+Impulse_Mai_RZ:+Impulse_Korrektur Kopie 04.05.2012 12:04 Uhr Seite 1

Frauenzeitschrift

impulse

Frühjahr/Sommer 2012

+Impulse_Mai_RZ:+Impulse_Korrektur Kopie 04.05.2012 12:04 Uhr Seite 2

MEDIZIN FÜR DIE SEELE

Was der Mensch dringend braucht,
ist dies:
mehr Zeit,
um sich an der Natur zu freuen,
sein Leben zu vereinfachen
und alle eingebildeten
Notwendigkeiten aufzugeben;
mehr Zeit, um sich an dem zu freuen,
was er tatsächlich zum
Leben braucht,
seine Kinder und Freunde besser
kennen zu lernen
und vor allem sich selbst und den Gott,
der ihn erschaffen hat,
zu erkennen.

(Paramahansa Yogananda)

Impressum
Herausgeber: Katholische Frauenbewegung
Vorarlberg, Bahnhofstr. 13, A-6800 Feldkirch
Telefon 05522/3485-212, Di u. Fr 9.00 - 12.00 Uhr
kfb@kath-kirche-vorarlberg.at
Gestaltung: Wilma Zündel
Fotos: kfbö, Land Vorarlberg, Wiki-Commons, privat
Druck: Diöpress, Feldkirch

Katholische Kirche Vorarlberg

+Impulse_Mai_RZ:+Impulse_Korrektur Kopie 04.05.2012 12:04 Uhr Seite 3

Vorwort

Liebe Frauen!

Das Jahresthema „Heute Christin sein – glaubhaft – spürbar – wirkungsvoll", ist sehr spirituell und passt besonders gut in diese Jahreszeit.
Wir sollten jeden Augenblick genießen, besonders im Frühling, wo alles zu neuem Leben erwacht, Knospen springen auf und es grünt und blüht. Es ist eine kraftvolle Zeit, die Mut macht Neues zu beginnen und Altes was hemmt, abzulegen.
Achtsamer mit der Natur, uns selbst und den Mitmenschen umgehen.
Achtsamkeit bewusst in den Alltag einbauen und die Wahrnehmung schulen, jede Tätigkeit mit Bedacht ausüben. Nicht alles gleichzeitig erledigen. Längst steht fest, die Überfülle an Reizen, denen die Menschen, besonders wir Frauen, heute ausgesetzt sind, machen krank und bringen uns aus dem Gleichgewicht.
Entschleunigen ist das Zauberwort.
Lernen wir in der Natur die intensiven Gerüche der verschiedenen Sträucher und Blumen wahrzunehmen, dabei sich der Wirkung bewusst werden, wie gut das tut.
Es ist nicht immer leicht im Alltag achtsam zu leben. Versuchen wir in die Alltagsarbeit mehr Ruhe einzubauen. Wie wäre es mit einer Pause für Atemübungen, meditative Gedanken (Stoßgebet), Wasser trinken usw.
Ob Autofahren, Musik hören, Lesen oder Spazieren gehen – alles trägt zur Entspannung bei, wenn man sich bewusst darauf konzentriert. Also ganz im Hier und Jetzt leben.
Das Gedanken-Karussell anhalten und wir werden spüren, dass der Druck wegfällt. Dann erleben wir viele kleine Glücksmomente, die das Leben kostbar machen. Um dies zu erfahren, ist es wichtig, achtsam mit sich selbst umzugehen.

Ich wünsche Ihnen viele Glücksmomente.

Alles Liebe und Gute
Berta Egger

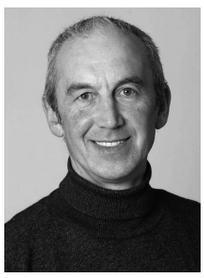
„Achtsamkeit
ist uns nicht einfach geschenkt.
Sie muss täglich geübt werden."

Pater Anselm Grün

heute
christin
sein

+Impulse_Mai_RZ:+Impulse_Korrektur Kopie 04.05.2012 12:04 Uhr Seite 4

heute christin sein



Liebe Leserinnen und Leser!

Ich bin auf folgende Zeilen von Petrus Ceelen gestoßen:

Ich bin nicht mehr die,
die ich einmal war.
Du hast dich auch verändert
und bist nicht mehr derselbe.
Wir sind aber stets noch die,
die wir immer schon waren.
Und dennoch können wir
uns jeden Tag neu verwandeln.

Dahinter verbergen sich zwei Menschen, die in Beziehung miteinander leben, eine Frau und ein Mann. Es kann eine langjährige Beziehung oder Ehe sein, in der sich beide – je für sich – verändert haben. Das hat natürlich Auswirkungen auf die Paarbeziehung und fordert sie heraus.

Paradoxerweise wird in der dritten Strophe gesagt, dass die beiden im „Wir" noch dieselben sind. Warum ist das so? Ist es, weil die Veränderungen nie so radikal sind, dass wir einander fremd werden, nämlich die Liebe, die Vertrautheit, die gemeinsamen Jahre, die bitteren und schönen Erfahrungen miteinander?

Das alles spricht nicht gegen die Wandlung, die jeden Tag neu passiert! Es gehört zum Leben grundsätzlich, dass es sich wandelt. Auch jede und jeder von uns wandelt sich zeitlebens, äußerlich und innerlich. Das bereichert die Beziehungen miteinander, macht sie aber auch nicht leichter.

Darin liegt aber die große Chance: Im Sich-Wandeln, wachsen wir persönlich und miteinander!

Allerdings, etwas bleibt mir zu tun: Mich anzunehmen, wie ich bin; und der Wandlung trauen, dass sie gut ist. Ein weiser Lebensgrundsatz lautet: Nimm dich, wie du bist, dann kannst du dich ändern.

Was ich Ihnen besonders ans Herz legen möchte:

Am Donnerstag, 21. Juni 2012,
findet die große kfb-Wallfahrt statt.

Wir fahren nach Stams in Tirol, zur Zisterzienserabtei und feiern in der Basilika den Wallfahrtsgottesdienst. Nachmittags geht es über das Mieminger Plateau nach Imst zu einer feierlichen Vesper. Das nähere Programm können Sie in diesem IMPULS-Heft erfahren.

Das kfb-Team hat diese Wallfahrt bestens vorbereitet und freut sich, wenn viele Frauen aus allen Orten des Landes daran teilnehmen. Das gemeinsame Unterwegssein ist eine gute Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen, Geselligkeit zu pflegen und besinnliche Anregungen mitzunehmen zum Thema „Christin sein – heute!"

Ich möchte Sie ermuntern, auch andere einzuladen, damit viele zum Genuss dieser erlebnisreichen Wallfahrt kommen.

Mit besten Wünschen und lieben Grüßen

Paul Burtscher
Assistent der kfb, Pfarrer in Bildstein

+Impulse_Mai_RZ:+Impulse_Korrektur Kopie 04.05.2012 12:04 Uhr Seite 5

Landes-Frauen-Kulturwallfahrt

**„HEUTE CHRISTIN SEIN –
GLAUBHAFT, SPÜRBAR, WIRKUNGSVOLL"**

- Gottesdienst in der Stiftskirche Stams
- Mittagessen in der Orangerie Stift Stams
- Klosterführung
- Weiterfahrt über das Mieminger Plateau nach Imst
- Dankfeier in der Pfarrkirche Imst
- Jause im Gasthaus Hirschen

Donnerstag, 21. Juni 2012

Kosten:
Fahrt, Mittagessen und Führungen 45,- Euro

Anmeldung:
telefonisch 0 55 22/3485-212
Email: kfb@kath-kirche-vorarlberg.at

Anmeldeschluss:
Montag, 4. Juni 2012

Abfahrtszeit und Abfahrtsort:
erhalten Sie pünktlich von uns

**Heute glaubhaft Christin sein,
ist nicht selbstverständlich,
nicht leicht,
dennoch wunderbar.**

+Impulse_Mai_RZ:+Impulse_Korrektur Kopie 04.05.2012 12:04 Uhr Seite 6

2012 - Europäisches Jahr des Aktiven Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen

„FRAUENHERBST – bunt und kostbar – Zeit der Neuorientierung"

Ein Bildungsangebot der Kath. Frauenbewegung Österreich

Welche Chancen und Freiräume enthält dieser Lebensabschnitt für Frauen?

Es gilt, ihn bewusst zu gestalten.
Das Alter ist nicht ein Rest an Jugendkraft, sondern etwas eigenes Grosses.

EINLADUNG – BILDUNGSANGEBOT FRAUENHERBST

Erlebte Geschichte(n) – Versöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte
Freitag, 1. Juni 2012, 14 – 17.00 Uhr, Bildungshaus St. Arbogast
Kosten inkl. Kaffeejause: € 18,-
Referenntin: Renate Gassner, Koblach
Anmeldung: kfb-Büro 05522/3485-212, kfb@kath-kirche-vorarlberg.at

Wir laden Sie herzlich ein, das Modul 18 kennen zu lernen.

+Impulse_Mai_RZ:+Impulse_Korrektur Kopie 04.05.2012 12:04 Uhr Seite 7

THEMENVORSCHLÄGE:

1. Frauenherbst – Lebensherbst
Eine Zeit der Neuentdeckung,
Themenvorstellung zur Auswahl

2. bis hierher und trotzdem weiter…
Der eigenen Vergangenheit bewusst werden, annehmen, nach vorne blicken

3. Fürchte Dich nicht – Lebensmut statt Altersangst
Mut machen zum Leben, Ängste und Sorgen benennen, „sinnlose" Ängste aufzeigen

4. Ich bin ich!.....
Annahme der eigenen Person, des eigenen Alterns und der
persönlichen Lebenssituation

5. Altes loslassen – Neues zulassen
Loslassen macht frei für Neues

6. Mein Körper – Wohnung meines Ich
Ja sagen können zum eigenen Körper und Signale wahrnehmen
und übersteigerten Körperkult angehen

7. Verstehen und verstanden werden
Durch bessere Kommunikation zu mehr Verständnis untereinander und füreinander

8. End-lich leben - Tod, Leid und Trauer
Endlichkeit des Lebens akzeptieren, praktische Hilfen dazu

9. Sexualität – ein Tabu im Alter?
Sexualität als Teil des Menschseins in jedem Alter zu sehen

10. Jung und Alt, - wie Hund und Katz?
Gutes Miteinander der Generationen

11. Wo sind die älteren Frauen?
Vollwertige Teilhabe der älteren Frauen in der Gesellschaft

12. Nur keinen Streit…
Mit Konflikten leben lernen

13. Nein, Nein, Nein aber Nein…
Von Fremdbestimmung zur Eigenverantwortung kommen

14. Du sollst dir kein Bild machen
Meine persönliche Gottesbeziehung

15. Kraftquelle Gebet
Beten als Ausdruck des Glaubens und als Kraftquelle erfahren

16. Es muss feste Bräuche geben…
In und mit Ritualen das Leben entdecken und gestalten

17. Glücklich sein – oder Glück haben?
Alltägliche Glücksmomente erkennen und sich daran erfreuen

18. Erlebte Geschichte
Versöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte

19. Wenn ich nur mehr Zeit hätte…
Persönlich befriedigender Umgang mit der Zeit

20. Wahre Freundschaft soll…
Wert von sozialen Netzwerken erkennen

21. Das Feuer neu entfachen
Gelebter Glaube als tragfähiges Fundament im Alter

Das Bildungsangebot kann individuell gebucht werden, als Einzelmodul, im Block mit 4 oder 8 Modulen sowie als Halbtags- oder Tagesseminar.

Kosten: € 10,- pro Modul, Teilnehmerinnen: 8 – 12 Frauen

Geschulte Referentinnen geben Anregungen zum Nachdenken und zum Gespräch mit gleichgesinnten Frauen.

Auskünfte erteilt das kfb-Büro, Tel. 05522/3485-212, Di. u. Fr. Vormittag

+Impulse_Mai_RZ:+Impulse_Korrektur Kopie 04.05.2012 12:04 Uhr Seite 8

Besuchen Sie uns auf der Homepage:

www.kath-kirche-vorarlberg.at/organisation/kfb

Gutschein

GESCHENKGUTSCHEIN

Suchen sie ein passendes Geschenk für ihre Mutter, Schwester oder Freundin?

Wie wäre es mit einem Gutschein für Veranstaltungen der kfb, z. B. „Ein Tag für mich", „Frauenherbst" oder „Ich auf dem Weg".

Nähere Auskünfte erhalten sie im kfb-Büro.

Bewusst Frau sein

Bildungsangebot der Kath. Frauenbewegung Österreich

ICH auf dem Weg

.....bewusst selbst sein
.....aktiv mein Leben gestalten
.....meine innere Schatztruhe öffnen
.....meine Kraftquellen entdecken
.....mir eine besondere Zeit gönnen

Durch Impulse, Austausch mit Frauen und Zeit für sich selbst, schöpfen Sie Kraft für Ihr Frausein und Ihre Persönlichkeitsentfaltung.

Das Bildungsangebot kann individuell gebucht werden, als Einzelmodul, Halbtags- oder Tagesseminar.
Kosten: € 10,- pro Modul
Teilnehmerinnen: 8 – 12 Frauen
Alle interessierten Frauen sind dazu eingeladen!

Genauere Infos erhalten Sie im kfb-Büro und auf der Hompage.

+Impulse_Mai_RZ:+Impulse_Korrektur Kopie 04.05.2012 12:04 Uhr Seite 9

Frauenrunde „Schnecke“ – 20 Jahre

Zu Beginn des Jahres 1992 entstand die Idee, zusätzlich zu einer bereits bestehenden Frauenrunde der Pfarre „Mariahilf“, eine jüngere Nachfolgerrunde, ins Leben zu rufen. Der Einladung von Anneliese Swoboda zum Informationsabend folgten rund 40 Frauen, wovon ein Dutzend auch zu einem weiteren Treffen kamen. Hierbei wurde der Grundstein für unsere Runde gelegt. Drei dieser Frauen sind heute noch aktiv dabei.

Warum SCHNECKE?

Der Name steht nicht, wie viele vermuten, für die Langsamkeit. Vielmehr wollten wir aus unserem „Nur-Hausfrauen-Dasein“ ausbrechen, die Fühler ausstrecken und das Schneckenhaus für etwas Neues verlassen.
Die Treffen, die jeden 4. Mittwoch im Monat stattfinden, sind immer sehr abwechslungsreich. Im Laufe der Jahre wurden das Adventkranzbinden, die Mitgestaltung einer Rorate und die Bewirtung beim Frauenkränzle unserer Pfarre zu Fixpunkten.

Eine Besonderheit im Jubiläumsjahr war die 3-tägige Wien-Reise, bei der wir u.a. in der Hofburgkapelle die Wiener Sängerknaben erleben durften. Ein weiterer Höhepunkt wird der von uns gestaltete
Gottesdienst am 6. Mai 2012 um 11 Uhr sein, zu dem wir alle recht herzlich einladen. Bei der anschließenden Agape haben Interessierte die Möglichkeit, mehr über uns zu erfahren.

Liebe Rundenleiterinnen!
Gibt es in ihrer Runde ein Jubiläum zu feiern? Bitte teilen Sie uns das mit, wir würden gerne darüber berichten

4. Frauen-Info-Fest

zum Internationalen Frauentag
am 10. März 2012 im Landhaus Bregenz.

Ca. 2000 Besucher sind der Einladung des Frauenreferates der Vorarlberger Landesregierung gefolgt.
Viele Frauen, zeigten großes Interesse für den Stand der Kath. Frauenbewegung.

+Impulse_Mai_RZ:+Impulse_Korrektur Kopie 04.05.2012 12:04 Uhr Seite 10

Maiandacht

Einleitung
Wir sind zur heutigen Maiandacht zusammen gekommen, um gemeinsam Gott zu loben und zu preisen, ihm unsere Freuden und Ängste anzuvertrauen und die Gottesmutter Maria in unsere Gedanken mit einzubeziehen. Das Leben der Frauen ist heute durch die vielen verschiedenen Lebensformen vielfältiger, bunter, oftmals auch schwieriger geworden. Auch Marias Leben war kein Frauenleben, wie es normalerweise vor 2000 Jahren gelebt wurde

Gebet
Wir beten gemeinsam das Gebet GL Seite 74 Nr 32,3
Unter deinen Schutz und Schirm fliehen wir,
heilige Gottesgebärerin.
Verschmähe nicht unser Gebet in unseren Nöten,
sondern errette uns jederzeit aus allen Gefahren,
o du glorwürdige und gebenedeite Jungfrau,
unsere Frau, unsere Mittlerin,
unsere Fürsprecherin.
Versöhne uns mit deinem Sohne,
empfiehl uns deinem Sohne,
stelle uns vor deinem Sohne

Betrachtung
Schauen wir uns einige Stationen im Leben Marias an:

Maria wird schwanger und ihr Verlobter trägt sich mit dem Gedanken sich von Ihr zu trennen. Damit würde sie eine alleinerziehende Mutter werden.
Maria muss mit Josef und dem kleinen Kind fliehen.
Maria sucht ihr Kind in Jerusalem, das sich selbständig auf den Weg gemacht hat.
Maria muss als Mutter die Erfahrung machen, dass ihr Sohn sein Leben selbst in die Hand nimmt, selbst bestimmt, wann er etwas tun oder nicht tun will.
Maria steht hilflos unter dem Kreuz und muss ihrem sterbenden Sohn zusehen.

Der Lebensweg Marias war nicht einfach, vieles musste sie auf sich nehmen. Sie hatte kein leichtes Frauenleben. Auch heute leben Frauen in besonderen Lebenssituationen. Wir wollen in dieser Maiandacht ganz besonders diese Frauen Gott anvertrauen – mit Maria an der Seite.

Wir wollen verschieden Lebensformen vorstellen, in denen Frauen heute leben:

Ich lebe mit meinem Partner zusammen. Es ist mein Du, mein Gegenüber. Bisher war es mir nicht beschieden, Kinder zu empfangen und zu gebären. Es fällt mir schwer, es fällt uns schwer, dass unsere Zweisamkeit so bleiben wird.

Ich lebe allein. Mich schmückt kein Ehering. Kein Mann verleiht mir als Begleiter Halt, und Kinder sitzen nicht auf meinem Schoß. Ich habe Freude an meinem Beruf der mich erschöpft und auch zufrieden macht. In der Arbeit sehe ich einen Sinn und pflege Freundschaften mit vielen Menschen.

Ich lebe ohne Partner mit meinen Kindern. Sie erfüllen mich mit Sinn und Freude, oft sehne ich mich aber nach einer Partnerschaft und nach einem austauschenden Gespräch. Ich gebe meinen Kindern Liebe und Zuwendung und sie lieben auch mich. Aber es ist nicht leicht.

Ich lebe in einer Ehe mit Kindern gesegnet. Das große Glück. Und doch ist es nicht festzuhalten. Es rinnt mir wie Sand durch die Finger. Ich bin dankbar für Partnerschaft und Kinder und doch fühle ich mich oft allein und leer, finde den vertrauten Schlupfwinkel für meine Seele nur in dir.

+Impulse_Mai_RZ:+Impulse_Korrektur Kopie 04.05.2012 12:04 Uhr Seite 11

Ich lebe ein Leben in Vielfalt. Ich habe eine gute, wenn auch unkonventionelle Partnerschaft, ich liebe meine Kinder, hänge an meinem Beruf, versorge Haushalt, bin ehrenamtlich engagiert und bekomme immer wieder neue Anregungen durch alles, was auf mich einstürmt.
Das alles liebe ich, brauche ich und doch möchte ich manchmal alles hinwerfen, werde müde und bin überfordert.

Gebet
Gott schenkt sich uns im Kind –
durch Maria, die uns das Kind geboren hat.
In jedem Menschen ruht das Kind.
Das Kind weckt das Kind in mir.
Ich werde angerührt, ergriffen,
ich kann wieder lachen und weinen.
Ich kann wieder spielen
und ganz absichtslos da sein
Gott wird Mensch,
damit wir – Menschen werden.
Maria, du Mutter, bitte für uns

Wir beten das Gesätzchen
„den du o Jungfrau zu Bethlehem geboren hast"

Fürbitten
Guter Gott, mit dem Blick auf Maria haben wir das Leben von Frauen betrachtet. Nun kommen wir mit unseren Gebetsanliegen zu dir.

Wir bitten:
Für die Frauen, die allein und ohne Hilfe und Unterstützung leben. Lass ihr Alleinsein nicht zu Einsamkeit werden, damit sie ein erfülltes Leben führen können.

Für die Frauen, die ihre Kinder allein erziehen. Lass ihnen Gefährten und Gefährtinnen begegnen, die sie unterstützen und steh ihnen bei, damit sie jene, die sie verlassen haben, nicht hassen.

Für Frauen, die in einer Partnerschaft leben. Eine dauerhafte Liebe ist von Geben und Nehmen, von Höhen und Tiefen und Anerkennung und Missverständnissen bestimmt. Gib Ihnen Kraft und Mut damit sie glücklich miteinander leben können.

Für die Frauen, die um ihre Kinder bangen, hilf ihnen, dass sie sich keine Vorwürfe machen, weil ihre Kinder sich nicht so entwickelt haben, wie sie es sich erhofft haben.

Betrachtung
Maria, du gehst den Weg – den Weg der Zweifel, den Weg des Suchens, den Weg der Einsamkeit.
Du bricht auf mit Fragen, mit der Sehnsucht, die dich träumen lässt, mit der Ungewissheit, die bleibt.
Maria, du siehst den Weg der Menschen, das Zögern und Tasten, das Suchen, die Ängste und Fragen
Du kennst die beschwerlichen Wege und die Sorgen der Eltern. Du kennst die Beklemmung der Armut und die Konflikte des Alltags.
Du singst mit uns die Lieder der Freude und weinst mit uns die Tränen der Trauer.
Du teilst mit uns Höhen und Tiefen und verbürgst uns das Ziel unseres Lebens.
Maria, du stehst am Wegrand, unaufdringlich – als eine Frau, die uns den Weg zeigt zu Gott und zu uns selbst.
Maria, du bist uns nahe als Mutter mit deiner Liebe.
Zeig uns immer wieder neu den Weg zu Jesus Christus, deinem Sohn. Amen.

Segen
Maria, Königin des Friedens, dir vertrauen wir unser Leben an. Lehre uns ein Leben in Frieden.
Zeige uns, wie wir uns und andere zum Frieden erziehen können.
Gib uns gerechtes Handeln ein und lass uns Gottes Schöpfung ehren und bewahren.
Lass den Frieden tief in unserem Herzen und in unserer Welt verwurzelt sein.
Dazu segne uns Gott, der uns Vater und Mutter ist, der Sohn, der uns Bruder geworden und der Heilige Geist, der mit uns auf dem Weg ist. Amen

Irmgard Bilgeri

+Impulse_Mai_RZ:+Impulse_Korrektur Kopie 04.05.2012 12:04 Uhr Seite 12

RUNDENVORSCHLAG

Brennen, ohne zu verbrennen

VORBEREITUNG:
Zündholz und feuerfeste Unterlage, Bilder, kopierte Fragebögen, Stifte

ANKOMMEN:
Körperübung: Ich bin da
Ich sitze auf einem Stuhl.
Meine Füße ruhen mit der ganzen Fußfläche auf dem Boden.
Meine Knie sind nicht höher als das Becken.
Ich spüre zu meiner Sitzfläche hin, richte mich vom Becken her auf.
Meine Wirbelsäule ist gerade.
Meine Hände liegen auf den Oberschenkeln oder ruhen im Schoß.
Mein Scheitelpunkt zeigt nach oben.
Ich fühle mich getragen vom Stuhl und vom Boden.
Ich spüre meinen Atem, wie er kommt und geht, und lasse mit jedem Ausatmen mehr los. „Ich bin da".
Ich bleibe ganz aufmerksam in meiner Atembewegung.
Ich verweile in dieser Wahrnehmung...
Ich beende die Übung, indem ich tief durchatme, die Augen öffne und mich den Frauen um mich herum zuwende.

(aus Exerzitien im Alltag, Ed. München und Freising, in abgewandelter Form)

EINSTIEG:
Die Leiterin entzündet ein Streichholz, wartet bis es abgebrannt ist (legt es auf eine feuerfeste Unterlage) und beginnt dann zu sprechen.

„Brennen ohne zu verbrennen: Unmöglich! Hingabe ohne Aufgabe meiner selbst? Genauso unmöglich!", so mögen viele von uns denken. Vielleicht verbinden wir mit Hingabe auch die totale Aufopferung für jemanden oder eine Sache. Deshalb ist das Wort Hingabe häufig negativ besetzt.
Das war nicht immer so. Früher galt Hingabe als Tugend. Die Hingabe an eine gute Sache galt als erstrebenswert, wurde aber manchem zur Überforderung.
An diesem Abend soll eine neue Definition von Hingabe gefunden werden. Folgende Assoziationen können uns eine Spur legen:
Lustvoll, etwas ganz tun, Kraft aus dem Tun / der Aufgabe schöpfen, Feuer und Flamme, in einer Aufgabe ganz aufgehen, ganz bei sich und gleichzeitig in Verbundenheit mit einem größeren Ganzen ,...

BAUSTEINE:
Bilder in die Mitte legen:
z.B. Kinder ganz im Spiel versunken, Frau oder Mann geben alles beim Sport oder beim Tanz, Jugendliche beim Küssen, Schlagzeug spielen, ...
Impulsfragen:
- Was nimmst du wahr?
- Spricht dich eines dieser Bilder besonders an?
- Warum?
- Was ist das Verbindende dieser Bilder?

INTERPRETATIONSHILFE:
Menschen gehen in ihrem Tun auf. Sie sind ganz bei der Sache. Sie tun etwas ganz, mit Leidenschaft und lassen sich im Tun ergreifen.

+Impulse_Mai_RZ:+Impulse_Korrektur Kopie 04.05.2012 12:04 Uhr Seite 13

FRAGEBOGEN ZUR PERSÖNLICHEN VERTIEFUNG:

1. Bei welcher Tätigkeit vergesse ich auf die Zeit bzw. das Rundherum?
2. Von welcher Tätigkeit lasse ich mich gerne ganz in Anspruch nehmen / bzw. würde ich mich gerne ergreifen lassen? Wie ist das Gefühl dabei oder im Anschluss daran?
3. Wann habe ich das letzte Mal Menschen beobachtet, deren Aufmerksamkeit vollständig von ihrem Tun in Anspruch genommen war? Was war es?
4. Wofür würde ich „alles" geben?
5. Gibt es etwas Besonderes, das durch mich verwirklicht werden kann?

Anschließend an den Fragebogen, den jede für sich beantwortet ist ein Austausch möglich (evt. zu Zweit).

LITURGISCHES ELEMENT:

Das Opfer der Witwe, oder Die Witwe, die alles gibt: Mk 12,41-44

Als Jesus einmal dem Opferkasten gegenübersaß, sah er zu, wie die Leute Geld in den Kasten warfen. Viele Reiche kamen und gaben viel.

Da kam auch eine arme Witwe und warf zwei kleine Münzen hinein.

Er rief seine Jünger zu sich und sagte: Amen, ich sage euch: Diese arme Witwe hat mehr in den Opferkasten hineingeworfen als alle andern.

Denn sie alle haben nur etwas von ihrem Überfluss hergegeben; diese Frau aber, die kaum das Nötigste zum Leben hat, sie hat alles gegeben, was sie besaß, ihren ganzen Lebensunterhalt.

GEDANKEN:

Was ist das Imponierende am Beispiel dieser armen Witwe?

Sie gibt alles was sie hat, auch wenn es nicht viel ist. Bedeutet das, dass es mir imponiert, dass sie sich ausbrennt?!

Mir imponiert, dass sie für sich etwas gefunden hat, das es ihr Wert ist, alles zu geben. Es ist ihr soviel Wert, dass sie es freiwillig tut und ohne darüber zu murren. Sie geht scheinbar mit Leichtigkeit an die Grenze, aber auch nicht darüber.

In diesem Sinne ist die „arme Witwe" eine großartig beschenkte Frau und sie gibt von ihrem inneren Reichtum.

Haben wir für uns schon so einen Schatz gefunden, der es wirklich wert ist, dass wir uns ihm mit voller Aufmerksamkeit widmen, also „alles" geben?

Folgen wir unserer inneren Stimme, dann finden wir eine Aufgabe, die uns wertvoll ist, uns fordert, aber nicht überfordert. Es ist eine Aufgabe, die wir von Herzen gern erfüllen.

Wir brauchen uns für diese Aufgabe aber nicht ausbrennen – im Gegenteil:

Damit wir alles geben können, unsere Aufgabe ganz erfüllen können, braucht es eine bewusste Entscheidung, dafür wirklich Zeit zu haben und manch anderes sein zu lassen.

Die Entscheidung für etwas macht uns zugleich frei von etwas.

Frances Hodgson Burnett drückt es so aus:

„Wo du eine Rose züchtest, mein Freund, kann keine Distel wachsen."

Und genau dann, wenn wir etwas wirklich mit voller Hingabe machen können, dann beginnen wir zu strahlen – es leuchtet unsere Berufung auf.

SEGENSGEBET:

Gott segne dich,
dass du jeden Tag
als erfüllte Zeit erlebst:
dass das Leiden von gestern
und die Angst vor morgen
ihre Schrecken verlieren
und die Botschaft vom Heil der Welt
auch in dir Gestalt gewinnt.
Gott segne dich,
dass du dem Morgen
mit froher Erwartung entgegensiehst
dass dir aus dem, was dir bisher
gelungen ist,
Freude und Kraft
für die Zukunft erwächst
und sich in dem, was du tust
und was dir geschenkt wird
deine Sehnsucht erfüllt.
(aus: Gebetsmappe der Burg Altpernstein)

aus: lebensfülle.glaubenswert –
Arbeitsbehelf der Diözese Linz,
überarbeitet von Heidi Rauchegger

+Impulse_Mai_RZ:+Impulse_Korrektur Kopie 04.05.2012 12:04 Uhr Seite 14

RUNDENVORSCHLAG

Die Sehnsucht nach Gott

Ein junger Jude kommt zu einem Rabbi und sagt: „Ich möchte gerne zu dir kommen und dein Jünger werden."
Da antwortet der Rabbi: „Gut, das kannst du, ich habe aber eine Bedingung. Du musst mir eine Frage beantworten: Liebst du Gott?"
Da wurde der Schüler traurig und nachdenklich. Dann sagte er: „Eigentlich. Lieben, das kann ich nicht behaupten."
Der Rabbi sagte freundlich: „Gut, wenn du Gott nicht liebst, hast du Sehnsucht danach ihn zu lieben?"

Willy Bünter aus:
das Netz, kfb Südtirol,
Autorin: Monika Pöhl

Der Schüler überlegte eine Weile und erklärte dann:
„Manchmal spüre ich die Sehnsucht sehr deutlich, aber meistens habe ich soviel zu tun, dass diese Sehnsucht im Alltag untergeht." Da zögerte der Rabbi und sagte dann: „Wenn du die Sehnsucht zu lieben nicht mehr deutlich verspürst, hast du dann Sehnsucht diese Sehnsucht zu haben, Gott zu lieben?"
Da hellte sich das Gesicht des Schülers auf und er sagte: „Genau das habe ich.
Ich sehne mich danach, diese Sehnsucht zu haben, Gott zu lieben."
Der Rabbi entgegnete: „Das genügt. Du bist auf dem Weg."

In der Stille versucht jede Frau ihren Sehnsüchten nachzuspüren: Welche Sehnsüchte spüre ich in mir? Habe ich die Sehnsucht nach Gott?
Nach einer Zeit der Stille tauschen wir uns in der Gruppe aus.

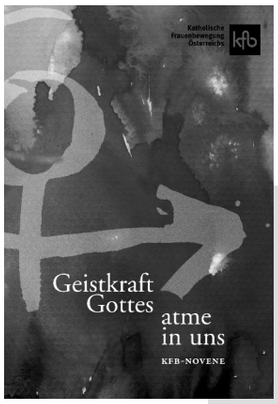
GEBET

Erzähl mir von dem, was dich hält,
dich nicht verzweifeln lässt.
Zeige mir den Grund deines Vertrauens,
die Quelle deiner Kraft.
Berichte mir von deinem Weg in die Tiefe,
damit ich meinen Weg zu gehen wage,
den Grund finde in der Quelle und Vertrauen
schöpfe bei dem, dem du vertraust.
Rede mit mir von Gott, damit er lebendig
wird in uns und zwischen uns.

Vielleicht ist es wichtiger
einander zu trauen,
als einander zu verstehen.

Marianne Gronemeyer

+Impulse_Mai_RZ:+Impulse_Korrektur Kopie 04.05.2012 12:04 Uhr Seite 15



kfb-Novene –

Geistkraft Gottes atme in uns

Novenen, neun aufeinander folgende Tage des Gebets, stellen eine ehrwürdige und geschichtsträchtige Tradition in der Kirche dar. Sie sind eine Zeit der Versenkung in das Gebet um die Geistkraft, eine Zeit der Lebensfülle, der Offenheit für neues Leben, der Einsichten in das Jetzt und Hier.

Diese Novene haben kfb-Frauen aus ganz Österreich gestaltet und sie laden damit ein, sich vertrauensvoll in das Kraftfeld Gottes zu stellen und beGEISTERT Kirche und Welt mit zu gestalten.

In diesem Heft finden Sie 9 Vorschläge für eine Novene, jede mit einem bestimmten Thema und Anliegen. Im Anhang gibt es noch verschiedene Gebetselemente und Lieder.

Das Heft ist im Format A 5, Umschlag in Farbe, 100 Seiten. Preis: Euro 2,-, zzgl. Porto
Erhältlich im kfb-Büro Feldkirch,
05522/3485-212, kfb@kath-kirche-vorarlberg.at

Rituale für den Alltag

Bevor ich ein Brot anschneide, nehme ich es in die Hand und segne es mit dem Kreuzzeichen. Wenn ich ein Stück Brot breche, kann ich mich auch an das Brotbrechen Jesu erinnern.
Beim Berühren, Schmecken und Kosten eines Stückes Brot lasse ich mich zum Teilen bewegen.

Ich versuche ein abendliches Ritual zu machen, indem ich dankbar an Menschen denke, die für mich heute „Brot" waren.

Manche Menschen wissen nicht, wie wichtig sie für mich sind – sie wüssten es, würden wir es ihnen sagen. Ich bringe ihnen ein „Brot" und zeige ihnen damit meine Wertschätzung.

Aus: Brot auf dem Weg

Buchtipp

Typisch Frau?

Paul Zulehner und Petra Steinmair-Pösel „literarisieren" die „Welt der Frau"- Studie „Wie Frauen leben und glauben" und führen den „lebenden Beweis":

Die aus der Studie entwickelten Frauentypen „traditionell", „pragmatisch", „suchend" und „modern" werden anhand von vier realen Frauenleben dargestellt, reich bebildert und auf 152 Seiten spannend erzählt.

Autorengemeinschaft:
Paul M. Zulehner
Petra Steinmair-Pösel
152 Seiten, Broschiert
Preis: € 19,90

+Impulse_Mai_RZ:+Impulse_Korrektur Kopie 04.05.2012 12:04 Uhr Seite 16

Es ist eine Lust zu leben

Anregung für ein Frauensommerfest zur Johannisnacht (24. Juni)

VORBEREITUNG/MATERIALIEN

Feuerstelle oder Feuerkorb, Holzscheite und Anzünder für das Feuer, für jede TN ein Holzscheit sowie eine kleine Kerze, sommerliche Tischdekoration, evt. Johanniskraut, schlichtes Essen und Getränke, Liedtexte, Liedbegleitung (Gitarre) organisieren, evt. Musik für Kreistanz

ANKOMMEN

Empfang mit Sommerbowle
(Rezept siehe Impulse Frühjahr/Sommer 2011, Seite 17) oder Sekt

BEGRÜSSUNG

Liebe Frauen, wir begrüßen euch ganz herzlich zu unserem Frauensommerfest anlässlich der Johannisnacht unter dem Motto: „Es ist eine Lust zu leben". In den Tagen zwischen dem 21. und 24. Juni ist die Natur voller Wärme und Lebenskraft. Die Sonne hat ihren höchsten Stand erreicht, es ist der Augenblick der größten Pracht. Bevor nach der Sommersonnenwende die Tage allmählich wieder kürzer werden, erlebt der Sommer seinen Höhepunkt. Wir wollen zusammen die Fülle des Sommers feiern, wir wollen teilhaben an der Sonnenkraft, wollen uns anstecken lassen von ihrer Helligkeit und Wärme. In diesen Tagen spüren wir vielleicht mehr als sonst: Es ist eine Lust zu leben. Der volle Reichtum der Natur und ihre Einladung zum Genießen erinnern uns an das Jesuswort: „Ihr sollt das Leben haben, und ihr sollt es in Fülle haben".

In diese pralle, lebensfrohe Zeit fällt auch der Gedenktag für Johannes den Täufer. Neben Maria ist er der einzige Heilige, dessen Geburtstag begangen wird. Das Lukasevangelium berichtet davon, dass Johannes sechs Monate vor Jesus geboren wurde, der Tradition gemäß also am 24. Juni.

Und noch aus einem anderen Grund hat die Kirche das Johannisfest in diese Zeit der Fülle gelegt. Im Johannesevangelium lesen wir in Kapitel 3, Vers 30: „Dies ist das Zeugnis Johannes des Täufers: Er (Jesus Christus) muss wachsen, ich aber muss abnehmen." Denn bei alles Lebenskraft wohnt diesem Fest zugleich auch ein Stück Vergänglichkeit inne. So wie die Natur sich im Kreislauf des Werdens und Vergehens befindet, so haben auch wir uns unserer eigenen Endlichkeit zu stellen. Nur Gott allein bleibt – und kommt in der dunkelsten Zeit des Jahres, zur Wintersonnenwende, als Licht in diese Welt.

Rund um den Johannistag haben sich unzählige regionale Bräuche entwickelt. Manche davon stammen bereits aus vorchristlicher Zeit – wie z.B. der Brauch des Sonnwendfeuers, das in vielen Gegenden Johannisfeuer heißt. Auch im Mittelpunkt unseres Festes steht das Feuer.

Feuer fasziniert uns mit seiner Licht spendenden Energie, mit seiner wärmenden Kraft. Seine Flammen können aber auch verzehren, zerstören und verheerenden Schaden anrichten. Ambivalent ist es, das Feuer, und übt gerade deshalb eine besondere Anziehung aus. Es rettet das Licht des Tages in die dunkle Nacht, vertreibt mit seinem Schein Ängste und sorgenvolle Gedanken. Der Johannistag wurde in manchen Gegenden daher zur „Sommerweihnacht".

Lasst uns diese Nacht feiern und mit allen Sinnen genießen.

LIED

Unser Leben sei ein Fest – David 168

GEMEINSAMES ESSEN

FEUER UND TANZ

Kurz vor Ende des Essens soll das Feuer bereits brennen, nach dem Essen versammeln sich alle um das Feuer, Kreistanz oder Lied: Sing mit mir ein Halleluja – David 101

+Impulse_Mai_RZ:+Impulse_Korrektur Kopie 04.05.2012 12:04 Uhr Seite 17

FEUERRITUAL

Jede von euch bekommt nun ein Holzscheit. Ihr seid eingeladen, dieses Scheit gleich den Flammen zu übergeben. Überlegt euch zuvor in Ruhe und in der Stille, welche Gedanken und Fragen ihr mit diesem Ritual verbinden möchtet:
Was soll sich in mir durch das Feuer verwandeln? Was soll sich entzünden? Wofür möchte ich brennen?
Während die Scheite zum Feuer gegeben werden, spielen wir leise Musik.

TEXT NACH DEM RITUAL

sprüh funken!
jage
die letzte hitze
in die adern
lass dein blut wallen
koch deine gedanken
im feuer der fantasie
hole deine träume aus der asche
und tauche sie in glühende visionen
im feuer deiner liebe
glimmt
unauslöschlich hoffnung
bleib bloß wach
damit du brennst

Sabine Heuser

Wir möchten nun jeder von euch eine Kerze schenken. Entzündet die Kerze an dem Feuer und betrachtet in Ruhe ihre Flamme. Später, wenn ihr zu Hause seid und die Kerze schon längst ausgelöscht habt, soll sie euch an diesen Abend und an seine Kraft und Lebendigkeit erinnern.

KURZE STILLE

Lied: Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht – David 47

Segen zum Abschied
Möge Gott, die in der Schöpfung tanzt,
die uns mit menschlicher Liebe umarmt,
die uns mit Donner erschüttert,
die in uns das Feuer entzündet,
uns segnen und aussenden mit Kraft,
die Welt zu gestalten und mit Gerechtigkeit zu erfüllen.

Aus: die Mitarbeiterin 3-2011,
überarbeitet von Heidi Rauchegger

Gott segne
unsere Wege in die Zukunft
und begleite uns bei allem Tun.

Öffne unsere Augen und Ohren
dass wir wahrnehmen
was um uns ist,
und schenke uns die Kraft
hin und wieder zu lächeln,
auch wenn nicht alles so ist
wie wir es gerne hätten.

Lass uns die Freude
und den Mut nicht verlieren
und bewahre uns
vor Angst und Resignation.

Segne uns
und alle die mit uns gehen.
Amen

Heli Renner

+Impulse_Mai_RZ:+Impulse_Korrektur Kopie 04.05.2012 12:04 Uhr Seite 18

Personelle Veränderung in der Kath. Frauenbewegung Österreich

kfbö/Florian Leppla

Anja Appel
seit 1. November 2011 Generalsekretärin der Katholischen Frauenbewegung Österreich.

Neue Vorsitzende der Katholischen Frauenbewegung Österreich

Margit Hauft übergibt nach 12 Jahren den Vorsitz an Barbara Haas.
Der neuen Vorsitzenden Barbara Haas aus Tirol stehen mit Veronika Pernsteiner aus Oberösterreich und Anna Rosenberger aus Niederösterreich zwei weitere engagierte kfb-Frauen zur Seite.

Mehr Info unter: www.kfb.at

Die kfb Vorarlberg wünscht dem neuen Leitungsteam viel Freude und viel Kraft.

Ein großes DANKE an Margit Hauft und Heli Renner für den langjährigen Einsatz und das Engagement für die kfb.

Liebe Margit!
Danke dafür, dass du immer ein offenes Ohr für die Anliegen der kfb Vorarlberg hattest. Du hast auch den weiten Weg nicht gescheut um vor Ort bei uns zu sein, wie beim Benefizsuppenessen, bei der GLORIA-Kichenmesse sowie bei Klausuren. Wir spürten deine Anerkennung und Wertschätzung und das tat uns sehr wohl.

Liebe Heli!
Danke für die vielen Sommerstudienwochen, die unter deiner Leitung immer großartig organisiert waren – wir haben viele schöne Erinnerungen daran.

Wir wünschen euch beiden alles Gute, vor allem Gesundheit und dass ihr jetzt mehr Zeit habt für die schönen Dinge des Lebens.

das kfb-Team

+Impulse_Mai_RZ:+Impulse_Korrektur Kopie 04.05.2012 12:04 Uhr Seite 19

Vorankündigungen – Termine

FRAUENHERBST

Erlebte Geschichte
Versöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte
Freitag, 1. Juni 2012, 14 –17.00 Uhr
Bildungshaus St. Arbogast
Kosten: € 18,-- (inkl. Kaffeejause)

LANDES-FRAUEN-KULTURWALLFAHRT

nach Stams und Imst
Donnerstag, 21. Juni 2012
Genaueres siehe Seite 5

„DAS ALTER ERSCHAFFT MICH NEU"

Begegnungs- und Tanztag mit Ursel Burek
Donnerstag, 4. Oktober, 9.15 – 17 Uhr
Mein Lebensteppich, verwoben mit Fäden der Tränen, des Kampfes, der Hoffnung, der Freude und bunten Farben, wird im Alter immer wieder mit neuen Mustern und Symbolen weiter gewebt, weiter bewegt. Im Tanz, in der Bewegung und im Gespräch wollen wir herunterhängende Fäden wieder einweben und vielleicht neue Muster entdecken.
Referentin: Ursel Burek, Oppenheim (D), Tanz- und Bewegungstherapeutin, weiß nicht nur, wie Frauen in anderen Kulturen älter werden, sondern auch, wie Frauen ihre ganz eigenen Spuren finden und in Bewegung bleiben.
Kosten: Kursbeitrag € 33,-;
Mittagessen € 12,60
Veranstalter: Katholische Frauenbewegung Vorarlberg in Kooperation mit St. Arbogast
Bitte anmelden!

„EIN TAG FÜR MICH"

Mittwoch, 21. November 2012
Donnerstag, 22. November 2012
jeweils 9.30 Uhr
Bildungshaus St. Arbogast
Vormittag: „Dankbare Menschen – glücklichere Menschen"
Referentin: Irmgard Fleisch, Lustenau
Nachmittag: verschiedene Angebote
Kosten: € 38,- (inkl. Verpflegung)

Anmeldung: Kath. Frauenbewegung
Tel. 05522/3485-212, Di. und Fr. vormittag

ANGEBOT DER KATH. ARBEITNEHMER/INNEN BEWEGUNG

Badeurlaub für Familien
27. Juli - 4. August 2012
(Verlängerung bis 7. August möglich)
Bellaria, Hotel Sampaoli
Bellaria liegt etwa 13 km nördlich von Rimini und ist ein überaus beliebter Badeort an der oberen Adria. Das Hotel "Sampaoli" ist ein gut geführtes Familienhotel mit ausgezeichneter Küche, schattigem Garten und deutschsprachiger Leitung. Im Vorjahr waren unsere Familien vom herrlichen Sandstrand, von der ausgezeichneten Verpflegung im Hotel, von den Angeboten vor Ort und der tollen Urlaubsgemeinschaft echt begeistert.
All-inclusive-Preis für Erwachsene: € 550,-
Kinder bis Jahrgang 2000 ermäßigt.
Veranstalter:
Kath. Arbeitnehmer/innen Bewegung
Anmeldung:
KAB-Büro: Tel. 05523/53147, Fax 05523/51590,
E-Mail: kab@kab-vorarlberg.at

Besuchen Sie uns auf der Homepage:

www.kath-kirche-vorarlberg.at/kfb

+Impulse_Mai_RZ:+Impulse_Korrektur Kopie 04.05.2012 12:04 Uhr Seite 20

Österreichische Post AG Info.Mail
Entgelt bezahlt