarten gepflanzt. Foto: kfb



Frauen & der Himmel. Unter diesem Motto feierten das Haus der Frauen, Maria 2.0 Stmk und die kfb mit und in der Pfarre Hartberg eine wunderbar bestärkende Wortgottesfeier. So ging der Himmel über allen auf! Foto: kfb



Pöllau. Die kfb-Frauen machten eine spirituelle Wanderung im Bergwald mit Schlusssegen am Kalvarienberg. 35 Frauen waren aktiv dabei – mit ganzer weiblicher Kraft. Foto: kfb



SüdWestSteiermark. Diese wunderbaren Kerzen hat Anna Steinkellner, Leitungsfrau der kfb Graz-Graben und wahrlich eine Künstlerin, für die Pfarrleiterinnen rund um Deutschlandsberg angefertigt. Foto: kfb

Geistliches Wort



Foto: Gerd Neuhold

Bevor wir uns irgendwelchen schönen Sprüchen widmen, soll einmal geklärt werden: Was heißt Gesundheit eigentlich? Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als: „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“. Das klingt erst mal recht technisch, aber im Kern geht es um etwas Wunderbares: Gesundheit bedeutet, sich rundum wohl zu fühlen. Es ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit – es ist die Energie, die uns durch den Tag trägt, die Freude, die wir im Alltag empfinden und die Kraft, mit der wir das Leben meistern.

Der römische Gelehrte Juvenal formulierte die bekannte These des Lebens bekanntlich: „Mens sana in corpore sano.“ („Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.“)

Dafür sind meines Erachtens nicht immer die biologischen Voraussetzungen maßgeblich, sondern das Zusammenspiel von vielen Faktoren, Reizen, äußeren und inneren Einflüssen und die gesamte Sicht auf unser Leben. Ich möchte etwa eine Frau kurz vorstellen: Elfriede Fuchs, geboren im August 1920, wurde mit fast 100 Jahren noch Kugelstoß-weltmeisterin. Ihr Leben war bestimmt von Disziplin, täglicher Gymnastik zu Hause oder im Turnverein, ständig in Bewegung sein und der Freude an der Gemeinschaft.

Und hier beginnt für mich die Frage nach der Gesundheit: Wie funktioniert mein Zusammenspiel mit der Gesellschaft, mit mir selbst, mit meinem Leben. Gerade die derzeitige technische Entwicklung zeigt uns immer mehr auf, was äußere Einflüsse mit uns tun. Dagegen heißt es konsequent auf sich selbst zu schauen, zufrieden mit sich selbst zu sein, dankbar im Herzen zu leben und aus einer tiefen Demut heraus die Tage geordnet, mit einer guten Struktur zu gestalten. Ich weiß schon, dass sich die eine oder andere denkt, klingt einfach, ist es aber nicht.

Auch ich ertappe mich oft selbst, dass viele gute Vorsätze nicht gehalten werden. Vielleicht hilft als keine Motivation der Spruch von Jim Rohn: „Kümmere dich um deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.“, meint euer Geistlicher Assistent

Heimo Schäfmann

Die kfb beging am 10. Juli Jubiläum:

Frauen feiern in St. Pankrazen



Weihbischof Johannes Freitag feierte mit der kfb in St. Pankrazen . Foto: Kath.Kirche Smk.

Seit 70 Jahren sind die Frauen der kfb St. Pankrazen höchst aktiv und dieser Zusammenhalt wurde würdig gefeiert. Nach dem festlichen Einzug in die Pfarrkirche, begleitet von der Feuerwehrmusik Eisbach-Rein, wurde die heilige Messe gefeiert. Weihbischof Johannes Freitag zelebrierte die Messe gemeinsam mit Pater Stephan Varga und Diakon Ralf A. Höfer. Zahlreiche Ehrengäste konnten begrüßt werden und die Kirche war bis auf den letzten Platz gefüllt – mehr noch: Zahlreiche Gäste mussten der Messe im Stehen beiwohnen.

Besondere Auszeichnungen erhielten verdiente Mitglieder der kfb – für langjährige Treue oder für langjährige Funktionen im Verein. Obfrau Rosalinde Perstaller würdigte in ihrer Ansprache den Zusammenhalt und freute sich über die Gemeinschaft sowie über die Veranstaltungen, die mehrmals jährlich von und für die Frauen organisiert werden.

Nach der Messe wurde am Festplatz bis in die Abendstunden gefeiert, miteinander „gekeppelt“ und die gemeinsame Zeit genossen. Kulinarische Schmankerl aus der Region sowie beste Getränke waren bei den hohen Temperaturen eine Wohltat und sorgten dafür, dass die Dirndlpräsentation zum vollen Erfolg wurde und die Besucher die unterschiedlichen Dirndl-Gewänder aus verschiedenen Regionen betrachten konnten. Vorgestellt wurden die Dirndl von den Frauen der kfb – mit Erklärung und Moderation wurde diese Show zur Bereicherung des Nachmittags. Nach Volkstanzdarbietungen der Jüngsten, wurden die Frauen bei ihren gelungenen Dirndl-Vorführungen von einheimischen Kindern auf der steirischen Harmonika begleitet.

Hermine Mitterbäck



Verschiedene Dirndl-Gewänder wurden von kfb-Frauen präsentiert. Foto: Kath.Kirche Smk

Frauenpilgertag:

„Zeit zu leben“ beim gemeinsamen Gehen



Wir laden alle Frauen zum Frauenpilgertag am 11. Oktober 2025 ab 9 Uhr ein. Mehr Infos und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es unter www.frauen-pilgertag.at oderauf unserer steirischen kfb-Homepage.

Foto: kk

Zahlreiche Pilger:innengruppen werden in ganz Österreich an verschiedenen Orten, auf verschiedenen Wegen, in verschiedene Richtungen unterwegs sein, verbunden durch das gemeinsame Motto „Zeit zu leben“. Unterwegs laden kurze spirituelle Impulse zum Innehalten ein. Damit für jede etwas dabei ist, gibt es unterschiedliche Längen und Schwierigkeitsgrade. Jede Gruppe wird von Wegbegleiterinnen geführt.

Geh deinen eigenen Weg – zusammen mit uns. Wir freuen uns, wenn auch du dir „Zeit zu leben“ auf einem unserer Pilgerwege nimmst!

13 Wege in der Steiermark

Ennstal
1. Geh, bis an den Rand deiner Sehnsucht
   Pfarre Weißenbach b. Liezen/ SSR Liezen

Obersteiermark West
2. Murtaler Frauenweg
   Verein Benedikt bewegt/ SSR Knittelfeld

Oststeiermark
3. Pilgern rund ums Haus der Frauen
   Pfarre St. Johann b. Herberstein/ SSR Kulm)
4. Über Berg und Tal mit Gott unterwegs
   Pfarre St. Johann b. Herberstein/ SSR Kulm
5. Martin Gutl Gedenkweg
   Pfarre Feldbach/SSR Feldbach

Weststeiermark
6. Mostwanderweg
   Pfarre Hitzendorf/SSR Rein
7. Weststeirischer Prozessionsweg Klein-Mariazell
   Pfarre Stallhofen/SSR Voitsberg
8. Kalvarienberg-Pilgerweg
   Pfarre Stallhofen/SSR Voitsberg

Südsteiermark
9. Frauen-Kürbispilgerweg
   Pfarre Preding/SSR Mittleres Laßnitz-Sulmtal
10. Frauenweg Leibnitz
    Pfarre Leibnitz/ SSR Leibnitzer Feld
11. Rund um Eibiswald
    Pfarre Eibiswald/ SSR Sulm-Saggautal

Graz
12. Von den Schutzengeln zur Schutzmantelmadonna
    SSR Graz-Südwest

Obersteiermark Ost
13. Mariazeller Rundweg
    Pfarre Mariazell/SSR Mariazell

Kräutersegnungen zu Maria Himmelfahrt



Körbe voll duftender Freude für die Gäste ihrer Kräuterweihe bringen die Frauen der kfb St. Johann o. Hohenburg (Foto oben). Leitungsfrau der kfb Graz-Salvator, Thea List, mit der Kräuterspenderin Eveline Onzek in Hengsberg vor dem Binden der Kräutersträusserl (Foto rechts). Beim heurigen Kräuterbüscherl-binden und anschließender Wortgottesfeier mit Kräutersegnung hat die kfb Pöllau sehr viel Freude ins Pflegeheim gebracht (Foto unten). Fotos: kfb





Neue kfb-Mitglieder

27.05.2025 bis 19.08.2025

Graz-Graben	2
Hausmannstätten	2
Oberhaag	1
Pischelsdorf	1
Riegersburg	3
Straß	3
St. Ruprecht an der Raab	8
Tieschen	1
Weiz	2

Termine

kfb Diözesankonferenz

Für unsere Leitungsfrauen;
persönliche Einladung folgt!

— Fr, 3. Okt. 2025, 14:00-18:00 Uhr, Stift Vorau

Zeit zu leben.

Österreichweiter Frauenpilgertag 2025
mit 13 Wegen in der Steiermark

— 11. Okt. 2025, gemeinsamer
österreichweiter Start: 9:00 Uhr

Familienalltag in Balance

mit Referentin Julia Rust, zert. Eltern- und Erwachsenenbildnerin; in Koop. mit dem KBW

— 21. Oktober 2025, 19.00 -21:30 Uhr, online

„Steh auf und misch Dich ein"

Improtheater; Eintritt: gratis; im Anschluss Einladung zu einem „Suppenklatsch"

— Mittwoch, 22. Okt. 2025, 19 Uhr
Die Brücke Graz, Grabenstraße 39

Starke Väter für starke Kinder

mit Dominik Paleczek, Leiter Familien.Kompetenz.Zentrum. Graz; in Koop. mit dem KBW

— 4. Nov. 2025, 19.00 -21:30 Uhr, online

Unsere indische Projektpartnerin Shubhra ist zu Gast! – siehe Seite 4-5:

Kochworkshop

— Mo 17. Nov. 2025, Cafe Global/AAI Graz

Weltcafé – Einblicke & Begegnung

— Mi 19. Nov. 2025, 19 Uhr, Welthaus Graz

Safe the Date:

75 Jahre kfb Steiermark

Wallfahrt nach Mariazell – Nähere Details in der nächsten Ausgabe

— So, 28. Juni 2026,
Beginn Gottesdient: 11:15 Uhr

Wir bitten um Anmeldung zu unseren Veranstaltungen unter helene.neuherz@graz-seckau.at bzw. 0316/8041-395

Jubilarin Rosa Krobath ist 95:

Vorbild für gelebte Glaubensfreude



Rosa Krobath wurde beim Pfarrfest für ihre langjährige Mitgliedschaft bei der kfb und ihr umfangreiches Engagement in der Pfarre geehrt. Foto: kfb

Ein besonderes Fest durfte die Pfarre Mureck heuer beim 33. Pfarrfest erleben. Im Rahmen der festlichen Hl. Messe mit Pfarrer Mag. Slawek Bialkowski sowie den Diakonen Siegfried und Hans wurde Frau Rosa Krobath aus Mureck anlässlich ihres 95. Geburtstages in besonderer Weise geehrt.

Rosa Krobath ist eng mit der Geschichte des Pfarrfestes verbunden: Als Pfarrgemeinderätin war sie vor mehr als drei Jahrzehnten Mitbegründerin des allerersten Festes. Bis heute ist sie das älteste Mitglied der Katholischen Frauenbewegung der Pfarrgruppe Mureck und ein Vorbild an gelebter Glaubenstreue. Ihre Nähe zur Kirche zeigt sich nicht nur in der regelmäßigen Teilnahme an der Sonntagsmesse, sondern auch in ihrem lebendigen Mitwirken in der Gemeinschaft der Kfb, wo sie stets mit Freude und Herzlichkeit dabei ist.

Die Hl. Messe erhielt durch die musikalische Gestaltung der Gruppe „Kleeblatt" einen besonders festlichen Rahmen. Musik, Gebet und die Dankesworte an Rosa Krobath machten diesen Tag zu einem würdevollen und zugleich herzlichen Ereignis, das allen Besucherinnen und Besuchern in schöner Erinnerung bleiben wird.

Im Namen der ganzen Pfarre danken wir Rosa Krobath von Herzen für ihr treues, jahrzehntelanges Wirken und ihre große Verbundenheit zur Kirche.

Wir wünschen Rosa Krobath weiterhin viel Gesundheit, Freude und Gottes reichen Segen auf all ihren Wegen.

Barbara Laller

Impressum: Medieninhaberin, Herausgeberin, Verlegerin: Katholische Frauenbewegung – Diözese Graz-Seckau, 8010 Graz, Bischofplatz 4, Tel. (0 316) 80 41-395, E-Mail: kfb@graz-seckau.at. www.katholische-kirchesteiermark.at/kfb. Auflage: 14.360 Stück. – Druck: Klampfer, Weiz. Für den Inhalt der nicht namentlich gekennzeichneten Artikel verantwortlich: Bernadette Weber; Redaktionsteam: Bernadette Weber, Barbara Wendl. – Layout: Franz Pietro/Viktoria Schichl. Satz: Viktoria Schichl – Fotos (wenn nicht anders angegeben): kfb, privat.

P.b.b. GZ 02Z032386M Verlagspostamt 8010 Graz