



HEUTE

Zeitschrift der Katholischen Frauenbewegung Graz-Seckau

Frauenherzen schlagen anders

**Stärkende Gemeinschaft, Frauengesundheit
und das gemeinsame Feiern geben 2026
den Takt in der kfb vor.**

Ausgabe 04|25 November 2025 64. Jahrgang

Foto: pixabay/Rebekka D.

Frauen und ein
gesundes Herz
Seiten 6 bis 7

Weltgebetstag 2026
aus Nigeria
Seite 10

Veranstaltungen
und Termine
Seiten 8 und 12

Vorwort



Foto: Ferder

Liebe Frauen der kfb Steiermark

Die Tage werden kürzer und das Jahr neigt sich langsam dem Ende zu. In der goldenen Herbstsonne erstrahlt die Natur in ihren warmen Farben.

Wieder dürfen wir ganz bewusst DANKE sagen für eine gute Ernte, lustige, wertvolle Begegnungen, aber auch für herausfordernde Momente, an denen wir wachsen und reifen durften. Wir sind gesegnet, in einem friedlichen Land leben und arbeiten zu dürfen. Und doch gibt es immer wieder auch in unserer heilen Welt erschütternde Berichte, die uns unter die Haut gehen. Immer wieder hören und lesen wir von Gewalt an Mädchen und Frauen.

Weltweit wird alle elf Minuten eine Frau von ihrem Partner oder einem Familienmitglied getötet. Bis jetzt sind es in Österreich 12 Femizide allein im heurigen Jahr. Jede dritte Frau ab 15 Jahren ist von körperlicher und/oder sexueller, aber auch digitaler Gewalt betroffen. Die Täter sind überwiegend männlich und den Opfern bekannt. Alle diese Opfer sind Freundinnen, Nachbarinnen, Schul- oder Studienkolleginnen, Frauen unserer Gesellschaft. Können oder wollen wir die Not dieser bedrohten Frauen nicht erkennen? Sind wir abgestumpft durch die Flut von „Bad News“, viel zu

unaufmerksam oder einfach nur zu feige, um genauer hinzuschauen und hinzuhören? Fehlt es uns an Zivilcourage? Gewalt an Frauen ist eine grobe Menschenrechtsverletzung!

Die UN-Kampagne „Orange the World“ findet jährlich zwischen dem 25. November, dem internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen, und dem 10. Dezember, dem internationalen Menschenrechtstag, statt. Weltweit erstrahlen an diesen 16 Tagen gegen Gewalt Gebäude in oranger Farbe als sichtbares Zeichen. Tragen auch wir kfb-Frauen Orange, nicht nur an diesen 16 Tagen, schauen und hören wir bewusst hin, lesen wir zwischen den Zeilen, stärken wir uns gegenseitig und halten unsere Hand hin. Stärken wir unsere Töchter, aber auch unsere Söhne, damit sie nicht zu Tätern werden.

Machen wir uns auf den Weg zu Gott. Öffnen wir unsere Herzen für unsere Mitmenschen und die ganze Schöpfung und machen wir so die Gegenwart Gottes für uns alle spürbar. Möge durch die Menschwerdung Gottes in uns das Licht der Liebe in unseren Herzen wieder hell erstrahlen, damit wir es in die Welt hinaustragen können.

Erika Güttersberger

Zum Nachdenken ...

*Weltweit wird alle elf Minuten
eine Frau von ihrem Partner
oder einem Familienmitglied
getötet.*

Erika Güttersberger

Frag die Eule ...

Psychotherapeutische Hilfe für Frauen – bitter nötig, aber unleistbar?

Die Finanzierung psychotherapeutischer Leistungen in Österreich ist seit Jahren ein zentrales gesundheitspolitisches Thema. Grundsätzlich haben PatientInnen Anspruch auf psychische Gesundheitsversorgung, doch die Kostenübernahme durch die Krankenkassen ist nur teilweise geregelt. Diese Situation führt zu erheblichen Ungleichheiten im Zugang zu psychotherapeutischer Hilfe, insbesondere für sozial schwächere Gruppen und Frauen, die überdurchschnittlich häufig psychische Belastungen erfahren.



Foto: Furgler

Ich habe hier ein paar Beispiele für günstige bzw. sogar kostenlose Angebote bzw. Anlaufstellen speziell für Frauen zusammengetragen, die vielleicht helfen können, rasch und finanziell erschwinglich Hilfe zu bekommen:

Netzwerk Psychotherapie Steiermark. Dieses Netzwerk bietet in der Steiermark kontingentiert vollfinanzierte Psychotherapieplätze („auf E-Card“) für Kinder, Jugendliche und Erwachsene: PsychotherapeutIn auswählen, Termin vereinbaren, E-Card vorlegen. Aktuelle freie Plätze lassen sich über eine Bedarfsliste einsehen, jedoch sind die Plätze begrenzt.

Homepage: psychotherapie-steiermark.net

TARA – Beratungsstelle für Frauen und Mädchen bei sexueller Gewalt. Diese Einrichtung in Graz richtet sich speziell an Frauen und Mädchen ab etwa 16 Jahren, die sexuelle Gewalt erlebt haben. Sie bietet kostenlose Informations-, Krisen- und Beratungs- sowie Psychotherapie-Gespräche an. Vorteil: genderspezifisch ausgerichtet – besonders geeignet für Frauen mit Gewalterfahrung.

Homepage: www.taraweb.at

Frauenberatungsstelle Steiermark. Der Dachverband vereint zahlreiche Frauen- und Mädchenberatungsstellen in der Steiermark. Diese Stellen bieten oft kostenlose psychosoziale Beratung und können bei Bedarf auch zur psychotherapeutischen Hilfe vermitteln. Vorteil: niedrigschwelliger Zugang, oft ohne lange Wartezeiten.

Homepage: frauenberatung-steiermark.at

Zu diesen oder auch anderen Themen gebe ich Ihnen gerne Auskunft: 0664/9689803 oder petra.gatschelhofer@gmx.at.

Herzlichst, Ihre Eule Petra Gatschelhofer

Ein Leben in Würde und Dankbarkeit

Resi ist bei der Großmutter in Edelsbach bei Feldbach aufgewachsen. Für ein uneheliches Kind war das in der damaligen Zeit nichts Ungewöhnliches, nachdem der Vater verstorben und die Mutter eine neue Partnerschaft eingegangen war. Die Großmutter lebte von der kleinen Landwirtschaft als Selbstversorgerin. Für die kleine Resi bedeutete es jede Menge Arbeit, Kinderarbeit!

Dagegen waren das Heranwachsen und Lernen in der Volksschule sehr angenehm, interessant und sogar lustig. Die nicht immer feinen Bemerkungen von Kindern und Erwachsenen zu ihren Lebensumständen waren im Vergleich zu den anderen Nöten ihres Kindseins ein Klacks. Beim Onkel, dem die Landwirtschaft zugesprochen wurde, gab es auch nur Arbeit, aber immerhin genug zu essen. Sie besuchte auch die Ländliche Haushaltsschule für Mädchen. Da die Tante selber Interesse an Nähen und Handarbeiten hatte, hatte sie Verständnis dafür. Bis zum 21. Lebensjahr wohnte Resi am Hof. Dann trat sie bei einem Tierarzt in den Dienst als Haushälterin ein.

Das „schönste Jahr im Leben“ war für die junge Resi das Jahr in der Familienhelferinnenschule in Innsbruck. Dort lebte sie im Internat, streng nach Regeln und doch geschützt und frei als Mensch, und das Lernen war eine Freude für sie. Sie bekam eine Stelle bei der Caritas, wo sie in der ganzen Steiermark zugewiesene Familien betreute. Nach einem Praktikum im Krankenhaus wollte sie gerne die Ausbildung zur Krankenschwester absolvieren, doch dieser Wunsch blieb ihr versagt.

Sie lernte in Weiz ihren Mann kennen, es wurde geheiratet und ein Haus gebaut. Zwei Kindern schenkte sie das Leben. Die Tochter ist heute Krankenschwester auf einer Palliativstation. Es war eine sehr schwierige Ehe. Sie musste sich selbst und die Kinder mit Arbeiten bei Landwirten über Wasser halten und versorgen.

Sticken, insbesondere Kreuzstich, zählt zu den großen Leidenschaften von Theresia Windisch.

Foto: kfb



Resi ist eine sehr umgängliche, kommunikative Frau. Sie schätzte die Gemeinschaft unter den Frauen in der Pfarre Weiz und in der Gemeinde Krottendorf und wurde auch für ihr Dabeisein geschätzt. Geselligkeit und lebenslanges Lernen bedeuteten ihr viel. In den Frauenrunden wurde gestrickt, gestickt, gelacht, getanzt und dabei über alles gesprochen. Es gab kein Tabuthema. Für die jüngeren Frauen waren es lehrreiche und aufmerksam verfolgte Gespräche, besonders bei den Themen Heirat und Geburt, aber auch wenn es ums Kochen ging. Resi sorgte dafür, dass Gebet und Besinnliches nicht zu kurz kamen. Bei unseren Blumenausflügen durfte ein Kirchenbesuch nicht fehlen.

Für die Kirche versorgte sie jahrelang die Gräber der verstorbenen Priester und ebenso liebevoll die Gedenkstätte für tot-

geborene Kinder. Die Mitarbeit als Aushilfsmesnerin und in der Krankenhauskapelle war für sie eine hohe Verantwortung, und das habe sie jung gehalten, sagt sie.

Heute lebt Resi allein und hat Zeit für besondere Kunstwerke. Sie ist Expertin im Modelstricken. 80 Paar Modelstutzen gingen an Interessierte in der Blaskapelle, warme Socken an unzählige Bedürftige. Auch der bunte Kreuzstich ist eine Leidenschaft von ihr. Einsamkeit kennt sie trotzdem nicht, sie ist zufrieden und dankbar mit uns unterwegs, soweit es die Füße zulassen. Resi liest täglich die Zeitung, im Fernsehen schaltet sie nur die Nachrichten ein. Die Wahrheiten des Lebens muss frau wachsam erkennen. Vitaltraining und Sitz- und Sesseltturnen sind dennoch Fixprogramm.

Hermi Frieß

Samen für eine nachhaltige Zukunft

Laxmi Kisku (re) und Yamuna Mardi (li) nehmen leitende Funktionen in ihrer Organisation SEEDS wahr. Sie pflegen regelmäßigen Austausch mit den Beraterinnen, die in den Dörfern unterwegs sind und mit den Dorfleiterinnen.

Foto: kfb/Rajiv Kumar Sah

Für viele Frauen weltweit ist Partizipation kein selbstverständliches Recht, sondern ein hart erkämpftes Privileg. Besonders im Globalen Süden setzen sich Frauen – oft unter schwierigen Bedingungen – für mehr Mitbestimmung, Bildung und Gleichberechtigung ein.

Dabei geht es um weit mehr als nur politische Teilhabe: Es geht um die Möglichkeit, das eigene Leben und das der Gemeinschaft aktiv mitzugestalten. Wie es Frauen etwa im nord-indischen Bundesstaat Jharkhand dabei ergeht, das stellt die Aktion Familienfasttag im Jahr 2026 in den Fokus.

SEEDS: STRUKTURELLE STÄRKE UND NACHHALTIGE WIRKUNG

Die Organisation SEEDS (Socio Economic and Education Development Society), Partnerin der kfb seit 2006, zeigt, wie Teilhabe konkret und nachhaltig gelingen kann. In über 130 Dörfern setzen sich Frauen mit beeindruckender Kraft für gewaltfreie Lebensräume, gerechte Löhne, Zugang zu Bildung und gesundheitlicher Versorgung ein. Sie erleben: Meine Meinung zählt. Und mit dieser Erfahrung wächst der Mut zur Veränderung.

GEMEINSAM PARTIZIPATION LEBEN

Laxmi Kisku und Yamuna Mardi gehören der indigenen Gruppe der Santal an und sind seit 25 bzw. acht Jahren bei SEEDS in leitender Funktion tätig. Heute betreut jede der beiden Frauen etwa 50 Dörfer: Sie organisieren Schulungen für Frauen und Männer, unterstützen arme Frauen als juristische Mitarbeiterinnen und bemühen sich um Lösungen, wenn es um häusliche Gewalt gegen Frauen geht. Sie setzen sich für die Geschlechter-Gleichstellung in Dörfern ein und nehmen die Koordination mit



Durch die Arbeit von SEEDS ist das Leben in den Dörfern für Frauen leichter geworden.

Foto: kfb/Rajiv Kumar Sah

Polizei und öffentlicher Verwaltung in die Hand.

Sie und viele weitere arbeiten am gleichen Ziel: Gewaltfreiheit, Respekt, Menschenwürde und ein gutes Leben für alle. SEEDS ist die englische Abkürzung für ihre Organisation und bedeutet „Samen“. Die Arbeit von Laxmi und Yamuna trägt Früchte, für bisher über 3000 Frauen und ihre Familien. Mit unserer Unterstützung können es noch mehr werden.

MACHEN SIE MIT!

Unterstützen wir als Teil eines solidari-schen weltweiten Netzwerks unsere Projektpartnerinnen von SEEDS in ihrer Heimat Indien. Setzen wir ein gemeinsames Zeichen für mehr Teilhabe. Von Frau zu Frau – über Kontinente hinweg – mit der Aktion Familienfasttag. Seien Sie bitte auch 2026 wieder mit dabei. Danke!

Barbara Wendt

„Steh auf und misch Dich ein!“

Partizipation auf den Punkt gebracht: Bei einem Improtheater entscheidet das Publikum durch Zurufe, wo die nächste Szene spielt, welche Rollen die Darsteller:innen übernehmen oder welches Gefühl im Vordergrund steht. Bei den schnell wechselnden Kombinationen der drei leidenschaftlichen Darsteller:innen blieb beim kfb-Improtheater Ende Oktober wohl kein Auge trocken. Nach dem verdienten Applaus für das Ensemble des TIB/Theater im Bahnhof wurde so manche Einsicht über den Zusammenhang von Beteiligung und Ergebnis mit nach Hause genommen.

Partizipation ist überall ein Thema, und jede(r) kennt Situationen, wo Teilhabe funktioniert und wo nicht. Beim anschließenden traditionellen „Suppenklatsch“ wurde noch angeregt weiter diskutiert und gemeinsam mit den Künstler:innen auch viel gelacht.

Diese Kooperationsveranstaltung mit dem Afro-Asiatischen Institut wurde vom Bildungsfonds der kfb Österreich gefördert.





Suppe ändert Leben: in Indien

Nähere Informationen zu Indien, unserem Modellprojekt SEEDS und zur Durchführung des Familienfasttages in den Pfarren gibt es z. B. bei folgenden Veranstaltungen:

Suppe ändert Leben: in Indien

— Mo, 26. Jänner 2026, 18 Uhr, Pfarre Feldbach

— Mo, 09. Februar 2026, 18 Uhr, Pfarre Murau

— Di, 10. Februar 2026, 18:30 Uhr, Online (kfb OÖ)

— Do, 12. Februar 2026, 18:00 Uhr, Online

— Do, 26. Februar 2026, 18:00 Uhr, Pfarre Graz-Salvator

Termine 2026

- Aschermittwoch, 18. Feb. 2026, 11:00 Uhr – 13:00 Uhr: Kick-Off-Fastensuppenessen im Kircheneck in der Grazer Herrengasse
- Freitag, 27. Feb. 2026 Familienfasttag
- Sonntag, 1. März 2026 Sammelsonntag
- Mittwoch, 4. März 2026, 16:55 Uhr: Benefizsuppenessen auf Einladung von Weihbischof Johannes Freitag im Refektorium des Priesterseminars

Ihre Spende hilft!

Unser Spendenkonto lautet auf: Teilen spendet Zukunft. Förderverein der Katholischen Frauenbewegung Österreich:

IBAN: AT83 2011 1800 8086 0000
Ihre Spende ist steuerlich absetzbar.

Neues Logo: bunte Vielfalt

Seit kurzem zeigt sich die Aktion Familienfasttag mit einem neuen Logo: bunt, lebendig und vielfältig. So wie die Aktion selbst. Die fünf farbigen „Bubbles“ stehen für die fünf Erdteile: einzeln erkennbar, aber miteinander verbunden. Das Design spiegelt die Vielfalt der Frauenleben im Globalen Süden wider, mit denen wir in Austausch stehen. Es steht auch für die vielen Frauen in Österreich, die die Aktion Jahr für Jahr lebendig machen – mit großem Einsatz, Kreativität und Herzenswärme! Die ebenfalls neue Website bietet mehr aktuelle Inhalte zur Arbeit und den Projekten der kfb-Partnerinnen im Globalen Süden: mit Geschichten, Bildern und Stimmen von Frauen, die Veränderung bewirken. Neu ist auch ein Newsletter, der Hintergrundinfos, Projektberichte und Einblicke aus aller Welt liefert. Anmeldung: www.teilen.at/newsletter





Wie Frauen ihre Herzgesundheit stärken können:

Herzens- Angelegenheiten

Schlagen Frauenherzen anders?

Das Herz ist der lebenswichtigste Muskel im Körper – und (auch) hier zeigen sich Unterschiede bei den Geschlechtern. Frauenherzen „ticken anders“ als Männerherzen – sie sind meist kleiner, schlagen etwas schneller und reagieren etwa empfindlicher auf Schwankungen der Hormone. Während Männer häufiger an Erkrankungen der großen Herzkranzgefäße leiden, betreffen Herzprobleme bei Frauen oft die kleineren Gefäße. Diese Unterschiede sind nicht nur biologisch, sondern auch sozial bedingt – und sie werden in der Medizin noch immer zu wenig berücksichtigt.

Die Gendermedizin versucht, diese Lücke zu schließen, denn Frauen sind in Herz-Kreislauf-Studien nach wie vor unterrepräsentiert. Das führt dazu, dass Medikamente und Therapien oft auf den „durchschnittlichen Mann“ abgestimmt

sind – mit teils gravierenden Folgen: verspätete Diagnosen, stärkere Nebenwirkungen oder sogar Fehlbehandlungen.

HERZGESUNDHEIT – EIN THEMA FÜR FRAUEN?!

Herz-Kreislauferkrankungen sind die häufigste Todesursache bei Frauen in Österreich – noch vor Krebs. 2021 waren sie für 37,5 % aller weiblichen Todesfälle verantwortlich. Besonders nach der Menopause

steigt das Risiko deutlich an, wenn der hormonelle Schutz durch Östrogen abnimmt. Jüngere Frauen zwischen 50 und 60 Jahren haben zudem eine höhere Sterblichkeit nach Herzinfarkten als gleichaltrige Männer – oft, weil ihre Symptome nicht rechtzeitig erkannt werden.

Frauen erleben Herzinfarkte anders: Statt des typischen, stechenden Brustschmerzes klagten viele über Druck in der Brust, Atemnot, Übelkeit, Rückenschmer-

Gut beraten im Frauengesundheitszentrum

Das Grazer Frauengesundheitszentrum stärkt Frauen und Mädchen seit über 30 Jahren mit diversen Angeboten und Projekten. Marlene Pretis-Schader ist Beraterin und bietet Veranstaltungen etwa rund um das Thema Herzgesundheit an.

Kontakt und Information:

Mag.^a Marlene Pretis-Schader
marlene.pretis-schader@fgz.co.at
Frauengesundheitszentrum,
Joanneumring 3, 1. Stock,
8010 Graz, 0316/83 79 98
www.frauengesundheitszentrum.eu

„Frau sein“ kann gefährlich sein: In der Medizin wird noch immer zu wenig auf spezifische biologische und soziale Unterschiede von Frauen und Männern geachtet. Dazu zählt auch insbesondere das Herz.

Foto: pixabay/izhar ahamed



Marlene Pretis-Schader ist wissenschaftliche Mitarbeiterin zu Frauengesundheit und Gesundheitskompetenz im Frauengesundheitszentrum Graz.

zen oder extreme Müdigkeit. Diese „atypischen“ Anzeichen werden häufig übersehen oder fehlinterpretiert – manchmal selbst von Ärztinnen und Ärzten.

GUT ZU WISSEN:

RISIKOFAKTOREN FÜR FRAUEN

Neben den bekannten Risiken wie Rauchen, Bewegungsmangel oder Bluthochdruck gibt es frauenspezifische Faktoren, die die Herzgesundheit von Frauen beeinflussen können. Etwa Schwangerschaftskomplikationen wie Präeklampsie oder Schwangerschaftsdiabetes, hormonelle Veränderungen (frühe erste oder späte letzte Regelblutung), Langzeit-Hormontherapien, Autoimmunerkrankungen und rheumatische Erkrankungen.

Auch chronischer Stress, Mehrfachbelastung, Depression oder Einsamkeit sowie Übergewicht können die Herzgesundheit beeinflussen. Ab einem Alter von 65 Jahren tritt Bluthochdruck bei Frauen häufiger auf als bei Männern – und erhöht das Risiko für Schlaganfall oder koronare Herzkrankungen um das Dreifache.

Das Herz reagiert auch empfindlich auf seelische Belastungen. Das sogenannte „Broken-Heart-Syndrom“ tritt fast ausschließlich bei Frauen nach emotionalen Krisen auf.

„Frauenherzen verdienen (mehr) Aufmerksamkeit – in der Medizin, in der Forschung und im Alltag.“

Rita Obergschwandner

Starke Frauen – starkes Herz: Tipps für den Alltag

1. Risikofaktoren kennen und regelmäßig kontrollieren

Blutdruck (<130/90 mmHg), Blutfette und Blutzuckerwerte sind wichtige Frühwarnzeichen.

2. Bewegung im Alltag

Schon 30 Minuten zügiges Gehen pro Tag senken das Risiko für Herzinfarkt und Herzschwäche deutlich. Auch Krafttraining unterstützt die Herzfunktion.

3. Gesunde Ernährung

Viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse – wenig Salz (max. 5 g/Tag), Zucker und tierische Fette. Ungesättigte Öle wie Oliven- oder Rapsöl sind ideal.

4. Mit Stress umgehen lernen

Achtsamkeit, Entspannungstechniken, Atemübungen oder regelmäßige Pausen stärken die seelische Widerstandskraft.

5. Soziale Kontakte pflegen

Einsamkeit gilt als unabhängiger Risikofaktor für Herzkrankheiten. Freundschaften und gemeinsames Lachen sind echte Herzmedizin.

6. Regelmäßige ärztliche Kontrolle

Frauen sollten gezielt nachfragen, ob Medikamente auch an Frauen getestet wurden und welche Nebenwirkungen möglich sind. Bei Beschwerden gilt: lieber einmal zu oft als zu spät zum Arzt!

Vorgestellt...

Brigitte Rinner



Foto: Harry Schiffer

Mit Anfang Oktober hat Brigitte Rinner die Karenzvertretung als Bildungs- und Organisationsreferentin der Katholischen Frauenbewegung (kfb) der Diözese Graz-Seckau übernommen. Sie bringt vielfältige Erfahrungen aus Bildung, Seelsorge und interkultureller Arbeit mit. Ihre Ziele sind: Frauen stärken, Gemeinschaft fördern und Bildung als Schlüssel für Gerechtigkeit und Frieden sehen.

„Die kfb leistet seit Jahrzehnten unverzichtbare Arbeit – sie stärkt und vernetzt Frauen, macht Ungleichheiten sichtbar und wirkt aktiv an Veränderungsprozessen in Kirche und Gesellschaft mit“, sagt Brigitte Rinner. Sie möchte die engagierte Arbeit ihrer Vorgängerin fortsetzen und gemeinsam mit allen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen neue Wege finden, die Anliegen der kfb weiterzutragen. Dabei arbeitet sie gerne mit themenzentrierter Interaktion, weil dabei die Dynamik von individuellen Bedürfnissen, Sachthemen und lebendigen Gruppenprozessen miteinander vernetzt werden.

Brigitte Rinner studierte Katholische Religion und Psychologie/Philosophie auf Lehramt in Innsbruck und Pune (Indien). Sie war in Schulen und Pfarren in Tirol und der Steiermark tätig. Zuletzt arbeitete sie als Studierendenseelsorgerin der Katholischen Hochschulgemeinde Graz. Ihre Auslandsaufenthalte in Afrika, Asien, Lateinamerika und dem Nahen Osten haben ihr einen weiten Blick auf globale Zusammenhänge und die Lebensrealitäten von Frauen weltweit eröffnet. „Wo Frauen Zugang zu Bildung haben, sich gegenseitig unterstützen, gemeinsam arbeiten und beten, verändert sich die Gesellschaft nachhaltig“, sagt sie. Die Aktion Familienfasttag der kfb und der Weltgebets-tag bringen für sie diese Haltung wunderbar zum Ausdruck.

Neben der Freude am Austausch ist für Brigitte Rinner die Stille ein wichtiger Teil ihrer persönlichen Spiritualität. Bei Exerzitien im Kapuzinerkloster Irdning vertieft sie sich im Herzensgebet. „Dort, wo Menschen miteinander ins Gespräch kommen und in Liebe handeln, dort kann persönliches Wachstum geschehen“, betont sie. Sie freut sich darauf, Bewährtes fortzuführen, neue Impulse zu setzen und Räume für Begegnung und gegenseitige Ermutigung zu schaffen.

Aus den Pfarren ...



Gleinstätten. Am Michaelisonntag wurde gemeinsam mit Pfarrer Johannes ein festlicher Gottesdienst gefeiert. Im Anschluss daran lud der Helferinnenkreis der kfb zum Pfarrkaffee ein. Rasch füllte sich der Saal bis auf den letzten Platz, und bei einem verlockenden und liebevoll gestalteten Kuchenbuffet, guten Gesprächen und viel Lachen herrschte eine gemütliche und herzliche Stimmung. Foto: kfb



Graz-Salvator. Im Rahmen des Erntedank-Festes ließen Priester Thorsten Schreiber, der Pfarrgemeinderat und die kfb-Vorsitzende Lydia Lieskonig Theo List, kfb-Leitungsfrau und Seele der Pfarre Graz-Salvator, zu ihrem 80. Geburtstag hochleben und gratulierten herzlich. Foto: kfb



Murau. Am 13. Oktober 2025 war Frau Sumaya Farhat-Naser (Mitte) im Afro-Asiatischen Institut in Graz zu Gast, um von dem bedrohlichen Leben in Palästina und Israel zu berichten. Trotz der katastrophalen Lage hofft Farhat-Naser auf Versöhnung und auf ein friedliches Leben miteinander. Einige Frauen der kfb Murau nahmen an der Veranstaltung teil und überreichten der Referentin einen finanziellen Beitrag aus der Projektkasse der kfb Murau für ihre Friedensarbeit. Foto: kfb

Es ist schön, wenn euer vielfältiges Wirken auch von vielen Menschen gesehen wird. Berichte und Fotos für die nächste kfb HEUTE-Ausgabe bitte bis 2.2.2026 an brigitte.rinner@graz-seckau.at.

Fasten im Haus der Frauen:

Mit Leichtigkeit gesund

Fasten bedeutet mehr als bewusst auf Nahrung zu verzichten. Es ist eine Einladung, innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und mit leichterem Gepäck und offenem Herzen neu aufzubrechen. Beim Fasten entdecken viele nicht nur ihre körperliche Vitalität, sondern auch ihre innere Klarheit, Zufriedenheit und Dankbarkeit.

FASTEN ALS WEG DER ACHTSAMKEIT

Im AndersOrt Haus der Frauen in St. Johann bei Herberstein ist Fasten mehr als ein Programm – es ist ein Weg der Achtsamkeit. Eingebettet in die sanften Hügel der Oststeiermark finden Körper und Seele hier Raum, um loszulassen und aufzublühen. Begleitet von erfahrenen Fastenleiterinnen, genährt von Stille, Natur und liebevoller Aufmerksamkeit wird das Fasten zu einer tiefen Erfahrung des Daseins.

HEILFASTEN

Den Beginn macht im Januar das Heilfasten nach Buchinger & Lütz. Es wird durch sanftes Yoga, Meditation und Atemübungen unterstützt. Vom 11. bis 17. Januar 2026 steht dabei das Loslassen im Mittelpunkt. Wer sich auf diesen Weg einlässt, erfährt, wie Körper und Geist zur Ruhe kommen und neue Lebensenergie entsteht.

BASENFASTEN

Für alle, die das Fasten einmal ausprobieren oder ihrem Körper zwischendurch etwas Gutes tun möchten, bietet das Basenfasten Light vom 20. bis 22. Februar 2026 eine sanfte Einführung. Drei Tage, die guttun, mit basischen Mahlzeiten, wohltuenden



Gesundes Kneipen in der Feistritz.

Foto: skommassinne_motionAds

Tees und Inspiration für eine ausgewogene Alltagsküche. Im März folgen dann die Basenfasten-Wochen vom 1. bis 6. sowie vom 15. bis 20. März 2026, wenn die Natur neu erwacht und auch für uns der beste Zeitpunkt ist, Ballast loszulassen. Basische Ernährung, achtsame Bewegung, Kneipen in der nahen Feistritz, Ruhezeiten und der Austausch in der Gruppe schenken neue Kraft und Leichtigkeit.

SICH SELBST NEU BEGEGNEN

Ob Kurzfasten oder eine ganze Woche: Fasten im AndersOrt Haus der Frauen ist immer auch eine Einladung, sich selbst neu zu begegnen. Eine Zeit des Aufatmens, in der sich das Wesentliche zeigt: innere Ruhe, Dankbarkeit und Lebensfreude.

TIPP

Im Dezember und Januar gibt es wieder unsere Gutscheinaktion: 10 % Rabatt auf Gutscheine für den AndersOrt Haus der Frauen ab 100,00 €.

Weitere Infos zu unseren Angeboten findest du hier oder unter www.hausderfrauen.at



AndersOrt 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

Österreichweiter Frauenpilgertag: „Zeit zu leben“



Ein segensreicher Frauenpilgertag verbindet über 3000 Frauen in ganz Österreich. Im Bild eine Pilgergruppe aus dem Murtal.

Foto: kfb

Was für ein bewegender Tag voller Gemeinschaft, Spiritualität und weiblicher Kraft: Der Frauenpilgertag der Katholischen Frauenbewegung Österreichs brachte über 3000 Frauen auf 101 Pilgerwegen zusammen. Auch in der Steiermark war die Resonanz beeindruckend: 310 Pilgerinnen folgten der Einladung und begaben sich auf 13 verschiedenen Routen, verteilt über alle acht Regionen des Bundeslandes, auf den Weg.

Bei strahlendem Herbstwetter führten unsere Wege durch malerische Landschaften, zu spirituellen Orten und boten Raum für Gespräche, Stille und gemeinsames Gebet. Der Pilger-

tag war ein Zeichen dafür, wie Kirche lebendig miteinander unterwegs ist. Teilnehmerinnen aller Altersstufen brachten ihre Erfahrungen, Hoffnungen und Anliegen mit und machten die Vielfalt der kfb sichtbar. Jede einzelne Pilgerin war Teil eines großen Ganzen, und so waren wir über regionale Grenzen hinweg miteinander verbunden. Die Katholische Frauenbewegung zeigte mit diesem Tag, wie Spiritualität, Natur und Gemeinschaft auf berührende Weise zusammenfinden können. Ein herzliches Dankeschön gilt allen Organisatorinnen, Wegbegleiterinnen und Teilnehmerinnen, die diesen Tag zu einem segensreichen Erlebnis gemacht haben.

Hofheldinnen-Gala

Ein großes Dankeschön an unsere Vorsitzende Lydia Lieskonig kam von der steirischen Landwirtschaftskammer. Sie hat bei der Hofheldinnen-Gala eine tiefsinnige und vielbeachtete Laudatio für die Sonderpreisträgerinnen „Die Soziale“ gehalten. Dieser Preis ging an die ehemaligen Leibnitzer Bezirksbäuerinnen

Grete Kirchleitner und Johanna Aust. Sie haben als geistige Mütter und starke Umsetzerinnen mit steirischen Bäuerinnen in den vergangenen Jahren mehr als 500.000 Euro mit köstlichen Keksen erbacken und dieses Geld der Aktion „Steirer helfen Steirern“ der Kleinen Zeitung zur Verfügung gestellt. Foto: kk



Aus den Pfarren ...



Heiligenkreuz am Waasen. Die Katholische Frauenbewegung feierte am 21. September ihr 70-jähriges Bestehen mit einem feierlichen Gottesdienst und einer anschließenden Agape im KPZ | Kultur- und Pfarrzentrum. Foto: kfb



Bad Radkersburg. Die kfb Bad Radkersburg gratuliert Barbara Laller herzlich zu 25 Jahren engagierter kfb-Leitung. Foto: kfb



St. Johann ob Hohenburg. Damit das neue Arbeitsjahr voller Engagement starten konnte, trafen sich die kfb-Frauen im Andersort Haus der Frauen zur gemeinsamen Stärkung bei einem Einkehrtag. „Um stark sein für uns selbst, damit das ‚ich zum du und wir‘ weiter wachsen kann, für die kfb Gruppe, Kirche und Gemeinschaft“ war das Motto. Foto: kfb



Deutschlandsberg. 46 Frauen waren am Fest Maria Namen auf dem Weg. Sie besuchten Stift Vrau und den Bioblumen-Hof „Vom Hügel“ in Eichkögl. Foto: kfb

Geistliches Wort

Der Philosoph Heraklit von Ephesos hat vor mehr als 2500 Jahren gesagt: „Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung.“

Bei allem Wandel, dem wir zeitlebens ausgesetzt sind, weil es zum Wesen unseres Lebens dazugehört, nicht stehenzubleiben, braucht es zuerst einmal Mut, den ersten Schritt zu machen. Es bedarf dafür auch der Hoffnung, dass alles gut geht. Ein Wandel soll immer auch begleitet sein von Visionen und Träumen, dass der neue Weg in eine gute Richtung führt und sich vieles ins Positive verändern kann. Schließlich braucht es gute Begleiter, die diesen Prozess unterstützen und uns bei aller Veränderung zeigen, dass wir nicht alleine sind.

Dieses Jahr war innerkirchlich geprägt von Veränderungen, die auch viel Hoffnung in sich haben. So gab es nach dem Tod von Papst Franziskus für viele Menschen die Hoffnung, dass mit seinem Nachfolger der Weg des Aufbruchs und der Erneuerung der Kirche und zugleich auch die weitere Öffnung der Kirche für die Rolle der Frauen weitergeht, was Papst Leo XIV. bis dato noch ein wenig schuldig geblieben ist.

Auch mit der Diözesansynode und der Kirchensynode wurden viele Hoffnungen geweckt, lange Gespräche geführt und doch (noch) vieles ohne Veränderung und Erneuerung stehengelassen.

Wir können uns nun auf „das nächste Jahr“ vertrösten lassen, wir können versuchen Zeichen zu setzen und vielleicht sogar den kommenden Advent als Aufbruch betrachten. Denn auch wenn vieles scheinbar stagniert und die Mühlen scheinbar langsam mahlen, wecken gerade auch die ersten Interviews des neuen Erzbischofs von Wien, Josef Grünwidl, voller Feuer und Energie, Hoffnung, dass bei ihm Veränderung wirklich auch eine fortschreitende Konstante sein wird und er offen ist, auch so manche Grenze zu überwinden.

Im kommenden Jahr feiert die kfb ihr 75-Jahr-Jubiläum. Es ist ein Fest der Zukunft, der positiven Energie, weil die kfb sich immer dadurch ausgezeichnet hat, nach vorne zu schauen, Widerständen zu trotzen und gestalterisch unterwegs zu sein.

Möge mit dem neuen Jahr diese Energie und die Geistkraft uns alle antreiben und ermutigen, mit Freude die nächsten Schritte zu wagen und Veränderung als Herausforderung in Hoffnung zu sehen, meint Ihr Geistlicher Assistent

Pfarrer Heimo Schäfmann

Ökumenischer Weltgebetstag der Frauen:

„Kommt – Lasst euch stärken!“



Die Liturgie des Weltgebetstags am 6. März 2026 kommt aus dem westafrikanischen Staat Nigeria. Foto: kfb/WGT

Der Titel: „Kommt – Lasst euch stärken!“ ist eine Kurzfassung des bekannten Bibelwortes Jesu „Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.“ (Mt 11,28).

Unsere nigerianischen Schwestern aus verschiedenen geographischen und sozialen Kontexten erzählen im Gottesdienst von ihren alltäglichen Belastungen und Traumata auf körperlicher, emotionaler und spiritueller Ebene und wie sie im Glauben „Ruhe und Kraft für die Seele“ finden. In der gesamten Liturgie ist zu spüren, wie intensiv und lebendig in Nigeria Gottesdienste gefeiert werden. Oft ganz anders als bei uns! Der Weltgebetstag (WGT) 2026 lädt uns ein, die Stärke und Widerstandsfähigkeit der nigerianischen Frauen zu würdigen, ihre Geschichten zu hören und gemeinsam für eine bessere Zukunft zu beten. Mögen sie – und wir alle – Stärke und Hoffnung in Christus finden.

Mehr Informationen zu Nigeria und zum Weltgebetstag gibt es auf der Website – siehe Infobox. Material zum kostenlosen Download steht dort ebenfalls zur Verfügung.

DANKE FÜR 2025!

Der Weltgebetstag 2025 widmete sich den Cookinseln. Herzlichen DANK allen Frauen, die den ökumenischen Weltgebetstag in ihren Pfarren durchgeführt haben!

Allen Spenderinnen und Spendern für die Bereitschaft die Projekte zu unterstützen. Ergebnis der Kollekte für die Steiermark: € 12.579,19
Barbara Laller für das steir. Team

Mitmachen!

Sie haben auch die Möglichkeit, in Ihrer Pfarre einen Gottesdienst zu feiern? Dann laden wir Sie ganz herzlich zu unserem WGT-Vorbereitungstag ein:

— Samstag, 17. Jänner 2026

9.00 – ca. 15.30 Uhr

Pfarrzentrum Graz-Puntigam,

Nippelgasse 18–20, 8055 Graz

Anmeldung bitte per E-Mail:

v-zimmermann@outlook.com.

Weitere Infos zum WGT und Materialbestellungen gibt es über die

Website: www.weltgebetstag.at.

Tel.: 01/4067870 bzw. E-Mail:

wgt@weltgebetstag.at

Papst-Leo-Preis für „FairSorgen“:

Ausgezeichnetes Engagement



Maria Hacker-Ostmann bei der Verleihung des Papst-Leo-Preises an FairSorgen Österreich durch Weihbischof Anton Leichtfried aus St. Pölten.

Foto: FairSorgenÖ

Eine große Ehre wurde kürzlich FairSorgen Österreich zuteil: Die großteils ehrenamtlich getragene Initiative erhielt den Papst-Leo-Preis für ihr soziales Engagement. Verliehen wurde der Preis in Horn durch Dr. Anton Leichtfried, Dompropst und Weihbischof der Diözese St. Pölten.

Maria Hacker-Ostmann ist stellvertretend für die kfb „mittendrin“ bei FairSorgen Österreich, bringt die kfb-Zugänge ein und wirkt bei den unterschiedlichsten Aktionen mit. Somit war auch die kfb zur Preisverleihung Anfang Oktober in Horn eingeladen. „In dem Bündnis können wir unsere Sicht der Dinge, die sich ja in vielem mit der von FairSorgen deckt, einbringen. Wir können hier unsere Werte als

kfb nicht nur vertreten, sondern so auch in vielen Organisationen – auch solchen, die der Kirche nicht unbedingt nahestehen – sichtbar und bekannter werden,“ freut sich Maria Hacker-Ostmann.

Der Papst-Leo-Preis stand heuer unter einem besonderen Vorzeichen: Er ist nach jenem Papst benannt, den auch der neue Papst Leo XIV. bewusst angenommen hat: Papst Leo XIII. (1878–1903), der mit seiner Enzyklika „Rerum novarum“ die Katholische Soziallehre begründete. Die in St. Pölten ansässige Papst-Leo-Stiftung vergab drei Preise für besondere Verdienste um die Katholische Soziallehre, die mit je 2.000 Euro dotiert sind.

Infos: www.fairsorgen.at

10 Jahre Kaffee aus Frauenhand

Seit seiner Einführung 2015 ist der Kaffee aus Frauenhand ADELANTE eng mit der kfb verbunden und gilt als „unser Kaffee“: ein starkes Symbol für Eigenständigkeit, Frauenrechte und weltweite Solidarität. ADELANTE war der erste bio-faire Kaffee aus reiner Frauenhand in Österreich. Die Bohnen stammen von Kaffeebäuerinnen in Honduras, Peru und Uganda, die ihre Parzellen selbst besitzen und bewirtschaften. Das bedeutet für sie nicht nur ei-

genes Einkommen, sondern auch Mitbestimmung in Kooperativen, Zugang zu Krediten und die Möglichkeit, in die Zukunft ihrer Kinder zu investieren. Foto: Gerd Neuhold



Zu guter Letzt ...



Stubenberg. „Der Himmel geht über allen auf“: Mit viel Frauenpower fand eine besondere Wort-Gottes-Feier in Stubenberg statt. Sie wurde von Frauen des AndersOrt Haus der Frauen, der Initiative Maria 2.0 Steiermark und der kfb gestaltet und zeigte, wie Kirche aussehen kann, wenn Frauen sie prägen: offen, lebensnah und bewegend. Foto: kfb



Wien. Die kfb Steiermark gratuliert ihrer Schwesterorganisation kfb Wien (im Bild Hermine Frieß rechts und Erna Novosel Mitte) zum 80-jährigen Bestehen! Mit einem festlichen Gottesdienst im Wiener Stephansdom wurde mit dem kurz danach ernannten Erzbischof Josef Grünwidl gefeiert. In seiner inspirierenden Predigt würdigte er die Arbeit der kfb für Gerechtigkeit, Frieden und die Stärkung von Frauenrechten und fand gleichzeitig klare Worte zur noch immer bestehenden Ungleichheit in kirchlichen Strukturen.

Foto: kfb

Neue kfb-Mitglieder

16. 9. – 31. 10. 2025

Anger.....	2
Birkfeld.....	1
Frauental an der Laßnitz.....	1
Hausmannstätten.....	1
Heiligenkreuz am Waasen.....	2
Murau.....	1
Nestelbach.....	1
Pöllau.....	7
Puch bei Weiz.....	2
Stubenberg.....	1
Förderndes Mitglied.....	1

Termine

16 Tage gegen Gewalt an Frauen: Orange the world

Aktionszeitraum von 25. November bis 10. Dezember 2025

Weitere Informationen auf unserer Homepage und unseren Social-Media-Kanälen.

Aktion „Walk of Shame“ mit kfb-Gottesdienst „Verwurzelt in Gott. Stark für mich u. andere“.

Kerzenlicht-Gedenken

an Femizid-Opfer

vom Frauenservice & Kunsthaus Graz

— Di, 25. November 2025 17:00 Uhr,
Kunsthaus Graz, Südtirolerplatz

kfb-Bildungstage

Informationen zu den Bildungstagen zum Thema Frauengesundheit sind in den Regionen und kfb-Gruppen vor Ort zu finden.

Aktion Familienfasttag

— Aschermittwoch, 18. Februar 2026, 11:00–ca. 13:00 Uhr, Suppenessen im Kircheneck (Herrengasse Graz)

Weltgebetstag der Frauen

— Fr, 6. März 2026

Übersicht der Gottesdienste in der Steiermark auf www.kfb.at

— Sa 17. Jänner 2026 Vorbereitungstag,
9:00–15:30 Uhr im Pfarrzentrum
Graz-Puntigam

kfb-Leiterinnentag

— Sa 18. April 2026, 9:00–16:00 Uhr,
Schloss Seggau

Save the date!

Persönliche Einladung folgt!

Jubiläumswallfahrt 75 – Jahre kfb Steiermark

bewegt. beherzt. unterwegs.

— Sonntag, 28. Juni 2026,
10:00–16:00 Uhr, Mariazell

Save the date!

Persönliche Einladung folgt!

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: 48.000 Stück. – Druck: Styria, Graz. Für den Inhalt der nicht namentlich gekennzeichneten Artikel verantwortlich: Brigitte Rinner; Redaktionsteam: Brigitte Rinner, Barbara Wendl, Petra Gatschelhofer. – Layout: Franz Pietro (DigiCorner)/Viktoria Schichl. Satz: Viktoria Schichl – Fotos (wenn nicht anders angegeben): kfb, privat.



wenn eine frau das ewige WORT Gottes geboren hat
warum sollten frauen dann das wort nicht von der kanzel künden

wenn eine frau die füße Jesu küsste,
warum sollten frauen dann den altar nicht küssen können

wenn eine frau den jüngern als apostelin vorausging
warum sollten frauen dann nicht auch zur apostelnachfolge gerufen sein

Erzbischof Grünwidl zitiert
Andreas Knapp

**Das kfb HEUTE
Redaktionsteam wünscht eine
achtsame und besinnliche
Adventzeit, sowie gesegnete
Weihnachtstage!**

Foto: pixabay/Petra



**Vorankündigung
kfbö-Reise**

4.-9. August 2026
Auf den Spuren
der Hl. Maria Magdalena
nach Südtirol



**Jetzt schon
voranmelden!**

© Christine Veider