

# frauenZEIT

Spiritualität – von lateinisch spiritus: Geist, Atem. Sind Sie ein spiritueller Mensch? Begeisterungsfähig, be-GEIST-ert: von Menschen, von der Natur, Kunst, Schönheit, einfach vom Leben? Nehmen Sie manchmal ganz bewusst ihren ATEM wahr? Frische Luft, die Sie bei jedem Einströmen mit Lebendigkeit erfüllt - gratis und ohne Vorleistung? Spiritualität meint all das und viel mehr. Das Mehr vor allem. Lassen Sie sich inspirieren!

- \_ editoriALIA:
- \_ frauen leben SPIRITUALITÄT
- \_ frauenPORTRÄT: Anna Gamma
- \_ frauenFOKUS: Lebe zart, wild und gefährlich
- \_ literaturTIPP
- \_ spirituelle frauenORTE
- \_ frauen BEGLEITEN frauen
- \_ frauenTERMINE
- \_ eintauchen & auftauchen

## Unter der Asche die Glut



Schillernd ist er und manchmal schon fast schon ein wenig abgegriffen: der Begriff Spiritualität. So weit, dass alles und nichts darunter verstanden werden kann, die Google-Suche liefert in nur 10 Sekunden über 2 Millionen Treffer. Und doch: Unter der Asche spüren Menschen die Glut. Spiritualität wird zum Zufluchtsort jener, die sich mit der Institution Kirche schwer tun. Aber auch jener, die – aus einem materialistisch-naturwissenschaftlich geprägten Weltbild kommend – spüren: die Wirklichkeit ist mehr als das, was wir mit unseren Instrumenten messen und beweisen können. Darum geht es: um dieses Mehr.

**Den leisen Tönen lauschen.** Kein Mehr im quantitativen Sinn, nichts Zusätzliches. Alles gewinnt eine neue Qualität. R.M. Rilke verdichtet diese Erfahrung: „Du kommst und gehst. Die Türen fallen viel sanfter zu, fast ohne Wehn. Du bist der Leiseste von Allen, die durch die leisen Häuser gehn. Man kann sich so an dich gewöhnen, dass man nicht aus dem Buche schaut, wenn seine Bilder sich verschönen, von deinem Schatten überblaut; weil dich die Dinge immer tönen, nur einmal leis und einmal laut.“ (Chr istliche) Spiritualität meint Aufmerksamkeit für diese leisen Töne, das Lauschen in und hinter den Lärm und das Getöse des Alltags. Die Ahnung, dass unter den freudig oder angstvoll aufgepeitschten Wogen meines Lebens eine tiefe Stille ruht. Alles kann mich zu dieser Erfahrung führen.

**Lass dir alles geschehn, Schönheit und Schrecken.** Nicht weltabgewandte Flucht aus der Realität zeichnet christliche Spiritualität aus, sondern eine Liebe zur Wirklichkeit, die sich den Herausforderungen des Lebens stellt. „Lass dir alles geschehn: Schönheit und

Schrecken. Man muss nur gehn: Kein Gefühl ist das fernste. Lass dich von mir nicht trennen. Nah ist das Land, das sie das Leben nennen. Du wirst es erkennen an seinem Ernste. Gieb mir die Hand.“ Diese Worte gibt Gott in einem Rilke-Gedicht jedem Menschen mit auf den Weg – und mit ihnen die Zusage, dass wir Gott in allen Dingen finden können (Ignatius von Loyola). Der tiefe Ernst des Lebens vermählt sich mit spielerischer Leichtigkeit.

**Sich (ver)wandeln lassen.** Das bedeutet auch, nicht alles selbst leisten zu müssen. Christliche Spiritualität ist kein Weg der Selbsterlösung, keine Disziplin des elitären Aufstiegs und der Selbstüberwindung. Ein letztes Mal weist Rilke den Weg: „So fasst uns das, was wir nicht fassen konnten, voller Erscheinung aus der Ferne an – und wandelt uns, auch wenn wirs nicht erreichen, in jenes, das wir, kaum es ahnend, sind.“ Wandlung kann geschehen, das ist die tiefste Hoffnung und Sehnsucht am Grund des spirituellen Weges. Wandlung vom Dunkel zum Licht, von der Erstarrung zur Liebe, vom Tod zum Leben.

So wünsche ich Ihnen eine gesegnete Fastenzeit. Und dass sich am Ende jedes Lebensdunkels das österliche Licht Bahn bricht.

Ihre

Petra Steinmair-Pösel  
Frauenreferentin



„... und wandelt uns, auch wenn wirs nicht erreichen,  
in jenes, das wir, kaum es ahnend, sind ...“

Rainer Maria Rilke

## Spirituelle Meisterinnen



Dr.in M. Hildegard Brem OCist  
Äbtissin der Zisterzienserinnenabtei  
Mariastern-Gwiggen  
[www.mariastern-gwiggen.at](http://www.mariastern-gwiggen.at)

Von Petra Steinmair-Pösel

Wer heute die Sehnsucht nach mehr in sich spürt, tut gut daran, eine spirituelle Meisterin zu suchen. In den östlichen Traditionen ist vielfach noch lebendig, was auch Christinnen und Christen über viele Jahrhunderte wussten: Auf dem Weg nach innen eine Begleiterin / einen Begleiter zu haben, ist von unschätzbarem Wert. Erfahrene Weggefährtinnen kennen die Wege und Abwege der Seele, weil sie sie selbst gegangen sind. Die frauenZEIT fragte fünf Frauen – jeweils auf ihre Art Erfahrene – was ihnen Spiritualität bedeutet.

Was bedeutet für Sie Spiritualität – ganz konkret in ihrem Alltag?

Sind Sie bereit, eine für Sie prägende spirituelle Erfahrung mit den frauenZEIT-Leserinnen zu teilen?

Haben Frauen einen besonderen Zugang zu Spiritualität? Gibt es eine spezifisch weibliche Spiritualität?

### M. Hildegard Brem OCist\*

Es ist für mich ein großes Geschenk, mein geistliches Leben als Frau zu führen. Frauen leben meistens mehr aus der Intuition als aus dem Intellekt, empfinden ganzheitlicher und tragen eine besondere Fähigkeit zur Pflege und Entfaltung von Beziehungen in sich.

Machen Sie einmal die Probe! Denken sie an einen ganz lieben Menschen. Kennen Sie das, dass der/die Geliebte Ihrem Herzen immer nahe bleibt, dass das Bewusstsein der Beziehung frohmachend ihnen gegenwärtig ist, auch wenn sich der andere körperlich in weiter Entfernung aufhält? Dass Sie immer in einem inneren Dialog stehen? Dass das ganze Erleben durch den anderen beeinflusst wird? Sicher können auch Männer so empfinden, doch glaube ich, dass Frauen dafür eine ganz besondere Begabung haben. Und dieselbe Erfahrung prägt immer mehr auch mein Leben mit Gott: Im Kloster wurde mir im Lauf der Jahre staunend klar, dass nicht ich durch gute Taten Gottes Wohlwollen gewinnen muss, sondern dass er um meine Liebe wirbt. Er wartet in der Tiefe des Herzens ständig auf mich, er möchte in mir wohnen, mir in innigster und intimster Weise nahe sein. Seit ich um seine Sehnsucht weiß und sein Angebot nach ständiger liebender Gemeinschaft annehmen kann, sind Einsamkeit und Langeweile ganz aus meinem Leben verschwunden. Es gibt keine leeren Zeiten mehr, sondern nur noch willkommene Augenblicke, um neu in die Tiefe des Herzens einzutauchen und den Kontakt der Liebe zu erneuern. Tragen auch Sie eine solche Sehnsucht in sich? Es wäre wert, sie zur Entfaltung zu bringen – im konkreten Alltag!

\*M. Hildegard Brem hat die drei Fragen gemeinsam beantwortet.



Mag.ª Luise Müller  
Superintendentin der Diözesen  
Innsbruck und Salzburg  
[www.evangel.at/luise-mueller.html](http://www.evangel.at/luise-mueller.html)



Dr.ª Anna Findl-Ludescher  
Pastoraltheologin, Lebens- u.  
Sozialberaterin  
[www.uibk.ac.at/praktheol/findl-ludescher](http://www.uibk.ac.at/praktheol/findl-ludescher)

## Luise Müller

Zuallererst einmal: beten. Ohne diese ganz persönliche Verbindung zu Gott bin ich nichts. Dann: Geistliches erarbeiten. Seien es Gottesdienste, Liturgien, Ansprachen, Predigten oder andere Texte. Diese Vorbereitungszeiten sind enorm dicht und bringen nur dann gute Ergebnisse, wenn ich nichts von mir zurückhalte, sondern ganz unmittelbar in der Begegnung mit Gott stehe. Und drittens: Gottesdienste halten, Eucharistie feiern, segnen, taufen, trauen, beerdigen. Das ist der Höhepunkt meiner Spiritualität. Der Ort, wo ich sie mit anderen teile. Deswegen bin ich Theologin und dann auch Pfarrerin geworden.

Gerne: Herausragend waren für mich ignatianische Schweigeexerzitien, die ich mir vor einiger Zeit gegönnt habe. Diese große Menge an Zeit, an Ruhe, an Möglichkeit, Gott und mich zu denken, war das absolute Highlight meiner spirituellen Existenz. Es war auch ein ökumenisches Erlebnis: Diese katholische Form geistlichen Lebens habe ich in einer sehr evangelischen Umgebung erfahren. Es macht reicher und nicht ärmer, wenn man sich mit Traditionen auseinandersetzt, die für die eigene Konfession und Lebensgeschichte fremd sind. Es ist nicht gut, in der Angst vor dem Fremden zu vergehen. Diese Einsicht bewährt sich auch in Bezug auf Spiritualität.

Auf diese Fragen kann ich nur mit einem ganz klaren Nein antworten. Diese Überzeugung habe ich in lebenslanger Erfahrung gewonnen. Frauen sind so unterschiedlich wie Männer, auch in ihrer Spiritualität, und das ist gut so.

## Anna Findl-Ludescher

Den Weg gehen, der alltäglich zu gehen ist, dabei immer wieder einmal stehen bleiben, mich vergewissern der Beziehung zum Himmel, realisieren, auf welchem Boden ich stehe und dankbar und aufmerksam rundum schauen, wer alles mit auf dem Weg ist.

Zwei Mal ist es bisher geschehen, beide Male ging es um wichtige Entscheidungen: Ich habe viel überlegt, abgewogen, gebetet und ausprobiert. Es waren anstrengende Zeiten und diese beiden Male ist die Entscheidung anders ausgefallen, als es tendenziell ausgesehen hat. Die Richtung wurde mir gegeben, unspektakulär aber deutlich – über Nacht. Ich war überrascht über die plötzliche Klarheit, auch irritiert, weil die Tendenz vorher eine andere war. Diese Entscheidungen haben sich bewährt. Das hat sich tief eingepreßt: Ich habe meine Dinge zu tun, meine Aufgaben zu erledigen. So gerüstet kann ich hoffen, einen guten Weg zu gehen. Gott wird begleitend dabei sein und auch manchmal deutlich die Richtung weisen.

Ich glaube das immer weniger... Das Spektrum an Frauenspiritualitäten ist so groß – und das der Männerspiritualitäten auch. Auch glaube ich nicht, dass Frauen religiöser sind als Männer. Es hat sich so entwickelt, dass Religion und Kirche in der Gesellschaft immer weniger bedeutsam und angesehen sind. (Ähnlich ist das zum Beispiel mit der schulischen Erziehung, mit dem Beruf des Lehrers / der Lehrerin.) Das hat zur Folge, dass Männer da eher raus gehen. Über die Religiosität an sich sagt das noch wenig aus.



Brigitte Pregoner  
Hildegard-Expertin, Seminarleiterin,  
Fastenbegleiterin, Autorin.  
[www.pregoner.info](http://www.pregoner.info)



Mag.ª Sr. Margret H. Scheurecker  
Ordensfrau, Kunstpädagogin,  
Künstlerin  
[www.bildertexte-scheurecker.com](http://www.bildertexte-scheurecker.com)

## Brigitte Pregoner

Spiritualität bezeichnet das Geistige, die innere Haltung eines Menschen. Wir sind beseelte Wesen und als solche haben wir die Möglichkeit und gleichzeitig die Aufgabe, in unser Innerstes vorzudringen, um uns selbst kennen zu lernen und Zusammenhänge zu begreifen. Im Alltag bedeutet dies, dass ich bewusst innehalte und beobachte, dass ich öfter schaue anstatt nur zu sehen, dass ich versuche gut zuzuhören, dass ich meinem Gefühl nachspüre, dass ich bewusst dankbar bin und dass ich mir Zeit nehme, damit Gespräche zu Begegnungen werden können. Es bedeutet auch, dass ich Alltagsarbeiten achtsam und mit Freude mache.

Spirituelle Erfahrungen sind immer Kostbarkeiten und als solche sollte man sie in vertrautem und geschütztem Raum „mit-teilen“. Deshalb an dieser Stelle ein kleines, aber sehr schönes Beispiel aus dem Alltag. Wenn ich in meinem Garten viele Setzlinge habe, stelle ich diese mit einem Schild „Zum Mitnehmen und viel Freude“ an den Spazierweg. So waren es eines Tages Mohnblumen. Wenige Tage danach hing an meiner Haustüre ein Aquarell mit Mohnblumen und einem „Danke“. Ein schönes Beispiel, wie Freude fließen kann und bereichert, wenn Geben und Nehmen im Gleichgewicht sind.

Ich denke, Frauen haben tatsächlich einen besonderen Zugang, weil sie mit dem Leben mehr „in Berührung“ kommen. Die Tatsache, dass Frauen Kinder „empfangen“ und zur Welt bringen, ist eine archaische und zutiefst spirituelle Erfahrung. Auch die Beziehungspflege von Frauen untereinander und in ihren Familiensystemen beinhaltet meist einen Erfahrungsaustausch und ein Mitteilen von Gefühlen. So lernen Frauen voneinander und wenn sie dies bewusst pflegen, wird auch Spiritualität und geistige Verbundenheit erfahrbar.

## Sr. Margret H. Scheurecker

Christliche Spiritualität – das ist für mich Lebensgrundlage, Weltanschauung, für die ich mich mit 16, 17 Jahren bewusst entschieden habe als Antwort auf mein bohrendes Fragen: Wer bin ich? Ich bin nicht Produkt meiner Eltern, meiner Erziehung. Ich bin nicht, was Schulzeugnisse, Lohnzettel, ... über mich sagen. Ich bin, weil ein großer, liebender Wille es wollte.

Spiritualität hat für mich viel mit Vertrauen zu tun. Das Vertrauen ist mir nicht in die Wiege gelegt worden. Vertrauen, das ist ein Stück harter Arbeit – Tag für Tag. Beim Aufwachen wahrnehmen, dass die Sonne ohne mein Zutun aufgegangen ist. Aufstehen, stehen, aufgerichtet, bewusst atmen, danken. Wenn ich die Basilikumpflanze in der Küche berühre, verströmt sie einen wunderbaren Duft. Und dann gibt es da ein Gebet, das ich inzwischen auswendig kann. „Immerfort empfangen mich aus deiner Hand. Das ist meine Wahrheit und meine Freude...“

Es ist 15 Jahre her. Ich war an einem Punkt angekommen, wo ich nicht mehr alleine weiterkonnte. Ich war bereit, Hilfe anzunehmen – und das ist ein spirituelles Ereignis! „Was willst du? Was können wir für dich tun?“, so fragten mein Psychotherapeut, meine spirituellen Begleiterinnen. Ich habe gelernt zu vertrauen.

Ich unterteile nicht so gern in männlich und weiblich. Eine gute, lebensfreundliche Spiritualität, die dem guten, lebensfreundlichen Gottesbild Jesu von Nazareth entspricht ist: menschnah – alltagstauglich – für alle Sinne erfahrbar – freundlich bis humorvoll – weltverliebt... Denn: Ist nicht die Welt der sichtbare Körper Gottes?



## Anna Gamma

### Licht in der Dunkelheit

Petra Steinmair-Pösel



Sie ist promovierte Psychologin, Zen-Lehrerin und christliche Nonne, Leiterin des „Lassalle-Instituts für Zen – Ethik – Leadership“ in Bad Schönbrunn (CH) und gefragte Referentin. Sie berät in Seminaren und Coachings Führungskräfte in einer spirituell verwurzelten Führungs- und Unternehmenskultur und praktiziert in durch Krieg und Terror zerstörten Regionen und bei traumatischen biographischen Erfahrungen Lichtheilung. Schon der erste Blick zeigt eine außergewöhnliche Frau. Dabei versteht sie sich nicht als „spirituelle Spitzensportlerin“. Als Ziel des spirituellen Weges sieht sie mehr Einfachheit, Leichtigkeit und Liebe zum Leben.

**Von der Enge in die Weite.** Im St. Galler Rheintal in einem katholischen Dorf wie in einem kleinen Universum aufgewachsen, wird der jungen Studentin der Psychologie der erlernte Katholizismus bald zu eng. Anna Gamma tritt aus der Kirche aus, sucht an anderen Orten ihren spirituellen Weg. Es ist die Zeit der Nach-68er, die junge Psychologin erlernt verschiedenste Meditationstechniken, ist unentwegt auf der Suche. Mit 28, während des Promotionsstudiums an der Universität Zürich, dann eine schwere Krise. In dieser Zeit wird Pia Gyger ihr zu einer wichtigen Wegbegleiterin. Die Heilpädagogin, Psychologin und Leiterin des Katharinawerks Basel erschließt ihr den Zugang zu einem ganz neuen, weiten Verständnis des christlichen Glaubens: zur kosmischen Größe Christi. Sie legen die Basis für eine fruchtbare Zusammenarbeit von Visionärin und Pionierin.

**Zwei Quellen der Spiritualität.** Für Anna Gamma wird die Krise zu einem Eintauchen in zwei spirituelle Quellen, die sie von da an bleibend prägen: Einerseits studiert sie mit einem theologischen Begleiter intensiv die Bibel,

fragt als Psychologin, wie Jesus Beziehungen gelebt hat. Gleichzeitig beginnt sie mit Zen-Meditation, durch die sich ihr noch deutlicher die kosmische Dimension Christi erschließt. Beide Pole – die christliche Mystik und der Weg des Zen – werden für sie bleibend zur religiösen Heimat. Ihr beruflicher Weg führt sie über die Leitung einer Therapiestation für junge Frauen zur stellvertretenden Leitung des Katharinawerks, dem sie inzwischen beigetreten ist. Zusammen mit der Leiterin Pia Gyger ist sie beteiligt an der Öffnung des Säkularinstituts für Männer, Paare, kirchliche Randgruppen (verheiratete Priester, homosexuelle Paare) und andere religiöse Traditionen. Es entsteht eine faszinierende ökumenische Gemeinschaft mit interreligiöser Ausrichtung, ein Lernort kirchlichen Lebens in intensivem Kontakt mit den Fragen und Problemen der Zeit.

**Mystik und Politik.** Von Anfang an ist Spiritualität für Anna Gamma nichts rein Innerliches. Was die Gemeinschaft des Katharinawerks prägt, ist keine abgehobene „Mystik der geschlossenen Augen“, sondern mit großem sozialem, politischem und ethischem Engagement innig verwoben: In einem Slum von Manila wirkt Anna Gamma an einer Schule für Europäer und Amerikaner, die lernen wollen, die Welt aus der Perspektive materiell armer Menschen zu sehen und zu analysieren, was global-politisch falsch läuft. In der Zeit des Balkankrieges baut sie Friedenscamps mit auf: junge Menschen, auch Soldaten, sollen (wieder) lernen, friedlich miteinander zu leben. Beide Projekte werden für die Psychologin zu den wichtigsten Lehr- und Lernorten nach dem Studium, die sie befähigen, sich auch in anderen Bereichen zu engagieren, wo der Krieg weniger vordergründig ist, aber dennoch sein Zerstörungspotential entfaltet.

**Schweiz - Jerusalem - New York.** Gegenwärtig ist Anna Gamma als Leiterin des Lassalle-Institutes verstärkt im wirtschaftlichen Bereich tätig: In Seminaren und Coachings gewinnt sie Führungskräfte des mittleren und höheren Managements dafür, ihr Potential ganzheitlich zu nutzen: die großen Fragen und Herausforderungen nicht nur mit mentaler, sondern auch mit



**Impulse für den Alltag**

■ Aufwachen in der Liebe zum Leben und zulassen, dass das Leben mich liebt und ich mich von Gott getragen weiß.

■ Spiritualität nährt sich von der Stille. Deshalb ist es wichtig, ab und zu Zeiten der Stille einzuplanen. Und wenn es nur ein paar Minuten sind: wichtig ist die bewusste Entscheidung.

■ Auch während des Tages innehalten, in die Stille hineinhören, ein kurzes Gebet sprechen wie: „Dein Wille geschehe“ oder „Maria, hilf“.

■ Am Abend mit liebender Aufmerksamkeit auf den Tag zurückschauen: danken für den Tag und um Verzeihung bitten, wo ich gefehlt habe.



emotionaler und spiritueller Intelligenz anzugehen, um neue, friedliche und gerechte Wege des Wirtschaftens zu finden. Zudem ist sie weiterhin friedenspolitisch aktiv. Weil sich die Menschheitskonflikte brennpunktartig im Israel-Palästina-Konflikt verdichten, haben Pia Gyger und Niklaus Brantschen SJ das Jerusalem-Projekt initiiert: Ein sensibles Versöhnungsprojekt, das auch Anna Gamma regelmäßig zu Gesprächen mit hochrangigen Diplomaten in die UNO in New York führt.

**Spirituelle Versöhnungsarbeit.** Eine besondere Be-Gabung von Anna Gamma ist die „Lichtheilung“. Der Zugang dazu erschloss sich ihr vor etwa 15 Jahren. Wieder beschreibt sie die Zeit, als „der Vorhang zur unsichtbaren Dimension der Wirklichkeit riss“ als tiefe Krisenerfahrung. Es war harte Arbeit, die neue Gabe ins Leben zu integrieren. Die Psychologin sieht / spürt seither die Konfliktgeschichten von vielen Familiengenerationen verkörpert in Menschen, denen sie begegnet (z.B. die Kriegserfahrungen von Deutschen in der Kinder- und Enkelgeneration), fühlt sich gerufen von einem Licht, das an Orten mit dunkler Konfliktgeschichte verschüttet ist. Inzwischen führen Anna Gamma regelmäßige Reisen an solch belastete Orte. Lichtheilungsmeditation kann dort einen Weg zum Frieden weisen. Was auf den ersten Blick vielleicht „esoterisch“ anmutet, ist im Leben der Nonne zutiefst theologisch verankert und psychologisch reflektiert. Sie ist überzeugt: Immer mehr Menschen gewinnen heute ein Bewusstsein für diese Tiefendimension der Wirklichkeit.

**Spiritualität im Alltag.** Schon vor Jahrzehnten sprach der Theologe und Naturwissenschaftler Pierre Teilhard de Chardin davon, dass die Menschen im Zuge der Globalisierung neue Sinne entwickeln werden: Den Sinn für die Menschheit, den Sinn für die Erde und den Sinn für den Kosmos. Es geht um die Erfahrung der tiefen Verwobenheit von allem, was ist. Vor diesem Hintergrund wirkt sich Spiritualität für Anna Gamma auch ganz konkret in ihrem



Spiritualität bedeutet für Anna Gamma, die Illusion des Getrenntseins zu überwinden - aus der Mitte leben, die Kräfte des Herzens wecken und sie zum Wohl der Welt einsetzen.

Alltag aus: Zunächst in einem neuen Umgang mit der Materie: dazu gehört ein bewusstes Kaufverhalten (biologisch, regional, fair, nachhaltig) ebenso wie der Verzicht auf ein Auto. Insgesamt ist es ein sehr aufmerksamer – geradezu zärtlicher – Umgang mit der Erde. Aber auch die Beziehungen zu anderen Menschen gewinnen eine neue Dimension. Die einzigartige Entdeckung christlicher Spiritualität sieht sie dabei in der Wertschätzung der einzelnen Person und in der Qualität der Liebe, die jenseits aller Romantik ganz den/die andere/n meint und ihn/sie erfahren lässt: du bist gemeint, DU bist geliebt – du ganz wesentlich, vor aller Leistung und in aller Schuld. Und schließlich äußert sich Spiritualität für sie auch in einem liebevollen Umgang mit sich selbst.

**Verdorrtte Bäume zum Blühen bringen.**

Anna Gamma unterscheidet sich rein äußerlich nicht von anderen Frauen. Und doch wird in ihrer Gegenwart etwas von dem Frieden und dem Vertrauen ins Leben spürbar, von dem sie spricht. Ihre Ausstrahlung erinnert an die „Zehn Ochsenbilder“, die im Zen über den spirituellen Weg und dessen Ziel erzählen. Der Mensch am Ende des Weges unterscheidet sich äußerlich durch nichts von den anderen (in der Zen-Geschichte ist er verschmutzt und hat einen dicken Buddha- bauch). Ohne mystische Kräfte zu bemühen, bringt er verdorrte Bäume zum Blühen. Welch schönes Ziel auch für die eigene spirituelle Reise: dass verdorrtes, verschüttetes Leben wieder aufkommen kann, dass Menschen aufblühen können.

## Lebe zart, wild und gefährlich

Andrea Pfandl-Waidgasser



Die gesellschaftliche (und damit auch binnenkirchliche) Neukonstellation der Geschlechterverhältnisse ist eine Tatsache. Aufgabe von Theologie, Bildung und Seelsorge ist es, angemessen auf diese Veränderungen zu reagieren. Am schöpferisch-kreativen Umgang damit wird sich in den kommenden Jahren vermutlich das Leben der christlichen Kirchen in der Postmoderne bewähren oder auch nicht. Wie jede Krisenzeit birgt sie die Chance, mutig Neues zu entwickeln. Dazu braucht es Aufmerksamkeit, Mut und Bereitschaft zum Wagnis. Lebe zart, wild und gefährlich – unter diesem Motto möchte ich einige wesentliche Etappen meiner feministischen Entwicklung nachzeichnen und damit Eckpunkte einer zukunftssträchtigen feministischen Spiritualität benennen.

**Biblische Frauenfiguren.** Mein großes, fast schon detektivisches Interesse an biblischen Texturen entsprang dem Bedürfnis, endlich auch weibliche Identifikationsfiguren aus den heiligen Schriften für uns Frauen zu finden. Wie aufregend war es herauszufinden, dass es v.a. in der hebräischen Bibel außergewöhnliche, in der Öffentlichkeit wirkende und gar nicht harmlose Frauenpersönlichkeiten gab! Neben Mirijam, der Schwester Aarons und Mose, der Richterin und Prophetin Debora, Ester, die beim Perserkönig Kyros ein Pogrom abwenden kann, Hulda, von der sich Staatsbeamte im Namen des Königs beraten lassen oder auch den klugen Hebammen Schifra und Pua tauchten ständig neue Figuren und Spuren einer ganz anderen Welt auf. Diese Frauen wirkten nicht ausschließlich im privaten Bereich, sie hatten z.T. kultische Funktionen inne und waren nicht nur männlicher Verfügung ausgesetzt. – Diese sozialgeschichtliche Entdeckung ermutigte uns, angesichts unserer Erfahrungen von gutem Leben neue und mitunter unkonventionelle Wege einzuschlagen.



**Vielfältige Gottesbilder.** Ein weiterer Schritt im heilsamen Aufbrechen des (religiös) Denkmöglichen war die Auseinandersetzung mit dem männlich-uniformen Gottesbild. An dessen Seite traten aufs Erste andere biblische Bilder wie das der Henne, der Quelle, der Bärin, oder der Adlermutter. In weiterer Folge war das Bedürfnis, „Barfußtheologie zu treiben“ dermaßen erstarkt, dass Frauen Bezug auf ihre Biographie nehmen und jene Momente benennen, in denen sie eine Gotteserfahrung ahnten/machten. Ich erinnere mich an eine Liturgie, in welcher bei allen Frauen als Gottesnamen ein Zeitwort in den Vordergrund trat: bergend oder ahnungsvoll. Persönlich ist mir das Bild der „Clownin Gott“ wichtig geworden. Gisela Matthiae bringt damit das Nicht-Festschreibbare des Göttlichen zum Ausdruck: Gott kann jeden Moment unvermutet in eine neue Rolle schlüpfen und wartet mit ständigen Überraschungen auf.

**Eigene Erfahrungen.** Wie schon angekungen, bringt eine Barfußtheologie nicht nur eine Empfindsamkeit für den Boden der Realität und für eigene biographische Bewegungen, sondern auch einen Abschied vom „Second Hand-Glauben“. Die Suchbewegung, den eigenen Glauben mit dem Verstand zu verantworten, führt zu einer größeren Autonomie und Autorität. Die Ausrichtung an den eigenen Erfahrungen ließ Frauen neue und in der christlichen Tradition vermisste Anlässe für Liturgien entdecken. So entstanden nicht nur Liturgien zur Menarche als Initiation ins Frausein bzw. als Würdigung der Wechseljahre, sondern auch an Übergängen weiblicher Biographien wie bei (Fehl-) Geburt, Wiedereinstieg in die Erwerbstätigkeit oder Abschied von den Kindern etc.

**Durchforsten der Tradition auf lebensfördernde Essenzen.** Feministische Spiritualität sollte sich meines Erachtens aber auch nicht jenseits von Traditionen entwickeln. Jeder Mensch wird bewusst oder unbewusst von einem kulturgeschichtlich-religiösen Strom gespeist. Umso wichtiger scheint mir, zu wissen und offenzulegen, welche Traditionen mir kostbar sind und auch genau zu prüfen, was daran gutes Leben unterstützt und was eben nicht (mehr). Ganz im Sinne von Ricarda Huch ist für mich Tradition so gesehen das „Weiterreichen der Glut, nicht der kalten Asche.“

Wie aufregend war es herauszufinden, dass es v.a. in der hebräischen Bibel außergewöhnliche, in der Öffentlichkeit wirkende und gar nicht harmlose Frauenpersönlichkeiten gab!





Eine „Barfußtheologie“ bringt nicht nur Empfindsamkeit für den Boden der Realität und für eigene biographische Bewegungen, sondern auch den Abschied vom „Second-Hand-Glauben“

Prophetisch, solidarisch und deswegen immer auch politisch. In der starken Ausrichtung auf das Eigene, Individuelle besteht die Gefahr eine Therapeutisierung oder Entsolidarisierung von anderen Menschen und deren Erfahrungen. Historisch ist die fem. Theologie wesentlich aus der Befreiungstheologie hervorgegangen. Sich und das eigene Tun immer wieder darauf zurückzubinden meint auch ein Interesse an und Engagement in gesellschaftlichen Vorgängen.

Liturgie als Ausdruck und Vergemeinschaftung. Das Bedürfnis, in der Liturgie einen Ausdruck zu finden, der dem entspricht, was mich bewegt und was ich bewege, beinhaltet immer auch ein Suchen nach Verbündeten. Mit welchen Gebeten, welchen Texten und Liedern möchte ich das Leben feiern? Mich mit anderen gemeinsam nach der/dem ausrichten, die den Urgrund ausmacht, die/der wirkmächtige/r Wegbegleiter/in ist? Liturgie in sich meint Kommunikation und Teilhabe an einer Gemeinschaft – und wenn auch nur auf Zeit. Das scheint ein Tribut an postmoderne Lebensbedingungen zu sein, aber aus diesen Patchworks lassen sich Quilts fabrizieren und sicher das Gewebe des Lebens ablesen.



Das Bild der „Clownin Gott“ bringt das Nicht-Festschreibbare des Göttlichen zum Ausdruck.

Das klingt nach einer existenziellen, unverfügbar-abenteuerlichen Suchbewegung und ist es auch: Eine so verinnerlichte Spiritualität ist vital und verletzlich zugleich.

Dr.in Andrea Pfandl-Waidgasser studierte kath. Theologie und Französisch und arbeitet(e) in der Schule, der Erwachsenenbildung und der Krankenhauseelsorge. Die Wanderführerin ist Initiatorin und Trägerin des Projekts WeiberWandern ([www.weiberwandern.at](http://www.weiberwandern.at)) und entwickelt seit vielen Jahren als fem. Theologin religiöse Rituale im Jahresfestkreis und entlang von Biographien. Darüber hinaus ist sie Redakteurin der feministischen Frauenzeitschrift „Der Apfel“. Die Mutter einer 2-jährigen Tochter lebt und arbeitet in Graz.

## literaturTIPP: Denkanstösse um die Lebensmitte



Margot Käsmann, Bischöfin a.D. – in den letzten Wochen sowohl durch ihre Wahl zur Ratsvorsitzenden des EKD als auch durch ihren überraschenden Rücktritt medial sehr präsent – wirft einen wohlthuenden Blick auf eine Zeit, die jede und jeden irgendwann einmal trifft: die Lebensmitte.

Es ist ein Buch für „Frauen, die ‚mittendrin‘ sind, nicht mehr jung und noch nicht alt.“ Ihr Anliegen ist es, aus christlicher

Perspektive auf die Lebensmitte zu schauen. Dabei geht es darum, diesem Lebensgefühl nachzuspüren, in die Vergangenheit befreit und dankend zurückzublicken und sich gleichzeitig der Zukunft freudig zu stellen. Die Lebensmitte kann in mancher Hinsicht ein Balanceakt sein – zwischen den Kindern, die losgelassen werden müssen und den Eltern, die auf neue Weise Begleitung brauchen; zwischen Veränderungen, die sich einstellen und Ängsten, die

überwunden werden müssen; zwischen Lebenserfahrungen, die auf neue Weise eingeordnet und wertgeschätzt werden können und dem Bedürfnis, das Eigene zu finden. Die Lebensmitte ist auch Anlass, Partnerschaften auf eine neue Weise zu pflegen und Freundschaften zu stärken, die eigenen Grenzen anzunehmen und Abschiede ins Leben hineinzunehmen. Käsmann ermutigt ihre Leserinnen, nicht nur freier, sondern mutiger und gelassener dem Leben zu begegnen, sich Oasen der Stille und des Rückzuges zu gönnen und so auf neue Weise Kraft, Lebenslust und Offenheit für das was kommt zu erhalten. Dr.in Christine Bertl-Anker

Das Buch von Margot Käsmann „In der Mitte des Lebens“ (Verlag Herder 2009, 160 Seiten, Euro 17,50) und weitere auserlesene Literatur sowie Beratung erhalten Sie in der Buchhandlung ‚Die Quelle‘ in Feldkirch. Bücher können auch per email oder Telefon bestellt werden unter: [quelle.buch@vol.at](mailto:quelle.buch@vol.at), T +43-5522-72885-0

## spirituelle frauenORTE

### Kapuzinerkloster Bregenz

Schwestern der hl. Klara  
Kirchstraße 36, 6900 Bregenz  
Tel.: 05574/485 32, [klara\\_schwestern@tiscali.at](mailto:klara_schwestern@tiscali.at)  
Religiös suchende Menschen können für einige Tage, Wochen oder Monate das Leben mit den Schwestern der hl. Klara teilen. **Angebot:** Geistliche Begleitung, Mitfeier der Gottesdienste, Eucharistische Anbetung, Wüstentag – ein Tag des Gebetes und der Stille.



### Zisterzienserinnen Abtei Mariastern

6914 Hohenweiler, Gwiggen 1  
05573/822 34, [sr.m.gratia@mariastern-gwiggen.at](mailto:sr.m.gratia@mariastern-gwiggen.at)  
[www.mariastern-gwiggen.at](http://www.mariastern-gwiggen.at)  
Die Schwestern bieten den Gästen die Möglichkeit, in der Atmosphäre eines Klosters Einkehr zu halten. **Angebot:** Mitfeier der Gottesdienste, Begleitung und Gespräche.

### Kloster St. Josef Redemptoristinnen

Klosterstraße 1, 6923 Lauterach  
Tel.: 05574/71 228-0, [ossr-lauterach@utanet.at](mailto:ossr-lauterach@utanet.at)  
[www.redemptoristinnen.at](http://www.redemptoristinnen.at)  
Das Kloster St. Josef, in herrlicher Landschaft zwischen Bodensee und Bregenzer Wald, hilft in Ruhe und Stille zu sich selbst zu kommen. **Angebot:** liturgisches Stundengebet, Eucharistiefeier, Gespräche mit einer Schwester sind möglich.



### Haus der Frohbotschaft

Latenserstraße 42, 6832 Zwischenwasser  
05522 – 42346, [info@frohbotinnen.at](mailto:info@frohbotinnen.at)  
[www.frohbotinnen.at](http://www.frohbotinnen.at)  
Ein Begegnungs- und Rückzugsort sowohl für die Mitglieder der Gemeinschaft und des Freundeskreises als auch für kleinere Gruppen und Einzelpersonen. **Angebot:** Morgenlob, Geistliche Begleitung auf Anfrage.



### Dominikanerinnen-Kloster St. Peter

St. Peterstraße 45, 6700 Bludenz,  
Tel.: 05552/62 329, [www.sankt-peter.at](http://www.sankt-peter.at)  
«auftanken» - das Leben mit den Schwestern teilen in Stille, im Gebet. **Angebot:** Tägliche Eucharistiefeier, Stundengebet mit Psalmen, Geistliche Begleitung, Tischgemeinschaft mit den Schwestern, praktischer Einsatz im Kloster und Garten, falls Sie es wünschen, Stille im Haus und Garten.

### Kloster Magdenau

CH-9116 Wolfertswil  
T 0041 (0) 71 3932355, [magdenau@bluewin.ch](mailto:magdenau@bluewin.ch)  
[www.kloster-magdenau.ch](http://www.kloster-magdenau.ch)

### Kloster Hegne

D-78476 Allensbach-Hegne  
T 0049 (0) 7533 / 807 -0, [www.kloster-hegne.de](http://www.kloster-hegne.de)  
Das Kloster liegt am Bodensee.

## frauen BEGLEITEN frauen

### Ulrike Schatzmann

Lebens- und Sozialberaterin  
Feldkirch, Tel. 0699-10 414 388  
[ulrike.schatzmann@vol.at](mailto:ulrike.schatzmann@vol.at)

### Brigitte Knünz

Ausgebildete Geistliche Begleiterin, Frohbotin  
Rankweil, Tel. 0664-22 591 36  
[brigitte.knuenz@pfarre-rankweil.at](mailto:brigitte.knuenz@pfarre-rankweil.at)

### Nora Bösch

Ausgebildete Geistliche Begleiterin  
Dornbirn, Tel 0664-110 57 47  
[e.boesch@aon.at](mailto:e.boesch@aon.at)

### Katharina Rizza

Ausgebildete Geistliche Begleiterin  
Bregenz, Tel. 0699-166 022 25  
[rizzaanna@hotmail.com](mailto:rizzaanna@hotmail.com)

### Sr. Maria-Stella Krimmel OCist

Pastoralpsychologische Ausbildung  
Hohenweiler, Tel. 05573-82234  
[pforte@mariastern-gwiggen.at](mailto:pforte@mariastern-gwiggen.at)

### Sr. M. Franziska Eberand OCist

Integrative Gestaltpädagogik und  
heilende Seelsorge  
Hohenweiler, Tel. 05573-82234  
[mfranziska@gmx.at](mailto:mfranziska@gmx.at)

### M. Hildegard Brem OCist

Ausgebildete Geistliche Begleiterin  
Hohenweiler, Tel. 05573-82234  
[m.hildegard@mariastern-gwiggen.at](mailto:m.hildegard@mariastern-gwiggen.at)

Weitere Orte und Begleiterinnen finden Sie unter  
[www.kath-kirche-vorarlberg/organisation/frauenreferat](http://www.kath-kirche-vorarlberg/organisation/frauenreferat)

## 11 frauenTERMINE

**März**

27.2. – 17.3. **Transparenz – Transzendenz. KreuzZeichen – SegensZeichen.** Ausstellung im Bildungshaus St. Arbogast. Sr. Margret Scheurecker beschäftigt sich auf ungewöhnliche und unaufdringliche Weise mit dem christlichen Symbol.

6.3., 10–14 Uhr. **Frauen-Info-Fest**, u.a. mit der Ausstellung „Starke Frauen“ gestaltet von der Katholischen Frauenbewegung (kfb), dem Mädchenzentrum Amazone und dem Frauenreferat der Katholischen Kirche Vorarlberg. Landhaus Bregenz. Freier Eintritt.

7.3., 9–17 Uhr. **Mein Selbst-Wert.** Mit Ute Isele Partl. Anmeldung und Info: Ehe- und Familienzentrum Feldkirch, T 0043(0)5522-74139

jeweils Sonntag, 14.3., 11.4., 16.5., 13.6., 9–11.30 Uhr. **Treffpunkt für Alleinerziehende.** Gesprächsrunde mit Sonntagsfrühstück im Kolpinghaus Dornbirn. Leitung: Brigitte Bernhard. Anmeldung und Info: Ehe- und Familienzentrum Feldkirch, T 0043(0)5522-74139

16.3., 9.15–17 Uhr. **Ein Tag für Mütter.** Mit Jin Shin Jyutsu zur Ruhe kommen und auftanken mit Maria Anna Zündt. Anmeldung und Info: Bildungshaus St. Arbogast, T 0043(0)5523-62501-28, www.arbogast.at

jeweils Mittwoch, 17. und 31.3., 19.30–22 Uhr. **Brannte nicht unser Herz?** Bibliodrama zur Emmausgeschichte mit Elisabeth Hämmeler. Anmeldung und Info: Pfarrzentrum Dornbirn-Rohrbach, T 0043(0)5572-23590, elisabeth.haemmerle@gmx.at.

20.3., 9–16.30 Uhr. **Bahn frei für Klartext!** Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg mit Ingrid Bösch. Anmeldung und Info: Ehe- und Familienzentrum Feldkirch, T 0043(0)5522-74139

23. sowie 24.3. **Ein Tag für mich.** So bin ich – als Frau unterwegs.

Anmeldung und Info: Katholische Frauenbewegung, T 0043(0)5522-3485-212, kfb@kath-kirche-vorarlberg.at

26.–28.3. **Lebensmitte – Wandlungszeit.** Ein ermutigendes Wochenende für Frauen mit Elisabeth Neimeke. Anmeldung und Info: Bildungshaus St. Arbogast, T 0043(0)5523-62501-28, www.arbogast.at

27.3., 14.30-17 Uhr. **Treffpunkt für Alleinerziehende.** Gesprächsrunde mit Nachmittagskaffee im Kapuzinerkloster Feldkirch. Leitung: Isa Tagwerker. Anmeldung und Info: Ehe- und Familienzentrum Feldkirch, T 0043(0)5522-74139

**April**

5.4., 10.30–11.30 Uhr. **Tanzen ist Auferstehen.** Ostertänze im Kreis mit Maria Fitz-Florian. Pfarrzentrum Dornbirn-Rohrbach, Labyrinth im Foyer. Keine Anmeldung erforderlich.

7.4., 9–17 Uhr. **Nicht perfekt und trotzdem gut.** Mit Waltraud Schnetzer und Elisabeth Spiegel-Hefel. Anmeldung und Info: Ehe- und Familienzentrum Feldkirch, T 0043(0)5522-74139

12.–15.4., jeweils 9.15–17 Uhr. **Der Tanz mit dem Besen.** Seminare für Reinigungsfachfrauen, Seminare 1–4 (einzeln buchbar). Anmeldung und Info: Frauenreferat der Katholischen Kirche Vorarlberg, T 0043 (0)5522-3485-209

15.4., 9.15–17 Uhr. **Farben - sinnlich und sinnvoll erleben** mit Elke Hubmann-Kniely. Anmeldung und Info: Bildungshaus St. Arbogast, T 0043(0)5523-62501-28, www.arbogast.at

16.4., 17.30 Uhr. **kfb-Frauen-aufbruch – Gottesdienst.** Mut machender und stärkender Gottesdienst mit anschließender Agape für das Dekanat Hinterwald. Pfarrkirche Andelsbuch.

17.–18.4. **Ich bin die, die ich bin.** Erlebnispädagogisches Seminar für Mütter mit 12-14 jährigen Töchtern

mit Doris Bauer-Böckle und Manuela Steger. Anmeldung und Info: Bildungshaus St. Arbogast, T 0043(0)5523-62501-28, www.arbogast.at

24.4., 9–18 Uhr. **Was mich stark macht.** Ein Seminar für Frauen mit Brigitte Bernhard. Anmeldung und Info: Ehe- und Familienzentrum Feldkirch, T 0043(0)5522-74139

**Mai**

30.5., 16 Uhr. **Fußwallfahrt der Katholischen Frauenbewegung** nach Maria Bildstein. Motto: Klimawandel, Nachhaltigkeit, Schöpfungsverantwortung. Informationen: Katholische Frauenbewegung, T 0043(0)5522-3485-212, kfb@kath-kirche-vorarlberg.at

**Juni/Juli**

20.6., 9.30–17 Uhr. **Ein Tag für Frauen ... in der Schwangerschaft.** Mit Martina König. Anmeldung und Info: Bildungshaus St. Arbogast, T 0043(0)5523-62501-28, www.arbogast.at

22.–24.6., jeweils 9.15–17 Uhr. **Der Tanz mit dem Besen.** Seminare für Reinigungsfachfrauen, Seminare 5–7 (einzeln buchbar). Anmeldung und Info: Frauenreferat der Katholischen Kirche Vorarlberg, T 0043 (0)5522-3485-209

24.–31.7. **Ferienwoche für alleinerziehende Mütter** und Väter mit ihren Kindern, Großeltern mit ihren Enkeln und andere Interessierte im Feriendorf Eben im Pongau. Anmeldung bis 17. Mai / Info: Ehe- und Familienzentrum Feldkirch, T 0043(0)5522-74139

Sie möchten die frauenZEIT 4x im Jahr gratis erhalten? Schicken Sie ein email mit dem Titel „frauenZEIT“ und Ihrer Adresse an: frauenreferat@kath-kirche-vorarlberg.at.

## Kirchenfrauenkabarett „Uns reichts - ganz einfach“

Im Frühjahr 2010 geht das neue Programm der Kirchenfrauen auf Tour: Die Aufführungstermine und vieles mehr finden Sie auf der neuen Homepage: [www.kirchenfrauen-kabarett.at](http://www.kirchenfrauen-kabarett.at)

**Impressum**

frauenZEIT. Sonderseiten im Vorarlberger KirchenBlatt.

Redaktion: Dr.<sup>in</sup> Petra Steinmair-Pösel, Frauenreferat Katholische Kirche Vorarlberg

in Kooperation mit der Redaktion des Vorarlberger KirchenBlatt.

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

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

Internet: [www.kath-kirche-vorarlberg/organisation/frauenreferat](http://www.kath-kirche-vorarlberg/organisation/frauenreferat)

Foto: S1 Photocase; S2 Steinmair, stockxchg; Alexander Shelgunov; S3-S5 privat, Defner;

S6/7 Steinmair; S8/9 privat, stockxchg; Sophia Henriques, Frank Burgey; S12 stockxchg;

Abby Blank



ich bin auf der Suche nach der Mitte  
ich möchte ins Zentrum des Ganzen finden  
ich mache mich auf die Reise nach Innen  
ich würde gerne Zusammenhänge verstehen  
die Einseitigkeit hinter mir lassen  
die Lebenskunst der Balance lernen  
meine Sehnsucht zieht mich  
dabei vertraue ich mich Gott an  
und ich öffne mich für das Zeichen des Christus  
dem Kreuz, Symbol aller Versöhnung  
Schnittpunkt der Erd- und Himmelsrichtungen  
Ziel meiner Suche

Christina Brudereck