frauenZEIT



Hinein ins Leben - jetzt erst recht!



Martina Winder ist Frauenreferentin der Katholischen Kirche Vorarlberg.

Freuen Sie sich auch so auf Weihnachten wie ich? Natürlich wird dieses Fest heuer anders sein als die Jahre zuvor. Manches aber bleibt und gibt mir Sicherheit und Zuversicht. Ich werde auch heuer an jedem Adventsonntag eine weitere Kerze am Adventkranz anzünden, Kekse backen, Weihnachtslieder hören und am 24. Dezember werde ich die Geburt Jesu feiern - sein "Hinein ins Leben".

Das Jahr 2020 war kein leichtes. Es hat das Leben von uns allen in vielen Bereichen auf den Kopf gestellt. Wir hatten keine andere Wahl, als die Veränderungen und die neuen Gegebenheiten anzunehmen. Manches ist leichter gefallen und Dinge, die unveränderbar schienen, sind plötzlich ganz selbstverständlich.

Trotz allem gibt es Bereiche, in denen Veränderungen und Neubeginn längst überfällig sind - so auch (noch immer) innerhalb der Kirche! Die Forderungen vieler Frauen und Männer zeigen das, und sie werden anhalten. Vielleicht würde das geburtliche Denken bei Veränderungen und Neubeginn helfen.

Eines hat dieses außergewöhnliche Jahr jedenfalls deutlich gemacht: Veränderungen sind manchmal notwendig und unumgänglich, immer aber möglich! Ganz nach dem Motto dieser Ausgabe der frauenZEIT "Hinein ins Leben".

Die Begriffe "Geburtlichkeit" und "geburtliches Denken" sind Ihnen neu? Kein Problem! Mit Ina Praetorius habe

ich darüber gesprochen, worum es bei dieser Grundeinstellung geht und welche weitreichenden Folgen dieser Perspektivenwechsel für uns und unsere Gesellschaft hat (S. 4-5).

Außerdem haben wir drei Frauen interviewt, die auf den ersten Blick kaum unterschiedlicher sein können - eine Künstlerin, eine Hebamme und eine Kommunikationsund Unternehmensberaterin. Alle drei tragen aber dazu bei, dass Neues (Leben) in die Welt kommt (S. 6-7).

Dass ein Ausbrechen aus gewohnten Pfaden auch mit über 50 Jahren möglich ist, zeigt und lebt Elisabeth Böhler. Sie hat sich getraut und sich einen lang ersehnten Wunsch erfüllt. Und noch 13 Jahre später ist sie neugierig und gegenüber neuen Erfahrungen aufgeschlossen (S. 8). Was generell bei Veränderungen und Aufbrüchen helfen kann, verrät Ihnen Psychologin Barbara Knittel (S. 9).

Sind Sie für die kalten Wintertage zuhause noch auf der Suche nach Lesestoff? Dann blättern Sie vor auf Seite 10, denn hier hat Klaudia Büchel drei spannende Buchtipps für Sie parat.

Nun wünsche ich Ihnen beim Lesen der frauen ZEIT genauso viel Freude, wie Kirchen Blatt-Redakteurin Elisabeth Willi und ich beim Zusammenstellen dieser Ausgabe hatten.

Ihre Martina Winder



frauenZEIT gratis?

Wenn Sie nicht zu den KirchenBlatt-Abonnent/ innen gehören und dennoch die frauenZEIT beziehen möchten, dann geben Sie uns das online unter www.kath-kirche-vorarlberg.at/frauenzeit bekannt. Der Bezug der frauenZEIT ist kostenlos.

3 "Tauchbad" Spiritualität

Jungbrunnen



M. Hildegard Brem ist Äbtissin der Abtei Mariastern-Gwiggen.

Jeden Tag erfrischt erleben und gestalten - wie kann das gelingen? Durch stille Zeiten, Sakramente und das Wort Gottes.

M. HILDEGARD BREM

Träumen Sie auch davon, immer wieder im Leben, wenn Sie sich müde, verbraucht, frustriert und mutlos fühlen, wie im Märchen einfach in einen Jungbrunnen unterzutauchen - und dann aus ihm erfrischt, ja wie neu geboren wieder herauszusteigen?

Ja, werden Sie vielleicht sagen, das wäre wohl schön, aber diesen Jungbrunnen gibt es leider nicht. Das wäre nur eine Flucht aus der Realität des Lebens.

Sie haben natürlich recht, und doch glaube ich, dass es in unserer Welt und vor allem in unserem Glauben tatsächlich solche Jungbrunnen gibt. Alles hängt davon ab, ob man sie entdeckt und dann auch genießt. Ein solch menschlicher Jungbrunnen ist die Liebe eines Menschen, der einem nahesteht. Sein seelischer Beistand, sein Glaube an uns lässt uns oft Flügel wachsen, wenn wir mutlos und enttäuscht sind.

Auch eine große Aufgabe kann so ein Jungbrunnen sein. Wenn einem alles zu viel wird und man aufgeben möchte, denkt man daran, wie wichtig einem dieses Ziel ist - und man macht mit neuer Bereitschaft weiter. Ohne diese Begeisterung wäre wohl in unserer Welt kaum etwas Großes gelungen!

In unserem Glauben ist die Taufe ein solcher Jungbrunnen. Der alte Mensch stirbt, man wird neu geboren als geliebtes Kind Gottes und Bruder oder Schwester Jesu Christi. Man steht unter dem persönlichen Schutz Gottes und ist dazu erwählt, einmal auf ewig mit allen lieben Menschen bei ihm zu sein. Das muss man gar nicht verdienen, das kriegt man einfach so geschenkt, gratis.

Wie kann man es einstellen, dass dieses Wissen auch im Alltag Bedeutung erlangt? Ich persönlich habe etwas entdeckt, das mir sehr dabei hilft. Es schenkt mir auch in schwierigen Stunden Zuversicht, Freude und Vertrauen:

 Ich nehme mir den Luxus einer längeren stillen Zeit an jedem Tag. Dann meditiere ich und komme aus dem Staunen nicht heraus: Der dreifaltige Gott kennt mich



Sich erfrischen und wie neugeboren weitermachen.

persönlich, er liebt mich und interessiert sich für mich! Er hat in der Taufe in mir Wohnung genommen und ist immer bei mir, er gibt mir Kraft und schenkt mir seine Freundschaft. Wenn etwas schief gelaufen ist, kann ich jeden Augenblick neu beginnen! Klingt das nicht einfach zu schön, um wahr zu sein? Und doch ist das die Botschaft unseres Glaubens!

- Die Gottesdienste, die Sakramente, besonders die Eucharistiefeier und die Kommunion, vertiefen in mir diese Verbundenheit mit Christus. Das Wort Gottes, von dem ich täglich einen "Mundvorrat" im Herzen trage, überrascht mich immer wieder mit neuen Einblicken und Durchblicken, die mein Leben verändern.
- Ein besonders kostbares "Tauchbad" sind für mich täglich kleine Augenblicke, in denen ich nach innen schaue, in diese Gegenwart Gottes neu eintauche und mich von ihr durchdringen lasse. Nach außen merkt das keiner, aber innerlich werde ich verwandelt! Wunderschön hat das Romano Guardini in einem Gebet zum Ausdruck gebracht: "Immerfort empfange ich mich aus Deiner Hand. Das ist meine Wahrheit, das ist meine Freude. Immerfort blickt mich Dein Auge liebend an, und ich lebe aus Deinem Blick, Du mein Schöpfer und mein Heil. Lehre mich, in der Stille Deiner Gegenwart das Geheimnis zu verstehen, dass ich bin. Und dass ich bin durch Dich, und vor Dir und für Dich."

Als Ordensfrau habe ich den Luxus, meine Beziehung zu Gott sehr intensiv leben zu können, aber sie ist nicht nur mir, sie ist allen Christ/innen angeboten und möglich. Wie sehr würde ich wünschen, dass auch Sie diese Jungbrunnen entdecken und für Ihr Leben fruchtbar machen! «

Das Leben vom Anfang her denken

Theologin Ina Praetorius ist überzeugt: Wenn wir Menschen nicht nur die "Sterblichkeit", sondern auch die "Geburtlichkeit" vor Augen haben, können sich unser Selbstverständnis, die Gesellschaft und die Wirtschaft nachhaltig ändern.

DIE FRAGEN STELLTE MARTINA WINDER

Frau Praetorius, in Ihren Büchern spielt der Begriff der "Geburtlichkeit" eine wichtige Rolle. Vor ein paar Wochen ist ein neues erschienen: "Im postpatriarchalen Durcheinander. Unterwegs mit Xanthippe". Auch hier ist die Geburtlichkeit wieder zentral. Was ist damit gemeint? In der Philosophiegeschichte hat man uns Menschen viele Jahrhunderte lang als "die Sterblichen" bezeichnet. Man hat uns also vom Ende her gedacht. In der Mitte des dominanten Menschenbilds steht deshalb Todesangst und entsprechend die Ausrichtung auf ein "Jenseits". Das Jenseits hat in der Geschichte verschiedene Formen angenommen: Paradies, Himmel, Hölle, Ewigkeit … Der Glaube an solche religiösen Versionen des "Lebens danach" ist in säkularen Gesellschaften zwar schwächer geworden, aber immer noch verschiebt man das gute



Andere Aspekte des Menschseins rücken in den Vordergrund, wenn wir uns von unserem Anfang her denken: Glück hier und jetzt, Gestaltungslust oder Neugier.

Leben in eine ungewisse Zukunft: ein finales Gleichgewicht von Angebot und Nachfrage zum Beispiel oder die klassenlose Gesellschaft, die makellose Work-Life-Balance etc. Wenn ich nun beginne, uns Menschen von unserem Anfang, der Geburt her zu denken, dann rücken andere Aspekte des Menschseins ins Zentrum: Glück hier und jetzt, Angewiesenheit auf eine heile Natur und aufeinander, Gestaltungslust, Neugier, ein positives Verständnis von Körperlichkeit und Endlichkeit.

Hat das geburtliche Denken auch damit zu tun, dass Sie sich als Feministin verstehen? Beim Stichwort Geburt denkt man ja an Mütter, also an Frauen und ihre Fähigkeit zu gebären?

Den Frauen wird im Weltbild der "Sterblichen" eine undankbare Rolle zugeschrieben: Als gebärfähige Menschen sind sie gewissermaßen schuld daran, dass der reine ewige Geist eingesperrt wird in einen vergänglichen Körper. Verräterisch ist die Etymologie: Im Wort Materie steckt Mater, die Mutter. Die Materia, das Mütterliche gilt konsequenterweise als das Gegenteil von Geist, woraus sich etliche der bekannten Ausschlussmechanismen ergeben: aus dem Priesteramt, der höheren Bildung, der Definitionsmacht etc. Im Wort Natur steckt das lateinische Verb nasci. Nasci heißt geboren werden. Indem man unsere Geburtlichkeit verdrängt hat, hat man auch vergessen, dass wir nicht Herren, sondern Teil der Natur sind, dass wir uns also selbst zerstören, wenn wir die so genannte "Umwelt" nicht respektieren.

Hat das Denken der Geburtlichkeit hat auch mit der ökologischen Frage zu tun? Mit dem Klimawandel und einer grundlegend neu orientierten Politik?

Ja. Es ist nicht nur faszinierend, sondern auch in einem sozial-ökologischen Sinne heilsam, an den Grundlagen unserer Denkgewohnheiten zu arbeiten. Geburtliches Denken bedeutet, einen neuen Anfang in der Denkgeschichte zu setzen. Manche nennen das "naiv". Auch das Wort naiv leitet sich vom lateinischen Verb nasci ab. Konstruktiv verstanden bedeutet Naivität: mit dem Anfang anfangen. Naivität in diesem philosophisch qualifizierten positiven Sinne ist zukunftsweisend. Es ermöglicht mir, "dumme" Fragen zu stellen, zum Beispiel an Ökonomen, die uns immer noch erzählen, der "freie Markt" und "Innovation" würden es schon irgendwann richten und den Klimawandel in den Griff kriegen, ohne dass wir

etwas an unserer Politik, unseren Denkgewohnheiten und unserem Verhalten ändern.

Ist geburtliches Denken auch ein neuer Ansatz für die Gleichstellung von Mann und Frau?

Ich finde das Wort und das Ziel "Gleichstellung" oberflächlich. Sicher: Es war wichtig, für das Wahlrecht zu kämpfen, für ein nachpatriarchales Eherecht, für das Recht der Frauen, in den gegebenen Institutionen mitzureden, in Parlamenten und Universitäten zum Beispiel. Aber Gleichstellung in einem System, das von weißen bürgerlichen Männern unter Ausschluss von weit mehr als der Hälfte der Menschheit fabriziert wurde, kann nicht das Ziel sein. Vielmehr geht es langfristig darum, das menschliche Zusammenleben diesseits der jahrhundertelang angemaßten Definitionsmacht weißer Männer neu zu organisieren. Ich habe damit angefangen, indem ich im Jahr 2015 einen Text geschrieben und einen Verein mitgegründet habe, die beide "Wirtschaft ist Care" heißen. Wir fordern nicht in erster Linie, dass Frauen in einer Wirtschaft gleichgestellt werden, die weiterhin um Geldvermehrungsfantasien kreist. Wir klären stattdessen, was Wirtschaft überhaupt ist und sein soll. Der Begriff Ökonomie leitet sich von zwei griechischen Wörtern ab: oikos und nomos. Oikos heißt Haus oder Haushalt, Nomos heißt Gesetz oder Lehre. Die Oiko-Nomia ist also die Lehre vom Welthaushalten. Das entspricht traditionellen Lehrbuchdefinitionen: Ökonomie ist die Theorie und Praxis der Befriedigung menschlicher Bedürfnisse, also Sorge füreinander, also Care. Unbezahlte Care-Arbeit, der größte, vor allem von Frauen besetzte Wirtschaftssektor, ist demzufolge keine Randregion, sondern die organisierende Mitte der Wirtschaft. Das hat Folgen!

Soll das heißen, dass geburtliches Denken auch die Wirtschaftswissenschaft und die Praxis des Wirtschaftens verändert?

Ja. Spätestens die Pandemie sollte uns gelehrt haben, dass wir als geburtliche, natürliche Wesen nicht in erster Linie auf immer bessere Finanzprodukte und Versicherungen, auf immer perfektere Technologie und immer größere Luxusmobilität angewiesen sind, sondern auf Daseinsvorsorge, funktionierende Infrastruktur, ein resilientes Gesundheitswesen und die entsprechenden Care-Kompetenzen. Klar sind Beatmungsgeräte wichtig, aber ohne Pflegepersonal nützen sie nichts. Klar braucht



Ina Praetorius, ist konfessionslose Theologin, Autorin und Referentin. Sie hat den Verein Wirtschaft ist Care mitbegründet. Er setzt sich für eine Reorganisation der Wirtschaft ein.

es Impfstoffe und Medikamente, aber sie erlösen uns nicht vom Klimawandel. Und jetzt stellen Sie sich vor, die Weltwirtschaftsforum-Elite würde nächstes Jahr in Davos von solchen Voraussetzungen her neu verhandeln: Was braucht es, damit siebeneinhalb Milliarden reale geburtliche Menschen zusammen mit unzähligen anderen Lebewesen auf dem Planeten Erde gut leben können? Nicht irgendwann später, sondern jetzt, und zusammen mit all den wirklich verletzlichen neugierigen Kindern und Kindeskindern, die auch in Zukunft noch gut in der Welt sein wollen.

In welcher Hinsicht wirkt geburtliches Denken noch?

Wir können uns dadurch klar machen: Jeden Tag kann ich wie neu geboren sein, die ganze Welt steht mir offen. Ich kann mich verändern und einen Neuanfang wagen. Auch im Alter. Vieles von dem, was wir einst gelernt haben, können wir neu lernen. «

Dieses Interview erschien in ähnlicher Form bereits auf www.100.frauen.ch

Mehr zum Thema

Ina Praetorius beim FrauenSalon Vorarlberg Das Leben neu denken - von der Sterblichkeit zur Geburtlichkeit.12. Mai 2021, 19 Uhr. Mehr Infos auf Seite 11.

Buchtipps:

Ina Praetorius: Im postpatriarchalen Durcheinander. Unterwegs mit Xanthippe. Christel Göttert Verlag, 2020. Ina Praetorius: Wirtschaft ist Care oder: Die Wiederentdeckung des Selbstverständlichen. Heinrich Böll Stiftung, 2015.

www.wirtschaft-ist-care.org

Von Geburten und Neuanfängen

Eine Künstlerin schafft neue Kunstwerke, eine Hebamme bringt wortwörtlich neues Leben auf die Welt und eine kreative Firmengründerin hilft Firmen bei ihrem Startschuss. Sie alle wissen, worauf es bei diesen "Geburten" und bei Neuanfängen ankommt und was dabei herausfordernd ist.

DIE INTERVIEWS FÜHRTEN MARTINA WINDER, SIMONE RINNER UND CHARLOTTE SCHRIMPFF



Ronja Svaneborg ist transmdiale Künstlerin, sie drückt sich künstlerisch mit Skulpturen, Sound, Performance und Installationen aus. In ihrer Arbeit lenkt sie die Aufmerksamkeit auf "Zwischenräume" und wie dieser Zustand der Desorientierung erfahren wird. Die gebürtige Dänin wohnt seit vier Jahren in Sibratsgfäll.

Wie sich Ideen willkommen fühlen

Wie gehen Sie bei einem neuen Projekt oder Kunstwerk vor?

Es hängt zwar davon ab, vor welcher Aufgabe ich stehe, im Allgemeinen aber gilt für alle Arten von künstlerischen Projekten eine Art Formel für mich. Dabei geht es darum, den Rahmen für den kreativen "Flow" zu schaffen. Kreativität kann ich nicht kontrollieren oder erzwingen, aber ich kann die besten Bedingungen schaffen, unter denen sich die Ideen willkommen fühlen. Das bedeutet in der Praxis, dass ich zu Beginn recherchiere und lese - ich fülle mein Bewusstsein mit Wissen und Inspiration. Und dann sorge ich dafür, bereit zu sein, wenn die Ideen auftauchen - was normalerweise passiert, wenn ich loslasse und etwas völlig anderes mache, duschen zum Beispiel.

Es geht darum, bewusst den Blick auf den Rand des Sichtfelds zu richten und zu beobachten, was sich hier bewegt. Sobald dann eine Grundstruktur sichtbar wird, muss sie genährt und aufgebaut werden.

Was machen Sie lieber: die Idee entwickeln oder die handwerkliche Ausführung?

Ich kann die beiden nicht trennen. Die Möglichkeit, philosophisch und praktisch gleichzeitig arbeiten zu dürfen, finde ich sehr attraktiv.

Was ist das Schwierigste im kreativen Prozess?

Es kann manchmal schwierig sein, die Weichheit und Offenheit in einem Projekt beizubehalten, wenn man unter Zeitdruck steht.

Sie sind mit Ihrem Mann und Ihren beiden Kindern vor vier Jahren von der Großstadt Kopenhagen nach Sibratsgfäll gezogen. Wie ging es Ihnen mit diesem beruflichen und privaten Neubeginn?

Jeder Neuanfang bringt Herausforderungen und neue Möglichkeiten mit. In unserer Familie gedeihen wir in Veränderung. Mein ältester Sohn lebt seit seiner Geburt bereits in seinem dritten Land. Für internationale Paare ist es eine Grundbedingung, dass es in Bezug auf Komfortzonen und Zugehörigkeit zu Druck und Dehnung kommen muss. Unser Ansatz ist es, neugierig zu bleiben.



Susanne Haunold-Sam arbeitet seit 1979 als Hebamme, aktuell am LKH Bregenz. Sie setzt sich für eine gute, achtsame Geburtskultur ein und ist Gründungsmitglied der IG Geburtskultur a-z.



Weshalb wurden Sie Hebamme?

Es war kein Wunsch sondern "Zufall": Ich wusste nur, ich wollte "etwas mit Menschen" machen, von den angefragten Ausbildungsstellen hat mich eben die Hebammenschule in Innsbruck genommen. Fast hätte ich anfangs abgebrochen, aber das ist eine andere Geschichte.

Als Hebamme halten Sie wortwörtlich neues Leben in den Händen: Wie ist das heute, nach 41 Berufsjahren, für Sie?

Immer noch bin ich einfach begeistert, erstaunt und demütig: Ein Neugeborenes ist immer ein Wunder und jede Frau vollbringt eine Höchstleistung! Eine Familie in diesen Stunden zu begleiten ist bei aller Verantwortung und Anstrengungen ein Privileg.

Was ist die größte Herausforderung bei Ihrer Arbeit?

Die größte Herausforderung ist manchmal, allen und allem gerecht zu werden: der Gebärenden mit ihren Wünschen und Ängsten, den medizinischen Anforderungen, dem Zeitdruck, manchmal einfach einem zu hohen Arbeitspensum. Die Familie braucht Schutz der körperlichen und seelischen Integrität, liebevolle Begleitung und beste medizinische Betreuung - manchmal fehlt einfach die Zeit und Ruhe. Dann fokussieren wir uns auf die Sicherheit.

Sie haben die IG Geburtskultur a-z mitbegründet - welche Ideen verfolgt diese Initiative?

Die IG Geburtskultur von a-z möchte durch verschiedene Aktionen die Lebensthemen Schwangerschaft und Geburt ins Zentrum der Gesellschaft holen. Es soll eine verstärkte Auseinandersetzung bei Bevölkerung und Politik stattfinden - durch Vorträge, Filme, Diskussionsrunden, Erzählcafés und Ausstellungen, aktuell etwa im Frauenmuseum Hittisau. Ein langfristiges Anliegen ist die Installierung eines zeitgemäßen Geburtshauses in Vorarlberg.



Alexandra Abbrederis-Simpson ist Kommunikations- und Unternehmensberaterin und unterstützt kreative Gründer/innen. Ihr Buch "Das Miss Bizzy-Prinzip" richtet sich besonders an Frauen. Seit 25 Jahren ist sie selbständig und Seriengründerin: u.a. Bühnenbildnerin, Szene-Gastronomin und PR-Beraterin.

Frauen gründen anders

Sie haben sich beruflich schon mehrfach neu erfunden – warum?

Ich habe wahnsinnig viele unterschiedliche Interessen und bin ein sehr neugieriger Mensch. Routine ist vielen Kreativen ein Graus. Wir wollen lieber Neues entwickeln und unbekanntes Terrain ergründen. Mir hat eine Freundin und Wegbegleiterin in diesem Zusammenhang jedoch gesagt: Aber du musst auch einmal ernten! Das ist die große Herausforderung ...

Stichwort Herausforderung: Was ist die größte Schwierigkeit in einem Neugründungsprozess?

Interessant, dass Sie nach Schwierigkeiten fragen, wenn es um Frauen und Unternehmensgründungen geht. Ich glaube, wir sollten uns dringend vor Augen führen, welche Vorstellungen wir haben, wenn wir das Wort "Unternehmer" hören. Welche Bilder tauchen da auf? Ich habe allerdings drei Punkte identifiziert, die Frauen den Gründungsprozess erschweren können: Sie warten, bis die Idee perfekt ist, sie machen noch 1000 Fortbildungen bevor sie denken, sie sind gut genug, sie kalkulieren den Wert ihrer Arbeit nicht, weil sie es gerne machen.

Gibt es darüber hinaus Unterschiede in der Art und Weise, wie Frauen und Männer "Unternehmer/in" sind?

Ich glaube, dass Frauen grundsätzlich anders gründen. Frauen wollen etwas machen, das Sinn stiftet. Ihnen geht's nicht darum, schnell das meiste Geld zu verdienen, sondern ihre Talente zu leben, etwas für die Welt zu tun oder kreativ zu sein. Das führt dazu, dass sie oft langsamer und behutsamer vorgehen und am Ende die "nachhaltigeren" Unternehmen führen. Ich sage nicht, dass sie prinzipiell die besseren Gründer sind, aber sie bringen notwendige und wichtige Aspekte ein, die sonst oft aus den Augen verloren werden. Und: Sie können als Selbstständige besser selber darüber entscheiden, was Vereinbarkeit betrifft.

8 Ein Leben lang lernen

Sponsion mit 62



Elisabeth Willi ist Redakteurin beim Vorarlberger KirchenBlatt.

Stehenbleiben ist nicht das Ding von Elisabeth Böhler. Die engagierte Mutter und Autorin bildete sich stets weiter - immer nach ihren ureigensten Interessen und besten Möglichkeiten. Im Alter von 57 begann sie sogar ein Studium.

ELISABETH WILLI

Elisabeth Böhler, 70 Jahre und aus Wolfurt, ist ein Familienmensch. Sie war das älteste von fünf Geschwistern, hat sechs Kinder und 13 Enkelkinder - das 14. ist auf dem Weg. Zudem ist sie eine wissbegierige Frau, die ihre verschiedenen Interessen miteinander verknüpfen, aber auch warten kann, bis die Gelegenheit dafür gut ist. So dauerte es fast 40 Jahre, bis sie ihren Wunsch nach einem Studium verwirklichte.

Bereits nach ihrer Matura hätte Elisabeth Böhler gerne studiert - aus persönlichen Gründen entschied sie sich jedoch, die Pädagogische Akademie in Feldkirch zu besuchen. Danach arbeitete sie als Volksschullehrerin, bald darauf kam das erste Kind zur Welt. Es folgte eine Kinder- und Familienzeit. 1980 - die gebürtige Schwarzacherin war 30 Jahre alt - begann sie mit der ersten von mehreren Fortbildungen: der Familien- und Gruppenarbeiterausbildung. Fortan war sie Referentin in der Erwachsenenbildung, etwa bei Ehevorbereitungskursen, Frauenerholungstagen und Alt. Jung. Sein-Kursen. Im Laufe der Jahre übte sie weitere Tätigkeiten - berufliche und ehrenamtliche - aus. Daneben arbeitete sie stets im Holzbaugeschäft ihres Mannes mit.



Elisabeth Böhler mit ihren drei Publikationen: das Buch "Klöpplschpitz" mit Mundarttexten und -gedichten sowie die beiden Diplomarbeiten.

Ihr ehemaliger Wunsch, ein Studium zu absolvieren, erwachte, während vier ihrer Kinder in Innsbruck studierten. Als dann die jüngsten beiden Kinder zur Universität gingen, sah sie die Zeit dafür gekommen - die Familie brauchte sie nicht mehr so sehr wie früher. Also inskribierte Elisabeth Böhler im Jahr 2007 in Pädagogik. Zu dem Zeitpunkt war sie 57 Jahre alt. Dieses für Student/innen ungewöhnliche Alter war nie ein Problem für sie oder ihr universitäres Umfeld.

Jeweils am Mittwoch pendelte Elisabeth Böhler nach Innsbruck und belegte an manchen Wochenenden Blockseminare - immer im Hinblick darauf, ob die Termine mit der Familie vereinbar sind. Die ersten Monate waren noch eine Art Probezeit, um zu schauen, ob es funktioniert. Das tat es - und zwar so gut, dass die Seniorstudentin im Jahr 2010 zusätzlich mit dem Studium der Europäischen Ethnologie begann. Von Vorteil war, dass ihr Abschluss an der Pädak sowie einige ihrer Weiterbildungen angerechnet wurden. "Das war motivierend", erklärt Elisabeth Böhler. Innerhalb von fünf Jahren schloss sie beide Studien ab.

Weshalb sie gerade diese beiden Fächer belegte, ist schnell erklärt: Als Lehrerin hatte sie seit jeher Interesse an der Erziehungswissenschaft, die oft auch von volkskundlichen Einflüssen - der Ethnologie - geprägt wird. "Ich habe einfach mein Leben reflektiert und mein Wissen aktualisiert", sagt Elisabeth Böhler. Warum sie sich generell oft weitergebildet hat, begründet sie so: "Ich bin am Leben und den Menschen interessiert. Auch treiben mich Fragen um wie "Was gibt es Neues?" Fragen nach dem Leben und viele Beobachtungen verarbeitete sie übrigens über Jahre hinweg in Gedichten, geschrieben in Hochsprache oder Hofsteiger Mundart. 2014 goss der Bucher-Verlag eine Dialekt-Auswahl in das Buch "Klöpplschpitz".

Und wie geht es in Zukunft weiter - gibt es neue Projekte? "Nicht wirklich", winkt Elisabeth Böhler ab. "Ich habe zwar einiges in der Schublade, warte aber gelassen ab, was sich als nächstes ergibt. Vorerst möchte ich meine Fremdsprachenkenntnisse erweitern." Dann schmunzelt sie und fügt hinzu: "Wenn es in Vorarlberg eine Universität gäbe, würde ich wieder studieren gehen."

9 Der Blick der Psychologin

Veränderungen neugierig voller Elan angehen



Barbara Knittel ist evangelische Theologin, Psychologin, Psychotherapeutin und Supervisorin.

Geburtliches Denken besagt, dass Veränderungen leicht fallen können - auch im Alter. Bisher tun wir uns aber meist schwer damit. Wieso das so ist und wie es besser gelingen kann, erklärt die Psychologin.

DAS INTERVIEW FÜHRTE ELISABETH WILLI

Gibt es Zahlen, wie viele große Veränderungen ein Mensch durchschnittlich im Leben durchläuft?

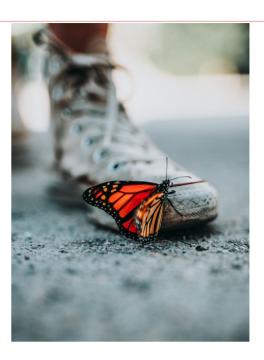
In Zahlen lässt sich das kaum messen. Bei jedem Menschen gibt es jedoch natürliche Lebenskrisen, wie wir das in der Psychologie nennen. Das sind Zeiten von tiefgreifenden Veränderungen, verbunden mit Lebensübergängen, die jeder Mensch durchläuft, z.B. der Schuleintritt, der Berufseinstieg, die Hochzeit oder der Austritt aus dem Berufsleben.

Warum tun sich viele Menschen schwer mit Veränderungen?

Jeder Mensch hat Muster entwickelt und manche davon sehr tief verinnerlicht. Essgewohnheiten zum Beispiel. Wenn man bestimmte Lebensmittel weglassen will oder muss, sieht man, wie schwer das ist und wie schnell man auch wieder in den alten Automatismus kommen kann. Für Menschen, die psychisch erkrankt oder angeschlagen sind, sind Veränderungen meist sehr mühsam. Oft müssen aber gerade sie - aus dem Druck heraus, dass die bisherige Art zu leben nicht mehr funktioniert - eine Veränderung anstreben. Psychisch stabilen Menschen gelingen Änderungen besser, da sie deren Auswirkungen - das Positive und Schöne - eher sehen. Wenn ein Mensch eine Veränderung neugierig und voller Lebenskraft angeht, kann es sogar leicht fallen.

Was hilft noch, damit Veränderungen leichter gelingen?

Zuerst sollten wir erkennen, dass das Leben stets im Fluss ist und wir in ständiger Veränderung sind. Jeder Tag ist anders. Schon rein körperlich verändern wir uns tagtäglich, weil z.B. Zellen absterben oder sich erneuern. Eine - ich nenne es - Bewusstwerdung ist ebenfalls hilfreich: spüren, bei welchen Lebensthemen verenge ich mich und wo möchte ich dranbleiben, um in mehr innere und äußere Beweglichkeit zu kommen. Und schließlich geht es auch um die Erfüllung dessen, was ich ins Leben bringen kann und möchte. Wenn das als Lebensgrundhaltung gelebt wird, kann auch die Lust auf Veränderung wachsen.



Wie sieht es mit Veränderungen im Alter aus?

Das Alter bringt immer Veränderungen mit sich, denen man nicht entgehen kann: Die Wahrnehmung, das Gedächtnis und die Kräfte verändern sich - das ist ein großer Einschnitt. Wie diese Veränderungen erlebt werden, kann auch mit der Einstellung zu tun haben - nehme ich sie nur als Verlust wahr oder als etwas, das mir eine andere Qualität erschließt. Solche Qualitäten wären zum Beispiel eine Verlangsamung oder ein anderer Blick auf gewisse Themen oder Dinge. Für Menschen, die in Pension kommen, ändert sich die freie Zeit, die zur Verfügung steht. Dadurch erwacht bei einigen die Neugierde, sie gehen brach liegenden Interessen nach und schauen, wie sie sich entfalten können. Altersneugierde ist etwas Wunderbares, das hilft, Veränderungen zu setzen. Weiters hilfreich ist, Kontakt mit anderen Menschen ähnlichen Alters zu pflegen und sich von deren Aktivitäten anregen zu lassen.

Gibt es bei Veränderungsprozessen auch Phasen wie beispielsweise bei Trauerprozessen?

Ja. Oft beginnt es damit, dass festgefügte Formen nicht mehr den Halt geben wie früher. Das kann man auch daran merken, dass man in emotionale Turbulenzen gerät - sei es ein großes Unbehagen oder dass man trauriger, ungeduldiger oder schneller wütend wird. Zu diesem Zeitpunkt merkt man meist, dass man etwas ändern muss. Das Verändern bringt oft Verlusterfahrungen oder Trauer mit sich. Diese Phase kann schwer sein, doch es kann der Punkt kommen, an dem ich merke: Ich werde freier und bekomme neue Blickwinkel. Das ist meist mit einer Phase der Stabilisierung verbunden, in der ich Neues in meinem Leben gestalten möchte und wieder mehr genießen kann.



Ildikó von Kürthy: Unter dem Herzen. Ansichten einer neugeborenen Mutter. rowohlt 2012, € 15,40

Die Bestsellerautorin und Kolumnistin berichtet pointiert von ihrer Schwangerschaft und dem Dasein als Mutter. Ildikó von Kürthy, vielen

bekannt durch ihre unterhaltsamen Frauenromane wie "Mondscheintarif", legt mit "Unter dem Herzen" ihr erstes "Sachbuch" vor. Sie erzählt humorvoll und leicht überspitzt von den Erfahrungen, Gedanken und Ängsten einer Spätgebärenden. Pointiert schildert sie ihren Gefühlshaushalt in der Schwangerschaft, die Sorgen, die man sich um das winzige Wesen macht, das im Bauch heranwächst, und das, obwohl Pubertät, Freiheitsdrang und Rebellentum noch in weiter Ferne liegen. Überzeichnet berichtet sie von ihren Erlebnissen als neurotische Erst-Schwangere, die sich einer verunsichernden Flut an Ratschlägen, gepaart mit überbordender Phantasie, gegenübersieht. Gewohnt humorvoll gibt sie Einblick in das erste Jahr mit dem Nachwuchs, kommt aber auch auf das Dilemma der berufstätigen Mutter zu sprechen, die meist an den hohen Ansprüchen, sowohl in Beruf und Familie hundert Prozent geben zu wollen, scheitert und das schlechte Gewissen überall mit hinschleppt.



Murk Andreas: Hinein ins Leben. Oder: Mehr als fromme Floskeln. echter 2019, € 15,40

Menschlichkeit, Sportfreude, der Umgang mit dem täglichen Egoismus, die Fähigkeit, sich auf Lob und Kritik anderer einzulassen: Aus den All-

tagsreflexionen eines Franziskaners kann man so einiges lernen. In seinen Zwischenrufen verbindet Murk Gottes Botschaft abwechslungsreich mit ganz tagtäglichen Gegebenheiten. Humorvoll und mit vielen Anekdoten aus dem (nicht nur klösterlichen!) Leben spricht er ganz offen und unbefangen über ernste und weniger ernste Themen, wie zum Beispiel über Rivalitäten im Schwimmbad oder den Tod seiner Großeltern. Und sollten Klosterbrüder eigentlich ihre eigene Wäsche waschen? Mit seinen Texten ermutigt er dazu, im Alltag Mensch zu sein und den Freuden und Widrigkeiten des Lebens freundlich, aber ehrlich zu begegnen.



Wiegers, Petra:
Nur die Liebe fehlt. Von
Depressionen nach der
Geburt und Müttern,
die ihr Glück erst finden
mussten. Patmos, 2016,
€ 16.99

Gar nicht selten erleiden frischgebackene Mütter eine postpartale Depression, eine handfeste Erkrankung, die über den bekannten Babyblues hinausgeht. Vier Frauen erzählen, wie sie trotz der Geburt ihres Wunschkindes mit ihrer Mutterrolle nicht zurechtkamen und keine Beziehung zum Kind verspürten. Ihre eindringlichen Schilderungen lassen das große Leid erkennen, die Mütter waren zuletzt nicht mehr in der Lage, für ihr Kind und sich selbst zu sorgen. Ein vernachlässigter Haushalt und mangelnde Körperpflege bis hin zu Misshandlungen des Babys oder Selbstmordversuche zwingen letztendlich Betroffene, sich einer Behandlung zu unterziehen.

Warum die Liebe und das Glück von manchen Müttern erst mühsam gelernt werden müssen, bleibt verborgen. Die Überforderung wird nicht gesellschaftskritisch hinterfragt, sondern nur individuell, sei es aus einem Perfektionsstreben und unrealistischen Vorstellungen heraus oder durch eine zusätzliche Krankheit.

Die Stärke des Buches ist die intensive vorurteilslose Annäherung an das erlebte Leid der Mütter und deren gelungene therapeutische Aufarbeitung. Die sachkompetente Autorin Petra Wiegers ist auch Filmemacherin und hat eine Dokumentation über das Thema gedreht. Die Psychologin Susanne Simen fasst jeden Fall zusammen und erläutert die therapeutischen Hilfsangebote. Der Ratgeber ist detailreich und überaus flüssig erzählt.

DIE BUCHTIPPS KOMMEN VON KLAUDIA BÜCHEL, LEITERIN DER WALSERBIBLIOTHEK RAGGAL.

11 Termine

Bitte vergewissern Sie sich, ob aufgrund der aktuellen Covid-19-Bestimmungen Einschränkungen oder Absagen der Veranstaltungen bestehen.

Die Redaktion

Jänner

Fortlaufend bis 31. Oktober 2021. Mi bis So, 10 bis 17 Uhr. Geburtskultur. Vom gebären und geboren werden. Jubiläumsausstellung. Frauenmuseum Hittisau.

- 8. Jänner, 14.30 bis 17.30 Uhr. Weltgebetstag Vorbereitung "Worauf bauen wir?". Anmeldung: T 0676 832405200. Bildungshaus St. Arbogast.
- 14. bis 15. Jänner. Macht mit Verantwortung. Ein Lehrgang für Frauen in Führungsfunktionen. Leitung: Magdalena Holztrattner. Weiterführende Termine: 8. bis 9. April, 10. bis 11. Juni. Bildungshaus St. Arbogast.
- 15. Jänner, 17 bis 19 Uhr. Meine Rollenbilder. Treffen für Alleinerzieherinnen mit Kinderbetreuung. Leitung: Christiane Huber-Hackspiel. Anmeldung: E info@femail.at oder T 05522 31002. Mittelschule Levis.
- 27. Jänner, 20 Uhr. Wir erleben anders Autismus und das Phänomen des Pseudoautismus. Referentin: Sonja Gobara. ORF Landesstudio Vorarlberg, Dornbirn.
- 30. Jänner, 9 bis 17 Uhr. Ein Neujahrsempfang für Körper, Geist und Seele. Referentin: Daniela Niedermayr-Mathies. Bildungshaus Batschuns.

Februar

- 5. Februar, 19 bis 21 Uhr. Just sing einfach singen! Heilsame Lieder, leicht zu erlernen. Referentin: Jamila M. Pape. Bildungshaus Batschuns.
- 6. bis 7. Februar. Weg der weisen Frauen. Batschunser Frauenjahresgruppe. Referentin:

Jamila M. Pape. Bildungshaus Batschuns.

- 17. Februar, 12 Uhr. Benefiz-Suppenessen der Katholischen Frauenbewegung und der Vorarlberger Landesregierung. Landhaus Bregenz.
- 25. Februar, 19 Uhr. Am Anfang war die Frau Eine Kulturgeschichte der Geburt. Referentin: Roswitha Fessler. Frauenmuseum Hittisau
- 26. Februar, 17 bis 19 Uhr. Meine rechtlichen Fragen. Treffen für Alleinerzieherinnen mit Kinderbetreuung. Leitung: Christiane Huber-Hackspiel. Anmeldung: E info@femail.at oder T 05522 31002. Mittelschule Levis.
- 26. bis 27. Februar. Hochsensibel Ich fühle was du nicht siehst. Referentin: Anja Dreier. Bildungshaus Batschuns.

März

- März, 9 bis 17 Uhr. Atem Bewegung Stimme. Heilende Energiequellen aktivieren. Referentin: Lisa Malin. Bildungshaus Batschuns.
- 17. oder 18. März, 9.30 bis 17 Uhr. Folge

deinem Herzen. Ein Tag für mich. Referentinnen: Ingrid Böhler und Floristik Marianne Ritter. Anmeldung: E kfb@kathkirche-vorarlberg.at oder T 05522 3485-212. Bildungshaus St. Arbogast.

- 20. März, 9 bis 17 Uhr. Körper Stimme Klang. Workshop rund um das Tönen bei der Geburt. Referentinnen: Nina Lyne Gangl und Conni Holzer. Frauenmuseum Hittisau.
- 24. bis 26. März. Zwischen.Zeit Vom kreativen Umgang mit den Übergängen des Lebens. Referentin: Sabine Sautter. Bildungshaus Batschuns.

Tipp

12. Mai, 19 Uhr. FrauenSalon Vorarlberg. Das Leben neu denken - von der Sterblichkeit zur Geburtlichkeit. Zu Gast: Ina Praetorius. Geburtlichkeit ist Anfang des menschlichen Seins und Ursprung des Zusammenlebens. Dennoch leben wir in einer geburtsvergessenen Gesellschaft. Ina Praetorius spricht über die vielfältigen Auswirkungen, wenn das Geborensein in die Mitte gerückt würde. Bildungshaus Batschuns.



Impressum

frauenZEIT. Sonderseiten im Vorarlberger KirchenBlatt Redaktion: Martina Winder, Elisabeth Willi Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch, T 05522 3485-201 E martina.winder@kath-kirche-vorarlberg.at www.kath-kirche-vorarlberg.at

Fotos: S. 1 Wout Vanacker/unsplash.com / S. 2 Patricia Keckeis; Patricia Begle / S. 3 privat; Mark Timberlake/unsplash.com / S. 4 Cerys Lowe/unsplash.com / S. 5 Katja Nideröst / S. 6 Bertel Bolt-Jorgensen / S. 7 privat; Matthias Weissengruber Fotografie / S. 8 Elisabeth Willi / S. 9 Nathan Dumlao/unsplash.com; privat / S. 10 rororo; echter Verlag; Patmos / S. 12 Jess Bailey/unspalsh.com

Manchmal geht es mir wie Maria

Ich bin ganz bei mir, spüre, dass Neues in mir wächst. Ich freue mich, nehme mir Zeit, höre auf die Stimmen meines Körpers, gebe und gönne mir, was ich brauche, was mir gut tut.

Ich freue mich,

wenn es mir gelingt, ruhig zu werden, mich einzustellen auf das Neue, wachsen zu lassen, Geduld zu haben, intensiv zu leben.

Oft werde ich aber gestört:

Ich muss aufbrechen, einen Auftrag erfüllen, Ich muss mich losreißen; trotz erschwerter Umstände die Pflicht erfüllen. Ich muss gehen, obwohl ich bleiben möchte.

Es ist gut,

in solchen Momenten nicht allein zu sein, jemand zu haben, der zu mir steht, der mit mir geht.

Es fällt mir schwer,

einen Weg zu gehen, den andere für mich bestimmt haben, zu einer Zeit, die mir nicht entspricht. Ich bin froh, wenn du mich begleitest, ich brauche dich.



MAX FEIGENWINTER www.maxfeigenwinter.com