

# frauenZEIT

## die welt anschauen

- Vorwort
- Spirituelle Annäherung
- Interview
- Reiseziele
- Frauen erzählen
- Buchtipps
- Termine
- eintauchen & auftauchen

## 2 Vorwort

### Liebe Leserinnen und Leser!



**Martina Winder**  
ist Frauenreferentin  
der Katholischen  
Kirche Vorarlberg

Der Sommer ist da! Das Reisefieber hat Sie schon gepackt? Dann wird Ihnen die neue frauenZEIT gefallen!

**Die Welt anschauen.** Sich auf den Weg machen und den Alltag zurücklassen. Den Gewohnheiten entfliehen, Neues entdecken und wieder staunen können. Zu Hause ist das oft nicht mehr möglich, denn das Außergewöhnliche wird zur Selbstverständlichkeit, wie der Wasserhahn der nur aufgedreht werden muss und das kostbare Nass kommt uns, ob kalt oder heiß, jederzeit entgegen. Auf Reisen lernen wir, die Dinge wieder mit anderen Augen zu sehen, Klischees müssen hinterfragt werden. Wir werden daran erinnert, dass die Welt noch viele Geheimnisse und Abenteuer bereithält, auch wenn wir meinen, dank Fernseher und Internet bereits alles zu kennen. Und noch etwas macht das Reisen mit uns, es gibt uns Kraft für den Alltag. Das ist ein Grund, weshalb Elisabeth Schwendinger mit einer Frauengruppe nach Patmos reist.

**Bei allen Gesprächen** für diese Ausgabe der frauenZEIT wurde eines deutlich - alle Frauen machen sich Gedanken über die Themen umweltbewusstes und

nachhaltiges Reisen. Sie sind sich des Wertes des Reisens sehr bewusst und wählen Ihre Ziele achtsam und sorgfältig aus. Es geht Ihnen nicht darum, wie auf einer To-Do-Liste möglichst viele Orte und Länder abzuarbeiten. Reisen bedeutet für Sie, die Menschen und ihre Kultur kennen zu lernen, Freundschaften zu schließen und neue Erfahrungen zu machen. Und zudem gibt es neben dem Flugzeug noch andere Möglichkeiten unterwegs zu sein, z.B. zu Fuß, wie Elisabeth Ebenberger die von ihren Pilgererfahrungen erzählt. Und es muss nicht immer die große, weite Welt sein, auch daheim gibt es viel zu entdecken - das weiß besonders Stadt- und Reiseführerin Sabine Spiegel.

**Und falls die frauenZEIT** Ihre Sehnsucht nach der Ferne nicht mindert oder Sie auf der Suche nach einer passenden Sommerlektüre sind, hat Susanne Österle drei spannende Buchtipps für Sie!

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer und eine gute Zeit !

Ihre  
Martina Winder

**Ob vor der Haustüre**  
oder in der Ferne -  
das Erkunden der  
Welt ist ein span-  
nendes Abenteuer.



### 3 Spirituelle Annäherung

## Füße im Staub, Kopf in den Wolken



Elisabeth Ebenberger,  
Innerbraz, Autorin,  
Herbergsbetreuerin

ELISABETH EBENBERGER

Jetzt kommen sie wieder in Scharen vom Arlberg herunter, mit schweren Schuhen und großem Rucksack, an dem die Pilgermuschel baumelt, und da kribbelt es in meinen Beinen und im Kopf: Ich muss mit! Bis über die Alfenzbrücke und bis zur nächsten Markierung ... Einige werden ihr Ziel schon in Rankweil erreichen oder in Einsiedeln, manche erst nach 2000 Kilometern in Santiago de Compostela oder am Ende der Welt - Finisterre. Jakobsweg - Sternenweg, Pilgerweg!

**Papst Johannes Paul II.** hat in den 1990er-Jahren an die größten Ziele der Christenheit erinnert - Rom, Jerusalem und Santiago. Er hat damit nach etlichen Jahrzehnten fast erloschener Pilgertätigkeit einen Boom ausgelöst. Statt einiger hundert Pilger kamen nun wieder tausende: 2018 wurden eine Viertelmillion Fußpilger gezählt (Touristen nicht eingerechnet).

**Der Auslöser für die Pilgerschaft** von mir und meinem Mann war ein besonders trauriger Grund. Unser Sohn ist 25-jährig, nach langer schwerer Krankheit, gestorben. Wir taten uns sehr schwer, wieder Boden unter die Füße zu bekommen. Ihr müsst auf den Jakobsweg, bestimmte unsere Tochter. Wir nahmen ihren Rat an und machten uns auf den Weg. Und es wurde eine großartige Zeit - obwohl wir keine Fehler ausließen: zu große Etappen, zu schwerer Rucksack, zu wenig getrunken - und in den spanischen Mesetas zwischen Burgos und Leon scheiterten wir: Sonnenstich, Fieber, Erschöpfung. Die Flugambulanz brachte uns zurück. Den zweiten Abschnitt - die fehlenden 400 Kilometer - erledigten wir ein Jahr später, diesmal bei stürmischem, eiskaltem Westwind und Schneeregen. Nein, so nicht mit uns, Santiago! Nach zwei halben Wegen folgte dann ein ganzer Weg - harmonisch und beglückend, mit Urkunde in der Kathedrale!

**Ich bin vom Jakobsweg-Virus befallen.** Ich habe in Spanien eine Ausbildung zur „hospitalera voluntaria“ = Herbergsbetreuerin machen und seither mehr als 600 Personen auf ihrem Weg begleiten, beraten und informieren dürfen: als Herbergsmutter, als Begleiterin, als Pilgerin.

„Mit den Füßen beten“ oder „mit dem Herzen barfuß gehen“, nein, solche Verrenkungen machten wir nicht. Die Füße im Staub, den Kopf in den Wolken - zu zweit! In einem besonders intensiven und glücklichen Pilgerjahr feierten wir unseren 50-jährigen Hochzeitstag.

**Freundschaften wurden geschlossen**, halten bis heute an. Wir haben mit „unseren“ Pilgern gelacht, geweint, Spaghetti gekocht (was sonst?), Rioja-Wein getrunken (na klar!), Vater unser gebetet in mehr als einem halben Dutzend Fremdsprachen; wir kennen die schönsten, die anstrengendsten, die lohnendsten Wegabschnitte, die besten Herbergen und die gemütlichsten Bars unterwegs. Aber es geht nicht darum, bestimmte Etappen abzumarschieren oder möglichst viele Kilometer zu schaffen. Das Wichtigste beim Pilgern ist und bleibt dieses meditative Gehen: das Frei-Werden, das Loslassen schwerer Gedanken, die Geh-Trance, die im Kopf Platz macht für Neues. Das Pilgern hat unserem Leben neue Wege aufgezeigt, neue Möglichkeiten, andere Ideen und Pläne - und eine andauernde Sehnsucht danach.

**Auf allen unseren Reisen** und Wanderungen fallen mir die Jakobswegmarkierungen ins Auge: in allen Bundesländern Österreichs, in Tschechien an der Moldau entlang, in Istrien durch den Karst, in Kroatien an der Küste - immer wieder springen meine Gedanken wie Seepferdchen an Küstenwegen voran, wie Heuschrecken durch die glühenden Mesetas oder im Frühnebel durch das zauberhafte Galicien zu meinem Traumziel. „Ultreya!“\* - wie im mittelalterlichen Pilgerlied - immer weiter, „Deus adjuva nos.“\*\*

**Jeder Weg beginnt vor der eigenen Haustüre.** Und wo wird er enden? Das, liebe Pilger/innen, hängt von euch ab: von eurer Zeit, von Kraft und Ausdauer, von eurem Willen und der Begeisterung für das Pilgern - zu einer Linie am fernen Horizont, wo Irdisches und Himmlisches zusammentreffen.

**Ich wünsche** euch allen einen guten, glücklichen und erfüllten Weg - Buen camino!

\* span. „Vorwärts!“

\*\* lat. „Gott helfe uns.“

## 4 | 5 Interview

## Mit der ganzen Welt verbunden



**Bianca Tschakner** ist Illustratorin, Geschichtenerzählerin und Druckgrafikerin. Sie lebt in Bregenz.

Reisen erweitert den Horizont, führt zum Eigenen, prägt und verändert unsere Weltanschauung. Die Vorarlberger Künstlerin Bianca Tschakner erzählt von ihren Reise-Erfahrungen und von ihrem neuen Buch, das eine Gesellschaft in Nordostindien beschreibt, in denen Frauen eine außergewöhnliche Rolle spielen.

DAS INTERVIEW FÜHRTE PATRICIA BEGLE

**Bianca, du bist in den letzten zehn Jahren sehr viel gereist. Was hat dich dazu bewogen?**

Begonnen hat es mit einer Reise nach Marokko mit 20 Jahren. In Marokko erlebte ich ein Gefühl der totalen Gegenwärtigkeit, das ich viel später in einem Essay von Octavio Paz über unterschiedliche Zeitkonzepte im Osten und im Westen erklärt fand: In westlich-christlichen Kulturen wird die Zeit als linear empfunden, in östlichen eher als kreisförmig. Die westlichen Gesellschaften sind progressiv ausgerichtet - es geht immer weiter und weiter und weiter. In den östlichen Kulturen ist das Im-Moment-Leben ausgeprägter - eine Atmosphäre, in der ich extrem gut arbeiten konnte. Da dachte ich mir: das ist gut für meine Arbeit, da muss ich zurück. Und so hat das Reisen angefangen. Ich war zehn Jahre fast nur unterwegs. Ich lerne gerne Neues kennen. Lernen ist eines der vitalsten und schönsten Dinge im Leben - und Reisen die beste Art zu lernen. Für mich ist das Reisen die wichtigste Inspirationsquelle.



**Bianca Tschakner** bringt die Eindrücke um sie herum zu Papier - so verarbeitet und dokumentiert sie diese.

**Gibt es Länder, die du immer wieder bereisest?**

Ja, Indien und Iran. Und Granada ist so etwas wie eine zweite Heimat für mich.

**Was heißt für dich „Heimat“?**

Einerseits der Herkunftsort, der Ort, der einen geschaffen hat, der vertraut ist und an den wir immer wieder zurückkehren. Dann gibt es Orte, an denen man sich aus anderen Gründen daheim fühlt. Das ist verbunden mit einem Zugehörigkeitsgefühl, das nichts mit Herkunft zu tun hat, es hat oft mit Menschen zu tun, aber auch mit einer Atmosphäre. Es ist das Gefühl, dass ich zu diesem Ort passe.

**Deine Reisen fließen in deine künstlerische Arbeit ein. Was passiert da?**

Reisen bedeutet für mich, Neues und Unbekanntes zu erfahren und mich damit auseinanderzusetzen. Diese Auseinandersetzung passiert bei mir auch in meiner Arbeit. Ich begeben mich an einen Ort und beobachte, nehme Eindrücke auf, die dann durch mich wieder hinaus aufs Papier gelangen. Ich empfinde das nicht als etwas, das aus mir kommt, sondern etwas, das durch mich kommt, etwas, das im Zusammenspiel mit mir und der Umwelt entsteht.

**Und wie sieht das Ergebnis konkret aus?**

Ich erzähle Geschichten, mit Bildern und Texten. Das können Traditionen und Alltagsgeschichten sein, die ich sammle, oder Gedichte, die ich schreibe. Durch Geschichten lässt sich Kultur besser begreifen als durch ethnologische, wissenschaftliche oder statistische Beschreibungen. Und es sind Geschichten, die Verbindungen über Kulturen hinweg herstellen können, weil sie zeigen, dass wir alle im Grunde dieselben Wünsche und Bedürfnisse haben und das Fremde einem ähnlicher ist, als man vielleicht glaubt.

**Dein neuestes Buch „Meghalaya“ ist während deines Aufenthalts beim Stamm der Khasi in Meghalaya im Nordosten Indiens entstanden. Was sind das für Menschen, die dort leben?**

Über 90 Prozent der Khasi sind christlich, aber das System der Gesellschaft ist traditionell matrilinear, das heißt, Besitz und Familienname werden über die Frauen, über die jüngste Tochter, weitergegeben. Mädchen

bekommen mehr Bildung, Jungs kommen eher aufs Reisfeld. Wenn ein Mädchen geboren wird, gibt es ein Freudenfest, bei Jungen nicht. Allerdings ist Politik eher Männersache.

**Wie hast du das erlebt?**

Es ist eine gleichberechtigte und entspannte Gesellschaft, in der man sich sehr wohl fühlt. Eine frauendominierte Gesellschaft ist etwas, das jede Frau einmal erleben sollte, um überhaupt eine konkrete Vorstellung zu bekommen, dass die Dinge auch anders sein können. Ich glaube, etwas wirklich zu erleben, anstatt es als bloße abstrakte Idee im Kopf zu haben, hilft enorm dabei, die Dinge dann auch für einen selbst in diese Richtung zu verändern.

**Aber Frauen, die Geschäfte managen, gibt es bei uns ja auch.**

Ja, aber dort ist es strukturell so. Bei uns liegt die meiste wirtschaftliche Macht und der meiste Besitz bei den Männern. Und dort gehört alles den Frauen. Das ist dort einfach normal, und es zeigt, dass es einfach an der Erziehung und unseren gesellschaftlichen Normen liegt, dass bei uns so wenige Frauen Unternehmerinnen sind.

**Und die Kinder?**

Die Menschen leben dort in Clans, da sind Kinder nie allein, da passt immer jemand auf. So aufzuwachsen ist eigentlich das Allernatürlichste. Es ist doch komisch, so wie es in unserer Gesellschaft läuft, dass Mütter nicht arbeiten und alleine mit ihrem Kind daheim sitzen. Matrilineare Gemeinschaften sind ideal, um Kinder aufzuziehen - dort arbeitet jede Frau, auch wenn sie kleine Kinder hat.

**Wirkt sich das matrilineare System auf die Gesellschaft aus?**

Das System ist gleichberechtigter. Es ist nicht ganz gerecht - aber Männer werden dort um Welten besser behandelt als Frauen im Patriarchat. Frauen unterdrücken Männer nicht - vielleicht als einzelne Personen, aber nicht strukturell.

**Hat dich das Reisen verändert?**

Ja, eindeutig. Man wird offener und flexibler. Reisen zeigt einem nicht nur, wie die Welt ist, sondern vor



Wo immer sie ist, zeichnet die Vorarlberger Künstlerin - wie hier an einem Tor in Riba-Roja D'Ebre, Südkatalonien.

allem, wer man selbst ist. Man kann sein eigenes Land eigentlich nicht wirklich kennen, wenn man nichts von der Welt gesehen hat. Um das Eigene zu kennen, ist es wichtig, das „Andere“ zu kennen. Ohne den Abgleich eines Gegenübers kann ich nicht wirklich wissen, was ich eigentlich selbst bin. Und auf einer anderen Ebene findet man im vermeintlich Anderen dann wieder, dass es Dinge gibt, die überall gleich sind, das zutiefst Menschliche, das, was uns alle verbindet.



**Bianca Tschakner: Meghalaya.**  
Gedruckt in Indien 2019, 76 Seiten,  
€ 29,-. Bestellungen unter  
[www.biancatschakner.com](http://www.biancatschakner.com)

## 6 | 7 Reiseziele

WENN GELD KEINE ROLLE SPIELEN WÜRD  
E UND AUF DER GANZEN WELT FRIEDEN  
WÄRE, WELCHES LAND WÜRDEST DU AUF  
JEDEN FALL BEREISEN? UND WARUM?



ARKTIS. IN DIESER WELT DER EXTREME  
DOMINIERT NICHT DER MENSCH, SONDERN  
DAS RAUE KLIMA, DIE UNBERECHENBARE  
NATUR, DAS EWIGE EIS UND DIE POLARNACHT  
ODER DIE MITTERNACHTSSONNE.  
MARTINA WINDER, LAUTERACH

SKANDINAVIEN. DIE MENSCHEN  
SIND DORT GANZ ANDERS -  
RUHIGER, INTROVERTIERTER. DIE  
DUNKLE, KALTE, RAUHE, DÜNN  
BESIEDELTE LANDSCHAFT WIRKT  
SICH AUF SIE AUS.  
JACQUELINE DÄHLER, BERNECK



GALICIEN. LANDSCHAFT, KULTUR,  
UNBERÜHRTHEIT, MEER, LEUCHTTURM,  
RUHE - GALICIEN HAT ALLES, WAS ES  
BEI UNS NICHT GIBT.  
ELISABETH EBENBERGER, INNERBRAZ



ISRAEL. KULTURSTÄTTEN UND MODERNE TREF-  
FEN AUF EINANDER. HIER KOMMT SO VIELES  
ZUSAMMEN UND DER GEIST WIRD STIMULIERT.  
SABINE SPIEGEL, DORNBIRN



WELCHES IST IHR ZIEL?

.....

.....

.....

.....



SYRIEN. UND ZWAR SYRIEN VOR ZEHN JAHREN. DAMIT ICH DAS KULTURELLE ERBE, ALL DIE SCHÄTZE NOCH SEHEN KANN, DIE JETZT ZERSTÖRT SIND. LEIDER BIN ICH VOR DEM KRIEG NICHT MEHR IN DIESES LAND GEKOMMEN.  
 BIANCA TSCHAIKNER, BREGENZ

NEUSEELAND. DIE LANDSCHAFT IST SO FACETTENREICH UND DIE MENSCHEN UNGLAUBLICH OFFEN FREMDEN GEGENÜBER.  
 SUSANNE ÖSTERLE, KRUMBACH

IRAN. EIN SO SCHÖNES LAND, GASTFREUNDLICHE UND HERZLICHE MENSCHEN, VIELE KRAFTVOLLE FRAUEN, DIE ICH BESONDERS GERNE MIT EINER FRAUENGRUPPE BESUCHEN MÖCHTE.  
 ELISABETH SCHWENDINGER, FUBACH



## 8 | 9 Frauen erzählen



**Jacqueline Dähler**, Berneck (CH),  
Reiseleiterin und Klavierlehrerin

Reisen hat viele Facetten. Es sind die Neugierde und der Wunsch, anderen etwas für ihr Leben mitzugeben, weshalb sich drei Frauen immer wieder mit Gruppen auf den Weg machen. Sie erzählen von den Herausforderungen und der Freude, die das Reisen in die Ferne und vor die eigene Haustüre bereithält.

## Reisen kann süchtig machen

**Jacqueline, du bist seit 30 Jahren Reiseleiterin. Was magst du an diesem Job?**

Schon als Kind war das Wegfahren das Schönste für mich. Als Schülerin bin ich zum Bahnhof gegangen - einfach um das Reisefeeling zu spüren. Mich faszinieren die verschiedenen Landschaften und Kulturen, die Kulinarik, das Fremde, das Vielfältige. Reiseleiterin ist mein Traumjob. Ich kann sehr kreativ sein, ich mag die Herausforderung, das Unvorhergesehene. Jede Reise ist anders. Und wenn ich lange keine Reise mache, dann kribbelt mich. Reisen macht süchtig.

**Was macht denn eine gute Reiseleiterin aus? Was sollte sie können?**

Organisationstalent, hohe Belastbarkeit, Geduld, Durchsetzungsvermögen. Sie muss hinstehen können und klare Entscheidungen treffen, oft in ganz kurzer Zeit - und darf dafür nie die Gäste fragen. Sie sollte nie die Ruhe verlieren, denn das wirkt sich auf die ganze Gruppe aus. Sie muss improvisieren können und nach dem Motto leben: „Es gibt immer eine Lösung.“ Vor allem aber muss sie ein Gefühl für Menschen und Gruppen haben.

**Welchen Menschen stehst du denn dabei gegenüber? Welche Konflikte und Fragen sind zu lösen?**

Da gibt es Ehekrisen und bockige Teenager, solche, die immer zu spät kommen und Dauerredner. Ich muss zuhören, die Einzelnen ernst nehmen und gleichzeitig die ganze Gruppe im Griff haben und schauen, dass sie durch Störungen nicht entzweifällt. So beruhige ich den Mittfünfziger, der gerade beim Mittagessen ausrastet. Oder ich setze mich mit der 60-Jährigen auf eine Parkbank, weil sie wegen eines Schwächeanfalles bei der Führung nicht teilnehmen kann. Dass sie mir in dieser Zeit ihr Leben erzählt, ist nicht geplant. Aber es ist schön, dass auch dafür Raum und Zeit bleibt.

**Haben sich die Gäste verändert in deiner Laufbahn als Reiseleiterin?**

Durch das Handy hat sich einiges verändert. Zum einen können die Leute alles gleich recherchieren. Zum anderen können sie anrufen, wenn sie den Weg nicht mehr finden - das ist eine Erleichterung. Das Tempo ist hoch geworden - die Leute wollen in kurzer Zeit viel anschauen. Aber es gibt auch die Tendenz, dass sie freie Zeiten schätzen, nach dem Motto: „Wir brauchen auch Zeit für uns.“



Sabine Spiegel, Dornbirn,  
Stadt- und Reiseführerin



Elisabeth Schwendinger, Fußach, Reisebegleiterin,  
selbständig, Mitarbeiterin in der Pfarrgemeinde Fußach

## Reise vor die Haustüre

Du bietest in Dornbirn Stadtführungen unter dem Titel „Frauenbilder“ an. Wie ist dieses Format entstanden?

Es begann mit einer Berufsschulklasse für Kosmetik, die vor drei Jahren einen Stadtrundgang in Dornbirn bei mir anfragte. Ich habe überlegt, was ich diesen jungen Frauen an die Hand geben könnte. Es ist vielen nicht bewusst, wie sehr die vorherigen Generationen für die Gleichberechtigung kämpfen mussten - ich erkenne es daran, wie sie miteinander sprechen. Es war mir deshalb wichtig, den jungen Frauen zu zeigen, wie Frauen früher gelebt und was sie alles geleistet haben.

Wie dürfen wir uns eine Führung mit dir vorstellen?

Wir begehen verschiedene Orte, die mit unterschiedlichen Lebensbereichen von Frauen verknüpft sind, etwa das Rote Haus als Verbindung zum bäuerlichen Leben, die Auslage vom Trachtengeschäft Gössl zum Thema Bekleidung und Tracht. Die Kirche und die Rolle der Frauen wird miteinbezogen, ebenso wie die Themen Zuwanderung, Bildungschancen und Heirat. Durch den hohen Stellenwert der Industrie für die Stadt Dornbirn, ist auch der Blick auf die Rolle der Arbeiterinnen bzw. der Südtirolerinnen für die Frauenbewegung im Land interessant.

Wen willst du mit diesem Angebot ansprechen - Einheimische oder Touristen?

Sowohl als auch. Der Frauenanteil ist bei meinen Gruppen - auch bei klassischen Stadtführungen - meist höher und ich merke, dass bei diesen Themen Redebedarf besteht. Es entstehen immer Gespräche, die mir Denkanstöße und Impulse für weitere Recherchen geben.

Welche anderen Ideen hast du, um vor der Haustüre zu reisen?

In Hohenems gibt es durch die jüdische Vergangenheit spannende (Frauen-)Geschichten, die darauf warten, entdeckt zu werden. Auch zum Themenbereich Literatur möchte ich einen neuen Rundgang entwickeln.

## Frauenreisen sind heiter

Elisabeth, du bietest Ende August wieder eine Frauenreise nach Patmos an, diesmal mit deiner Schwester Brigitte Jagg. Wie ist diese Idee entstanden?

Als junge Mutter bin ich jedes Jahr mit Freundinnen für eine Woche verreist. Weil es bereichert, gut tut, Elan und Kraft gibt, wollte ich das auch anderen Frauen ermöglichen. Wir haben viele griechische Inseln besucht und 2002 kam ich mit der ersten Gruppe auf die heilige Insel der Offenbarung. Patmos ist ein besonders kraft- und lichtvoller Ort, der stärkt und berührt.

Wie sieht ein Urlaubstag auf Patmos aus?

Für die Frühaufsteherinnen beginnt der Tag mit einem Bad im Meer oder mit einem Spaziergang über den Ziegenpfad zum Johanneskloster. Nach dem Frühstück beginnen wir gemeinsam im Garten mit Musik, Tanz oder Literatur, planen den Tag mit Wanderungen zu schönen Plätzen am Meer, einem Besuch im Frauenkloster, ins Café, zum bummeln ... Es bleibt genug Zeit für sich selbst, um baden zu gehen, die Ruhe zu genießen. Reisen rührt oft an dein Innerstes, weil du mit dir selbst auf dem Weg bist. So schöpfen wir auch aus den Quellen der Spiritualität, ich öffne gerne Türen in die Theologie der Religionen.

Was ist das Besondere, wenn Frauen gemeinsam reisen?

Wenn Frauen mit ihren Familien reisen, kümmern und sorgen sie sich, wenn aber Frauen miteinander reisen, ist es anders. Sie haben eigene Themen und freuen sich, wenn sie einfach sein können. Es ist ein großer Reichtum, miteinander auf den Weg zu gehen und das Unsere zu teilen. Das Alter spielt keine Rolle, der Austausch von Lebenserfahrung bereichert. Frauenreisen haben immer etwas Heiteres, Fröhliches und Lustvolles.

Sind weitere Frauenreisen geplant?

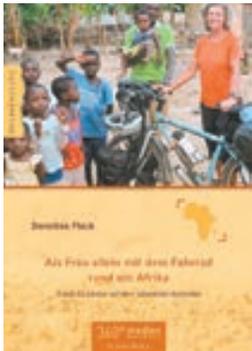
Anfang Oktober möchte ich mit Migrantinnen und einheimischen Frauen zu einer Wienfahrt einladen. Das interkulturelle Reisen verbindet, macht Freude, lässt vieles neu sehen.

## 10 Buchtipps



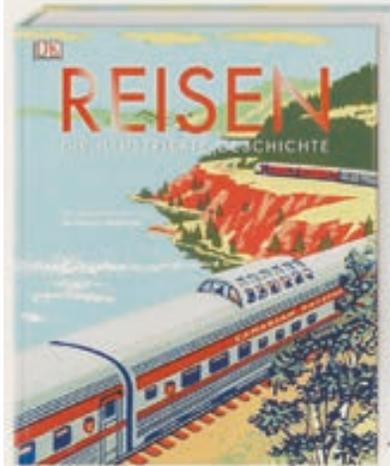
**Elke Amberg:**  
**Die fünf Schwestern des langen Lebens – Eine Reise ins Tibet der Frauen.** Malik National Geographic 2018, € 15,50

Elke Amberg reist zusammen mit ihrer Lebensgefährtin auf Trekkingtour durch Westtibet. Auf den Pfaden durch einst matriarchalisch geprägte Gegenden, in denen die Brüderehe noch immer verbreitet ist, nimmt das Paar ihre Leser mit auf Tour zu den Sitzen der See- und Berggöttinnen. Der Weg führt durch karge Landschaften, kaum bewohnte Gegenden auf den Spuren von Alexandra David-Néel, die 1925 als erste Europäerin Lhasa betrat, bis hin an die bekanntesten Schauplätze auf das Dach der Welt. Die Ziele sind: der Sitz der „Mutter des Universums“ (Quomolangma, bekannt als Mount Everest) und der heilige Berg Kailash. Die lebhaft Schilderung der persönlichen Erlebnisse ermöglicht den Leserinnen und Lesern auf unterhaltsame Weise eine Teilhabe am Trekking-Abenteuer der beiden Wanderinnen und regt zur Reflexion der verschiedenen Frauenrollen an.



**Dorothee Fleck:**  
**Als Frau allein mit dem Fahrrad rund um Afrika - Durch 33 Länder auf dem schwarzen Kontinent.** 360° medien gbr mettmann 2018, € 16,80

Allen Bedenken der Freunde und Bekannten trotzend steigt die erfahrene Weltenbummlerin mitten im Dezember 2015 auf ihr neu überholtes Rad. Im Gepäck befinden sich neben Kleidung und Werkzeug allerlei Fahrrad-Ersatzteile, um die vor ihr liegenden rund 43.000 Kilometer gut absolvieren zu können. Die Reise beginnt in Deutschland und führt über Frankreich, Spanien nach Marokko. Von dort führt ihr Weg entlang der Westküste Afrikas nach Südafrika und an der Ostküste hinauf nach Kairo. Nicht nur Schneefall im Atlasgebirge, lästiger Sand in Angola und die Hitze in der Wüste sorgen für abenteuerliche Erlebnisse. Auch eine Herde Elefanten sowie Giraffen und Zebras sorgen für Aufregung. Besonders gern erinnert sich die Alleinreisende an die Gastfreundschaft und Hilfsbereitschaft der Menschen Afrikas zurück.



**Simon Adams, R.G. Grant, Andrew Humphreys:**  
**Reisen – Die illustrierte Geschichte.** Dorling Kindersley 2018, € 41,10

„Ich reise nicht, um irgendwo hinzugehen, sondern um zu gehen. Ich reise um des Reisens willen.“ Robert Louis Stevenson, Reise mit einem Esel durch die Cevennen.

Jahrtausende lang waren unsere Vorfahren Nomaden, bevor sie die ersten Siedlungen gründeten. Die ersten Reisen dienten dem Handel, der Eroberung, dem Pilgertum und der Erkundung von geeignetem Land zum Besiedeln. Erst die Erfindungen von Dampfschiffen, Eisenbahnen und später Flugzeugen machten das Reisen populärer. Die sieben Kapitel strukturieren die Entwicklung des Reisens von den Anfängen bis in die Gegenwart und liefern zahlreiche Fakten, Zahlen und Bilder. Besonders interessant sind die Porträts der weiblichen Pioniere wie z.B. Mary Kingsley, welche 1892 im Alter von 30 Jahren nach Angola reiste, oder zum Beispiel Annie Londonderry, welche 1894 auf dem Fahrrad in Boston aufbrach, um die Welt zu umrunden. Ein umfassendes Werk, welches auch für die ganze Familie als Grundlage für Diskussionen und Gespräche dienen kann.

BUCHTIPPS:

SUSANNE ÖSTERLE, BIBLIOTHEKARIN DER BÜCHEREIEN  
 KRUMBACH UND LANGENEGG

## 11 Termine

### Juli

6. bis 28. Juli. Ausstellung **LIVING FABRICS. A Dialogue through Textiles.** Die Schweizer Künstlerin Nesa Gschwend schaffte mit 250 Menschen aus 20 Nationen ein Kunstwerk aus Textilien. [www.living-fabrics.ch](http://www.living-fabrics.ch), **Frauenmuseum Hittisau.**

20. Juli (Gedenktag der hl. Kymmernis), 9 bis 17 Uhr. **Lebensraum und Frauentraum.** Schreibwerkstatt mit Eva Maria Dörn. **Frauenmuseum Hittisau.**

### September

4. September, 15 bis 18 Uhr. **Kinderwagenwallfahrt.** Treffpunkt: LKH Rankweil. Ziel: Sunnahof Göfis (ca. 20 Minuten Gehzeit). Anmeldung und Infos: Conny Wastl, T 05522 3485-212 oder 0681 81938724, [E kfb@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:E_kfb@kath-kirche-vorarlberg.at)

13. September, 9 bis 11 Uhr. **Frauencafé.** Freundschaften beginnen immer mit einer Begegnung. **Frauenmuseum Hittisau.**

13. September, 9 Uhr bis 14. September, 17 Uhr. **Positive Führung.** Frauen führen anders. Referentin: Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Walcher. **Bildungshaus Batschuns.**

13. September, 18.30 Uhr bis 15. September, 13 Uhr. **Brasilianische Musik.** Gesangsworkshop. Referentin: Rosani Reis. **Bildungshaus St. Arbogast.**

20. September, 16 Uhr bis 22. September, 13 Uhr. **Wir greifen zur Feder.** Kalligraphie aus der Monarchie. Referentin: Eva Pöll. **Bildungshaus St. Arbogast.**

21. September, 17 Uhr. **„Und wollte ich Schmerz singen, ward er mir zur Liebe“.** Schubert Reloaded. Konzert - Pforte im **Frauenmuseum Hittisau.**

### Tipp

24. und 25. September, 9.05 bis 17 Uhr. **Der Tanz mit dem Besen.** Seminare für Reinigungsfachfrauen und verwandte Berufsgruppen zur Stärkung und Motivation für den (Berufs-)Alltag. „Werde die, die du sein willst“ ist das Thema des ersten Tages, der zweite steht unter dem Motto: „Mit Leichtigkeit den Alltag bewältigen“. Referentinnen: Josefine Schlechter (dipl. Erwachsenenbildnerin) und Mela Feistenauer (Medizinische Masseurin, Kosmetikerin und Fußpflegerin). Die Seminare können auch einzeln besucht werden. Information und Anmeldung: [E patricia.hutter@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:E_patricia.hutter@kath-kirche-vorarlberg.at) oder T 05522 3485-209. **Bildungshaus St. Arbogast.**

27. September, 9.30 bis 17.30 Uhr. **Mantra meets Movement.** Tanz - Klang - Gesang. Referentinnen: Michaela Kyllönen und Claudia J. Kessler. **Bildungshaus St. Arbogast.**

### Oktober

#### Tipp

3. Oktober, 19 Uhr. **FrauenSalon. Wie wir leben wollen.** Referentin: Prof. Dr. h.c. Jutta Allmendinger, Präsidentin des Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB) und Professorin für Soziologie, Bildungssoziologie und Arbeitsmarktforschung. Musik: Lisa Suitner (Gesang und Akkordeon). **Bildungshaus St. Arbogast.**

4. Oktober, 16 Uhr bis 6. Oktober, 13 Uhr. **Flechten, Schlingen, Kreuzen.** Kleine textile Hüllen und Objekte. Kursleitung: Cornelia Duelli. **Bildungshaus St. Arbogast.**

4. Oktober, 14.30 Uhr bis 5. Oktober, 12.30 Uhr. **Traum und Feldenkrais.** Botschaften der Seele. Referentin: Ute Isele-Partl. **Bildungshaus St. Arbogast.**

5. Oktober, 9 bis 17 Uhr. **Atem - Bewegung - Stimme.** Referentin: Dr.<sup>in</sup> Lisa Malin. **Bildungshaus Batschuns.**

19. Oktober, 9 bis 17 Uhr. **Breema-Körperarbeit.** Die Kunst gegenwärtig zu sein. Referentinnen: Martha Intemann und Ruth Sturm. **Bildungshaus St. Arbogast.**

19. Oktober, 17 Uhr. **„Ich setzte den Fuß in die Luft und sie trug.“** Frauen komponieren im Wien der Jahrhundertwende. Konzert - Pforte im **Frauenmuseum Hittisau.**

22. Oktober, 9 Uhr bis 23. Oktober, 18 Uhr. **Aufstellungsseminar.** Kraft schöpfen aus der eigenen Familiengeschichte. Referentin: Mag.<sup>a</sup> Hemma Tschofen. **Bildungshaus St. Arbogast.**

25. Oktober, 9 bis 17 Uhr. **Stark und sanft im Gespräch - wertschätzende Kommunikation.** Frauenseminar. Referentin: Birgit Gebhard. **Bildungshaus Batschuns.**

28. Oktober, 19 Uhr bis 30. Oktober, 16 Uhr. **„Sind Sie Single, sind Sie alleine?“** Ein Selbsterfahrungs-Wochenende mit Systemaufstellungen. Referentin: Yvonne Rauch. **Bildungshaus St. Arbogast.**

#### Tipp

31. Oktober, 20.15 Uhr, **Zeitungswreiber. Dokumente der Frauen.** Theaterverein Konfrontation präsentiert ein Stück von Susanna Oberforcher über drei mutige Frauen (Rosa Mayreder, Auguste Fickert und Marie Lang), die 1899 in Wien eine Zeitung gründen und damit zu Wegbereiterinnen des Frauenwahlrechts und des Feminismus in Österreich werden. Karten: [E office@saumarkt.at](mailto:E_office@saumarkt.at) oder T 05522 72895, **Theater am Saumarkt, Feldkirch.**

### Kontaktdaten

Bildungshaus St. Arbogast, Götzis  
Anmeldungen: T 05523 62501-828  
[E willkommen@arbogast.at](mailto:E_willkommen@arbogast.at)

Bildungshaus Batschuns  
Anmeldungen: T 05522 44290  
oder [E bildungshaus@bhba.at](mailto:E_bildungshaus@bhba.at)

Frauenmuseum Hittisau  
Anmeldungen: T 05513 620930  
oder [E kontakt@frauenmuseum.at](mailto:E_kontakt@frauenmuseum.at)

#### Impressum

frauenZEIT. Sonderseiten im Vorarlberger KirchenBlatt  
Redaktion Martina Winder, MA, Mag.<sup>a</sup> Patricia Begle  
Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch, T 05522 3485-201  
[E martina.winder@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:E_martina.winder@kath-kirche-vorarlberg.at)  
[www.kath-kirche-vorarlberg.at/frauenzeit](http://www.kath-kirche-vorarlberg.at/frauenzeit)

Fotos: S. 1, S. 8 Jacqueline Dähler / S. 2 Patricia Keckeis / S. 2, S. 9 Sabine Spiegel / S. 3 Gerhard Simon Ebenberger / S. 4, S. 5 Bianca Tschakner / S. 6, S. 7 (Illustration) Corinna Peter / S. 9, S. 12 Elisabeth Schwendinger / S. 10 Malik National Geographic, 360° medien gbr mettmann, Dorling Kindersley.

## 12 eintauchen & auftauchen



Du reitest in frischer Luft, unter freiem Himmel, auf deinem guten Pferdchen,  
vielleicht nur vier oder fünf Meilen täglich;  
aber du darfst sagen: an diesem Bach wollen wir frühstücken; -  
Du darfst den Zug aufhalten um Oleander zu pflücken und auf deinen Hut zu stecken; -  
Du darfst vom Pferde steigen um die wunderlichen Bewegungen einer Seespinne  
in der Nähe zu betrachten (...); -  
Du darfst sagen, dass Du ausruhen, essen, trinken, oder vorwärts willst; -  
kurz, in jedem Augenblick darfst Du genau das thun, was du eben mögstest:  
Du bist frei.

Ida Hahn-Hahn, Orientreise 1844