Nummer 18 | 3. Juli 2014

frauenZEIT

ausZEITen

_editoriALIA
_ACHTsamkeit
_gummiRINGERL
_ausZEITenhaus
_NOTausZEIT
_literaturTIPPS
_frauenTERMINE
_frauenSALON
_eintauchen & auftauchen

Widerstand des Innehaltens

Auf einer Expedition in Afrika machen eines Tages die afrikanischen Lastenträger Halt und legen das, was sie tragen auf die Erde. Sie gehen keinen Schritt weiter. Die weißen Expeditionsleiter mahnen zur Eile. Die Männer jedoch erklären: wir sind bisher zu schnell gelaufen und nun müssen wir warten, bis unsere Seelen nachkommen.

In unserer Welt voller Tun, Eile, Stress, Aktivitäten und Termine ist Innehalten, sich eine Auszeit nehmen fast wie Widerstand.
Der Widerstand des Innehaltens. Zu diesem lade ich Sie in diesem Sommer ein. Wie immer Sie dies machen möchten –Zeit nur für sich: lesen, in die Luft schauen, Nichtstun, spazieren gehen, die Luft schmecken, Musik hören, nachdenken, sich treiben lassen, schwimmen, beten, meditieren, reisen,…
Innehalten ist gar nicht so einfach, melden sich doch immer wieder verschiedene Stimmen in uns, die alle etwas sagen wollen. Da sind die vielen Stimmen, die uns schon lange begleiten und von denen einige besonders starken Einfluss auf unsere Lebensspuren haben.

Sie sagen zum Beispiel:
„Du musst Dich durchboxen, damit Du Anerkennung bekommst“ ,
„Nur wenn Du viel leistest, darfst Du mit Dir zufrieden sein“ ,
„Du darfst nicht anecken oder Widerspruch leisten“ ,
„Du musst das Werk und die Pläne von anderen fortführen“ ,
„Du musst Dich abgrenzen, damit Du nicht untergehst“ …

Innehalten heißt mehr auf diese Stimmen zu achten, die sich auch melden, meist leise, im Alltagsbetrieb nicht so gut hörbar und die endlich beachtet werden wollen:
„Sei behutsam mit Dir selbst“ ,
„Du musst Dich nicht länger für andere verbiegen“ ,
„Trau Dich endlich, Deine Enttäuschung zuzulassen“ ,
„Sage einfach mal nein“ ,
„Hör endlich auf, für alles Verantwortung zu übernehmen“ ,
„Staune und genieße“…
Oder sagt Ihre eigene innere Stimme noch etwas ganz anderes? Hören Sie?

„Was wahr ist, streut nicht Sand in deine Augen,
was wahr ist, bitten Schlaf und Tod dir ab
als eingefleischt, von jedem Schmerz beraten,
was wahr ist, rückt den Stein von deinem Grab.“

Ingeborg Bachmann

Halten Sie inne und hören Sie.
Halt machen heißt auch Halt bekommen. Einen Halt bekommen wir nur durch Anhalten. Erst dies ermöglicht einen Rückblick, urteilende Betrachtung des zurückgelegten Weges. Ein Rückblick ermöglicht auch verzögernde Vorausschau.
Sich im Fluss der Zeit eine „Auszeit“ zu gestatten, das Treiben rund herum für einen Augenblick zu verlassen, sein zu lassen; sich also den immer schneller werdenden Bewegungen, den verdichteten, aufgefüllten Abfolgen in der Zeit zu entziehen, sich von ihnen nicht mitreißen zu lassen, sich ihnen entgegenzustellen, das wünsche ich Ihnen für diesen Sommer und darüber hinaus.

Ihre Friederike Winsauer

Das Instrument des eigenen Lebens spielen können

Ursula Baatz
Lehrbeauftragte für Ethik und Religionswissenschaften
Autorin, Journalistin, Achtsamkeitstrainerin.

Stress und Burnout gehören laut Statistik zu den weitestverbreiteten psychosomatischen Erkrankungen der Gegenwart. „Hurry sickness", „Eilkrankheit" nennt man Burnout auch. Die allgemeine Beschleunigung und damit der Arbeitsdruck nehmen zu – aber nicht Manager sind die am meisten gestressten, sondern Hausfrauen, und da ganz besonders Alleinerzieherinnen. Denn da kommt zum Druck der Erwerbsarbeit die unbezahlte Arbeit für die Erhaltung der Familie dazu. Der Jesuit Friedhelm Hengsbach spricht von einem „imperialen Temporegime", das den Menschen die Zeitautonomie raubt.

Ursula Baatz

Je ärger der Stress wird, desto mehr boomt „Achtsamkeit". Zahlreiche klinische Studien belegen, dass Achtsamkeitsübungen physische und psychische Gesundheit fördern. „Achtsamkeit" zu üben, ist ein erster Schritt zur Wiedergewinnung der Zeitautonomie, zur Wiedergewinnung des eigenen Lebens.

Doch Achtsamkeit ist nicht gleich Aufmerksamkeit. Die Psychologie erforscht seit mehr als hundert Jahren das Phänomen Aufmerksamkeit, weil dies in der Industriegesellschaft ein wichtiger Wirtschaftsfaktor ist. Man spricht sogar von einer „Ökonomie der Aufmerksamkeit" (Georg Franck). Die Aufmerksamkeit wird instrumentalisiert und quasi enteignet. Alltagsbeispiele, die ein hohes Maß an fokussierter Aufmerksamkeit fordern sind z.B.Autofahren, PC-Arbeit oder Arbeit an Maschinen, wobei meist auch noch Zeitdruck dazu kommt. Nach Arbeitsschluss geht es oft mit Freizeitstress weiter. Und das Fernsehen mit seinen bunten, bewegten Bilder kapert erneut die Aufmerksamkeit bis zum erschöpften Einnicken vor der Mattscheibe.

Aufmerksamkeit ist meist mit Anspannung verbunden – man muss irgendetwas tun, ändern, fertigstellen, ausführen etc… Achtsamkeit dagegen zielt nicht darauf ab, irgendetwas zu tun oder angespannt ein Ereignis anzupeilen. Achtsamkeit sucht kein Ergebnis, sondern begleitet alle körperlichen und geistigen Aktivitäten. Achtsamkeit ist offen, nicht wertend, absichtslos und nimmt mit wohlwollender Neugier wahr, was jetzt gerade ist. Es ist eine Qualität der Wahrnehmung, die jede und jeder kennt und irgendwann im Verlauf des Tages mindestens kurz erlebt – aber meist geht diese Gelegenheit zu einer Veränderung der Perspektive ungenützt vorbei. So verlieren Menschen den Bezug zu sich selbst, zu ihrem Leben und auch die Fähigkeit für sich selbst gut zu sorgen – die Bedingung, um für andere gut sorgen zu können.

Achtsamkeit kommt aus der buddhistischen Meditationspraxis. Doch auch in den ostkirchlichen Traditionen gehört die Übung der Achtsamkeit – der Wachsamkeit - zum spirituellen Leben. Das biblische Gleichnis von den klugen und törichten Jungfrauen mahnt zur Wachsamkeit.

In den 1970er Jahren entdeckte der Verhaltensmediziner Jon Kabat Zinn, dass Achtsamkeitsmeditation und achtsame Yoga-Übungen zusammen mit Gruppengesprächen Schmerzpatienten helfen konnten. Daraus entstand das MBSR-Programm (Mindfulness Based Stress Reduction, Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion), das klinisch gut evaluiert ist.

Achtsamkeit ist keine Technik, die man neben anderen einsetzen kann oder auch nicht. Es ist mit der Achtsamkeit wie mit dem Erlernen eines Musikinstruments: zuerst übt man die Grundlagen, und kann dann mit fortschreitender Übung immer besser spielen. Achtsamkeit üben heißt, das Instrument des eigenen Lebens immer besser und subtiler spielen zu lernen.

„Ich bin ein Gummiringerl“

Wie verschafft man sich im Arbeitsleben Luft, wenn man durch und durch darauf getrimmt ist zu funktionieren? Andrea Heigl über ihre Auszeit in Andalusien.

Andrea Heigl

Es war einer dieser Abende, denen man als Kommunaljournalistin nicht entkommt. Wien im Herbst 2012, eine Politikerin hatte zum Heurigen geladen. Ich hatte eben meine Bildungskarenz für die zweite Jahreshälfte 2013 fixiert und erzählte den Kollegen aufgeregt von meinen Plänen: ein halbes Jahr in Andalusien leben. Viele Spanisch-Lektionen, ein kleiner Job bei einer deutschsprachigen Lokalzeitung, aber vor allem: jede Menge „la pura vida“, das pure Leben.

Irgendwann setzte sich besagte Politikerin zu uns. Nachdem sie sich meine Pläne angehört hatte, fragte sie spitz: „Und, was genau ist der Bildungsteil Ihrer Karenz?“ Ich war irritiert, denn ich verstand die eigentliche Frage nur zu gut: Warum genau sollte mir der österreichische Steuerzahler ein halbes Jahr am Mittelmeer finanzieren? Es sollte ziemlich genau ein Jahr dauern, bis mir die richtige Antwort darauf einfiel: weil ich ein Gummiringerl bin. Und ich habe allen Anlass zu dem Verdacht, dass ich damit in meiner Generation nicht allein bin. Aber der Reihe nach.

Wie schon lange keine Generation vor uns sind meine Altersgenossen und ich darauf getrimmt zu funktionieren. Ein paar Semester an der Uni verbummeln – das war einmal. In Berufsfelder hineinschnuppern, bis das richtige daherkommt – das will niemand mehr hören. Auslandserfahrung – gut und wichtig, aber bitte mit einer konkreten Intention.

Meine eigene Biografie ist die einer Bildungsaufsteigerin; auf die Hauptschule am Land folgte Matura, Studium inklusive Nebenjob, diverse Praktika und schon vor dem Abschluss – mein Traumjob beim Standard. Für meine Diplomprüfung nahm ich mir gerade einmal eine Woche Lernferien, ich arbeitete schließlich „auf Zeile“, wie das so schön heißt. Am Montag absolvierte ich meine Prüfung, am Dienstag kurierte ich meinen Kater, am Mittwoch war ich wieder im Büro. Danach kam rasch die Fixanstellung; ich war überglücklich.

Natürlich bedeutete das: Stress. Niemals kam ich auch nur auf den Gedanken, mir mal ein paar Monate freizunehmen. Es war schließlich genug Energie vorhanden. Wie viele meiner Freunde suchte auch ich die Chance zur Profilierung – mit allen Konsequenzen: ein Diensthandy, das 24 Stunden eingeschaltet ist; berufliche E-Mails am Wochenende lesen; ein Abendessen mit Freunden absagen und länger im Büro bleiben; das alles ist für uns mittlerweile ganz normal. Wir antizipieren eine gewisse Erwartungshaltung und finden es vollkommen in Ordnung, alles dem Job unterzuordnen.

Ausgerechnet jetzt feiert in den Feuilletons eine Figur von Herman Melville aus der Mitte des 19. Jahrhunderts ein Comeback: Bartleby, der Schreiber. „I would prefer not to“, sagt der Kanzleigehilfe irgendwann, ohne besonderen Grund – „Ich ziehe vor, es nicht zu tun.“ Mit seiner Haltung bringt er sein Umfeld zur Verzweiflung. Bartleby manövriert sich ins berufliche und gesellschaftliche Aus. Aber hat Melvilles Verweigerer nicht trotzdem einen Punkt?

Andrea Heigl

Anfang Juli 2013 erlebte ich meinen persönlichen Bartleby-Moment. Ich setzte mich in einen Flieger nach Málaga, und ich hätte wohl euphorisch sein müssen. Doch ich vermisste die Maschinerie, vor der ich geflohen war. Und gleichzeitig stellte ich fest: Ich war entbehrlich. Das war beängstigend, aber essenziell für den Ausbruch aus dem Hamsterrad. Nach und nach verschwand die innere Unruhe – und machte Platz für neue Gedanken.

Ich hatte ein schmales Büchlein des südkoreanisch-deutschen Philosophen Byung-Chul Han namens „Der Duft der Zeit“ im Reisegepäck. Darin ortet Han „eine sich ins Hysterische steigernde Schnitt- und Ereignisfolge (...), die auf alle Lebensbereiche übergreift“. Zeit müsse duften, findet er, durch Tiefe, Weite, Raum. Ich saß unter Orangenbäumen in einer andalusischen Kleinstadt und fühlte mich verstanden. Und gerade, als ich vollends in meiner wundersamen spanischen Welt abgetaucht war, passierte etwas Erstaunliches: Die Energie und die Motivation kehrten zurück – und mit ihnen eine Erkenntnis: Ich bin ein Gummiringerl! Ich funktioniere unter Anspannung, ich bin absolut dehnbar. Aber wenn das Gummiringerl nicht nach einer gewissen Zeit wieder entspannt wird, dann wird es porös und läuft Gefahr, unwiderruflich zu reißen. An genau diesem Punkt war ich – ohne dass ich es geahnt hätte.

Was genau war also der Bildungsteil meiner Karenz? Der Messbare: Ich kann mich nun tadellos auf Spanisch verständigen, bin tief in eine neue Kultur eingetaucht, habe Berufserfahrung gesammelt. Aber viel wichtiger ist die Umwegrentabilität eines halben Jahres am Mittelmeer: Ich bin entspannter, reflektierter und gleichzeitig motivierter als vor dieser Auszeit. Ich weiß jetzt, wie Zeit duften kann und wie durch diesen Duft Inspiration entsteht. Gleichzeitig bleibe ich ein Gummiringerl, eines, das nun besser davor geschützt ist zu zerreißen – nicht weil es die Anspannung scheut, sondern weil es die Grenzen seiner Dehnbarkeit kennt.

ausZEIT in Malaga

Timeout im Auszeithaus Oberschwaben

Edith Burger
Kath. Theologin und Psychologin, Mitarbeiterin der christlichen Buchhandlung Arche, Bregenz

Heraustreten aus Gewohntem, sich einlassen auf die Kraft der Stille, der Wirklichkeit begegnen, kleine Schritte entschieden wagen und die Schönheit des Lebens neu entdecken – eine knappe Stunde entfernt im Klosterareal der Franziskanerinnen von Reute

Edith Burger

Strahlender Sonnenschein spiegelt sich in den Gesichtern des versammelten Auszeithausteams. Sr. M. Birgitta Harsch, Ansprechpartnerin im Kloster Reute für das Auszeithaus, hatte kürzlich ihr 25jähriges Professjubiläum gefeiert und wird nun in der Teambesprechung allseits beglückwünscht. Sie erzählt, der Gottesdienst zu ihrem Jubiläum sei eine sehr bewegende Feier für sie gewesen: „Ich habe einfach alles der vergangenen 25 Jahre vor Gott gebracht: das Gute und das Schlechte, das Leichte und das Schwere, mein ganzes Leben.“ Das dürfen auch die Gäste des Auszeithauses, sie dürfen ihr ganzes Leben mitbringen und eine begleitete Auszeit vom Alltag erleben. Das kleine Häuschen am Rande des weitläufigen, mediterran anmutenden Klosterareals ist hierfür ideal: im Rücken wie als Schutz die klösterliche Infrastruktur und aus der Tür hinaustretend den Blick ins Weite über die Felder und Weiden. „Als eigenes Gebäude am Rande des Klosters verbindet es Stille und Besinnlichkeit, schlichte Schönheit und Natur.“

Das Haus und was einen erwartet. Vier Gäste können gleichzeitig das Haus ein bis drei Wochen bewohnen. Gemeinsam nutzen sie die Wohnküche, das großzügige Esszimmer und Wohnzimmer, einen schön gestalteten Meditationsraum im Keller und den kleinen eigenen Garten. Die zweimal wöchentlich stattfindenden psychologischen oder spirituellen Begleitgespräche, die optionale Maltherapie oder Massageeinheit finden in einem eigenen Raum ebenfalls im Auszeithaus statt. Täglich kommt eine Schwester vorbei, um sich nach dem Wohlbefinden zu erkundigen. Sie leitet auch für die Gäste eine Einführung in die Stille und vertiefte Wahrnehmungsübungen an: im Labyrinth oder auf der Wiese die Sinne wieder zu öffnen, den Wind wahrzunehmen, sich wieder zu spüren. Das Mittagessen ist gemeinsam, ansonsten gestalten sich die Gäste, je nach Bedürfnis ihren Tagesablauf selbst: vielleicht nehmen sie am Stundengebet der Schwestern teil, besuchen den Kräutergarten und das herrliche duftende Kräuterlabyrinth, wandern in die weite oberschwäbische Landschaft oder schwingen sich auf die hauseigenen Fahrräder, alles, was der Seele gerade gut tut.

Der besondere Ort. Die Leiterin und Mitbegründerin der seit elf Jahren existierenden Einrichtung Frau Dr. Gabriela Piber sieht die Anbindung an ein Kloster als einen besonderen Schatz: „Es ist ein Ort der Spiritualität, selbst wenn jemand mit Spiritualität und Kirche nichts zu tun hat, alle werden berührt mit dem Thema. Man kann die Gottesdienste besuchen. Man sieht die Schwestern hier spazieren, sie kommen auf einen zu, sie begrüßen einen, man wird angeschaut. Die alten Schwestern in ihrer Lebenserfahrung haben eine Ausstrahlung von Ruhe und Da-Sein.“

Das Konzept. Ihr Konzept des Auszeithauses hat sich in all den Jahren bewährt: es geht um ein „Time Out“, wie beim Sport. Die sportlich aktive Leiterin Dr. Piber erläutert: „Die Menschen sollen mal runter vom Spielfeld des Lebens. Sie sollen auf die Pausenbank und sich nähren. Sie bekommen Trinken, Essen und einen Coach. Es werden die Fragen gestellt: Wie ist das Spiel

Auszeithaus Oberschwaben

Dr. Gabriela Piber, Kath. Theologin, Psychotherapeutin, Leiterin des Auszeithauses Oberschwaben

bis jetzt gelaufen? Wie kann es weitergehen? Und dann geht es weiter! Wir bieten keine Heilbehandlung, keine Psychotherapie und keine Krankenbehandlung."
Über 1300 Menschen aus dem ganzen deutschsprachigen Raum und vereinzelt darüber hinaus haben dieses einzigartige Angebot bisher genutzt, berichtet die aus Kärnten stammende Dr. Piber. Manche Gäste kommen wieder, was gerne gesehen ist, denn es geht im Auszeithaus auch um eine Kultivierung des Auszeitgedankens: regelmäßig eine zweckfreie, entschleunigte Zeit zu erleben, um wieder mehr bei sich selbst anzukommen und der Seele Raum zu geben. Dass dies zu einem solch günstigen Tagessatz möglich ist, verdankt das Auszeithaus zum einen den Schwestern vom Kloster Reute und zum anderen einem Hauptsponsor aus der Wirtschaft, der die begleitenden psychologischen und spirituellen Angebote finanziert.

Warum die Menschen kommen und was ihnen hilft. Dr. Piber, welche hauptberuflich als Leiterin der Telefonseelsorge in Ravensburg arbeitet, fasst zusammen: „Viele kommen mit einem bestimmten Thema und erhoffen sich, dass es in der Woche gelöst werden soll. Im Vorgespräch telefonisch oder persönlich überlege ich mit der Person, was ist realistisch und was ist der nächste wichtige Schritt. Andere möchten seelisch auftanken oder Klarheit bekommen in einer Entscheidung, einfach Kraft schöpfen oder etwas verarbeiten: eine Trennung oder einen Todesfall."

„Wir bieten keine Lösung, die nur vom Kopf kommt, sondern eine Ermutigung in eine Haltung der Achtsamkeit zu gehen. Es spielen Träume eine Rolle oder Begegnungen, Momente in der Stille, in der Natur, im Gespräch, im Malen oder in der Berührung. Wir bieten Begleitung, um mit der eigenen Seele wieder in Kontakt zu kommen, nach Innen zu lauschen. Einige berichten im Nachgespräch, dass ihnen im Alltag die hier gelernte Stilleübung hilft: Zehn Minuten am Tag einfach in der Stille sitzen, den Atem beobachten, den Körper wahrnehmen, die Gedanken ziehen lassen, den Geist beruhigen."
In der Regel verbringen die Menschen sieben Tage im Auszeithaus, sieben Türen einer Auszeit, eine für jeden Tag, beschreibt Dr. Piber in ihrer kleinen Broschüre: Innehalten – Wahrnehmen – Durchatmen – Verlangsamen – Vereinfachen – Achtsamkeit – Still werden.

Das **Auszeithaus Oberschwaben** ist eine ökumenische Einrichtung der Kirchen in Oberschwaben und der TelefonSeelsorge Oberschwaben-Allgäu-Bodensee zusammen mit dem Kloster der Franziskanerinnen in Reute. Situiert in einem eigenen Häuschen am Rande des Klosterareals:
Pannenbühlstraße, D- 88339 Reute – Bad Waldsee.
Angebot: Reguläre Auszeit (ein bis drei Wochen) für Männer und Frauen, Paare: Tagessatz für Unterkunft, Vollverpflegung, Begleitung im Haus € 53,- pro Person. Schnupperwochenenden, thematische Auszeiten für Männer, für Paare: Freitag Abend bis Sonntag Mittag € 150,- pro Person.
Anmeldung und Information:
Auszeithaus Oberschwaben, Geschäftsstelle, Postfach 1962, D – 88189 Ravensburg, +49 (0)751 359777-7, Mo 12.30 -14.30 Uhr, sowie 24-Stunden-Anrufbeantworter.
E info@auszeithaus.eu www.auszeithaus.eu

Blick vom Garten des Auszeithauses

Auszeit - die andere Seite

Ingrid Böhler
Leiterin Pfarrcaritas
Sozialpaten
Seniorenarbeit
Wichnergasse 22
6800 Feldkirch
T: 05522-200 1016
E: ingrid.boehler@caritas.at

Ingrid Böhler

Auszeit – Bilder von wunderbaren Landschaften, meditierenden Frauen und Männern, PilgerInnen, die inmitten von Blumenwiesen ihren Weg gehen oder AussteigerInnen, die nicht nur einen STOP in ihrem „alten Leben“ einlegen, sondern zu gänzlich „neuen Ufern“ aufbrechen, wo immer diese auch sein mögen.

Auszeit – das Gewohnte unterbrechen, Abstand vom Alltäglichen nehmen, um neue Perspektiven zu gewinnen, sich zurückziehen, um neue Kraft zu tanken, gerade dann wenn Menschen müde und ausgebrannt sind. Fast jeder Mensch hat schon einmal diese Erfahrung gemacht, zumindest als vorübergehende Episode in seinem Leben. Unsere Beziehungen gestalten sich schwierig, der Beruf macht keine Freude mehr und auch die ethischen und religiösen Werte rufen nach einer Neuorientierung.

Gerade in solchen Zeiten brauchen wir Orte und Plätze, die uns zur Ruhe kommen lassen und unser Leben und unsere individuelle Entwicklung fördern – Orte des Heils und der Heilung.
Menschen in schwierigen Lebenskrisen, in finanziellen, materiellen und psychischen Notsituationen, Menschen, die aus den verschiedensten Gründen an „den Rändern unserer Gesellschaft leben“, bedürfen solcher Plätze und Orte in besonderem Maße, denn sie erleben dort eine Auszeit, in der sie oftmals seit langem wieder einmal eine warme Mahlzeit, ein Bett oder den Halt einer Gemeinschaft erfahren. Zwei Beispiele der „anderen Seite von AUS-Zeit-Orten“ möchten wir hier näher beschreiben.

Auszeit von der Krise für Mutter und Kind. „In einer Woche werde ich delogiert.“ Die Verzweiflung war Anna* (Name geändert) ins Gesicht geschrieben, als sie zum ersten Mal in die Wohngemeinschaft Mutter&Kind der Caritas (kurz - WG MUKI) kam. Sie hatte sich von ihrem Lebensgefährten gerade getrennt und drohte gemeinsam mit ihrem siebenjährigen Sohn sprichwörtlich auf der Straße zu stehen. In der WG MUKI fand sie Halt und Unterstützung, ihr Leben neu auszurichten. Anna* ist eine der 10.000 alleinerziehenden Mütter und Väter. „Davon sind 30% armutsgefährdet. 90% der WG-Bewohnerinnen haben bei ihrem Einzug ein Einkommen unter der Armutsschwelle. Häufig haben die Bewohnerinnen Brüche erlebt, in ihrer Familie, in Partnerschaften oder an der Arbeitsstelle“, erläutert Regina Nopp, die Leiterin der WG Muki in Feldkirch.

„Dazu kommen häufig noch finanzielle Schwierigkeiten und Wohnungslosigkeit. Auf dieser Basis ist es schwer, Kindern die nötige Zuwendung, Aufmerksamkeit und Unterstützung zu geben. So besteht der erste Schritt in einer Reduktion der Stressfaktoren und Herstellen von Sicherheiten. Ein Dach über dem Kopf, ein regelmäßiges Einkommen, Unterstützung in der Alltagsbewältigung und Entlastung in der Kinderbetreuung helfen den Bewohnerinnen, wieder Mut zu fassen und neue Perspektiven zu entwickeln“, so Regina Nopp.
Die Caritas Wohngemeinschaft Mutter und Kind in Feldkirch bietet den Bewohnerinnen gemeinsam mit ihren Kindern eine Auszeit, in der diese die Erfahrung machen, etwas wert zu sein und etwas bewirken zu können. „Jede Frau hat ein Talent, das sie in die Gemeinschaft einbringt. Dafür erhält sie Anerkennung“. Das stärkt ihre Selbstverantwortung und die Mutter-Kind-Beziehung.

Auszeit von vorgefassten Meinungen und Klischees.
„Das Caritas Café ist eine Anlaufstelle für alle, die an den „Rändern unserer Gesellschaft leben“. Unsere BesucherInnen sind zu 80% suchtkranke Frauen und Männer. Viele leben ohne eigene Wohnung und sind von finanzieller oder sozialer Armut in Form von Einsamkeit betroffen.
Einige sind ArmutsmigrantInnen aus südosteuropäischen Staaten , die „das große Glück im Westen“ suchen“, beschreibt Peter Wieser, der Leiter des Caritas Cafés in Feldkirch, die Menschen, die beinahe jeden Tag eine „Auszeit“ aus ihrem Leben suchen.

„Wir haben einen „vorurteilsfreien Zugang“ zu den BesucherInnen. Im Mittelpunkt steht der Mensch in seiner Einmaligkeit, nicht seine Sucht“, betont Peter Wieser als einen der wichtigsten Aspekte der Arbeit im Caritas Café.

Zu den MitarbeiterInnen des Caritas Cafés kommen Frauen und Männer, die von der Gesellschaft ausgegrenzt werden oder sich aufgrund ihrer Geschichte selbst ausgrenzen. Im Café erhalten sie einen Lebens-

raum und Begegnungsmöglichkeiten. „Neben den Angeboten der Grundversorgung ist es uns sehr wichtig, Wertschätzung und Gemeinschaft zu vermitteln und unsere BesucherInnen zu aktivieren, indem wir ihnen Beschäftigungsmöglichkeiten bieten, bei denen sie ihre Fähigkeiten erproben und verbessern können", so Peter Wieser.

Auszeiten – Unterbrechungen öffnen das menschliche Herz, machen weit. „Die Menschen, die ins Caritas Café kommen, sollen hier Teilhabe an ihrem Leben erfahren - von der Freude bis zum Tod. Fragen wie „Geht es dir gut?" oder „Ist alles in Ordnung?" sind für sie nicht selbstverständlich. Wir pflegen auch unterschiedliche Rituale, so zünden wir z.B. eine Kerze an, wenn jemand gestorben ist. Auch das gemeinsame Mittagessen von BesucherInnen und MitarbeiterInnen ist mehr als nur die Aufnahme einer Speise. In Gemeinschaft essen und trinken ist eine Erfahrung, die viele verloren haben."

Die MitarbeiterInnen des Caritas Cafés erleben den Menschen mit seinen Höhen und Tiefen. Dabei werden diese auch oftmals mit dem Gefühl der eigenen Ohnmacht konfrontiert, immer dann, wenn sich trotz angebotener oder geleisteter Hilfe eine Lebenssituation nicht zum besseren wendet oder wenn Menschen an ihrem Leben verzweifeln. Diese Ohnmacht gilt es dann auszuhalten.

Auch das Thema Gewalt, das viele aus ihren Lebenswelten mitbringen, ist manchmal sehr schwer für mich, zumal der „soziale Friede" und ein wertschätzender Umgang miteinander die Grundlage unserer Arbeit sind. Wir wollen, dass sich die Menschen in ihrer Vielfalt bei uns wohlfühlen können", erläutert Peter Wieser Motive und Faktoren der Arbeit im Caritas Café.

Den Boden nicht verlieren. Auszeit - ein Wort, hinter dem sich hunderte von Bildern, Landschaften, Orte, Lebenspraktiken, Einstellungen, vor allem aber Menschen mit ihren Geschichten verbergen. Egal an welche Form von Auszeit oder an welchen Ort wir

jetzt denken, immer geht es um Frauen und Männer, die „aussteigen" aus den einengenden Zwängen des Alltags, die Beziehungen neu überdenken, die ihre eigenen Schwächen und Stärken wahrnehmen und bearbeiten wollen oder müssen, damit sie offen werden für Neues.

Immer geht es darum, dass Frauen und Männer sich selbst mitbringen, ihre Erfahrungen, ihre Müdigkeit, ihre Enttäuschungen, ihre Ängste und Sehnsüchte nach mehr oder einem besseren Leben. Dabei geht es nicht darum zu beweisen, wie gut Frau oder Mann ist, welche Leistungen möglich sind. In diesen Zeiten brauchen Menschen BegleiterInnen, mit denen sie reden und schweigen können, bei denen sie Gemeinschaft und Angenommen-Sein erfahren.

Vielleicht wird so eine tiefe Heilung möglich, wie sie ein unbekannter Verfasser beschrieben hat:

„Der Sinn der Heilung ist, wach zu sein und sein Leben zu leben, nicht bei lebendigem Leibe zu sterben.
Heilung hängt damit zusammen, gleichzeitig ganz und zerbrochen zu sein."

Weitere Infos und Kontakt:
Wohngemeinschaft
Mutter und Kind
Rosamichl Weg 12, 6800 Feldkirch
T 05522-200 1800
W wg.muki@caritas.at

Caritas Café
Wohlwendstr. 1, 6800 Feldkirch
T 05522-200 1570
E cafe@caritas.at

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag: 08:30 - 14:00 Uhr
Samstag: 08:30 - 12:00 Uhr
Mittagessen: 12:30 - 13:15 Uhr

Barbara Berger, Albert Biesinger, Simone Hiller, Helga Kohler-Spiegel
Das Familien-Wochenend-Buch

Barbara Berger, Albert Biesinger, Simone Hiller, Helga Kohler-Spiegel
Das Familien-Wochenend-Buch
Rituale, Geschichten, Spiele, Gebete
Kösel Verlag 2013, 255 Seiten, gebunden, € 20,60

Es ist eine ganz besondere Kunst, im turbulenten Leben einer Familie die wenigen stillen Momente zu genießen. Dazu lädt dieses Buch ein. Bewusst erlebte Familienzeit ist geschenkte Zeit.
Ob eine Familienkonferenz, ob ein Gräberbesuch, ob Musik, ob Martinsfest oder Regentag … im Lauf eines Jahres geschieht viel Bedenkenswertes, das eine Familie gemeinsam tun, unternehmen, erleben kann. Das Buch lädt Wochenende für Wochenende dazu ein, die gemeinsame Familienzeit bewusst zu verbringen. Die jeweiligen Freitage sind für die Erwachsenen gedacht. Der Samstag ist der Kinder- bzw. Familientag. An ihm wird eine Geschichte erzählt und mit Fragen dazu eingeladen, ins Gespräch zu kommen. Der Sonntag ist der Tag, an dem die ganze Familie den Blick auf die religiöse Dimension hin öffnen kann, mit Segensgebeten, biblischen oder spirituellen Impulsen. Das Buch muss nicht der Reihe nach „durchlebt“ werden, die Familien können sich die Wochenenden und deren Vorschläge frei auswählen. Ich wünsche dem Buch, dass es noch viele Familien begleiten möge, denn es ist ein bemerkenswertes Buch zum „Leben“.

Dr. Christine Bertl-Anker, Buchhandlung „Die Quelle“

Jojo Moyes
Welt weg und ganz nah

Jojo Moyes
Weit weg und ganz nah
Roman
Rowohlt Verlag 2014, 510 Seiten, broschürt, € 15,50

Jess ist nicht auf die Butterseite des Lebens gefallen: Getrennt von ihrem Mann, der ihr keine Alimente zahlt, zieht sie zwei Kinder groß und rackert sich ab, um ihre Familie irgendwie über Wasser zu halten. Der 16jährige Stiefsohn Nicky wird von Jugendlichen aus der Nachbarschaft drangsaliert und immer wieder verprügelt, die 10jährige Tochter Tanzie ist ein Mathegenie und möchte auf eine Eliteschule, sofern sie das unermesslich hohe Schulgeld bezahlen kann. Ein Lehrer meldet Tanzie für eine Mathe-Olympiade in Schottland an. Da Jess nicht weiß, wie sie nach Schottland kommen sollen, nimmt sie trotz großer Bedenken das Angebot von Ed an, sie und ihre Familie nach Schottland zu bringen. Ed ist ein Software-Spezialist, hat genügend Geld, aber massive berufliche Probleme. Zwei Welten prallen aufeinander: Die alleinerziehende Mutter mit ihren Sorgen um ihre Kinder und das fehlende Geld hat eine unerschütterlich optimistische Grundhaltung, während der erfolgreiche Unternehmer, für den Geld keine Rolle spielt, bei selbst verschuldeten Schwierigkeiten sofort in Selbstmitleid versinkt.
Eine leichte Sommerlektüre, die gleichzeitig dazu einlädt, die eigenen Einstellungen zu hinterfragen.

Mag. Martha Stüttler-Hartmann, Frastanz

Oktober

2. 10, 9.15 Uhr bis 17 Uhr. Meine Mitte spüren, mich aus meiner Mitte bewegen, in meiner Mitte sein. Qi Gong für Körper, Geist und Seele. Referentin: Rosmarie Obojes. Kursbeitrag: € 28,-/ Solidarbeitrag € 23,- bis € 33,-; Mittagessen € 13,80.
Info und Anmeldung: Bildungshaus St. Arbogast, T 05523 62501 828, www.arbogast.at

3. 10., 20 Uhr: Vortrag im Frauenmuseum: Heimat/Front. Frauen- und Geschlechtergeschichte im Ersten Weltkrieg. Christa Hämmerle und Chris Pichler. Anmeldung: T 05513 620930, kontakt@frauenmuseum.at

3. 10., 14.30 Uhr bis 17.30 Uhr. Frauenherbst - Ich und mein Leben. Was hat mich am meisten geprägt und was hat Spuren hinterlassen? Was für Träume hatte ich? Wovon träume ich heute? Referentin: Renate Gassner. Kursbeitrag: € 20,- (inkl. Kaffeejause).
Info und Anmeldung: T 05522 3485-212 oder E kfb@kath-kirche-vorarlberg.at

10. 10., 9.15 Uhr bis 12. 10., 16 Uhr. wild und weise. Frauenselbsterfahrungs seminar in der Natur. Referentinnen: Susanne Türtscher, Eva-Maria Horntrich. Kursbeitrag: € 190,-/ Solidarbeitrag € 150,- bis € 230,-; Vollpension € 129,80.
Info und Anmeldung: Bildungshaus St. Arbogast, T 05523 62501 828, www.arbogast.at

11. 10., 17 Uhr. Konzert im Frauenmuseum Hittisau: Ich lebe grad, da das Jahrhundert geht. Komponistinnen um 1914. Musik von Lili Boulanger, Cécile Chaminade, Mélanie Bonis, Rebecca Clarke und Johanna Senftler. Reservierung: T 05513 620930, kontakt@frauenmuseum.at

17. 10., 18 Uhr. Philosophische Werkstatt im Frauenmuseum: Privatheit und Öffentlichkeit. Mag.ª Anja Sagara Ritter. Anmeldung: T 05513 620930, kontakt@frauenmuseum.at

25. 10., 10 bis 17 Uhr. Schreibwerkstatt im Frauenmuseum. Moral vergilbt, Erinnerung bleibt. Mit Eva Maria Dörn. Anmeldung: Eva Maria Dörn. T 0699 10053230. eva.doern@gmx.at

November

7. 11., 9. Uhr bis 8. 11. 18 Uhr. Wünsche stärken, Herausforderungen annehmen, Ziele erreichen. Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcenmodell ZRM®. Seminarleitung: Friederike Winsauer. Kursbeitrag: € 260,-; Vollpension: € 64,50/EZ; € 57,50/DZ. Info und Anmeldung: T 05522 44290, www.bildungshaus-batschuns.at

8. 11., 9 Uhr bis17 Uhr. „Sei echt, sei nicht nett“. Seminar für Frauen nach der Methode der Gewaltfreien Kommunikation. Referentin: Karin Mokrosch. Kursbeitrag: € 32,00 (€ 16,00 für Alleinerziehende) zuzüglich Verpflegungskosten. Kursort: Bildungshaus St. Arbogast.
Info und Anmeldung: T 05522 74139 oder efz@kath-kirche-vorarlberg.at

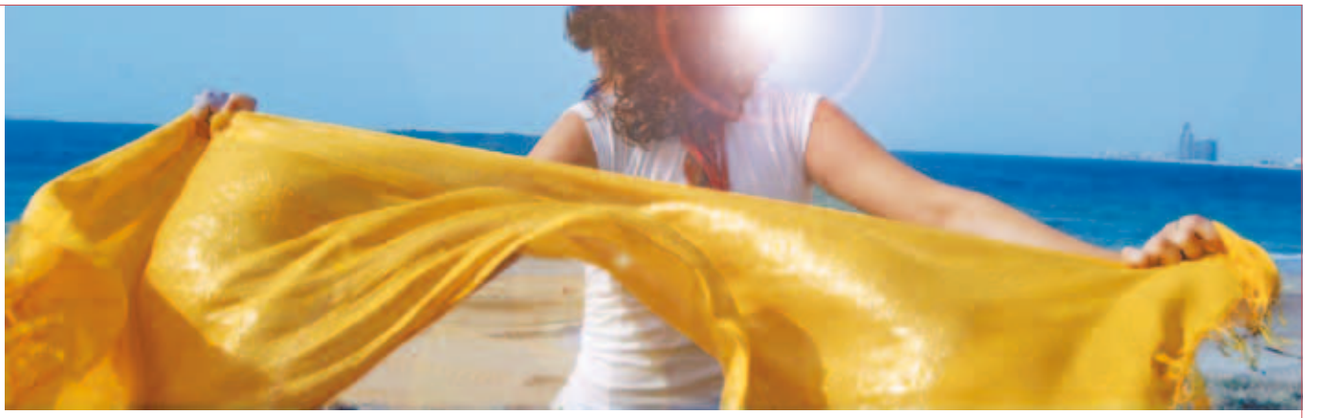
18. 11. und 19. 11., 9.30 Uhr bis 17 Uhr. Ein Tag für mich. Freizeittag für Frauen mit der Theologin Petra Steinmair-Pösel zum Thema „Alles beginnt mit der Sehnsucht …“ und der Floristin Marianne Ritter (Nachmittag). Kosten: € 40,- (inkl. Verpflegung).
Info und Anmeldung: T 05522 3485-212 oder E kfb@kath-kirche-vorarlberg.at

22. 11., 9 Uhr bis 17 Uhr. Wechseljahre, Naturheilwissen und Spiritualität. Vom Geheimnis der zweiten Lebenshälfte. Leitung: Hildegund Engstler. Kursbeitrag: € 58,-; Mittagessen: € 12,50.
Info und Anmeldung: T 05522 44290, www.bildungshaus-batschuns.at

13. 11., 9.15 Uhr bis 17 Uhr. Ein Tag für Mütter. Mit Jin Shin Jyutsu* zur Ruhe kommen und auftanken. Referentin: Maria Anna Zündt. Kursbeitrag: € 28,-/ Solidarbeitrag € 23,- bis € 33,-; Mittagessen: € 13,20.
Info und Anmeldung: Bildungshaus St. Arbogast, T 05523 62501 828, www.arbogast.at

24. 11., 9.15 Uhr bis 17 Uhr. Das innere Licht tanzen lassen. Tanztag für Frauen mit Lioba Hesse. Kursbeitrag € 35,-; Mittagessen € 13,80.
Info und Anmeldung: Bildungshaus St. Arbogast, T 05523 62501 828, www.arbogast.at

Impressum
frauenZEIT, Sonderseiten im Vorarlberger Kirchenblatt
Redaktion: Mag.a (FH) Friederike Winsauer, Frauenreferat Kath. Kirche Vorarlberg
In Kooperation mit Edith Burger und Ingrid Böhler
Bahnhofstr. 13, 6800 Feldkirch, T 05522 3485-201
@mail: friederike.winsauer@kath-kirche-vorarlberg.at
Internet: www.kath-kirche-vorarlberg.at
Fotos: S.1 pedrosimoes7_flickr, S.3 wikicommons, S.4 VasssilTzetanov_flickr, S.5 privat, S.6+7 Edith Burger, S.9 Caritas Vorarlberg, S.12 F.C.Photography_flickr



Man muss den Dingen...

Man muss den Dingen
die eigene, stille,
ungestörte Entwicklung lassen,
die tief von innen kommt,
und durch nichts gedrängt
oder beschleunigt werden kann;
alles ist austragen – und
dann gebären…

Reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt
und getrost in den Stürmen
des Frühlings steht,
ohne Angst,
dass dahinter kein Sommer
kommen könnte.
Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen,
die da sind, als ob die Ewigkeit vor ihnen läge,
so sorglos still und weit…

Man muss Geduld haben
gegen das Ungelöste im Herzen,
und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben,
und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache
geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben.
Wenn man die Fragen lebt,
lebt man vielleicht allmählich,
ohne es zu merken,
eines fremden Tages
in die Antwort hinein.

Rainer Maria Rilke