

frauenZEIT

...der Wunsch verschont zu bleiben, taugt nicht...



_editoriALIA
_BERUFung
_frauenHOF
_literaturTIPPS
_frauenTERMINE
_eintauchen&auftauchen

Der Wunsch verschont zu bleiben



Als meine Töchter selbständig wurden und von zuhause auszogen, beschlossen wir das „Projekt“: wir reisen in die Hauptstädte Europa, jedes Jahr in eine andere. Diesen Sommer fuhren wir gemeinsam nach Stockholm. In der letzten Nacht überfiel uns um 2.00 Uhr morgen ein Einbrecher, plötzlich stand ein Mann in unserem Zimmer, der eiligst die Flucht ergriff, als ich in Panik zum Schreien begann. Ich wurde glücklicherweise wach. Gleich vorweg, es ist alles gut ausgegangen und wir hatten Glück. Geblieben ist ein Gefühl der Unsicherheit, eine leise Angst. Eine Unsicherheit, die ich vorher nicht kannte, legte sich wie ein Schleier über viele meiner Aktivitäten. Ich war plötzlich unsicherer beim Autofahren, nachts beim Nachhause gehen, hatte mehr Sorge um meine Töchter in ihren jeweiligen Studienstädten... Wie schnell es gehen kann, was alles hätte passieren können, wie schutzlos sind wir letztlich, selbst in Räumen, in denen wir uns sicher wähnen...

In dieser Zeit fiel mir das Gedicht von Hilde Domin „Bitte“ (sh. Rückseite) wieder in die Hände. Ja, der Wunsch verschont zu bleiben, taugt nicht. Es kann uns alle jeder Zeit mit einem Schicksalsschlag treffen. Natürlich ist so eine Erfahrung mit dem Dieb im Hotelzimmer mitten in der Nacht verhältnismäßig harmlos, angesichts all der Leiden und der Not, die auch passiert und präsent ist, aber es hat mich einmal mehr aufgeweckt: der Wunsch, verschont zu bleiben, taugt nicht. Wie ist es mit dem Gott-Vertrauen angesichts übler Erfahrungen und Schicksalsschlägen?

Durch die Tage den Weg gehen
oft vor Wänden stehen und nicht
weiter wissen
manchmal das Ziel
vor Augen zum Greifen nahe
und dann weit zurückgeworfen
wie an den Anfang
alles umsonst
dann plötzlich und
- ganz wie von selbst -
die MITE.

Quelle unbekannt

Hilde Domin beschreibt mit einem dramatischen Bild unsere menschliche Existenz: „Wir werden eingetaucht und mit dem Wasser der Sintflut gewaschen...“ Wir können unserem Schicksal nicht ausweichen, so scheint Hilde Domin zu sagen. Wir können es nicht vermeiden, dass das Leben uns hart angeht und dass wir untergetaucht werden. Wir können das Leiden nicht vermeiden. „Wir werden durchnässt bis auf die Herzhaut.“

Wie verständlich doch der Wunsch, der Kelch des Schicksals möge an uns vorübergehen.

Doch, so Hilde Domin: dieser Wunsch taugt nicht. Es taugt nicht der Wunsch, ohne Tränen leben zu wollen.

Es taugen die Bitten, dass „bei Sonnenaufgang die Taube den Zweig vom Ölbaum bringe...“, dass die Frucht so bunt wie die Blume sei...“. Ja, es taugen die Bitten, dass wir entlassen werden aus der Flut, aus der Löwengrube, aus dem feurigen Ofen. Doch Flut, Löwengrube und feuriger Ofen hinterlassen Spuren: wir werden „immer versehrter“, und doch gleichzeitig „immer heiler“. Welche Hoffnung.

Liebe Frauen, ich wünsche Ihnen in diesen Herbst und kommenden Winter hinein die Gewissheit, unsere Wunden mögen uns nicht zerstören, sondern unser Leben möge mit all seinen Versehrungen immer heiler, ganzer, erwachsener werden.

Alles Gute für Sie,
Ihre
Friederike Winsauer

3 BERUFung

Der Spur meiner Berufung folgen



Annemarie Felder
Supervisorin und
Coach mit Praxis
in Bregenz, Prozess-
beraterin für
Gemeinde- und
Regionalentwick-
lung, Erwachsenen-
bildnerin, Modera-
torin.
Altreuteweg 1,
6900 Bregenz,
+ 43 650 8864
202,
training@felder.cc

Veränderungen charakterisieren nahezu alle Bereiche unseres Lebens, egal ob im beruflichen, privaten oder persönlichen Kontext. Veränderung ist, bewusst oder unbewusst, immer mit Weiterentwicklung und Wachstum verbunden. Doch manchmal, da tun Veränderungen weh – Ereignisse im Außen, mit denen wir zurecht kommen sollten und Entscheidungen, die wir selber treffen.

Annemarie Felder

Geh bis an deiner Sehnsucht Rand. „... von Deinen Sinnen hinausgesandt, geh bis an deiner Sehnsucht Rand; gib mir Gewand.“ Diese von R. M. Rilke formulierten Worte mit Aufforderungscharakter begleiten mich schon viele Jahre: Die Worte motivieren mich und geben mir Mut, wenn es manchmal nicht so leicht geht. Sie sind für mich göttlicher Auftrag, mein Leben hier ganz zu leben.

Auf der eigenen Spur bleiben. Jeder Mensch kann spüren, wenn er wieder von seiner „Sehnsuchts-Spur“ abweicht – jedeR verfügt über diese eigene innere Steuerung. Mein persönlicher Gradmesser ist mein inneres Feuer, meine Lebensfreude.

Kann ich dieses nicht mehr spüren bzw. brennt es nur auf halber Flamme, so ist es wieder Zeit, etwas zu verändern, etwas zu entwickeln. Denn es ist dieses Feuer, das in dem, was ich bin, und in dem, was ich tue, leuchtet.

Biografien von Frauen zeigen sehr oft vielfältigste Herausforderungen – Frau, Partnerin, Mutter, Erwerbstätige, Freundin, Großmutter, Hüterin, Beschützerin – durchzogen von viel Veränderung verbunden mit einem hohen Anspruch an sich selbst.

Die tiefere Bedeutung meines Lebens zu kennen und ihr treu zu sein, speist mich mit einer unpersönlichen Macht, die weit über meinen begrenzten Ich-Willen hinausgeht.

Berufungscoaching WaVe® arbeitet mit Ihren Talenten, Fähigkeiten und Charismen, mit Ihren Träumen und Visionen, mit Ihrer Realität und Ihren Möglichkeiten. Berufungscoaching WaVe® ist eine zeitlich begrenzte Begleitung auf Ihrem Weg zur Einzigartigkeit. (Weiterführende Informationen finden Sie unter <http://www.wave.co.at/berufungscoaching>)

Die Art und Weise, wie wir die Dinge betrachten, ist die stärkste Kraft überhaupt, die gestaltend auf unser Leben einwirkt. In diesem Sinne ist unsere Wahrnehmung unsere Wirklichkeit.

Diese Wahrnehmung zu reflektieren und zu verfeinern, das wünsche ich Ihnen – schenken Sie sich die Zeit dazu in den kommenden Wochen hin auf einen gelingenden Jahresabschluss und einen guten Start für 2014.

„Menschen zu ermutigen
und Potenziale zu eröffnen,
das ist meine Berufung.“

Annemarie Felder

„Ich habe nichts weiter getan, als mein Leben in die Hand zu nehmen.“



Regina Schlager
Praxisgemeinschaft
Nordstrasse 280
8037 Zürich
E-Mail: office@
reginaschlager.eu
Telefon:
+ 41-44-481 40 00

Dieses Gespräch führte Regina Schlager; gekürzt

Tanja von Heintze lebt auf dem Frauenhof im Allgäu, wo laufend andere Frauen zu Gast sind. In diesem Gespräch erzählt sie über ihre Suche nach einem guten Ort und einem guten Leben. Sie spricht darüber, was sie von Visionen hält, und wie sie konsequent ihren eigenen Weg geht.

Keine Idee, sondern ein Lebensprozess

Regina Schlager (RS): Tanja, du führst den Frauenhof im Allgäu. Wie ist es denn dazu gekommen? Seit wann gibt es den Frauenhof und warum hast du ihn gegründet?

Tanja von Heintze (TvH): Ich lebe hier an diesem Ort, der mit mir zum Frauenhof wurde, seit acht Jahren. Ob ich ihn führe? Ich sage, ich halte, hüte und gestalte den Platz. Und ich teile ihn mit anderen Frauen. Eine „Idee“ hat es eigentlich nie gegeben. Mir ging es nur um mein Leben. Im Grunde ist es für mich klar gewesen, dass ich im Zusammenhang mit Frauen leben und arbeiten möchte. Ich möchte ein friedvolles, ganzes und heiles Leben auf dem Land mit Frauen teilen. Und dann ist natürlich nur die Frage gewesen: „Wie soll das aussehen, wie kann es gehen?“ Dieser Reifungsprozess dauerte ca. 27 Jahre.

RS: Das ist interessant, das war ein sehr langer Reifungsprozess.

TvH: Ja, das ist ein Lebensprozess. Während dessen hätte ich nicht gesagt, ich bin am Arbeiten zum Umsetzen meiner Vision. Ich weiß, was ich will, und mein Leben ging in die Richtung.

Vision? Es ist eine Sehnsucht gewesen

RS: Du hast dich mit vielen Frauen ausgetauscht, dabei sind verschiedene Visionen entstanden. War dir die Vision also schon wichtig?

TvH: Ich habe mich eigentlich oft von den anderen, mit denen ich visioniert habe, unterschieden. Ich habe immer einfach aus dem Herzen heraus gesagt, wie ich leben möchte. Ich habe nichts weiter getan, als mein Leben in die Hand zu nehmen und darüber mit Frauen zu sprechen.

Wenn Du aber mit Vision meinst, in dir genau zu erkennen, zu spüren, zu sehen, was richtig und gut für dich ist, dann hatte und habe ich wohl eine Vision.

Es ist eine Aufgabe, ein Auftrag und ich fühle eine Funktion

RS: Jetzt ist es ja doch so, dass du immer wieder mit anderen Frauen am Frauenhof bist. Wie erlebst du das? Ist das einerseits noch dein ganz Eigenes und ist damit aber auch andererseits deine Sehnsucht verwirklicht, mit anderen gemeinsam zu leben?

TvH: Ich bin immer noch auf dem Weg. Es hat mich letztendlich dazu geführt, dass ich den Frauenhof alleine aufgebaut und in die Welt gebracht habe. In der Gruppe hat das Aufbauen dieses Projekts nicht funktioniert. Ich habe es anerkannt. Ich gehe diesen Schritt alleine und schaffe Raum für andere, die dann für eine gewisse Weile kommen und auch wieder gehen.“

Für mich ist das Übung. Ich stelle mir mein Leben im Alter auch in Gemeinschaft vor und ich meine, dass alles, was ich jetzt tue auch dahin führt. Es ist mein Weg. Ich bin jetzt 51, sodass ich langsam, langsam schon vorbereiten möchte, dass ich im Alter dann auch wirklich in Gemeinschaft lebe. So, wie es ist, ist es gut für jetzt. Hier am Frauenhof bin ich nicht so sehr als Person wirksam, sondern es ist eher eine Aufgabe, ein Auftrag und ich fühle eine Funktion.

Achtsamkeit und Wahrhaftigkeit in jedem Moment

RS: Wie du sagst, es ist ein Lebensweg. Das ist vielleicht eine Phase, eine Station.

TvH: Ja, genau. Das braucht es jetzt für das, was dann kommen wird. Das ist meine Hauptaufgabe: Achtsamkeit und Wahrhaftigkeit in jedem Moment zu leben und die Schritte, die ich gehe, vorsichtig zu tun. Beim Visionieren und Planen bist du schon oft weit in der Zukunft, dass du gar nicht mehr bemerkst, was jetzt gerade das Wesentliche ist.

Motivation, Handeln und Loslassen

RS: Sprechen wir von den Hürden

TvH: Die größte Hürde liegt bei mir, es die Frage nach der Motivation dessen, was ich tue. Wenn ich das ego-motiviert getan habe – ist ein großes Wort –, dann hat es nicht geklappt. Das habe ich natürlich erst hinterher kapiert.

RS: Ich verstehe: Handeln war ein entscheidendes Element und gleichzeitig das Loslassen.

TvH: Ich habe das Gefühl, ich habe den rechten Zeitpunkt abgepasst. Aber wie kann man das jemandem beibringen? Man kann jemanden vielleicht darin

Der Frauenhof

Der ehemalige Bauernhof liegt in einer Mulde an einem sanften Allgäuer Hang und schmiegt sich an den Rand eines Waldes. Hauseigenes Brunnen- und Quellwasser fließt als kleines Bächlein durch den Wald und verbindet den Hof mit dem etwa 10 bis 15 Gehminuten entfernt liegenden Ort.

Seit August 2005 bietet der Platz Frauen die Möglichkeit, sich eine Auszeit zu gönnen, Urlaub zu machen, Feste zu feiern oder Kurse zu besuchen und Stille und Rückzug ebenso zu genießen wie die Frauengemeinschaft.

Frauenhof im Allgäu

Greut 1, 87452 Kimratshofen

Tel. 08373/987447

info@frauenhofimallgaeu.de

www.frauenhofimallgaeu.de

unterstützen, ihre oder seine Wahrheit für den Moment immer wieder zu finden. Das glaube ich ist eine ganz wertvolle Unterstützung, sodass die Person dann selber sagen kann: „So, jetzt geht es nicht weiter“. Auch zu unterscheiden: Kann ich nicht oder will ich nicht weiter? Und dann ganz genau hinzuhören.

Handeln gehört natürlich dazu. Und auch den rechten Zeitpunkt zu finden: Wo wirst du kämpferisch? Nicht nur für irgendwas, sondern auch gegen irgendwas. Dann wirst du eng, dann siehst du auch nicht mehr, was dir für Geschenke gegeben sind. Ich wäre als Hamburgerin nie und nimmer freiwillig nach Bayern gegangen und noch dazu auf 800 Meter Höhe. Das hätte ich mir so nicht wünschen können. Aber als ich dafür offen war, als ich losgelassen hatte, kam das, und dann war ich dafür frei, das überhaupt zu bemerken. Ich hätte vorher überhaupt nicht bemerkt, dass das auch eine Möglichkeit ist.

Balance zwischen Freiheit und Geborgenheit als Hauptthema

RS: Welche Themen bringen die Frauen in den Frauenhof? Und welche Frauen verbringen Zeit im Frauenhof?

TvH: Vom Alter her ist es schon weit gestreut, eher kommen die Älteren. Themen? Alles, was Frauen beschäftigt. Viele Frauen sind in Transformation, Auflösen, transformieren, sich verabschie-

den. Ich sehe hier am Ort ein Hauptthema: die Balance zwischen Freiheit und Geborgenheit, zwischen Norden und Süden, zwischen Vater und Mutter, zwischen Himmel und Erde, männlichem und weiblichem Prinzip. Die Frauen bemerken, dass sie ihre Wahrheit in der Stille und in der Ruhe finden können und dass daraus wieder neue Impulse für den nächsten Schritt entstehen. Das ist im Alltag für viele Frauen schwer, wo gibt es das? Selbst wenn du dir ein Mal in der Woche Yoga gönnst, das ist so ausgegrenzt aus dem Alltag, dass das eigentlich nicht reicht, um sich so sicher zu fühlen, in den Schmerz zu gehen und daraus dann auch wieder Impulse wachsen zu lassen. Auch das Erinnern oder Bewusstwerden des eigenen Heil-Seins, der Freude, Kraft, Liebesfähigkeit, des Mutes und so weiter, die eigene Freiheit und Verantwortung zu erfahren kann genauso erschreckend und beängstigend sein und braucht einen guten Ort. Die Geschwindigkeit, die überall ist, die entspricht fast keiner von uns letztendlich. Wenn man fragt, was ist meine Vision gewesen, ja eigentlich das: Ich will einfach nur einen ganz normalen Ort, an dem wir normal sein können, nämlich so toll, wie wir sind, und so heil, wie wir sind. Das ist eigentlich nur normal.



Tanja von Heintze

Aufbau des Frauenhofes und Hausfrau seit Mitte 2005; geb. 5/1962;

vorher Kunst- und Sportlehrerin, Diplom-Motologin (Körper- und Bewegungs-psychotherapie), Geomantieberaterin, Tanztherapie, Focusing-Begleitung

Ich tue, was ich will und will wirklich, was ich tue

RS: Wie sieht dein idealer Tag aus?

TvH: Meinen idealen Tag habe ich hier immer. Es ist die Möglichkeit, in jedem Moment Achtsamkeit und Wahrhaftigkeit zu üben. Ich finde immer etwas, was ich mit voller Kraft mache. Es gibt hier so viel zu tun, dass immer irgendetwas davon Freude macht. Dann geht das leicht. Es ist keine Belastung, es ist Freiheit. Ich tue, was ich will und will wirklich, was ich tue. Nur ich bin verantwortlich. Ich bin kein Opfer. Wenn es mir einmal schwer fällt, ist es meine Verantwortung, das zu ändern.

Ich möchte nochmals auf meine Geschichte zurückkommen, damit haben wir ja begonnen. Es gibt etwas, das mich nicht abgehalten hat, meinen Weg zu gehen. Viele passen sich dann doch an, gehen Kompromisse ein. Das habe ich nicht gemacht. Das war immer schon so. Meine ersten Erfahrungen als Säugling habe ich wegen meiner Wirbelsäule in einem Gipsbett gemacht. Da habe ich gelernt mich wahrzunehmen. „Ich spüre mich. Und wenn da irgendwas nicht stimmt, setze ich mich dafür ein, dass es wieder stimmt.“ Ich habe in verschiedenen therapeutischen und pädagogischen Einrichtungen gearbeitet, aber ich fühlte mich nicht wohl. Also habe ich mir mein Eigenes geschaffen.

Wir haben alle so einen Pool an Erfahrungen, auf die wir zurückgreifen können. Wenn ich das doziere, dann ist es blöd. Aber indem ich es lebe, kann es vielleicht für andere inspirierend sein.

RS: Hier schließt sich der Kreis sehr schön.

Vielen Dank Tanja von Heintze für das Gespräch!

literaturTIPP:
Elif Shafak
Die vierzig Geheimnisse der Liebe



Elif Shafak

Die vierzig Geheimnisse der Liebe

Kein & Aber Verlag 2013, 510 Seiten, gebunden, € 23,50

Ella, Amerikanerin, Mutter von zwei Kindern und Lektorin taucht tief ein in einen Roman über den Sufi-Dichter Rumi, den sie für ihre Literaturagentur begutachten soll. Dabei lernt sie den Reichtum der Sufi-Mystik kennen und entdeckt, wie viel sie daraus für das Verständnis ihres eigenen Lebens einsetzen kann. Die vierzig geheimnisvollen Regeln der Liebe, die sie in diesem Roman erfährt, stellen ihre Welt beinahe auf den Kopf. Die Autorin wechselt zwischen den Schilderungen einer amerikanischen Kleinfamilie mit deren alltäglichen Problemen aus den Jahren 2008 und 2009 und der archaischen Welt des Orient in den Jahren 1244 bis 1252, und lässt ihre Leserinnen und Leser eintauchen in eine völlig fremde Welt und deren Weisheiten bzw. verhängnisvollen Fehlentwicklungen. Ein sprachlich sehr schöner Roman, der spannend bleibt bis zur letzten Seite und reich wird durch die Sufi-Weisheit, die leicht und bekömmlich in unsere Zeit gelangt.

Ein Tip: Lesen Sie dieses Buch mit einem Bleistift in der Hand, um die 40 Geheimnisse zu kennzeichnen. Denn spätestens nach dem ersten Lesen suchen Sie eines der Geheimnisse. Berührend, klug und leidenschaftlich. Sehr lesenswert!

Buchhandlung Die Quelle, Dr. Christine Bertl-Anker

literaturTIPP:
Jeannette Walls
Die andere Seite des Himmels



Jeannette Walls

Die andere Seite des Himmels

Verlag Hoffmann und Campe 2013, 365 Seiten, gebunden, € 20,60

Zwei Mädchen, 15 und 12 Jahre, ihre Mutter und deren Bruder – sind die Hauptpersonen dieses Buches. Die jüngere dieser Kinder, Jean erzählt. Als ihre Mutter wieder einmal für längere Zeit verschwunden ist, machen sich die beiden auf den Weg zu ihrem Onkel. Sie wissen wenig über ihn, doch er nimmt sie fürsorgend auf in die alte Villa der Familie. Er ist es auch, der ihnen erzählt, wie es früher war, als noch Leben in diesem Haus war und – wer der Vater von Jean war. Die beiden wollen ihrem Onkel nicht allzu sehr auf der Tasche liegen und suchen sich Arbeit. Aber in der ganzen Kleinstadt gibt es nur Arbeit bei Maddox. Doch Maddox und ihr Onkel haben in der Vergangenheit schlechte Erfahrungen miteinander gemacht und so beschließen die beiden Mädchen, einfach nicht darüber zu sprechen. Aber Maddox behandelt auch sie nicht wie es sich gehört und so brauchen sie, als sie plötzlich den mächtigsten Mann des Ortes gegen sich haben, doch die Hilfe ihres Onkels.

Jeanette Walls erzählt spannend und unsentimental die Geschichte von zwei jungen Mädchen, die mutig und entschlossen ihren Weg gehen, sich ihrer selbst immer sicherer werden und sich gegen die Welt der Erwachsenen auflehnen. Ein sehr fesselndes und unglaublich schönes Buch.

7 frauenTERMINE

November

22. 11., 9 Uhr bis 23. 11., 18 Uhr. **Wünsche stärken, Herausforderungen annehmen, Ziele erreichen.** Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcenmodell ZRM®. Seminar mit Friederike Winsauer.
Kursbeitrag: € 260,-, Vollpension: € 64,50/EZ; € 57,50/DZ.
Info und Anmeldung: T 05522 44290.
www.bildungshaus-batschuns.at

25.11., 9.15 - 17 Uhr. **Das innere Licht tanzen lassen.** Tanztag für Frauen mit Lioba Hesse.
Kursbeitrag: € 35,-, Mittagessen € 13,20.
Info und Anmeldung: Bildungshaus St. Arbogast, www.arbogast.at, T 05523 62501 828.

Dezember

4. 12., 14 bis 17 Uhr. **Begegnung im Advent.** Adventbesinnung mit Magdalena Burtscher.
Kursbeitrag: 15,- (inkl. Kaffeejause).
Anmeldung: Katholische Frauenbewegung, E_kfb@kath-kirche-vorarlberg.at, T 05522 3485 212, Di und Fr von 9 bis 12 Uhr.
Bildungshaus St. Arbogast.

Februar

14. 2., 15.15 Uhr bis 16. 2., 16 Uhr. **Neue Wege wagen.** Begleitung auf dem Weg zur Lebensvision. Dieser Kurs ist für Frauen und Männer offen. Referentin: Mag.a Helga Gumplmaier.
Kursbeitrag € 245,-/Solidarbeitrag € 195,- bis € 285,-, Vollpension € 116,-.
Info und Anmeldung: Bildungshaus St. Arbogast, www.arbogast.at, T 05523 62501 828.

18. 2., 19.30 bis 21.30 Uhr. **Gefühle in der Lebensmitte – wenn das Leben Kopf steht.** Vortrag und Buchvorstellung der Autorin Caroline Bohn. Kursbeitrag: € 12,-.
8. 4., 9 bis 16 Uhr **Lebensmitte – wenn sich die Gefühle wandeln.** Seminar für Frauen mit Caroline Bohn. Kursbeitrag: € 80,-, Mittagessen: € 12,50,-.
Info und Anmeldung: T 05522 44290.
www.bildungshaus-batschuns.at

22. 2., 10 bis 17 Uhr. **Ich bei mir. Eine Schreib(ver)DICHTung.** Schreibwerkstatt mit der Schreibpädagogin und Dipl. Kunsttherapeutin Eva-Maria Dörn im Rahmen der Ausstellung „Ich bin daheim. Die Künstlerin A.M. Jehle (1937-2000)“ im Frauenmuseum Hittisau.
Werkstattkosten inkl. Führung und Pausenverpflegung: € 70,00. Anmeldung bis 10. 2. unter E_eva.doern@gmx.at oder M 0699 10053230 (max. 10 Personen).

März

7. 3., 20 Uhr. **A. M. Jehle und ihr „Alemannisches Womanhouse“.** Vortrag von Kunsttheoretikerin und Kuratorin Silvia Eiblmaier im Rahmen der Ausstellung „Ich bin daheim. Die Künstlerin A.M. Jehle (1937-2000)“.
Frauenmuseum Hittisau.
www.frauenmuseum.at

14. 3., 9 bis 17 Uhr. **Eintauchen in die Welt der Klänge.** In Einklang kommen – durchatmen – entspannen – loslassen. Ein Tag für Frauen mit Klangpädagogin und Klangtherapeutin Bettina Grabher-Weiß.
Kursbeitrag: € 70,-, Mittagessen: € 12,50.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke oder Matte, ein Kissen. Klangschaalen und andere Materialien werden zur Verfügung gestellt.
Info und Anmeldung: T 05522 44290.
www.bildungshaus-batschuns.at

17. bis 18. 3., 9 bis 17.30 Uhr. **Von Frau zu Frau: Eine spannungsreiche Beziehungsdynamik.** Geschlechtersensibilisierung in der Beratungsarbeit mit weiblichen Klientinnen. Referentin: Regina Rauw.
Kursbeitrag: € 240,- inkl. Seminarunterlagen und Pausengetränke. Info und Anmeldung (bis 31. Jänner): T 05574-43046-85
E_soziales@schlosshofen.at
www.schlosshofen.at

19. bis 21. 3., 9 bis 17.30 Uhr. **Sieben Schritte zu mehr Lebendigkeit!** Persönlichkeitsstärkende Arbeit in Mädchengruppen. Referentin: Regina Rauw.
Kursbeitrag: € 355,- inkl. Seminarunterlagen und Pausengetränke. Info und Anmeldung (bis 31. Jänner): T 05574-43046-85
E_soziales@schlosshofen.at
www.schlosshofen.at

21. 3., 9.30 bis 17 Uhr. **Frühlingserwachen bis in die Fingerspitzen ... schön und groß ist die Sprache der Hände.** Tanztag mit Tanzpädagogin Hildegard Elsensohn.
Kursbeitrag: € 28,-, Mittagessen: € 12,50.
Info und Anmeldung: T 05522 44290.
www.bildungshaus-batschuns.at

21. 3., 14.15 Uhr bis 22. 3., 18 Uhr. **Älter werden - na und?** Ein Seminar für Frauen mit Elisabeth Neimeke.
Kursbeitrag € 80,-, Vollpension € 65,40.
Info und Anmeldung: Bildungshaus St. Arbogast, www.arbogast.at, T 05523 62501 828.

29. 3., 10 bis 17 Uhr. **Selbstwert und Umgang mit Stress im Alltag.** Ein Tag für Frauen mit Mag. Gabriele Haas. Kinderbetreuung wird angeboten.
Kosten für Verpflegung: € 18,60 (Mittagessen und Kaffeejause).
Anmeldung: Katholische Frauenbewegung, E_kfb@kath-kirche-vorarlberg.at, T 05522 3485 212, Di und Fr von 9 bis 12 Uhr.
Bildungshaus St. Arbogast.

Impressum

frauenZEIT. Sonderseiten im Vorarlberger KirchenBlatt.

Redaktion: Mag.ª (FH) Friederike Winsauer, Frauenreferat Katholische Kirche Vorarlberg in Kooperation mit der Redaktion des Vorarlberger KirchenBlatts.

Alle: Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch. T 05522 3485-201

@mail: frauenreferat@kath-kirche-vorarlberg.at

Internet: www.kath-kirche-vorarlberg/organisation/frauenreferat

Fotos: S. 1 Charlotte von Tettenburg, S. 3 privat, S.4 +5 privat, Rückseite: Lucia Winsauer.

Druck: Russmedia Verlag GmbH, Schwarzach.



Bitte

Wir werden eingetaucht
und mit dem Wasser der Sintflut gewaschen
Wir werden durchnässt
bis auf die Herzhaut

Der Wunsch nach der Landschaft
diesseits der Tränengrenze
taugt nicht
der Wunsch den Blütenfrühling zu halten
der Wunsch verschont zu bleiben
taugt nicht

Es taugt die Bitte
dass bei Sonnenaufgang die Taube
den Zweig vom Ölbaum bringe
dass die Frucht so bunt wie die Blume sei
dass noch die Blätter der Rose am Boden
eine leuchtende Krone bilden

Und dass wir aus der Flut
dass wir aus der Löwengrube und dem feurigen Ofen
immer versehrter und immer heiler
stets von neuem
zu uns selbst
entlassen werden

(Hilde Domin, aus: „Der Baum blüht trotzdem“ © S. Fischer Verlag GmbH)