

#### 2 editoriALIA

# Liebe Leserin,



ein wenig unbeschwerter durchs Leben gehen, wünschen wir uns dies nicht alle, ein glückliches, erfülltes Leben?

Nicht selten bleibt es allerdings beim Wünschen: Selbstzweifel, ungelöste Konflikte, Schuldgefühle, Grübeleien, Sorgen legen sich wie dunkle Schatten immer wieder auf unser Gemüt. Natürlich möchte ich auch nicht dem oberflächlichen Alles-ist-machbar das Wort reden, und es lassen sich auch nicht alle Sorgen und Nöte aus der Welt schaffen. Doch es kommt oft auf die Perspektive an, auf unsere Sicht auf die Dinge und unseren Umgang damit. Leichtigkeit, Lebenslust und Heiterkeit ins Leben zu bringen ist hohe Lebenskunst.

#### "Heiterkeit ist der Himmel unter dem alles gedeiht",

so sagt Jean Paul. Das heitere Herz ist immer auch ein weites Herz und öffnet unseren Blick auf Neues, Ungewöhnliches, auf das was ist, ohne zu werten oder gar abzuwerten. Sie kennen das auch aus Ihrer Erfahrung: ein heiterer Himmel öffnet Ihr Gemüt, er weitet die Herzen. "Heiter und wolkig", diese Wetterstimmung tut uns Menschen besonders gut und bringt uns Leichtes und Lustvolles. Auch bewirken die Wolken, dass das Heitere uns noch strahlender und heller erscheinen und die Hitze der Sonne gut aushalten lassen.

Dieses Wetterbild "heiter und wolkig" hat uns in dieser Ausgabe FrauenZEIT geleitet: "Leben(s)- Lust und Leichtigkeit". Wir haben Beispiele zusammengetragen, Geschichten, Projekte, die Hoffnung geben, auch wenn Wolken am Himmel sind. Und wir haben eine Frau zu Wort kommen lassen, die von den äußeren Bedingungen alles andere als heiter erscheinen und trotzdem uns lachend entgegentritt. Dass Demenz und Lebensfreude nicht nur ein Widerspruch ist, dies zeigt unsere neue Mitschreiberin Birgit Huber sehr anschaulich.

Lassen Sie sich inspirieren und leiten und wir wünschen Ihnen ein helles, heiteres, himmlisches Frühjahr. Mögen Sie die lebensfördernde Kraft der Lust und der Heiterkeit in Ihren Herzen spüren.

Ihre

Friederike Winsauer

"Im Grunde ist jedes Unglück nur gerade so schwer, wie wir es nehmen."

Marie von Ebner-Eschenbach

## Glücksfaktor LEBEN



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

Das individuelle Glück zu finden, ist wohl eine der größten Sehnsüchte des Menschen. So sehr uns dieses Sehnen auch verbindet, so unterschiedlich sind unsere Vorstellungen von Glück: Reisen, Einkaufen, Lesen, Essen, sich Verlieben, Einkehr und Stille, Heimat finden, im Frieden leben, ...

Doch ganz gleich, wie und wo wir diesem Glück nachgehen – letztlich geht diese prozesshafte Suche nach innen, steht im Einklang mit der eigenen Persönlichkeit und führt zu uns selbst.

Ingrid Böhler

"Das Leben ist das Beste, was uns passieren kann" Ruth Picardie, eine unheilbar kranke Mutter trifft mit dieser Botschaft an ihre Kinder den Kern des Glücklich-Seins. Denn letztendlich kommt es darauf an, über das Gute nachzudenken und unseren Blick auf das Leben als Ganzes zu richten, auf den anderen Menschen, auf unsere Schöpfung und auf das Individuum innerhalb dieser Ganzheit.

Es kommt darauf an, die "wichtigen Fragen" zu stellen. Oftmals geben wir den Antworten zu viel Bedeutung. Natürlich brauchen wir sie, doch es sind Fragen wie "was brauche ich wirklich?" oder "was will das Leben jetzt von mir?", die uns zu neuen Wege führen.

Und manche Fragen bleiben offen: die Frage nach dem Tod, nach dem Sinn des Leidens oder nach Gerechtigkeit ... Viele dieser Fragen rühren an die Mysterien des Lebens, an das Geheimnis einer Ordnung, in die das individuelle Leben eingebettet ist.

Merkmale eines geglückten Lebens. Die Erfahrung von Glück impliziert immer auch die Gestaltbarkeit des individuellen Lebens, denn jeder Mensch will sein Leben durch seine Handlungen und Entscheidungen formen und eigene Vorstellungen und Ziele verwirklichen.

Dazu gehört auch Mut, das Risiko einzugehen, Fehlentscheidungen zu treffen und Fehler zu machen. Diese fruchtbar zu machen und neu anzufangen, ist Teil von Glück. Nachsicht, tiefe Einsicht in die Fehlbarkeit menschlichen Urteilens, Bescheidenheit und die Fähigkeit zu verzeihen, sind die großen Lernfelder im Umgang mit eigenen Fehlern und den Fehlern der anderen.

Glück bedeutet immer auch Spuren der Gnade zu erkennen. Bei aller Gestaltbarkeit bleiben wir doch angewiesen auf die Gnade, auf ein Sich-Wenden und Sich-Ergeben. Vieles liegt nicht in unserem Ermessen. Manches fällt zu, vieles fügt sich.

Gestaltbarkeit und Gnade – diese Pole miteinander zu verbinden, lässt unser Dasein gelingen: Leben ist Entscheiden, Geben und Tun, ist aber auch Erfahren, Widerfahren und Empfangen. In der Verbindung dieser Pole erlangen Menschen die Fähigkeit des Annehmens und Zulassens.

Im Evangelium, aber auch in zahlreichen nichtchristlichen Texten, ist die Rede davon, dass man einen Menschen an seinen Früchten erkennt, daran also, was er hervorbringt. Glück strahlt über sich hinaus, berührt andere, und erweitert den persönlichen Kreis des Einzelnen. Jede Begegnung ist ein Versprechen und eröffnet neue zukünftige Begegnungen. Fruchtbarkeit lebt aus dem Bewusstsein, dass ein einziges menschliches Wesen diese Welt verändern kann.

Geglücktes Leben kennt die Erfahrung der Erfüllung, weiß um die Kostbarkeit von Zeit und Augenblick und lebt aus der Liebe, wie sie Luise Rinser in ihren Tagebuchaufzeichnungen beschreibt:

"Man sollte nicht nur Bücher schreiben, Bilder malen, Häuser bauen, Politik machen, sondern lieben, soviel man nur kann. Dass wir Lieben nie als Lebensleistung anerkennen mögen? Und vermutlich zählt wirklich nur das."

## 4 Begegnen

# "Damit die Schwelle möglichst niedrig gehalten wird"



Birgit Huber
Kulturwissenschaftlerin,
Yogalehrerin
Dornbirn
T: 0664-586203

T: 0664-5862032 E: Kulturwissenschaft@web.de Birgit Huber: Was ist für Sie gelingendes Leben?

Doris Amann: Innere Zufriedenheit, innere Ausgeglichenheit, und die erreiche ich, wenn ich das Gefühl habe, mein Umfeld fühlt sich auch wohl, und ich kann etwas dazu beitragen, und zwar tätig werden.

Birgit Huber: Inwiefern trägt Ihr Projekt "Grenzenlos Kochen" zu einem gelingenden Leben in ihrem Umfeld und ihrer Region bei?

Doris Amann: Ja, das ist das Miteinander, das Kennenlernen. Miteinander in Kontakt treten, gegenseitiges Helfen. Weil es offen ist. Total offen.

Ich habe mich aufgemacht und geschaut, wie viele Nationen überhaupt in Satteins wohnen, und da waren wir dann ganz überrascht, das waren ein bissl über 30. Ja und dann haben wir uns auf den Weg gemacht, sehr unkompliziert, in der Schulküche der Mittelschule Satteins treffen wir uns sechs bis sieben Mal pro Jahr. Und dann kann kommen, wer will, ohne Anmeldung. Aber Sie müssen die Zutaten für die Speisen, die Sie zubereiten, selber mitbringen.

Dann haben wir Gäste eingeladen, Bürgermeister, Pfarrer, Polizist, Lehrer, Direktoren, damit die Schwelle so möglichst niedrig gehalten wird, und konnten dann Doris Amann,

lebt in Satteins und ist Vizebürgermeisterin sowie Obfrau im Sozialausschuss für Jugend, Bildung, Familie, Senioren.

Sie ist Mitbegründerin des Projekts "Grenzenlos

Kochen" in Satteins. Das Projekt startete 2009 und wurde 2011 mit dem 1. Vorarlberger Integrationspreis ausgezeichnet.



auch einigen einen Arbeitsplatz beschaffen. Die Kinder haben sich natürlich untereinander kennengelernt, also diese Distanz in der Schule zwischen Migranten ist gebrochen. Und es kommen natürlich auch heimische Frauen, Männer, Kinder, die mitkochen, und das ist ganz, ganz wichtig. Man kommt in Kontakt – man bleibt im Kontakt. Das ist, wie man so schön sagt, eine totale Inklusion.

Weitere Informationen online unter grenzenloskochen.jimdo.com



## 5 Gelingendes PROJEKT

# Verein "Basis"



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

Seit 2. Jänner 2014 besteht ein offiziell registrierter Verein in Dornbirn, der ein innovatives Projekt zum Laufen gebracht hat: der Verein "Basis, Frauen- und Familienverein". Obfrau Isminaz Basar erzählt, dass sie schon vor der Vereinsgründung als Frauengruppe unterwegs waren. Sie zeigten Selbstinitiative und mieteten bereits im Jahr 2009 das Bewegungsbad im Krankenhaus Dornbirn gleichzeitig für zwei Gruppen im Doppelstundentakt. Bedeckte Frauen sollten so die Möglichkeit haben, problemlos und unkompliziert Schwimmen zu gehen. Dieses Ereignis sprach sich sehr rasch herum und innerhalb von sechs Monaten stieg die Anzahl der Gruppen auf 13. Sehr viele Frauen haben in dem kleinen Becken das Schwimmen gelernt. "Das hat uns gezeigt, wie bewegungsdurstig die bedeckten Frauen eigentlich sind", so Frau Basar.

Ziel des Vereins ist es vor allem, die Frauen, die bis jetzt aus verschiedenen Gründen dafür keine Möglichkeit gefunden haben, zu Bewegung zu animieren und sie mit sozialen Netzwerken zu verknüpfen. Obwohl der Verein "Basis" erst kurz existiert, hat er bereits einige Projekte alleine gemeistert und bei anderen Projekten teilgenommen. "Am 23. April 2014 haben wir im Spielboden Dornbirn ein Kinderfest gefeiert und am 18. Mai 2014 haben wir im Vorarlberg Museum zum Gedenktag "50 Jahre Türken in Österreich" den Kinderworkshop übernommen. Wir haben gemeinsam Schattentheater gebastelt, alte und neue türkische Spiele gespielt. Dabei

haben wir Sätze wie 'Wir haben ganz vergessen, dass Ihr, bevor Ihr hergekommen seid, auch eine Geschichte hattet!' gehört. Jedes Projekt macht uns ein Stück weiser!", erzählt Frau Basar.

Dem Verein ist Bildung sehr wichtig. Die Frauen haben sich den Satz "Nur gesunde und gebildete Mütter können erfolgreiche Kinder erziehen!" zum Slogan gemacht und haben Vorträge von Pädagoginnen über Kindererziehung organisiert. Letztes Jahr hat "Basis" zum ersten Mal beim Spielefest der Stadt Dornbirn mitgemacht und da wieder alte und gängige türkische Spiele zum Mitspielen angeboten. Auch bei den letzten drei Begegnungsplattformsitzungen der Stadt Dornbirn nahmen Frauen vom Verein "Basis" teil. Vorarlberg ist Heimat für sie. Der erste Termin für eine Stadtführung (Dornbirn) steht schon fest. Die Frauen wollen mit der Zeit alle Städte näher kennenlernen.

Anfang März dieses Jahres fand eine Frauenparty in der Messehalle und eine Reise nach Istanbul statt, die von den "Basis"-Frauen organisiert wurden. Beide Veranstaltungen waren sehr gut besucht. Im Moment laufen die Vorbereitungen für einen Chor, mit einer Organisation aus der Schweiz zusammen, sehr gut.

Weitere Details online unter www.verein-basis.com oder besuchen Sie uns auf facebook.



## Mit enormem Willen zum Ziel

Nana Traore ist 23 Jahre alt. Dass mit einem klaren Ziel vor Augen vieles möglich ist, hat sie sich selbst und anderen schon vielfach bewiesen. "Aufgeben kommt nicht in Frage!".

Elke Kager

"Burkina Faso" heißt übersetzt "Land des aufrechten Menschen". Diese Übersetzung passt perfekt zu Nana Traore. Andere Umschreibungen wären freundlich, willensstark, mutig und geradlinig. Auf ihre Kindheit in Burkina Faso angesprochen, erzählt sie freimütig: "Ich kann sagen, dass meine Kindheit eigentlich gut war – unsere Eltern haben dafür gesorgt", erzählt die Frau in sehr gutem Deutsch. In einem kleinen Dorf mit vier Geschwistern aufgewachsen, hätte sie damals nie geglaubt, einmal in Europa zu leben. "Mein Vater war Polizist. Als die Regierung beschlossen hatte, die Löhne der Beamten stark zu kürzen, kam es zu Unmut in der Bevölkerung. Die Polizeistation wurde zerstört, uns wurde gedroht, dass die ganze Familie mitgenommen würde. Ich hatte einfach große Angst." Ohne ihrer Familie oder ihrem Freund etwas zu sagen, entschloss sich Nana Traore zu flüchten. "Für mich war klar: Ich gehe weg. Tief im Inneren hatte ich auch die Hoffnung, im Ausland meinen Weg zu machen und so meine Familie unterstützen zu können."

Ungewisse Zukunft. Nach einer abenteuerlichen Flucht gelangte Nana Traore nach Österreich und nach einer Zeit in Traiskirchen in den Bregenzerwald. "Ganz wichtig war für mich, die Sprache zu erlernen", erzählt sie, dass sie in den vergangenen Jahren die A2 und B2-Sprachzertifikate erlangt hat, zudem hat sie den Hauptschulabschluss in Dornbirn gemacht. Zwischenzeitlich absolviert sie im Gasthaus "Sonne" in Bezau eine Lehre als Köchin. "Wir sind ein super Team und auch unser Chef ist sehr nett", schätzt sie die Möglichkeit, eine Ausbildung machen zu können, sehr. "Kässpätzle zu kochen ist für mich kein Problem", lacht sie über ihre "typisch Vorarlberger" Eigenschaften. Apropos typisch Vorarlberg: Nana Traore war auch begeistertes Mitglied des Bezauer Kirchenchors, auf Grund der Dienstzeiten im Gastronomiebereich, musste sie dieses Hobby momentan auf "Eis" legen.

Wie sie ihre Zukunft sieht, wird die gebürtige Afrikanerin gefragt: "Mein größter Wunsch ist es, Krankenschwester zu werden. Als ich mich dort beworben habe, war dies aber nicht möglich, weil ich keinen eigenen Pass besitze. Diesen kann ich erst beantragen, wenn das Asylverfahren abgeschlossen ist." Ein herber Rückschlag. Dass sie somit eigentlich keine offizielle Identität besitzt, ist dabei für Nana Traore nicht das Hauptproblem: "Ich habe eine Asylkarte. Das ist momentan



Burkina Faso ist ein Staat in Welstafrika und grenzt an Mali, Niger, Benin, Togo, Ghana und die Elfenbeinkünste. Die ehemalige französische Kolonie erlangte 1960 die Unabhängigkeit. Nach zahlreichen Putschen gelangte das ehemalige Obervolta zum heutigen Namen.

Burkina Faso zählt zu den ärmsten Ländern der Welt, immer wieder sorgen Dürreperioden für große Not in der Bevölkerung. Hauptstadt ist die zentral gelegenen Millionenstadt Ouagadougou. In Burkina Faso werden etwa 60 einheimische Sprachen gesprochen. Etwa die Hälfte der Gesamtbevölkerung zählt zur politisch dominierenden Ethnie der Mossi, der Islam ist neben den traditionellen Glaubensvorstellungen die meistpraktizierte Religion.

meine Identität." Manchmal kommt sie ins Hadern: "Ich denke mir dann, was ich Gott getan habe, dass ich so lange auf meinen Asylbescheid warten muss." Das sind jedoch nur kurze Momente, denn dann formuliert Nana bereits Ziele für die Zukunft: "Am wichtigsten ist für mich, dass ich meinen Asylbescheid in Händen halte. Zweitens will ich meine Lehre abschließen und anschließend nochmals den Einstieg in einen Beruf im Bereich der Krankenpflege versuchen."

Auch langfristig hat sie Pläne: "So viele Menschen haben mir geholfen, als ich hergekommen bin. Ich möchte auch was zurückgeben." Konkret denkt sie dabei etwa an Bildungsprojekte in ihrer ehemaligen Heimat: "Bis zu 90 Prozent der Mädchen gehen dort nicht zur Schule. Oft müssen sie schon als 13-jährige einen um vieles älteren Mann heiraten, den sie nicht lieben. Wenn sie später Kinder haben, können sie oft auch diesen nicht die Liebe weitergeben, die sie bräuchten." Auch im Kampf gegen Malaria wären durch einfache Maßnahmen große Veränderungen möglich. Die Meinung mag subjektiv sein, spiegelt aber die Meinung vieler Freunde und Bekannter von Nana Traore wieder: Diese mutige Frau ist eine Bereicherung für Österreich!

"Gerade Kinder sind hier sehr verankert"

Rita Greussing und Cornelia Marinelli – beides Psychologinnen – betreuen in und begleiten in einem Team die geflüchteten Frauen und ihre Kinder, die im "Haus Vinzenz" in Bezau untergebracht sind.

Der kleine Honour weint. Eigentlich war Spaß im Schnee für die Kinder aus dem "Haus Vinzenz" angesagt und wie es halt so ist, gab es Krach unter den Kids. Honour will Trost und "a Sälble" auf seinen Fuß. Ganz normaler Alltag im Frauenhaus der Flüchtlingshilfe der Caritas Vorarlberg. Doch Rita Greussing und Cornelia Marinelli helfen nicht nur für die kleinen Wunden – die meisten Bewohnerinnen haben traumatische Erlebnisse hinter sich, ehe sie im Bregenzerwald ein Stück weit zur Ruhe kommen konnten. 15 Frauen und zehn Kinder sind derzeit untergebracht. Sie stammen aus Syrien, Iran, Afghanistan, Nigeria, Tschetschenien, der Mongolei und der Türkei.

Warum hat sich die Caritas dazu entschieden, ein eigenes Frauenhaus einzurichten? "Gerade alleinstehende Frauen mit Kindern sind auf mehr Unterstützung angewiesen", erläutert Cornelia Marinelli. Viele haben durch Krieg ihre Männer verloren, andere sind nach schrecklichen Erlebnissen mit dem Tod bedroht worden", erklärt sie und deutet etwa auf die Steinigungen in Afghanistan hin. Die Psychologinnen unterstützen durch Einzelgespräche, bei Arzt- und Behördengängen, beim Asylverfahren, helfen in Krisensituationen oder bei der Kinderbetreuung. Glücklicherweise musste noch nie eine Familie aus dem Haus abgeschoben werden, lediglich eine Frau ist freiwillig aus dem Haus ausgezogen, um eine Abschiebung zu vermeiden. Das Schicksal der Frauen macht die Betreuerinnen dennoch oft betroffen: "Vor allem Mütter müssen sehr viel Stärke mitbringen. Sie sind nicht nur für sich selbst, sondern auch für ihre Kinder und deren Zukunft verantwortlich."

# Alzheimerdemenz und Lebensfreude

"Ich weiß zwar nicht, wer Sie sind, aber ich war noch nie so glücklich."



Birgit Huber
Kulturwissenschaftlerin,
Yogalehrerin
Dornbirn
T: 0664-5862032
E: Kulturwissenschaft@web.de

"Ich habe mich sozusagen selbst verloren", so äußerte sich Auguste Deter, an deren Beispiel der Arzt Alois Alzheimer Demenz zum ersten Mal beschrieb. Ist es möglich, diese Erkrankung im Zusammenhang mit Lebensfreude zu denken, oder ist dies vermessen, ja sogar zynisch?

Betrachtet man die Schlangen, die sich Anfang dieses Jahres an den Kinokassen bildeten, stellt man fest: Der Versuch, der Demenz auch etwas Fröhliches abzugewinnen, ist zumindest massentauglich. Cliquen von Jugendlichen, Kinder mit ihren Großeltern und Seniorengruppen füllten die Kinosäle. Sie schmunzelten darüber, wie Didi Hallervorden im Film "Honig im Kopf" als dementer Opa einen Faux-Pas nach dem anderen begeht. Hallervordens schauspielerische Leistung berührt, reicht weit über die Blödeleien hinaus, für die er bekannt wurde. Dies ist an den Stellen der Fall, an denen er eine abgrundtiefe Kluft spürbar werden lässt: Die Kinozuschauer schütten sich zwar aus vor Lachen, wenn der demente Alte bei dem Versuch, sich in der Küche nützlich zu machen, beinahe das Haus abfackelt, und sich von keinen gesellschaftlichen Konventionen mehr einschränken lässt. Der Demenzbetroffene selbst ist von solchen Zwischenfällen jedoch irritiert bis erschreckt, am Ende verzweifelt.

Können Alzheimerdemenz und Lebensfreude also nur da miteinander in Verbindung gebracht werden, wo es um Slapstick geht? Sieht man sich das Verhältnis der Enkelin zu ihrem dementen Großvater im Film näher an, so stößt man auf eine andere Spur. Die kleine Tilda fühlt sich ihrem Opa umso näher, je weniger er der kluge und honorige Arzt ist, der er sein Leben lang war. Die beiden finden umso mehr zueinander, je mehr der demente Mann Emotionen zeigt. Sie ermöglichen eine vorher nie gekannte Nähe zwischen den Familienmitgliedern. Dies führt dazu, dass Enkelin und Großvater genussvolle Augenblicke und Zeiten der geteilten Lebensfreude miteinander erleben.

Der Film "Still Alice" mit Julianne Moore in der Hauptrolle machte zur selben Zeit wie "Honig im Kopf" im Kino Furore. Moore wurde für ihre Rolle ein Oscar verliehen. Ähnliche Spuren wie in der Hallervorden-Komödie finden sich auch im Film "Still Alice". Moore spielt hier eine weltweit angesehene Professorin für Sprachwissenschaft, die mit 50 Jahren an Frühdemenz erkrankt. Sie kämpft verzweifelt und mit eiserner Disziplin gegen den Verlust ihrer Intellektualität, ihres beruflichen Standings und ihres Status. Als sie diesen Kampf verliert, verliert sie auch ihren Ehemann. Der ist ebenso karriereorientiert, wie sie selbst es immer war. Er erträgt es nicht, den geistigen Abbau seiner Frau mit anzusehen. Und ausgerechnet diejenige Tochter zieht zur kranken Mutter, die als schwarzes Schaf der Familie keinen akademischen Beruf anstrebt. Sie schlägt sich stattdessen als Schauspielerin einer kleinen alternativen Bühne durch. In der Zeit ihres Professorinnendaseins erschöpft sich der Kontakt der Mutter zur Tochter in Umerziehungs- und Erpressungsversuchen. Durch sie versucht die Mutter, die Tochter auf den rechten, den gutbürgerlichen, Weg zu bringen.



Als die Professorin aus ihrer akademischen Welt herausfällt, ist auf einmal Platz für eine Vielfalt von bisher unterdrückten Emotionen und Themen zwischen Mutter und Tochter. Am Ende des Films liest die junge Schauspielerin ihrer Mutter aus einem Bühnenstück vor. Diese, einst eine berühmte Sprachwissenschaftlerin, kann den Inhalt intellektuell jedoch nicht mehr erfassen. Am Ende ihrer Kräfte fasst sie den anspruchsvollen Gehalt des Stücks in den Satz zusammen "Es geht um Liebe".

#### Mehr als die "Pest-Erkrankung des 21. Jahrhunderts".

Als ich inspiriert von dieser filmischen Spurensuche beginne, mich mit pflegenden Angehörigen zu unterhalten, stoße ich auf erstaunliche Erlebnisse und Erkenntnisse. Sie weisen über den Schrecken von Alzheimerdemenz als der "Pest-Erkrankung des 21. Jahrhunderts" (Premierminister David Cameron) hinaus. Bei meinen Gesprächen lerne ich auch Helene kennen. Wie ein Fels in der Brandung steht sie in ihrem Marktstand auf dem quirligen Ostermarkt in Innsbruck. Umgeben ist sie von vielen hundert Stempeln, mit denen sie Bildergeschichten für die Marktbesucher auf Papier druckt und dazu erzählt. Seit 15 Jahren bereits pflegt Helene ihre demente Mutter. Sie schildert diese Zeit so: "Einige Jahre lang hat meine Mutter mich für ihre jüngere Schwester gehalten. Ich habe nicht versucht, sie vom Gegenteil zu überzeugen, sondern ich habe als ihre jüngere Schwester gelebt. Und sie hat es genossen, endlich eine jüngere Schwester an ihrer Seite zu haben. Irgendwann hat mich meine Mutter gar nicht mehr erkannt und zu mir gesagt: Ich weiß zwar nicht, wer Sie sind, aber ich war noch nie so glücklich."

Auch das hat Helene akzeptiert und als Unbekannte gelebt, mit der die Mutter so glücklich ist wie nie zuvor in ihrem Leben. Mit Schrecken erinnert sich Helene an eine Situation, in der vor ihren Augen für einen Mann die Welt zusammenbrach. Dessen Mutter erkannte ihn nicht mehr wieder. Helene erzählt: "Der Mann hat geweint, ist seiner Mutter um den Hals gefallen und hat immer wieder verzweifelt gerufen: ,Ich bin es doch, dein Sohn, erkennst du mich denn nicht mehr?!' Das hat die alte Frau total verwirrt und erschreckt, sie konnte nicht verstehen, was das Problem war." Da müsse man auch mal von den eigenen Befindlichkeiten absehen, kommentiert Helene, ohne dass sie dabei die belastenden Aspekte der Alzheimerdemenz glorifiziert. Im Übrigen freut sich Helene darüber, dass ihre Mutter sich zum ersten Mal im Leben keine Sorgen mehr darüber macht, was andere über sie denken: "Wenn ihr heute jemand nicht sympathisch ist, sagt sie: "Sie gefallen mir nicht. Also lassen wir das lieber.' So etwas hat sie sich früher nie getraut."

Es könnte sich für Angehörige also möglicherweise lohnen, das Beharren auf eigene eingefahrene Rollen aufzugeben, wenn demenzbetroffene Verwandte ihre alten Rollen nicht mehr ausfüllen können. Es könnte sich lohnen, nicht krampfhaft an der eigenen Identität zu hängen. Es könnte sich lohnen, statt der Entfremdung, die die Erkrankung mit sich bringt, die Möglichkeiten der Annäherung und Intimität in den Mittelpunkt zu stellen. Der Lohn für beide Seiten: Geteilte Momente der Lebensfreude.

1) Name anonymisiert

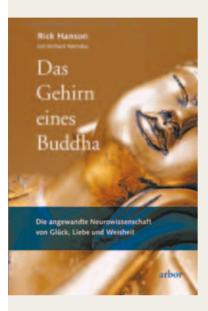


Szene aus dem Film "Vergiss mein nicht" von David Sieveking

Eine achtsame und zuneigungsvolle Verbindung zwischen pflegenden Angehörigen und Demenzbetroffenen lässt sich auch durch sanfte Atemund Partnerübungen aus dem Yoga unterstützen und pflegen.

Nähere Auskünfte erhalten Sie bei Dr. Birgit Huber, Dornbirn, E laendleyoga@email.de

# Rick Hanson und Richard Mendius Das Gehirn eines Buddha



## Rick Hanson und Richard Mendius Das Gehirn eines Buddha

Die angewandte Neurowissenschaft von Glück, Liebe und Weisheit. Arbor Verlag 2010, 307 Seiten. Broschiert 19,90 Euro.

Jahrzehntelang schien es, als wären Naturwissenschaft und Spiritualität unversöhnbare Gegensätze. Zwei international renommierten Neurobiologen ist es in diesem Buch gelungen, die scheinbaren Gegensätze miteinander zu versöhnen. Mehr noch: Sie ermöglichen es den Lesern, konkreten Nutzen für das eigene Alltagsleben daraus zu ziehen. Die Autoren belegen anhand neurologischer Forschungsergebnisse, wie der Strom unserer Gedanken unser Gehirn formt und uns auf diese Weise neue Handlungsräume und Gefühlswelten eröffnet oder verschließt. Die Autoren stellen spirituelle Übungen aus der buddhistischen Tradition vor, mit denen das Mitgefühl mit sich selbst und der Schöpfung und eine klare und friedliche Weltsicht trainiert und unterstützt werden können. Man muss kein Buddhist sein, um diese Übungen für sich nutzen zu können. Das Buch "Das Gehirn eines Buddha" stützt sich zwar auf Ergebnisse aus der neurologischen Forschung. Es ist jedoch so geschrieben, dass es auch Laien ohne Vorkenntnisse verstehen und davon profitieren können.

Dr. Birgit Huber

# Bronnie Ware 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen



Bronnie Ware:

5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen. Einsichten, die Ihr Leben verändern werden.

Arkana Verlag 2013, 351 Seiten. Gebundene Ausgabe 19,99 Euro.

Bronnie traut sich. Sie lässt ihren sicheren Job als Bankangestellte hinter sich und bricht auf, um rund um den Globus Sterbende zu begleiten. Tief berührend erzählt die Autorin Bronnie Ware, die in diesem Buch ihre eigene Geschichte aufschreibt, vom Leben und Sterben auf der ganzen Welt. Viele Menschen stellen am Ende ihres Lebens fest, dass sie gerne etwas anders gelebt hätten, als sie es getan haben. Während ihrer Betreuungstätigkeit entdeckt die Autorin Muster, die dabei immer wiederkehren und die sie in ihrem Buch beschreibt. Die selbstkritischen Rückblicke machen Mut, auf die eigene innere Stimme zu hören, individuelle Wege zu gehen und das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Trotz aller heilsamen Erkenntnisse, die sie gesammelt hat, erlebt auch die Autorin selbst schwere Zeiten. Aufgrund ihrer häufigen unvorhersehbaren Jobwechsel wohnt sie zeitweise sogar im Auto und muss durch eine schwere Depression gehen. Das Buch ist weit entfernt von hehren Idealen und Machbarkeitswahn. Es unterscheidet sich damit deutlich von Ratgebern, die Lebensfreude als etwas darstellen, was einfach herstellbar ist.

Dr. Birgit Huber

## 11 frauenTERMINE

#### **April**

29. April, 14 Uhr. Wieviel Kirche braucht die Frau? Vortrag und Gespräch mit Ingrid Böhler. Anmeldung: T 05522 3485-212 oder E kfb@kath-kirche-vorarlberg.at

30. 4., 18 Uhr. Frühe Architektinnen zwischen Selbstermächtigung, Alltagsmanagement, Teamgeist und Starkult. Ein historischer Rückblick. Vortrag von Stefania Pitscheider Soraperra. www.frauenmuseum.at

30. 4., 9 bis 17 Uhr. Meine Kraftquellen entdecken. Referentin: Johanna Neußl. Kursbeitrag € 55,-; Mittagessen € 12,50. Info und Anmeldung: T 05522 44290. www.bildungshaus-batschuns.at

#### Mai

31. 5. und 21. Juni, 9 bis 11.30 Uhr. Sonntagstreff mit gemütlichem Frühstück. Begegnung, Austausch und mehr ... für Alleinerziehende. Kinderbetreuung wird angeboten. Begleitung: Susanne Flatz. Beitrag: freiwillige Spenden. Ort: Kolpinghaus Dornbirn. Info: Ehe- und Familienzentrum, T 05522 74139. www.efz.at

15. 5. 14 bis 17 Uhr. Tanzend durch die Welt. Kreistanz, Linedance, Rhythmus, Bewegung, Freude ... Leitung: Marina Linder. Kursbeitrag € 24.- / € 12.- (für Alleinerziehende). Kinderbetreuung möglich. Ort: Bildungshaus St. Arbogast.

Info und Anmeldung: Ehe- und Familienzentrum, T 05522 74139. www.efz.at

18. 5., 8.30 bis 17 Uhr. Junge Berufsfrauen – von Beginn an erfolgreich. Referentin: Friederike Winsauer. Kursbeitrag (inkl. Verpflegung) CHF 350.-.

Ort und Anmeldung: Stein Egerta, Schaan, T +423 232 48 22. www.stein-egerta.li

27. 5., 9.15 bis 17 Uhr. In der Fülle meines Seins ... Referentinnen: Susanne Flatz und Maria Fellacher. Kursbeitrag € 35,- / Solidarbeitrag € 25,- bis € 45,-; Mittagessen € 14,40. Info und Anmeldung: T 05523 62501-828. www.arbogast.at

29. 5., 14.15 Uhr bis 30. 5., 17 Uhr. Starten statt warten! Selbstcoaching für Frauen. Referentin: Margareta Keller. Kursbeitrag € 80,- /Solidarbeitrag € 60,- bis € 120,-; Vollpension € 72,60. Info und Anmeldung: T 05523 62501-828. www.arbogast.at

#### Juni

10. 6. und 17. 6., 18 bis 20.30 Uhr.

Coachinggruppe für Berufsfrauen – Erfolgreich und in Balance. Referentin: Friederike Winsauer. Kursbeitrag CHF 350.-.

Ort und Anmeldung: Stein Egerta, Schaan, T +423 232 48 22. www.stein-egerta.li

11. 6., 9.15 bis 17 Uhr. Qi Gong für Körper, Geist und Seele. Referentin: Rosmarie Obojes. Kursbeitrag € 35,-/Solidarbeitrag € 25,-bis € 45,-; Mittagessen € 14,40. Info und Anmeldung: T 05523 62501-828. www.arbogast.at

18. 6., 9 bis 17 Uhr. Mut und Haltung. Gelassen – heiter – sicher. Leitung: Friederike Winsauer. Kursbeitrag € 60,-; Mittagessen € 12,50.

Info und Anmeldung: T 05522 44290. www.bildungshaus-batschuns.at

20. 6., 9 bis 17 Uhr. Mit dem Herzen hören, aus dem Herzen sprechen. Seminar nach dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation. Leitung: Marina Linder. Kursbeitrag (zuzügl. Verpflegung) € 32.- / € 16.- (Alleinerziehende). Kinderbetreuung möglich. Ort: Bildungshaus St. Arbogast. Info und Anmeldung: Ehe- und Familienzentrum, T 05522 74139. www.efz.at

## Juli

14. 8., 18.15 Uhr bis 17. 8., 13 Uhr. Begegnung mit der Wolfsfrau. Finden und erleben der eigenen Wildnatur. Referentin: Sylvia Koch-Weser. Kursbeitrag € 205,-/ Solidarbeitrag € 160,- bis € 250,-; Vollpension € 179,40. Info und Anmeldung: T 05523 62501-828. www.arbogast.at

12. Juni, 9.15 bis 17 Uhr (Einführungstag), 13. Juni, 9.15 bis 17 Uhr (Fortgeschrittenen-Seminar). Der Weg des Bogens - meditatives Bogenschießen. Referentin: Brigitte Rauth. Kursbeitrag € 40,-; Mittagessen € 14,40.

Info und Anmeldung: T 05523 62501-828. www.arbogast.at



Wir feiern die Vielfalt der FrauenLebensEntwürfe im 21. Jahrhundert und unseren 10. FrauenSalon.

Frauen können heute mehr denn je unter vielen verschiedenen Lebensoptionen wählen. Im 10. Frauen Salon nähern wir uns spannenden, fiktiven und realen, Lebensentwürfen von Frauen auf künstlerische und spielerische Weise.

 $An meldung: T\ 05522\ 44290\ |\ bildungshaus@bhba.at\ |\ www.bildungshaus-batschuns.at\ www.frauensalon.vorarlberg.at$ 

Unterstützt durch das Referat Frauen und Gleichstellung des Landes Vorarlberg



#### Impressum

frauenZEIT. Sonderseiten im Vorarlberger KirchenBlatt
Redaktion: Mag.a (FH) Friederike Winsauer, Frauenreferat Katholische Kirche Vorarlberg
in Kooperation mit Mag.a Ingrid Böhler, Caritas Vorarlberg und Dr.in Birgit Huber
Bahnhofstr. 13, 6800 Feldkirch, T 05522 3485-201
E friederike.winsauer@kath-kirche-vorarlberg.at
www.kath-kirche-vorarlberg.at
Fotos: S. 1 Caritas Vorarlberg, S. 4 privat, S. 5 privat, S. 6 + 7 Caritas Vorarlberg, S. 8 Michael Hagedorn,

Fotos: S. 1 Caritas Vorarlberg, S. 4 privat, S. 5 privat, S. 6+7 Caritas Vorarlberg, S. 8 Michael Hagedorn S. 9 Look Now! / outnow.ch aus dem Film "Vergiss mein nicht" von David Sieveking, S. 12 Caritas. Druck: Russmedia Verlag GmbH, Schwarzach.

## 12 eintauchen & auftauchen



#### MenschSein I.

wie kostbar die tage an denen man sich traut die regelmäßigen bahnen zu verlassen und den kreis zu unterbrechen um neue wege zu gehen begegnungen zu suchen nähe zuzulassen

#### MenschSein II.

vertrauen
macht es möglich
gemeinsam zu tragen
lässt schweres
manchmal
leicht werden
und oft vergessen
dass alles fällt
wenn einer
einen schritt
zurücksetzt

#### MenschSein III.

manchmal erfordert es mut sich mit zutrauen im kleinen dem misstrauen im großen zu nähern um zu suchen was einander verbindet und die entfernung verringern lässt

#### MenschSein IV.

von links
und rechts
umfasst
macht es einfacher
das gleichgewicht
in sich zu finden
es zu bewahren
und irgendwann
selbst
halt zu sein

#### MenschSein V.

angekommen
bei sich
endet die suche
nach dem
was wichtig erschien
außen und innen
werden eins
und aus dem heraus
was rund
und geschlossen ist
wird der blick
für bedeutsames frei

Nicole Schnetzke \* 1969