

# frauen.kom

Zeitschrift der Katholischen Frauenbewegung Salzburg

Foto: Georg Büsch



## Was uns glücklich macht...

*Ist Glück nur ein Zufallsprodukt oder kann man es suchen und finden?*

### Sport

Ein Weg zur inneren Gelassenheit

### Philippinen

Vielen Frauen bleibt nur der Weg ins Ausland

### Wissenschaft

War Jesus ein Einzelkind oder hatte er Geschwister?

## Was uns glücklich macht...

- 04 Wer sucht, der findet...
- 06 „Voi guat“ – jüngere und ältere Generation im Interview
- 08 Arbeit als Rückgrat des Lebens
- 10 Meine Familie – mein Leben
- 12 Sport – ein Rezept für Glück und Stressabbau
- 14 Selbstorganisation. Zeitmanagement. Glück.
- 16 Glücksmomente im Alltagsstress

## Frauen in anderen Kulturen

- 17 Philippinen: Frauen sind bei uns Menschen zweiter Klasse

## kfb – Regionalteil

- 18 *Allgemeines:*
  - ♦ Interview mit der neuen kfb-Vorsitzenden Roswitha Hörl-Gaßner
- 20 *Berichte & Rückblicke:*
  - ♦ Diözeseonwahl - Der neue Vorstand
  - ♦ Interkulturelles Frauenfrühstück
  - ♦ Bus – Wallfahrten
  - ♦ 10 Kapellen Wallfahrt
  - ♦ Weltreligionen Islam im Gespräch
  - ♦ Aktion Familienfasstag (AFFT)
  - ♦ Verabschiedung Maria Eder
- 23 *Vorschau und Termine*
  - ♦ 10 Kapellen-Umweg Wallfahrt
  - ♦ Bibelseminar Tamsweg
- 24 *Interessante Ideen...*

## Glaube und Wissen

- 25 Lieblingsbibelstelle - Lk 13, 10-17
- 26 Hatte Jesus Geschwister?

## Literatur selbstgeschrieben

- 28 Kurzgeschichte „Vom Kochen und Küssen“
- 31 Gedichte: „Mein Glück“, „Herzhupfer!“

## Impressum

**AMANN GROUP**

intelligent threads.

Die AMANN Group ist seit mehr als 150 Jahren eines der weltweit führenden Unternehmen für Näh- und Stickgerate.

AMANN Group  
www.amann.com

**SPARKASSE**  
In jeder Beziehung zählen die Menschen.

www.salzburger-sparkasse.at

JETZT WECHSELN  
ZUM MODERNSTEN KONTO

SCAN & PAY

Einfach scannen, bequem überweisen.  
Zahlschein mit der netbanking-App erfassen und fertig.

Mit der neuen Scan&Pay-Funktion erledigen Sie Ihre Zahlungen schnell und bequem per Smartphone. Einfach Zahlschein oder Code scannen, 3 Sekunden warten und staunen, wie leicht man heutzutage Geld überweist. Das ist nur einer von vielen Vorteilen des modernsten Kontos Österreichs. Wechseln Sie jetzt zur Sparkasse.

Besuchen Sie uns auf  
facebook.com/salzburg.sparkasse



Liebe LeserInnen,

„Was uns glücklich macht...“

Eine große Frage.

Denn wer weiß schon so genau, was ihn wirklich glücklich macht? Was anderen guttut, für diese Frage sind wir Experten, aber für uns selbst...?

Das Spannende am Thema „Glück“ ist jedoch, dass es kein Rezept zu geben scheint.

„Ich bin glücklich, wenn meine Katze vor der Badezimmertür auf mich wartet...“

„Ich bin glücklich, wenn meine Frau einmal nicht mit mir schimpft...“

Das Erleben von Glück scheint eine der subjektivsten Wahrheiten in unserem Leben zu sein – undurchschaubar für den oberflächlichen Blick.

„Glück ist das Erleben von Sinn“ behauptet Viktor Frankl, der große Wiener Arzt und Psychotherapeut.

Und diesen Sinn erfahre jeder Mensch auf seine ganz persönlich Weise, sei es bei schöpferischer Arbeit, bezahlt oder unbezahlt, sei es im intensiven Erleben von Natur und Menschen, bei Sport und Events oder sei es durch das bewusste Ändern der eigenen Einstellung zu Schicksalsschlägen, wenn etwa nach einem Unfall irgendwann nicht mehr die Frage nach dem Warum im Vordergrund steht, sondern die ehrliche Dankbarkeit, mit dem Leben davongekommen zu sein. Die Hingabe an eine Sache oder eine Person, das sich selbst Verlieren würde als Sinn und Erfülltsein erlebt werden.

Und Viktor Frankl muss es ja wissen. Er hat die nationalsozialistische Vernichtungsmaschinerie im KZ überlebt und dabei nicht aufgehört, in all dem Leid nach einem adäquaten Sinn zu suchen. „Im Hier und Jetzt entscheiden wir, wie wir unser Leben leben! Und es gibt immer ein so oder so. Es gibt immer die Entscheidungsmöglichkeit.“

Es war für uns als Redakteurinnen bei den Interviews spannend und bereichernd zugleich zu registrieren, auf welcher unterschiedlichen Art Glück und Sinn gesucht und gefunden werden kann!

Das Redaktionsteam



# Wer sucht, der findet...

*Ist Glück nur ein Zufallsprodukt oder kann man es suchen und finden, wenn man es braucht? Ich habe mich auf die Suche gemacht und eine erstaunliche Vielfalt an ganz persönlichen Glücks-Momenten entdeckt.*



Foto: Roland Hochbrugger

Die un guten Dinge kommen – so scheint's – immer ganz von selber. Stress, Druck, Sorgen, Nöte... Sie braucht man nicht erst zu suchen, sie finden einen. Jedenfalls finden sie mich. Kaum bin ich mit etwas fertig geworden, klopft schon das Nächste an die Tür, wirkliches Verschnaufen ist manchmal gar nicht mehr möglich. Fest steht, dass man viel Kraft braucht, um in unserer Welt in der heutigen Zeit gut mit sich und den Herausforderungen von innen und außen zurechtzukommen, ohne wahnsinnig zu werden oder gar krank. Wir sind umgeben von schlechten Nachrichten, traurigen Geschichten und erleben manchmal großes Unglück. Da braucht es doch einen Ausgleich. Aber was ist dieser Ausgleich? Wo steckt es, das Glück oder die Zufriedenheit, wo ist der Ort, an dem alles gut ist? Kann man sich so etwas überhaupt schaffen? Auf eine Weise, die man immer wieder herstellen kann? Ich gehöre zu den Menschen, die danach suchen und einiges gefunden haben.

**Von der Glücks-Literatur.** Ein Besuch im Buchladen Ihrer Wahl wird auch Ihnen bestätigen, dass es uns ganz schön schlecht gehen muss, gemessen an der Unmenge an Ratgebern, wie man endlich glücklich werden kann. Ob in der

Liebe oder im Beruf - meist braucht es nicht mehr als 200 Seiten Text und man kann ein glückliches Leben beginnen. So präsentieren sich viele solcher Bücher und ich habe nicht wenige davon auch gelesen. Es hätte ja sein können, dass es stimmt, was der Autor sagt. Glücklich gemacht hat mich leider keines davon, aber eines hatten sie gemeinsam: in jedem waren ein paar gute Zeilen drin, die ich mir zu Herzen genommen habe, ein wunderbarer Zufriedenheitswandel wurde aber dadurch nicht ausgelöst.

**Von den Heilern.** Weil es auch wichtig ist, die Seele glücklich zu machen und alten Ballast abzubauen, habe ich auch verschiedene Heiler wie Homöopathen und Energetiker besucht. Die Ergebnisse waren in beiden Fällen erstaunlich. Ich habe nicht damit gerechnet, was eine Reiki-Sitzung (Reiki ist eine Form der Energiearbeit) so alles auslösen kann und ich muss sagen, ich würde das - im Falle, dass es mir schlechter geht - auch wieder machen. Aber diese Behandlungen haben mir nur dabei geholfen, Trauriges abzubauen - jedoch nicht, Glückliches aufzubauen. Sie scheinen also maximal ein Zwischenschritt auf dem Weg zum Glück zu sein.

**Vom Körper-Glück.** Ein wesentlicher Faktor ist natürlich mein Körper. Geht es ihm schlecht, geht es mir schlecht. Sport und ausgewogene Ernährung sind dafür wichtig. Allerdings muss ich zugeben, dass ich eher un sportlich bin. Meine wenigen kläglichen Versuche, regelmäßig Sport zu treiben, scheitern immer wieder, aber ich schaffe es mittlerweile, mich

wenigstens einmal pro Woche ins Schwitzen zu bringen. Außerdem mache ich zum Ausgleich Yoga. Für mich gibt es kaum etwas Entspannenderes. Der Wohlfühlfaktor ist hier also schon recht hoch.

Sehr wichtig für mich ist auch das Essen. Ein ganz besonderer Genussfaktor in meiner Welt, auf den ich nicht verzichten kann. Am liebsten mit viel Abwechslung. Es ist sehr schwer zu beschreiben, was ein Avocado-Mango-Salat mit Basilikum in mir auslöst, aber auf jeden Fall ist viel Glück dabei.

**Vom Schaffens-Glück.** Mehr durch Zufall als durch Absicht bin ich zum Schreiben gekommen. Und irgendwann ist mir aufgefallen, dass es mir nicht nur Spaß macht, es macht mich glücklich. Es gibt mir ein gutes Gefühl, etwas erschaffen zu haben, das davor noch nicht da war. Ähnlich geht es mir auch, wenn ich einen Schal stricke oder eine Bildercollage mache. Für mich ist es das gute Gefühl, etwas beizutragen.

**Vom Gedanken-Glück.** Es war Vera Birkenbihl (eine deutsche Managementtrainerin), die mir 1999 auf einem Video erklärte, welchen Unterschied es macht, wie man über eine Sache denkt. Und für mich stimmt das absolut. Ich kenne Menschen, deren ganzes Unglück aus der Art und Weise rührt, wie sie die Welt sehen, denn die ist ja bekanntlich schlecht. Tja, da ist was dran, aber die Welt ist auch gut, man darf nur das Auge dafür nicht verlieren, sonst wird man dafür tatsächlich blind. Über eine vermeintlich negative Sache anders denken zu können, beschert mir oft nicht nur Erleichterung, es macht mich glücklich.

**Vom Zufalls-Glück.** Immer wenn ich beim Fußball zu einer Mannschaft halte, die todsicher verlieren wird, sage ich: „Es gibt immer noch das Glückstor.“ So ist es im Leben auch oft bei mir. Da hat man grad gar nicht gesucht und ist plötzlich glücklich, weil man an einem schönen Ort ist, mit dem richtigen Menschen zusammen ist oder weil die Sonne scheint oder weil es regnet. Manchmal ist es einfach da, das Glück.

Katrin Dürnberger



**Dom Buchhandlung**  
Bücher, die Sinn geben

5020 Salzburg • Kapitelplatz 6 • T el. 0662 / 84 2148 • Fax -75  
E-mail: [dombuchhandlung@buchzentrale.at](mailto:dombuchhandlung@buchzentrale.at) • [www.dombuchhandlung.com](http://www.dombuchhandlung.com)



Foto: Iris Deisl

## Voi guat Was bedeutet Lebenszufriedenheit für Senioren und Jugendliche?

Was macht sie glücklich? Unsere Senioren, die auf ihr Leben zurückblicken und unsere Teenies, die das Leben noch vor sich haben? frauen.kom ist dieser Frage nachgegangen. Wie weit klafft der Begriff Glück in der schönsten und aufregendsten Zeit im Leben und nach einem schon lange gelebten Leben auseinander?

### Erich Dinnebier, D-Wegberg, Pensionist, 79 Jahre

Glück bedeutet für mich ein zufriedenstellendes Familienleben und wenn meine Frau nicht mit mir schimpft (lacht). Bis vor kurzem habe ich noch nebenbei für die Stadt Wegberg gearbeitet und das ist schon ein gutes Gefühl, wenn du noch gebraucht wirst und du einer Beschäftigung nachgehst, die dir Spaß macht und die geschätzt wird. Ich treibe immer noch gerne Sport und spiele regelmäßig Karten, wenn ich dann gewinne freut mich das sehr. Das sind halt die kleinen Glücksmomente für mich. Außerdem -meine Frau und ich reisen sehr gerne und ich hoffe, dass wir dazu gesundheitlich noch lange in der Lage sind.

### Julia Hummel, Bad Hofgastein, Sporthotelfachschule, 15 Jahre

Ich bin glücklich, wenn ich mit Freunden unterwegs bin und Spaß habe. Mit meinen Eltern habe ich auch echt Glück gehabt, sie haben mich bei allem, was mir wichtig war unterstützt, sei es schulisch oder sportlich, und wenn ich dann nach einem Rennen auf dem Treppchen stehe, bin ich schon sehr stolz und glücklich.

### Barbara Hummel, Bad Gastein, Pensionistin, 77 Jahre

Glück ist für mich an erster Stelle Gesundheit und, dass meine Familie gesund und zufrieden ist. Und dann Spazieren gehen, ich gehe jeden Tag immer die gleiche Strecke, denn

die Bewegung an der frischen Luft tut mir einfach gut. Mein Spaziergang dauert eine dreiviertel Stunde. Das ist einfach Entspannung und Ruhe. Und unsere Sonntagsbesuche. Mein Mann und ich besuchen sonntags sehr oft alte Schulfreundinnen, oder meine Ziehschwester, sie ist schon lange verwitwet und ich bin immer glücklich, wenn ich ihr ansehe, wie sehr sie sich über unsere Besuche freut. Jemandem eine Freude zu machen, macht einen doch selbst auch glücklich.

### Roswitha Plank, Leoben, Pensionistin, 62 Jahre

Glück... das ist für mich schönes Wetter, da denke ich dann gleich an Urlaub. Außerdem lerne ich seit kurzem Gitarre spielen und das ist ein schönes, beruhigendes Gefühl für mich. Aber an erster Stelle steht sicherlich Gesundheit und eine harmonische Partnerschaft. Geld gehört auch dazu, ich rede jetzt nicht von richtig viel, sondern davon, dass man nett leben kann und sich in dieser Hinsicht keine Sorgen machen muss.

### Florian Kerschbaumer, Embach, Schüler, 12 Jahre

Was mich glücklich macht? Sport, besonders Fußball. Wir sind letztes Jahr Fußballmeister in der Klasse U13 in Rauris geworden, das hat mich gefreut. Und sonst..., wenn ich mit meinen Freunden unterwegs bin und wir etwas unternehmen, das ist immer lustig.

### Roland Kerschbaumer, Embach, Schüler, 15 Jahre

Was mich glücklich macht? Meine Freundin, mit der ich seit drei Monaten zusammen bin, und meine Eltern sind auch nett, sie unterstützen mich immer. Und besonders glücklich war ich, als wir einen Hund bekommen haben, es ist ein Dackel, ich mag ihn echt gerne. Er heißt Lucky.

### Manuel Kerschbaumer, Embach, Liftwart, 19 Jahre

Momentan, dass ich meine Jugend echt genießen kann, viel mit meinen Freunden unterwegs bin und auch - das Gefühl viel zu erleben. Meine Eltern gehören auch dazu, sie verstehen mich und sind für mich und meine Geschwister da. Ich habe seit kurzem eine nette Freundin und die Zeit, die wir miteinander verbringen ist für mich schön.

### Julia, Embach, Verkäuferin, 22 Jahre

Was mich glücklich macht? Schokolade und zwar Milka Noisette. Und...gemütlich mit Freunden, oder der Familie zusammensitzen. Und natürlich mein Freund, der macht mich auch richtig glücklich. Ein glücklicher Moment in meinem Leben... das ist jetzt sicherlich für manche eigenartig, aber mir fehlten acht Zähne, die einfach nie gekommen sind. Mit 20 wurden mir dann Implantate eingesetzt und die fehlenden Zähne ersetzt. Das war für mich ein Gefühl, wie soll ich sagen, ich war so glücklich, wie ein kleines Kind zu Weihnachten. Endlich passt jetzt alles mit den Zähnen.

### Christiana Petershofer, Linz, Studentin, 22 Jahre

Ich reise so gerne, aus diesem Grund hab ich auch zwei Auslandssemester in Schottland gemacht, das war wirklich eine schöne Zeit für mich und ich habe viele neue Leute kennengelernt. Auch Sport zu treiben gehört für mich zu den schönsten Momenten und natürlich die Musik, ich singe gerne.

### Erich Kure, Leoben, Pensionist, 68 Jahre

Glück ist für mich, wenn alle, die ich kenne und liebe, einschließlich mir gesund sind. Und, ich habe seit Jahren eine kleine Hütte gepachtet, wir nennen sie das Hexenhäusl. Da treffen sich oft Freunde und Familie und es gibt dann gutes Essen. Und, wenn das Bier dann auch noch die richtige Temperatur hat, bin ich besonders glücklich.

### David Winkler, Embach, Schüler, 13 Jahre

Wann ich glücklich bin?... Wenn ich frei habe oder Ferien sind und ich nicht lernen muss. Ich freue mich aber auch, wenn ich gute Noten schreibe. Aber einer der schönsten Momente war für mich, als ich meine Katze Gini bekommen habe, denn immer, wenn ich abends ins Bad gehe, wartet sie vor der Türe bis ich fertig bin und geht dann mit mir schlafen.

Regina Winkler

**HILFSWERK**

**Pflege.  
Betreuung.  
Kinder.**

- Hauskrankenpflege
- Heimhilfe
- Kinderbetreuung
- Tagesmütter
- Jugendtreffs & Jugendzentren
- Sozialberatung
- Sicherheit zuhause
- Notruftelefon
- 24h Betreuung
- Seniorenwohnheime
- Senioren-Tagesbetreuung
- Betreutes Wohnen

**Kontakt & Informationen:**  
 HILFSWERK, Kleßheimer Allee 45  
 5020 Salzburg, Tel: 0662/434702  
 office@salzburger.hilfswerk.at  
 www.hilfswerk.at, oder im Familien-  
 und Sozialzentrum in Ihrer Nähe.

# Arbeit

## als Rückgrat des Lebens

*Beruflich das große Glück zu finden, ist gar nicht so einfach. Anna aus Salzburg hat es trotzdem geschafft. Ihre Suche nach einem sinnhaften und erfüllenden Job hat sie von der Wirtschaft via Zwischenstopp Indien in den sozialen Bereich geführt.*

*Heute lebt sie ihr Glück in erster Linie als Flüchtlingsbetreuerin und Kunsttherapeutin.*

*Anna ist überzeugt, dass die Arbeit 60 bis 70 Prozent zum persönlichen Glück beiträgt. Was die Salzburgerin auf ihrer beruflichen Reise erlebt hat, hat sie frauen.com bei einer heißen Schokolade im Café geschildert.*



Foto: Roland Hochbrugger

*Heute blickt Anna getrost in ihre berufliche Zukunft. Sie hat nach langer Suche zwei Berufsfelder für sich entdeckt, die sie aus- und erfüllen.*

Sie fühlte sich immer schon ein bisschen anders als die anderen. Als Nachzüglerin in einer Familie mit drei Kindern wollte sie als einzige nicht in die Fußstapfen ihres Vaters treten und im sozialen Bereich arbeiten. Stattdessen verdiente sie nach der Matura ihr erstes Geld als Assistentin der Geschäftsleitung. Der Job klang spannend, das Aufgabenprofil interessant – doch schnell fühlte sie sich unterfordert. Und es drängte sich ein Gedanke auf: Das kann doch nicht alles gewesen sein. Während ihr Freund schon ans Hausbauen dachte, zog sie mit 19 Jahren einen Schlussstrich. Nach ihrer berufsbegleitenden Ausbildung zur Grafikerin folgte ein Job in einer Werbeagentur. Das war aber noch lange nicht das Ende ihrer Suche nach einer Arbeit, die neben ihrem Geldbörserl auch ihr Herz erfüllen sollte.

### *Eine Umarmung änderte plötzlich alles*

Die plötzliche Wende kam im November 2008 durch eine schlichte Umarmung. „Ich bin auf gut Glück nach München gefahren, weil dort Amma aus Indien zu Besuch war (auch bekannt als „The Hugging Saint“, ein weiblicher Guru, der durch die Welt reist und jeden umarmt, der es wünscht; Anmerkung der Redak-

tion). Ich ließ mich von ihr umarmen und war dermaßen überwältigt von ihrer Liebe, die sie einfach so an die Menschen weitergab. Dieser eine Moment hat alles verändert. Ich habe kurzerhand meinen Job in der Werbeagentur gekündigt und bin einfach in ihr Kloster nach Indien gereist, um dort als Freiwillige mitzuarbeiten“, schildert Anna mit leuchtenden Augen.

Während ihr Umfeld über diesen Impuls nur den Kopf geschüttelt hat, hat sie im indischen Kloster gelernt, wie wichtig Gleichmut ist. Spiritualität und gelebte Nächstenliebe zählt sie seitdem zu den wichtigsten Säulen in ihrem Leben. Welche Erkenntnisse sie in Indien gesammelt hat? „Dass ich für mich und mein Glück verantwortlich bin und dass Zufriedenheit und Freude eine Entscheidung sind. Eine Entscheidung, die man jeden Moment aufs Neue treffen kann.“ Was eigentlich wie ein Spruch aus einem Glücksratgeber anmutet, klingt aus ihrem Mund einfach nur authentisch.

Nach ihrem ersten Indien-Aufenthalt absolvierte sie eine Ausbildung zur Kunsttherapeutin. Seit einigen Monaten hat sie ihre Zelte wieder in Salzburg aufgeschlagen und ist nun doch – wie ihr Vater – im sozialen Bereich tätig. In

### *Ein herausfordernder Job, der Sinn stiftet*

minderjährige Flüchtlinge, als Kunsttherapeutin arbeitet sie mit alkoholkranken Erwachsenen. Ihren Urlaub verwendet Anna darauf, „die umarmende Heilige“ Amma als freiwillige Helferin auf deren Reisen um die halbe Welt zu begleiten.

Die beiden Jobs gehen manchmal an die Substanz, gibt Anna offen zu. „Aber ich brauche die Herausforderung und auch die Sinnhaftigkeit. Für mich ist jeder Beruf und jede Situation eine Aufgabe, woran ich lernen und wachsen kann.“ Die großen Fragen nach der Sinnhaftigkeit ihrer Tätigkeit und ihrer beruflichen Zufriedenheit stellen sich für sie nicht mehr. Man möchte fast meinen, dass sie auf ihrer persönlichen Suche nach Sinn angekommen ist – zumindest vorläufig. Denn Anna selbst hütet sich davor, ihr eigenes Glück an ihren beiden Jobs festzumachen. „Die Hauptsache ist, dass man etwas macht, das Freude bereitet und Sinn stiftet. Im Moment passt es einfach. Ankommen ist für mich eher eine innerliche Hal-

zwei fixen Jobs kümmert sie sich um Menschen, die nicht auf die Butterseite des Lebens gefallen sind: In einem Flüchtlingsquartier betreut sie

tung und hat weniger mit äußeren Umständen zu tun.“

Dass sie heute beruflich mit so vielen persönlichen Schicksalen konfrontiert ist, könnte man bei Anna eigentlich als Angstbewältigung verstehen. Als Kind machte sie um Nachrichten in Zeitung und Fernsehen einen weiten Bogen. Sie konnte die vielen schrecklichen Meldungen über Krieg, Elend und Verbrechen nicht ertragen. Heute kümmert sie sich um ihre Schützlinge so, als gehören sie zur Familie. Wie sie das mit ihrer mitfühlenden Art schafft, ohne mitzuleiden? „Jeder bekommt sein Packerl zu tragen. Aber jeder hat auch die Möglichkeit, sich für eine positive Lebenssicht zu entscheiden. Für mich ist der Glaube wichtig, um den größeren Plan hinter allem zu erkennen und so das Leben klarer zu sehen.“

Die heiße Schokolade ist ausgetrunken, bleibt zum Abschluss nur noch die Frage nach ihrem Alter. „26“, antwortet sie strahlend.

Andrea Laimer



Foto: Isabella Fredrich

## „Meine Familie – mein Leben“

*Die Einen sind davon überzeugt, dass Familie ein Auslaufmodell ist,  
die Anderen halten daran fest, dass es sie immer geben wird.*

„Welch ein Glück, dass es euch gibt“ – diese Worte kommen Oma immer wieder über die Lippen. In ihrer ganzen Wohnung hängen sie, die Fotos von Enkeln, Kindern, Pflegekindern, dem verstorbenen Gatten, dem Sohn und den eigenen Eltern. Sie spiegeln auf ihre Art die Bedeutung von Familie in Omas Leben wider.

Wenn sie von ihrer Familie spricht, strahlen ihre Augen eine Herzlichkeit aus, die deutlich macht, wie sehr ihr diese am Herzen liegt. Sie freut sich über jeden Besuch ihrer Kinder und Enkel. Welch eine Überraschung ist es für sie zum Beispiel,

wenn der 16jährige ganz unverhofft vor der Tür steht und ihr seine selbstgeschossenen Fotos zeigt. Sie widmet sich allen, wenn sie vorbeikommen, ganz und gar, mit vollster Aufmerksamkeit. Mit einer Leidenschaft erzählt sie über ihre Familie, die gemeinsamen Erlebnisse und zeigt sich stets interessiert an dem, was sich bei jedem einzelnen Familienmitglied tut, wie es in der Schule oder in der Arbeit läuft, was die Freunde machen, wie es einfach so geht. Spürt man bei ihr bei diesen Begegnungen ein Erfülltsein mit Glück, sehen es ihre Enkel, vor allem die Teenies, etwas differenzierter. Da kann es schon

heißen: „Ja die Oma, die will immer alles wissen!“ Nichtsdestotrotz suchen sie immer wieder Omas Nähe. Wahrscheinlich liegt es daran, dass sie eben weiß, was die Kinder glücklich macht, ob es das Backen des Lieblingskuchens zum Geburtstag, das Flickern der Lieblingshose, das Stricken der warmen Socken in der peppigen Farbe, das Vorlesen des Lieblingsmärchens, die fehlenden Aufkleber für die Stickersammlung vom Supermarkt, das Stück Schokolade aus der Süßigkeiten-Lade oder das Blättern im Fotoalbum aus vergangenen Tagen ist: Hier springt Glück über!

### *Ein Lächeln huscht über ihre Lippen*

Weder Geld in Hülle und Fülle noch all möglicher Besitz spiegeln den Reichtum ihres Glücks wider. Es ist dieses Zusammenhalten in der Familie, das füreinander Einstehen und Dasein. Das erfuhr sie schon in Kindesjahren bei ihren Eltern. Sie kamen aus ärmlichen Verhältnissen. Sicher auch Krisenzeiten erlebend, ließen sie sich ihre Grundhaltung, dem Leben in Dankbarkeit und Zufriedenheit zu begegnen, grundsätzlich nicht nehmen. Omas Vater war tagsüber kaum greifbar und abends müde von der anstrengenden Arbeit. Doch, wenn er nach Hause kam, nahm er die Seinen in die Arme, horchte ihren Erzählungen zu und berichtete auch von seinem Tag. Beim Beschreiben dieses Rituals schwingt bei Oma etwas von einer Geborgenheit mit, die im Innersten be-

rührt. Für Oma, die Älteste von sieben Geschwistern, hieß es, der Mutter im Haus, am Hof und mit den Kindern zu helfen. Die Familie stand also schon in frühen Jahren im Mittelpunkt ihres Lebens. Ein Lächeln huscht über ihre Lippen, wenn sie von den Streichen ihrer jüngeren Brüder erzählt, die den Tag ganz schön auf den Kopf gestellt haben.

### *Zeit schenken ist wichtig*

Auch später, nach ihrer Hochzeit, war der Lebensalltag geprägt von den Sorgen um die Familie. Stets nimmt sie Anteil am Leben der Ihren, teilt freudige und traurige Ereignisse mit ihnen und beschreibt es für sich selbst als ein Geschenk, darin einen Sinn im Leben spüren zu dürfen. Im Aufrechterhalten des Kontakts mit der jüngeren als auch mit der älteren Generation ihrer Familie kommt Omas Lebenshaltung klar heraus: Dass man die Zeit zu Lebzeiten schenken soll, denn danach bleibt nur noch die Erinnerung.

Wenn sie heute uns, der Generation danach, mit auf den Weg gibt, einen achtsamen Umgang miteinander zu pflegen und Zeit für die Familie stets einen Platz einzuräumen, dann wohl aus ihrer eigenen Lebenserfahrung und ihrem Empfinden des Familienglücks heraus, welches ihr stets Heimat bedeutete und nach wie vor ist. Familie bleibt für sie ein Ort zum Glücklich sein.

Roswitha Hörl-Gaßner

**KMB-Bildungsfahrt: 31.08. – 06.09.2013**  
**Faszinierendes Franken**

*Frauen herzlich  
willkommen!*



**Nürnberg,  
Bamberg,  
Würzburg  
und vieles mehr...**

**Inhaltliche Leitung:** Dr. Peter Keller, Direktor des Dommuseums Salzburg  
**Inkludierte Leistungen:** Reise im Luxusbus, 6 x ÜN mit HP, fachkundige Reisebegleitung, sämtliche Eintritte  
**Kosten:** € 780,- pro Person im DZ / € 750,- für Mitglieder der **kfb** und **KMB**  
**Anmeldung:** Katholische Männerbewegung, Kapitelplatz 6/3, 5020 Salzburg, Tel: +43-662-8047-7550, Fax: +43-662-8047-57550, kmb@ka.kirchen.net

*Kultur und Geschichte in netter Gemeinschaft hautnah erleben!*



www.kirchen.net/kmb  
**Katholische Männerbewegung**

# Sport – ein Weg zur inneren Gelassenheit

Es gibt auch heute noch keine Wundermittel für dauerhaftes Glück, permanenten Stressabbau und die Vermeidung depressiver Episoden. Aber es gibt einen Weg auszugleichen, Glück zu spüren und Stress für eine Weile abfallen zu lassen. Diesen Weg schlagen immer mehr Menschen ein und fühlen sich ausgeglichener und belastbarer – es ist der Sport.

Manuela Riess, 39, aus Embach ist so ein Mensch. Sie hat im Sport das Rezept für ihr Wohlbefinden gefunden. Der Weg dorthin war aber auch für sie ein Prozess des Lernens, denn es gab eine Zeit in ihrem Leben, in dem der Sport für sie zum Stressfaktor wurde. Manuela musste für ihre Gesundheit Abstriche machen. Heute ist der Zeitaufwand dafür keine Belastung mehr in ihrem Alltag. Sie ist heute glücklich mit dem gesunden Maß an Bewegung.



*frauen.kom: Manuela, was bedeutet Sport für dich und dein Leben?*

Manuela: Ich finde Sport ist ein guter Ausgleich zum Beruf, vor allen Dingen, wenn man eine sitzende Tätigkeit ausübt. Er ist gut für die Psyche und die Gesunderhaltung des Körpers generell. Ich bin geschieden und habe zwei pubertierende Kinder, das ist - wie jede Mutter weiß - nicht immer leicht und stressfrei, da ist der Sport dann gut für den eigenen Stressabbau. Er gehört für mich einfach zum Leben und Wohlfühlen dazu.

*frauen.kom: Wo ist für dich der Punkt im Alltag, an dem du Sport brauchst?*

Manuela: Nach langen Arbeitstagen mit vielen Telefonaten, Computerarbeit, eben wenn ich mich über lange Zeit hinweg sehr konzentrieren musste. Da versuche ich, sobald es geht Sport zu treiben, um den Kopf freizubekommen.

*Wenn ich keinen Sport treibe, fühle ich mich unausgeglichen und unzufrieden.*

*frauen.kom: Könnte es für dich auch etwas anderes als Sport zur Stressbewältigung sein? Es gibt Leute, die lesen, malen, oder fotografieren zum Beispiel?*

Manuela: Nein, eigentlich nicht. Ich könnte mir da nichts anderes vorstellen. Ich lese auch ab und zu, aber das ist für mich keine Stressbewältigung.

*frauen.kom: Wie viel Sport treibst du und wie viel mehr, wenn es dir nicht gut geht? Gibt es auch einen Unterschied zwischen Alltag und Urlaub?*

Manuela: Eigentlich fast jeden Tag eine Stunde. Ich laufe, fahre Rad, gehe gerne wandern oder Nordic Walken, im Winter Schifahren und Snowboarden. Momentan geht leider gar nichts, da ich eine Beinverletzung habe, aber da merke ich schon, dass ich etwas unausgeglichen bin. Im Urlaub ist es sicherlich weniger, denn da ist man doch entspannter.

*Sport war und ist mehr für mich als nur ein Hobby.*

*frauen.kom: Der Sport hat dein Leben doch wesentlich verändert, er ist ja mehr als ein Hobby für dich. Was war dein Ziel im sportlichen Bereich?*

Manuela: Ich hatte immer den Traum, Sport auch ein bisschen zu meinem Beruf zu machen. So habe ich 2003 die Ausbildung zur Wellnesstrainerin abgeschlossen. Ich war damals noch verheiratet und wegen unserer Landwirtschaft zu Hause. Nebenbei habe ich angefangen, als Sporttrainerin zu arbeiten und das begleitet mich auch heute noch. Ich mache das jetzt seit zehn Jahren nebenberuflich.

*frauen.kom: Welche Sportarten unterrichtest du zurzeit, und welches Publikum belegt deine Kurse?*

Manuela: Ich gebe einmal die Woche eine Stunde Gymnastik für Damen in der Altersklasse 50 aufwärts. Da ich 30 Stunden arbeite, kann ich leider nicht mehr so viel unterrichten. Aber

im Herbst trainiere ich dann des Öfteren unsere Kindercupkinder im Trockentraining. Manchmal gebe ich auch noch Snowboardstunden.

*frauen.kom: Ist diese nebenberufliche Tätigkeit für dich in Stress ausgeartet?*

Manuela: Ja, es war fast nicht mehr möglich, der Arbeit, dem Haushalt und den Kindern gerecht zu werden. Es wurde irgendwann zur Belastung, das hab ich dann auch gemerkt. Nach der Scheidung habe ich sechs Tage die Woche gearbeitet, abends oft Kurse gegeben und am Samstag bin ich mit den Gästen zusätzlich Schneeschuhwandern gegangen. Selbst legte ich mir zusätzlich noch den Druck auf, auch privat noch zu trainieren. Irgendwann ist sich das alles nicht mehr ausgegangen. Der Sport wurde zur Belastung für mich, von Ausgleich war da keine Spur mehr.

*frauen.kom: Hatte dieser ganze Druck, die Änderung der Familiensituation, der Wiedereinstieg in das Berufsleben Auswirkungen auf deine Psyche?*

Manuela: Ja, es ging mir damals gar nicht mehr gut, ich war zu dieser Zeit ständig müde, habe aber trotzdem meine Kurse gehalten und in der wenigen Freizeit auch noch trainiert. Irgendwann habe ich gemerkt, dass ich mir damit wirklich schade, wenn ich das so weiter betreibe. Ich habe dann irgendwann die Notbremse gezogen. Ich habe weniger Kurse gegeben und noch zusätzlich eine Sportpause eingelegt. Als der Druck nachgelassen hat, habe ich wieder langsam mit dem Sport für mich privat begonnen. Ich habe in dieser Zeit ruhigere Sportarten wie Wandern und Walken betrieben und autogenes Training zur Entspannung eingebaut.

*frauen.kom: Mittlerweile weiß man, dass Sport gut für die Psyche ist. Wie viel Sport ist deiner Meinung nach gut?*

Manuela: Ich denke, das ist wie bei allen Dingen: der goldene Mittelweg ist wohl das Richtige. Das muss jeder individuell für sich entscheiden. Alles, was den Körper bis zum Limit ausreizt, ist nicht mehr gut und gesund. Wenn du Stoffe zuführen musst, um den Sport zu bewältigen, dann schadest du deinem Körper und Geist sicherlich mehr als es gut ist.

*frauen.kom: Ist Sport für dich Glück?*

Manuela: Ja, mit Sicherheit. Ich gebe dir ein Beispiel. Früher bin ich Snowboardrennen gefahren. Du gibst alles, trainierst und wenn du dann auf dem Siebertreppchen stehst, da hast du etwas erreicht und das macht dich schon stolz. Das kann man sicherlich mit den Glücksgefühlen vergleichen, die man hat, wenn es einem einfach rundherum gut geht. Sport ist ein Teil meines Lebens und ich würde nicht gerne darauf verzichten müssen.

Regina Winkler

# Selbstorganisation. Zeitmanagement. Glück.



Welche wichtigen Steine liegen uns am Herzen?

*Glück ist,  
wenn wir dem Wesentlichen  
unserer Biographie heute,  
diese Woche,  
dieses Monat  
oder dieses Jahr,  
jedenfalls bis zum Ende  
unseres Lebens  
einen Schritt näher kommen.*

Eine Zeitmanagement-Expertin wurde gebeten, einen Kurs für zwölf Führungskräfte durchzuführen. Für dieses Unterfangen stand ihr jedoch nur eine Stunde zur Verfügung. Daher musste sie sich überlegen, wie sie diese produktiv nutzen konnte, um der Gruppe den größten Mehrwert zu liefern. Dabei kam Folgendes heraus:

## *Die Geschichte mit dem Wasserkrug und den Steinen*

Die Expertin stellte sich vor die Gruppe und hatte einen leeren, 4 Liter fassenden Wasserkrug sowie zwölf Steine in Tennisball-Größe auf den Tisch gelegt. Danach füllte sie den Wasserkrug mit den Steinen; einem nach dem anderen. Als der Wasserkrug mit den Steinen bis oben gefüllt war, fragte sie, ob der Krug nun voll sei.

Die Zuhörerinnen und Zuhörer bejahten die Frage.

Jetzt nahm die Expertin einen Eimer mit Kieselsteinen. Einige von ihnen kippte sie in den Wasserkrug und schüttelte diesen, sodass sich die Kieselsteine in die Lücken zwischen die großen Steine setzten. Danach fragte sie die Gruppe erneut: „Ist der Krug nun voll?“ Die Reaktion lautete: „Wahrscheinlich nicht!“

„Gut“, antwortete unsere Expertin. Sie holte einen Eimer mit Sand dazu und schüttete diesen in den Krug. Auch der Sand suchte sich den Weg in die Lücken. Und wieder stellte sie der Gruppe die Frage, ob der Krug nun voll sei. Die Gruppe verneinte. Daraufhin nahm die Expertin eine mit Wasser gefüllte

Kanne und goss das Wasser bis zum Rand in den Krug.

Nun fragte die Dozentin, was der Sinn dieser Übung sei. Eine der Teilnehmerinnen hob ihre Hand und sagte: „Es bedeutet einfach, dass, egal wie voll Ihr Terminkalender ist, wenn Sie es wirklich versuchen, können Sie noch den einen oder anderen Termin dazwischen schieben.“ „Nein“, lautete die Antwort, „darum geht es nicht. Es geht hier um Folgendes: Wenn Sie nicht zuerst mit den großen Steinen den Krug füllen, können Sie später keine kleinen Kieselsteine mehr dazwischen einsetzen!“

Es trat eine tiefe Stille ein. Die Deutlichkeit dieser Aussage und der Sinn der Steine-Geschichte wurde den Führungskräften klar. Und dann fragte die Expertin wieder: „Was sind die großen, wichtigen Steine in Ihrem Leben? Ihre Gesundheit? Ihre Familie? Freunde? Träume? Würdige Anlässe? Oder noch etwas anderes?“

Um dies auf sich selbst zu übertragen, müssen Sie diese Frage auch für sich selbst beantworten. Egal wie die Antwort dabei ausfällt, ist es wichtig, dass Sie diese großen Steine zuerst in Ihr Leben bringen.

## *Aber ...*

... wenn die großen Steine nun doch die unwesentlichen sind? Ist das Erkennen der wesentlichen Dinge nicht die schwierigste Aufgabe überhaupt? Ist es nicht oft so, dass sich

das vermeintlich Wesentliche im Nachhinein als unwesentlich herausstellt? Und umgekehrt?

Der 2012 verstorbene US-amerikanische Bestseller-Autor Stephen R. Covey schlägt dazu vor, dieses „Im-Nachhinein“ bei der Entscheidung, was wesentlich ist, schon vorwegzunehmen. In seinen Worten: „Schon am Anfang das Ende im Sinn haben“. Am eindrücklichsten gelingt dies mit einer Visualisierungsübung: der eigenen Trauerfeier.

## *Die eigene Grabrede gedanklich aufbauen*

Stellen Sie sich in einer ruhigen Umgebung Ihre eigene Beerdigung bildlich vor. Ihr Partner, Ihre Kinder, Freunde und Verwandte, ja selbst Ihr Chef und andere Arbeitskollegen sind gekommen, um Ihnen die letzte Ehre zu erweisen. Lassen Sie Vertreter aus den unterschiedlichsten Lebensbereichen auftreten. Jeder von ihnen berichtet nun, seiner Beziehung zu Ihnen entsprechend, noch einmal von Ihren positiven Seiten und wichtigsten Leistungen.

Denken Sie darüber nach, was die einzelnen Menschen wohl sagen würden. Was würden sie als wichtig empfinden und noch einmal besonders hervorheben? Gibt es positive Wesenszüge, die wohl von allen genannt werden? Oder haben die Menschen um Sie herum ein völlig unterschiedliches Bild von

Ihnen? Vielleicht eines, das eigentlich gar nicht der Wahrheit entspricht? Fragen Sie sich, ob man auf Ihrer Beerdigung das sagen würde, was Sie hören wollen. So wird Ihnen schnell klar, ob Sie der Mensch sind, der Sie sein wollen oder aber ob Sie vielleicht etwas tun, das Ihnen selbst missfällt.

Auf der anderen Seite können Sie reflektieren, was nicht erwähnt wird. Vergleichen Sie die Dinge, die wahrscheinlich unbeachtet bleiben, mit Ihrem eigenen Empfinden. Ist das, auf was Wert gelegt wird im Einklang mit Ihren Zielen? Und andersherum, bewerten Sie das, was keine Beachtung in den Erinnerungen anderer findet, auch wirklich angemessen? Oder bewerten Sie manches zu hoch und mühen sich nur übermäßig daran ab?

Eine solche fiktive Grabrede kann also deutlich machen, was wirklich wichtig ist im Leben und worauf man folglich seine Prioritäten setzen sollte. Und zu sehen, was unsere Mitmenschen an uns schätzen, kann uns schon heute ein Stück Glück bescheren.

*Bernhard Mair -  
Arbeitspsychologe und Mediator,  
arbeitet seit 2003 in eigener Praxis in Telfs in Tirol.*



Fotos: Angelika Bamer-Ebner





## Glücksmomente im Alltag

Glück - ist für mich DAS LEBEN AN SICH - mit seinen unzähligen Facetten und Möglichkeiten, es zu gestalten...

Foto: Isabella Friedrich

Ein anstrengender Arbeitstag ist zu Ende und ich marschiere in Richtung Busstation. Im Laufschrift, denn wenn ich einmal eine Minute später dran bin, ist er garantiert eine Minute früher da.

Und da seh' ich ihn schon - als ich um die Kurve biege, biegt er aus der Station. Freundlich blinkend, aber ohne mich!

Der nächste Bus ist überfüllt, aber ein Platz ist noch frei. Als ich ihn erfreut in Beschlag nehme, weiß ich auch warum. Neben mir stinkt's nach Bosna, und als Draufgabe darf ich mir auch noch Psytrance anhören, eine meiner „absoluten Lieblingsmusikrichtungen“. Falls Sie jetzt - so wie ich - nicht um die zwanzig sind, und sich fragen, was das ist - glauben Sie mir, Sie wollen es gar nicht wissen. Mein Stinknachbar benutzt zwar Ohrstöpsel - leider sinnlos, und ich frage mich zum x-ten Mal, wann endlich die „Mitmenschen-freundlichen“ erfunden werden; die keine Schallwellen nach außen dringen lassen!

Die Sonne blendet durch die verschmutzte Glasscheibe - ungerührt meiner tränenden Augen. Mein Rücken brennt wie Feuer, nach 1,5 Millionen mal Einfädeln der Nadel und Verrenken meiner Brustwirbelsäule, um der unmöglichen Position des Sch...Logos (ich bin Stickerin von Beruf) gerecht zu werden. Aber der Kunde ist ja König und ich kann ihn leider nicht stürzen.

Zu Hause angekommen, registriere ich mit Unmut die zig Tschikstummel, die den Weg zur Haustüre säumen. Mein Jüngster (zwanzig Jahre), der noch zu Hause wohnt und in der Wohnung nicht rauchen darf! Dafür hätte ich ihm eine leere Illy-Kaffeedose auf der untersten Stufe der Stiege platziert - als sicheren Aschenbecher sozusagen. Doch die finden einfach nicht den von mir zgedachten Weg ihrer Endbestimmung. Pah irgendwann... ja was, irgendwann!? Kann mir eh' nicht helfen.

Der Fernseher läuft, ein sicheres Zeichen für die Anwesenheit meines Mannes, der auch einen anstrengenden Tag hatte. Die Jalousien heruntergezogen, damit ja kein Sonnenstrahl das

satte Grün des Rasens vom Fußballmatch verfälscht. Der kleine Teufel in mir erwacht.

*Was holt mich wieder runter von der Palme, auf die mich der Alltagsstress gejagt hat?*

„Weißt du was, es ist so herrliches Wetter draußen, machen wir noch eine kleine Radtour?!“ Der entspannte und erfreute Ausdruck, mich zu sehen, (und den ich so liebe) verschwindet augenblicklich. Er schlägt beide Hände schützend über den Kopf: „Na, bitte heit' kaan Stress mehr!“ Ich muss mir ein Schmunzeln verkneifen.

*Die Natur ist glücklich*

Allein mache ich mich auf den Weg neben der Salzach. Links von mir so beruhigend der gleichmäßige Fluss des Wassers. Die Abendsonne schickt goldene Bälle durch die Bäume der Au, der Wind lässt sie übermütig auf dem Asphaltweg tanzen. Natur ist glücklich! Ich kann es fühlen, in diesem Augenblick! Ich bin es auch!

*Meine Sinne spüren, fühlen können, nicht nur denken...*

Ich trete in die Pedale, als ob es einen Preis zu gewinnen gäbe. Nur kurz. Spüre, wie mein Herz rast, fühle den Schweiß auf meiner Stirn und im Nacken. Erschöpft setze ich mich auf eine Bank. Vor mir die Salzach, die Sonne angenehm im feuchten Rücken. Ich schließe die Augen.

Eine alte Frau mit einem kleinen Hund nimmt neben mir Platz. Ich erfahre, dass der „Flocki“ schon zwölf ist, und nur mehr am Abend Gassi gehen kann. Und noch so manch andere Geschichte. Der Hund fixiert mich schwanzwedelnd. Ich lasse ihn an meinen Händen schnuppern. Langsam wandern meine Hände auf seinen Hals und kraulen seine Brust. Ich kann seinen Herzschlag fühlen.

Birgit Dottolo

## „Vielen Frauen bleibt nur der Weg ins Ausland“

*Auf den Philippinen ticken die Uhren für Frauen noch anders. Das „starke“ Geschlecht, die Männer, dominieren alle Lebensbereiche – außer den Haushalt. Vielen Frauen bleibt nur der Weg ins Ausland. Doch was sich anfangs wie ein Traum anhört, wird für manche zum Albtraum, berichtete Rizalind M. Tumanda kürzlich bei ihrem Besuch in Salzburg. Die 42-Jährige betreut Philippinas, die in Übersee arbeiten - und ihre Angehörigen, die ihr Leben daheim fristen - in einer Beratungsstelle in Davao City auf der philippinischen Insel Mindanao.*



Foto: Andrea Laimer

„Frauen werden auf den Philippinen auch heute noch als Menschen zweiter Klasse angesehen. Die Männer sind das starke Geschlecht, die Frauen das schwache. Und auf Grund dieses Denkens ist jede Form von Gewalt gegen Frauen üblich“, räumt Rizalind gleich zu Beginn des Interviews mit jeglicher Südseeromantik auf.

Die männliche Vorherrschaft hat sich während der Kolonialzeit tief in der philippinischen Gesellschaft verwurzelt. Vor der Kolonisierung genossen die Frauen ein sehr hohes Ansehen innerhalb ihrer Familien. Infolge der jahrhundertelangen Besetzung durch Spanien und Amerika hat sich das Frauenbild auf den Philippinen stark verändert. Patriarchale Denkstrukturen, in denen die Männer das Sagen haben, haben sich – mitgetragen durch die Kirche – in den Familien festgesetzt. Darin sieht die 42-jährige Filipina Rizalind die Wiege dieses Zwei-Klassen-Denkens.

*Seit 2004 ist Gewalt gegen Frauen verboten*

Doch in die gelebte Ungleichheit zwischen Mann und Frau kommt langsam Bewegung. 2004 ist auf dem Insel-Archipel östlich von Vietnam erstmals ein Gesetz erlassen worden, das körperliche und psychische Gewalt gegen Frauen und Ehefrauen unter Strafe stellt. „Bei uns hat ein

langsamer Prozess des Umdenkens begonnen. Heute sind sogar schon einige Frauen in der Politik. Trotzdem geht nichts von heute auf morgen. Wir müssen noch große Anstrengungen unternehmen, um den Menschen bewusst zu machen, dass Männer und Frauen gleich sind. Und dass die Nachteile, die Frauen täglich erfahren, nicht fair und gerecht sind“, gibt sich Rizalind kämpferisch. Schließlich gelten die Menschenrechte auch für Filipinas.

Das Recht zu arbeiten haben philippinische Frauen seit jeher für sich genutzt. Für sie ist es nicht schwierig, einen Job zu bekommen – solange sie als Lehrerinnen und Krankenschwestern arbeiten wollen. Dass sie die Hausarbeit so nebenbei auch noch erledigen, versteht sich von selbst. Das Problem an diesen frauenspezifischen Jobs: sie bringen nicht genug Geld. Die Armut im eigenen Land und die schlechte Bezahlung locken viele philippinische Frauen ins Ausland, wo mit einem Zwei-Jahres-Vertrag das schnelle Geld winkt.

*Die verzweifelte Suche nach dem Glück in der Ferne*

Vor allem Krankenschwestern zieht es in die Ferne. Auch hier in Österreich gibt es tausende von philippinischen Frauen, die im Gesundheitswesen arbeiten. Viele gehen auch als Haushälterinnen in die Golfstaaten. Das Problem ist allerdings, dass

die Frauen im Vorhinein kaum über die dort herrschenden Arbeitsbedingungen informiert sind. Sie haben zwar einen Vertrag in der Tasche, wissen aber gar nicht, was im Zielland auf sie zukommt. „Gerade aus den Golfstaaten erreichen uns immer wieder Berichte über gewaltsame Übergriffe auf Haushälterinnen. Besonders dramatisch ist das Weggehen der Frauen für die Kinder, die daheim zurückgelassen werden. Sie kommen in die Obhut der Großeltern oder werden dem Vater überlassen, der oft gar nicht in die Erziehung involviert ist. Dementsprechend wirkt sich das auf die Entwicklung der Kinder aus“, warnt Rizalind M. Tumanda.

Sie selbst hat es sich zur Aufgabe gemacht, auswandernde Frauen und ihre Angehörigen umfassend in Davao City zu informieren und zu betreuen. In ihrem eigenen Haushalt weht ein anderer Wind. Ihr Mann packt mit an, das ist in ihrem Freundeskreis nicht ungewöhnlich. Trotzdem brauchte es seine Zeit, bis sie ein eingespieltes Team wurden. Ein erfrischendes Beispiel dafür, wie das Leben als Frau auf den Philippinen auch sein kann.

Rizalind M. Tumanda macht sich auf den Philippinen für die Rechte der Frauen stark und ist froh, dass sich das Frauenbild in ihrer Heimat seit einigen Jahren langsam wandelt.

Andrea Laimer

# Frauen sind mehr als die Versorgungsliga der Kirche

Die neue ehrenamtliche Vorsitzende der kfb. Roswitha Hörl-Gaßner ist eine junge Frau mit vielen Ideen und einem bewegten Lebenslauf. Beruflich und privat hat sie viel erlebt ohne sich jemals unterkriegen zu lassen. Mit dieser Kraft will sie mit den Frauen für die Frauen das Gesicht der kfb neu prägen.



**frauen.kom:** Roswitha, was hat dich bewogen, den ehrenamtlichen Vorsitz in der kfb zu übernehmen?

Roswitha: Vorwiegend der Reiz miteinander etwas wachsen zu lassen. Ich wünsche mir, dass Frauen sich gegenseitig bestärken. Und, ich will auch die Arbeit der Frauen besser nach außen hin sichtbar machen. Frauen leiten an so vielen Stellen Seelsorgearbeit, wie etwa Firmvorbereitung, Pfarrkaffee, Trauerbesuche etc. Mir ist wichtig ihnen klarzumachen, welchen Wert das für die Gesellschaft hat. Und das muss auch über die Kirche hinaus an die Öffentlichkeit gebracht werden.

**frauen.kom:** Wie möchtest du das konkret angehen?

Roswitha: Ich möchte die Frauen vor allem ermutigen, selbst von ihren

Aktivitäten zu berichten. Nicht nur im Pfarrbrief, sondern in regionalen Zeitungen. Wir haben den Saalachboten gebeten von unserem Frauenfrühstück zu berichten, damit die Öffentlichkeit in Saalfelden weiß: Da treffen sich Frauen, katholische Frauen, und machen etwas miteinander und das hat nicht unbedingt nur etwas mit Kirche zu tun, sondern auch mit gesellschaftlichem Leben. Es ist etwas sehr Wertvolles, was kfb-Frauen machen und es braucht mehr Anerkennung dafür und auch das Bewusstsein, dass diese Frauen mit ihren Aktivitäten eine tragende Säule der Kirche sind. Denn, wenn Gemeinschaft nicht mehr stattfindet, dann verändert sich nicht nur das gesellschaftliche Leben, sondern auch das kirchliche. Ich denke da an die kirchliche Feierkultur, die vorwiegend von Frauen getragen

wird. Die Frauen sind mehr, als die bloße Versorgungsliga der Kirche.

*Gruppen, in denen Frauen darüber reden können, was sie wirklich bewegt*

**frauen.kom:** Was wären für dich wichtige Themen der kfb?

Roswitha: Lebensübergänge etwa. Ich bin jetzt selbst in so einem Lebensübergang. Meine Kinder brauchen mich nun nicht mehr in dieser Art, dass ich immer da sein muss. Aber gerade in diesen Lebensübergängen, wenn alles so irritiert, tut es gut, wenn man sich mit Frauen treffen und ihnen sagen kann, dass man

sich wieder neu finden muss. Ich glaube, die kfb braucht wieder Gruppen, in denen Frauen darüber reden können, was sie wirklich bewegt.

**frauen.kom:** Du bist jetzt 20 Jahre bei der kfb. Das ist eine unendlich lange Zeit in einer so kurzlebigen Zeit, wie wir sie gerade erleben.

Roswitha: Ich war jahrelang nur als zahlendes Mitglied dabei. Erst als ich dann vor vier Jahren die Leitung hier in Saalfelden übernommen hatte, habe ich wahrgenommen, dass in der kfb ganz schön viel passiert. Vor allem die Vielfalt der Frauengruppen hat mich fasziniert. Hier Innergebirg gestaltet die kfb in manchen Dörfern das ganze Gemeindeleben mit. In Saalfelden wieder engagieren sich die kfb-Frauen vorwiegend in einzelnen Bereichen wie Altenpastorale, Fastensuppenessen, Interkulturelles Frauenfrühstück etc.

*Konflikte gehören zum Leben dazu*

**frauen.kom:** Vom zahlenden Mitglied zur Leiterin, war das ein Sprung ins kalte Wasser?

Roswitha: Ich war immer irgendwo engagiert. Bevor ich die Eltern-Kind Gruppe geleitet habe, war ich Jungscharleiterin, dann Jugendleiterin. Die Leitung der kfb Saalfelden habe ich nach einer kurzen kirchlichen Auszeit spontan übernommen, wie eben jetzt auch das Amt der Vorsitzenden. Dieses eine Jahr Pause von der Kirche hat mir gut getan, zu merken, dass das Leben nicht nur aus Kirche besteht und auch zu akzeptieren, dass im Leben nicht alles harmonisch abläuft, dass Konflikte normal sind und es ein Ziel ist auf einer menschlichen Ebene trotzdem gut miteinander arbeiten zu können.

**frauen.kom:** Roswitha, du hast drei Kinder und warst die letzten 7 Jahre als Unternehmerin tätig.

Roswitha: Ja, nach dem Tod meines Mannes habe ich mit seinem Freund gemeinsam die Firma geleitet. Meine drei Kinder stammen aus erster Ehe. Martina macht gerade Matura, Christoph ist 16 und auf der HTL und Michael ist 14 und möchte gern in die Landwirtschaftsschule nach Bruck gehen.

Mein verstorbener Mann hatte eine Schlosserei gegründet und ich bin damals als Sekretärin bei ihm eingestiegen.

Als der Betrieb dann endlich richtig gelaufen ist, ist er krank geworden. Krebs. Wir haben versucht mit der Situation halbwegs gut umzugehen, auch was die Begleitung unserer Kinder betrifft und haben bewusst voneinander Abschied nehmen können.

**frauen.kom:** Vor ein paar Jahren hast du aber wieder geheiratet?

Roswitha: Ich habe die Trauerphase mit Franz gemeinsam gut abschließen können und habe mich bald wieder verliebt, was für manche nicht so leicht war. Christoph, meinen jetzigen Mann, habe ich schon länger gekannt und als ich ihn einmal im Autorückspiegel gesehen habe, hat es gefunkt. Und jetzt wohnen wir seit 2008 auf seinem Biobauernhof

gemeinsam mit seinen Eltern und meinen Kindern und ich arbeite bei ihm im Büro und auch am Hof mit.

**frauen.kom:** Hast du auch Hobbys?

Roswitha: Gehen, das ist meine Leidenschaft. Im Gehen kommt so viel in Fluss. Außerdem schreibe ich für mein Leben gern. Ich habe für meine Kinder all die Jahre eine Art Brief-Tagebuch geschrieben, in dem ich ihnen erzähle, was uns gut gelungen ist und was mich voll geärgert hat. Das hat mir damals geholfen, unseren Alltag zu bewältigen und heute freuen sie sich darüber.

**frauen.kom:** Roswitha, danke dir für das Gespräch.

Olivia Keglevic




**Der SEAT Ibiza Chili mit ESP, Klima und Radio schon ab € 9.990,-**

ENJOYNEERING

WWW.SEAT.AT  
WWW.CLUBSEAT.AT

FOLLOW US ON:  

Verbrauch: 3,4-8,5 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emission: 89-198 g/km.  
Unverbindl., nicht kart. Richtpreis inkl. MwSt. und NoVA. Symbolfoto.

### Diözesanwahl

Der neue Vorstand der kfb- Salzburg



Foto: Ingrid Burgstaller (Rupertusblutt)

v.l.n.r. Gunda Brandweiner, Herta Liko-Kirchmayr, Elisabeth Thurner, Roswitha Hörl-Gaßner, Stephanie Hauser, Sumeeta Hasenbichler;

Über 50 Frauen der kfb-Salzburg aus allen Regionen der Erzdiözese kamen am 27. April 2013 zur Diözesankonferenz nach St. Virgil um den neuen Vorstand zu wählen. Nach dem Referat der kfb-Vorsitzenden für Österreich Barbara Haas, wurden für die Frauen Workshops zu Themen die für ihre Arbeit an der Basis wichtig sind angeboten. Als Vorsitzende der kfb der Erzdiözese Salzburg stellte sich Roswitha Hörl-Gaßner aus Saalfelden zur Wahl und wurde mit großer Mehrheit bestätigt. Sie ist seit 20 Jahren in der kfb-Saalfelden tätig und gehört seit über zwei Jahren dem Vorstand an.

Friederike Flesch

Weitere Mitglieder des neuen Vorstandes sind:

Stephanie Hauser  
Sumeeta Hasenbichler (stellvertretende Vorsitzende)  
Gunda Brandweiner (stellvertretende Vorsitzende)  
Herta Liko-Kirchmayr  
Elisabeth Thurner

Verabschiedet wurden:

Aus dem Vorstand:  
Gabi Treschnitzer  
Evi Oberhauser  
Luise Rupert  
Hildegard Mackinger

Als Regionalleiterinnen:  
Thea Gruber  
Helga Wechselberger

### Ein kleines Jubiläum – Interkulturelles Frauen- frühstück mit interessantem Thema

Beim 10. Interkulturellen Frauenfrühstück im Jänner im Pfarrsaal in Saalfelden staunten die gebürtigen und zugezogenen Frauen aus verschiedenen Ländern nicht schlecht, als sie von den unterschiedlichsten Ritualen rund um die Geburt aus aller Welt erfuhren. Auch dieses Mal stand neben dem bunten Frühstückstisch der Austausch über ein spannendes Thema im Mittelpunkt. So berichtete Diane aus Togo, dass in ihrer Heimat die Nachgeburt vor der Türschwelle vergraben wird, damit ein Teil des Kindes immer zu Hause bleibt, auch wenn es einmal auszieht. (Das gab es sogar bei uns, wo diese unter einem Baum vergraben wurde, meinte eine Frau aus der Steiermark.) In Indien hebt man das erste Kleidungsstück als Glücksbringer auf. Einige Frauen erzählten, dass sie noch die Plastikbänder ihrer Kinder oder die ersten Haarlocken aufbewahrt haben und das „Herzlich Willkommen zu Hause“ an der Eingangstür das Herz der frischgebackenen Mutter höher schlagen ließ. Die nächste Gelegenheit zum gemeinsamen Frühstück gibt es am 12. Oktober.



Foto: Gudrun Dürnberger

Roswitha Hörl-Gaßner

### „WALL-FAHREN im wahrsten Sinne des Wortes“

Landaus und landein ist in den warmen Jahreszeiten von ihnen zu lesen. Viele nutzen sie und schließen sich ihnen an, die einen zu Fuß und manche eben mit dem Bus.

Bevor ich vor vier Jahren die Leitung der kfb in Saalfelden übernahm, fuhr ich bei der schon traditionellen Frauenwallfahrt mit, um mir selber ein Bild von dieser zu machen. Sie findet immer im Frühling statt und führt an verschiedene Orte des Glaubens in näherer und weiterer Entfernung in Österreich. Was kann eine solche Busfahrt schon Besonderes haben, dass ich sie weiter im Jahresprogramm anbieten soll? Die Frauen kamen zu Fuß, von ihren Ehemännern chauffiert oder selber mit dem Auto zum Treffpunkt. Ihnen war die Vorfreude auf diesen Tag ins Gesicht geschrieben. Herzlich begrüßten sie einander, freuten sich über das Wiedersehen und das gemeinsame auf den Weg machen. Jede wusste sofort, neben wem sie sitzen wird. Die Frauen machten einen zufriedenen und vertrauten Eindruck. Mich, als Neue und Jüngste, nahmen sie herzlich in ihre Mitte auf. Anfangs fühlte ich mich zwar unter den Seniorinnen etwas unwohl und dachte angespannt daran, was der Tag wohl noch so mit sich bringen wird. Im Laufe der Zeit entspannte ich mich und spürte, dass diese Gemeinschaft den Frauen gut tat. Sie erzählten einander von ihrem Alltag, ihren schönen Erlebnissen, von ihren Sorgen und Leiden, die das Alter so mit sich bringe. Ich merkte, dass das Rosenkranzgebet im Bus am Beginn der Fahrt, der Gottesdienst am Wallfahrtsziel und die Schlussandacht am Ende des Tages den Frauen sehr wichtige Elemente waren. Sie schätzten das gemeinsame Gebet und die persönlichen Gedanken des Vorbereitungsteams.

„Des tuat ma so guat“

Die Frauen schienen es zu genießen, dass alles organisiert war und sie sich um Nichts kümmern mussten, wie die Kosten für Bus, Eintritte oder Führungen sowie das Mittagessen oder die Kaffeepause. Sie zeigten sich dankbar, dass der Tag Abwechslung in ihr Leben brachte und dass auf ihre Bedürfnisse Rücksicht genommen wurde z. B. mit den kurzen Wegstrecken (einige Frauen taten sich beim Gehen schwer und hätten sonst zu Hause bleiben müssen) oder die eingeplanten Klopausen. Ja, und von Frau zu Frau, wer Probleme mit der Blase hat, kann dies wohl verstehen. Das Wallfahren mit dem Bus zählte zwar nach dieser Fahrt noch immer nicht zu meinen Favoriten. Das Erleben der Gemeinschaft der Frauen, das Spüren ihrer Freude über diesen geschenkten Tag und Aussagen, wie die einer „Mitreisenden“ - Roswitha, woast, de Wallfahrt tuat ma so guat, des Mitnonda im Bus, beim Bet`n, beim Geh`n und Ess`n. Da kann i fü Kraft mitnemma.“ – bestätigten mich darin, diese Frauenwallfahrt im Jahresprogramm einzuplanen. In diesem Sinne auf ein nächstes Mal und Gute Fahrt!

Roswitha Hörl-Gaßner

### 10-Kapellen in einem atmosphärisch stimmigen Miteinander

40 Frauen folgten am 13. April der Einladung des KBW-Großarl und der kfb-Bad Hofgastein zu einer 16 km langen Kapellen-Fußwallfahrt im Großarlertal.

Schon Jesus und seine Jünger wussten, was guttut: Von Ort zu Ort wandern, miteinander sprechen und die Menschen wahrnehmen, die einem unterwegs begegnen.

Und genau das machten auch die Frauen dieser Wallfahrt, die bezeichnender Weise unter dem Motto „Tälerbegegnung“ stand. Zwei Täler, eine Bergkette bloß dazwischen und trotzdem weiß man manchmal so wenig voneinander, dass Salzburg näher zu sein scheint, als das wenige-Kilometer entfernte Nachbarland.

Das wollten wir ändern. Wir, das waren eine Frauengruppe des KBW-Großarl um Maria Gfrerer und einige kfb-Frauen aus Bad Hofgastein um Anneliese Trigler.

Darum die Idee einer gemeinsamen Wallfahrt, darum auch ein Gehen und kein Sitzen, denn Gehen entspannt und macht den Kopf frei. Für die notwendige stimmige Atmosphäre sorgte die Gastfreundschaft der Großarlerinnen:

Klopausen und Kломöglichkeiten in Privathäusern (für Frauen eine entscheidende Frage, um sich wirklich wohl zu fühlen!), eine Labstation mit Schnaps, Wasser, Saft und freundlichen Einwohnern, die auf die Wallfahrerinnen warteten, Kuchen und Kaffee am Ende des Fußmarsches, interessante Erklärungen und Details von Maria Gfrerer zu den einzelnen Kapellen und zwei Wirtinnen, die trotz Saisonende für die Frauen ihre Küchen öffneten.

Und dann geht ein Fenster auf und eine Großarlerin ruft den vorbeigehenden Frauen überrascht zu, ob denn da Gasteinerinnen dabei wären. Sie selbst wäre nämlich auch aus Gastein, eine Zuogroaste halt.

Das klang schon ganz nach Tälerbegegnung und als Anneliese Trigler zuletzt den Aaronsegen spontan mit dem Wunsch enden ließ: „Das machen wir nächstes Jahr wieder!“, sprach sie vielen Teilnehmerinnen aus dem Herzen.

Die Wallfahrt war ein feines, atmosphärisch stimmiges Miteinander. Was gibt es Schöneres??

Maria Gfrerer bietet Pilgerbegleitung mit näheren Informationen zu Kirchen und Kapellen und spirituellen (Gebets-) Impulsen für die Wallfahrt an: unter 0664/4066902 oder: s.m.gfrerer@aon.at

Olivia Keglevic



Foto: Anneliese Trigler

## Weltreligion - Islam im Gespräch

*Koran, Moscheen, Kopftücher, Dschihad und Al Kaida, das sind unsere Bilder vom Islam.*

Um dieses Bild zu schärfen und richtig zu stellen, fand am 13. April in der Pfarre Schwarzach im Rahmen der Gesprächsreihe: „Weltreligionen“ ein Vortrags- und Diskussionsabend mit dem muslimischen Religionslehrer Adel Firdaous statt.

Adel Firdaous, der schon seit vielen Jahren in Österreich lebt, legte großen Wert auf die klare Unterscheidung zwischen der muslimischen Lehre, die in den Quellen (Koran und Sunna) grundgelegt ist und den vielen kulturellen Traditionen, die in den jeweiligen Herkunftsländern gewachsen sind. Gerade diese Traditionen werden aber hier in Österreich oft als „typisch“ muslimisch wahrgenommen und verhindern einen vorurteilsfreien Zugang zu dieser Weltreligion.

Im Gespräch mit Adel Firdaous wurde auch klar, dass man sich in Österreich mit dem Islam und den mittlerweile eingebürgerten Migranten mehr auseinandersetzen muss, allein schon auf Grund der Tatsache, dass in vielen österreichischen Städten der Anteil der muslimischen Bevölkerungsgruppe bereits auf über 10 % angewachsen ist - österreichweit mittlerweile auf 6,2 %, die Hälfte davon hier geboren und mit österreichischer Staatsbürgerschaft.

Olivia Keglevic



Foto: Roland Hochbrugger

## Aktion Familienfasttag

*Nicht nur für wenige Tage Not zu lindern - sondern den Frauen dabei zu helfen, eigenständig die Versorgung für sich und ihre Familien auf Dauer zu sichern - das ist das große Ziel der Spendenaktion „Aktion Familienfasttag“.*

Die Katholische Frauenbewegung Österreichs rief vor mehr als 50 Jahren (1958) angesichts der damals herrschenden Hungersnot in weiten Teilen der Welt die „Aktion Familienfasttag“ ins Leben. Es ist die älteste Initiative in Österreich für frauenbezogene Entwicklungszusammenarbeit.

Durch die jährlich stattfindenden Aktionen in den Pfarren werden mehr als 100 frauenspezifische Projekte mit den verschiedensten Schwerpunkten in Asien, Lateinamerika und Afrika gefördert. Die Frauen erfahren in Selbsthilfegruppen, dass auch sie Rechte haben - auf Bildung, auf Gesundheit, auf ein Leben ohne Gewalt und auf faire Arbeitsbedingungen. Sie lernen Lesen und Schreiben und erhalten Wissen zu Körper und Hygiene.

Auch heuer fanden wieder in ganz Salzburg und Tirol Fastensuppenessen statt, die kfb-Frauen liebevoll zubereitet hatten.

Isabella Fredrich



Fotos: Agentur SINZ

Foto: Albert Zawadil

## Maria Eder

Nach 15 Jahren kfb-Leitung in St.Georgen legte Maria Eder am 26. Mai 2013 ihr Ehrenamt zurück, da sie wieder ins Berufsleben einsteigen möchte.

Maria Eder war der kfb nicht nur mit viel Einsatz und Herzblut als Gruppenleiterin verbunden, sondern arbeitete auch fünf Jahre als Regionalleiterin im erweiterten Vorstand unter dem ehrenamtlichen Vorsitz von Josefine Schlechter.

Ihre warmherzige Art, den Frauen in der Gruppe echte Wertschätzung entgegenzubringen, war und ist für jeden, der mit ihr zu tun hat, beeindruckend und als solche bleibt sie den Frauen, zumindest als kfb- Mitglied, erhalten.

Wer die Leitung übernimmt ist noch offen.

Olivia Keglevic

## Termine und Veranstaltungen

### KAPELLEN-UM-WEGE

*im Tal der Almen - auf alten Pfaden - meinem Lebensweg und meiner Lebendigkeit auf der Spur*

An diesem Wochenende werden zusätzlich zum Großarl Kapellenweg zwei schöne „Umwege“ gegangen mit dem Ziel aus dem Alltag heraus zu treten und den eigenen Befindlichkeiten nachzuspüren.

**Ort:** Großarl Pfarrkirche  
**Zeit:** Freitag, 4. bis Sonntag, 6. Oktober  
**Beginn:** Freitag um 15h  
**Ende:** Sonntag um 15h in Hüttschlag/Stockham (Talwirt)  
**Begleitung:** Maria Gfrerer/Pilgerbegleiterin  
Elisabeth Priglinger /Wanderführerin  
**Kosten:** € 25,- für Begleitung, ÜF: ca. € 40,-/Tag  
**Anmeldung:** bis 4. 9.: s.m.gfrerer@aon.at, Infos: Maria Gfrerer: 0664/4066902  
**Anforderung:** reine Gehzeit: Fr. ca. 2,5h, Sa. 4,5h, So. 2h (insg. ca. 30 km)  
**Veranstalter:** Katholische Bildungswerke Großarl/Hüttschlag und kfb-Salzburg

### Bibelseminar:

#### Vom Garten Eden bis Getsemani

Gärten in der Bibel sind immer wieder Orte tief existentiellen Geschehens (von der Menschwerdung bis zum Tod). Diese Gärten für unser Leben fruchtbar zu machen, ist Ziel dieser Tage.

Arbeitsweisen: Bibliodrama, Bibliolog, Meditation, Ritual- und Symbolarbeit.

**Ort:** Pfarrsaal Tamsweg  
**Zeit:** Freitag 15. November von 17 – 21 Uhr und Samstag 16. November 2013 von 9 – 14 Uhr  
**Referentin:** Gabriele Bleker-Permes, Theologin, Lebens- und Sozialberaterin,  
Bibliodrama- und Bibliologleiterin, Fieberbrunn  
**Seminarbeitrag:** € 35,-, Bitte um Ihre Anmeldung unter 0650/5093 626  
oder: frauentreff@lungauerbildungsverbund.at  
**Veranstalter:** Lungauer Frauentreff und kfb-Salzburg



Foto: Roland Hochbrugger

## Interessante Ideen...

### Der letzte Montag im Monat gehört mir!

Zwölf Frauenbewegungs-Frauen aus Maxglan in Bewegung...

„Eigentlich sollte ich heute meinem Mann helfen – aber dieser letzte Montag im Monat gehört mir!“ So begrüßt uns Renate, als wir uns zu unserer monatlichen Wanderung an der Bushaltestelle treffen.

Wir, das sind 12 Frauen aus Maxglan, die sich einmal im Monat gemeinsam auf den Weg machen. Am Beginn unserer Wanderung sprechen wir ein Segensgebet. Unterwegs halten wir bei einer Kapelle oder Kirche eine kurze Andacht. Natürlich dürfen das leibliche Wohl und der Spaß nicht zu kurz kommen!

Durch das Gehen bzw. das gemeinsame Ziel vor Augen, ergeben sich immer wieder sehr gute Gespräche. Auch das Innehalten und gemeinsame Gebet machen unsere Wanderungen zu etwas Besonderem, so dass jede wieder gestärkt nach Hause kommt.

Erika Reiter



Foto: Susanne Hirschbichler

### „Kraft tanken und sich selbst einmal etwas Gutes tun...“

... das ist und war der Grundgedanke von Ilse Zwicknagel, als sie die „Frauen-Bewegungsgruppe Neukirchen“ ins Leben gerufen hat.

Seit 2005 trifft sich die Bewegungsgruppe der kfb-Neukirchen drei Mal im Frühjahr und drei Mal im Herbst zu einer gemütlichen Wanderung in ihrer Heimatgemeinde. Eine kleine Andacht und abschließendes Einkehren in einem netten Gasthof gehören selbstverständlich dazu.

Susanne Hirschbichler

### Delikate Fastensuppe für Nachbarn und Freunde

„Fastensuppe einmal anders“

Zusätzlich zum üblichen Fastensuppenessen nach den Sonntagsgottesdiensten organisierten Frauen der kfb-Seekirchen ein Fastensuppenessen „Zuhause“.

Am Wochenende in der Fastenzeit luden die Frauen Nachbarn, Freunde, Verwandte und Bekannte ins eigene Heim zu einem netten, gemeinsamen Fastensuppenessen ein - ohne großen Aufwand beim Kochen, dafür mit viel Begeisterung bei den Gästen. Delikate Suppen und guter Kuchen können ein wunderbares Mittagessen in der Fastenzeit sein! Im nächsten Jahr wird diese neu geborene Tradition fortgesetzt, denn Teilen macht stark - und Spaß!

Elisabeth Lausenhammer



„Für uns ist es jedes Mal ein besonderes Glücksgefühl, wenn sich wieder ein LKW auf die Reise macht. Die Freude, anderen Menschen mit dem, was wir im Überfluss haben, eine Lebensgrundlage zu schenken ist etwas ganz Besonderes.“

Foto: Gabi Wieland

### Lungauer Frauen haben ein großes Herz!

Die kfb-Tamsweg sammelt Kleidung und Haushaltsgeräte für Bedürftige in Osteuropa

Willst Du glücklich sein im Leben, trage bei zu anderer Glück. Denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eigene Herz zurück. Nach diesem Motto lebt und sammelt die kfb-Tamsweg bereits das zweite Mal für Bedürftige in Osteuropa Kleider. Diesen guten Zweck vor Augen sortieren die Frauen gern und großzügig ihre Schränke aus, um in Zusammenarbeit mit orainternational, einer christlich-ökumenischen Hilfsorganisation mit Sitz in Oberösterreich, zwei LKW Ladungen nach Gabrovo, Bulgarien, zu schicken.

Zwei LKW Ladungen, das sind 2.800 Bananenschachteln(!!!) oder 87 Kubikmeter!!!

In Gabrovo kommt alles in ein Lager, wo die Spenden sortiert und mit Preisen versehen werden. Danach werden die Kleider, Haushaltsartikel und Schuhe in Geschäften zu niedrigsten Preisen verkauft. Hilfe zur Selbsthilfe ist dabei der Grundgedanke.

Etwa 70 Menschen haben in 32 Geschäften dadurch einen Arbeitsplatz in einem Land, wo jeder vierte Mensch in Armut lebt. Menschen, die nur wenig besitzen, erhalten so die Möglichkeit, sich Kleidung und Diverses zu kaufen, was sie sich sonst nicht leisten könnten.

Gabi Wieland

**frauen.com: Ein großes Danke an die Organisatorin Gabi Wieland und ihre vielen Helferinnen!**

### Der Kuchen zur Suppe ist DER Hit!

Die erweiterte Fastensuppe in Uttendorf

Die Aktion Familienfasttag war auch uns, den kfb-Frauen der Pfarre Uttendorf, immer schon ein sehr großes Anliegen, jedoch bemerkten wir, dass der Erlös der Säckchensammelaktion durch den Rückgang der Kirchenbesucher immer weniger wurde. Deshalb gibt es bei uns seit einigen Jahren nicht nur das traditionelle Fastensuppenessen mit verschiedensten köstlichen Suppen, sondern auch ein reichhaltiges Kuchenbuffet, das den Erlös für die Aktion gesteigert und den Frauen das Kuchenbacken am Wochenende erspart.

Maria Wanger

**frauen.com: Nochmals ein großes „Danke“ an alle Frauen, die Fastensuppenessen organisiert haben!**



### Meine Bibelliebingsstelle

von Christine Mayr

Lk 13, 10-17

Foto: Roland Hochbrugger

**Wir Menschen haben Flügel,  
die für diese Welt zu groß sind!**

(Paul Zulehner)

**A**m Sabbat lehrte Jesus in einer Synagoge. Dort saß eine Frau, die seit achtzehn Jahren krank war, weil sie von einem Dämon geplagt wurde: Ihr Rücken war verkrümmt, und sie konnte nicht mehr aufrecht gehen. Als Jesus sie sah, rief er sie zu sich und sagte: Frau, du bist von deinem Leiden erlöst. Und er legte ihr die Hände auf. Im gleichen Augenblick richtete sie sich auf und pries Gott. (Lk 13, 10-17)

Flügel sind ein Geschenk Gottes und dazu angetan, unsere Lebenswelt zu übersteigen - hinein in die Welt Gottes. Und dennoch - wer kennt sie nicht, die Lebensphasen, in denen wir uns unserer Flügel überhaupt nicht bewusst sind?

Jesus hat in der Stelle im Lukasevangelium eine Frau in den Blick genommen, deren Flügel lahm geworden sind, so dass sich sogar ihr Rücken gekrümmt hat. Was hat wohl ihre Flügel so lahm werden lassen?

Das kann eine angstmachende Erziehung sein: Belastende Strukturen unserer eigenen Elternbeziehung sind oft genug wenig reflektiert und wirken lähmend. Auch eine überzogene treue Pflichterfüllung in die wir Frauen oft verfallen, wirken der Leichtigkeit des Fliegens entgegen.

Die Gefahr, dass sich der Rücken unter dieser Aufgabenfülle krümmt, soll uns bewusst sein!

Wie begegnet nun Jesus diesem Leiden? Er tut etwas ganz Entscheidendes. Er sieht die Frau zuerst an und legt ihr dann die Hände auf. Er nimmt sie ganz wahr und berührt sie - das sind ganz wesentliche, und heilsame Aspekte. Achtsame Berührung kann in uns Saiten zum Klingen bringen, die im Getriebe des Alltags verstummt sind.

Spielen, Singen, Tanzen, Malen und Träumen sind kreative

Dimensionen, die zudem unsere Flügel wieder neu beleben können.

In meinem Dienst als Krankenhauseelsorgerin begegne ich immer wieder Frauen, die in ihrer Lebensmitte die Sehnsucht nach der Kunst und dem Spiel entdecken. Alfred Kokoschka hat auf die Frage, wo für ihn Kunst beginne, folgendes geantwortet: „Kunst beginnt für mich dort, wo man einen Wald nicht mehr mit den Augen eines Holzfällers betrachtet!“ Nehmen wir unser Leben wieder neu in den Blick. Ich lade ein, kreativ zu sein, hineinzuhorchen in die eigene Tiefe der Seele, vergrabene Talente hervorzuholen, zu träumen, zu tanzen und zu spielen. Jesus berührt einen jeden von uns und beruft uns zu einem aufrechten und aufgerichteten Leben. An dieser Stelle möchte ich ein Wort von Papst Franziskus anfügen: „Es gibt keine Situation, die Gott nicht ändern könnte.“ Daran schließe ich an, dass es keinen noch so gekrümmten Rücken gibt, den Jesus nicht wieder aufrichten könnte. Auf diesem Heilungsweg steht uns Jesus mitunter in der Gestalt geistlicher oder therapeutischer Begleiter zur Seite.

Ich wünsche mir und euch, liebe LeserInnen, eine spannende Entdeckungsreise hin zur eigenen Kreativität.

Christine Mayr (Krankenhauseelsorgerin)

# Hatte Jesus Geschwister?

Auf Altarbildern sehen wir meistens die heilige Kleinfamilie: Vater, Mutter, Kind. Nach den Evangelien gab es aber mindestens sechs weitere Kinder. Müssen wir uns in Wirklichkeit ein Gewusel von Geschwistern um Jesus vorstellen?



Foto: Roland Hochbrugger



Ist das nicht der Zimmermann, der Sohn der Maria und der Bruder von Jakobus, Joses, Judas und Simon? Leben nicht seine Schwestern hier unter uns?

Mk 6,3

**M**arkus liefert uns in dieser Bibelstelle einen Hinweis auf mindestens sechs Geschwister von Jesu: vier Brüder und mindestens zwei Schwestern, deren Namen aber nicht genannt werden, die der Brüder dafür einzeln, allesamt Namen von jüdischen Patriarchen, was man als Zeichen dafür wertet, dass Jesu Familie sehr fromm war.

Kann Jesus wirklich Geschwister gehabt haben? Das widerspricht so ganz unserer Vorstellung. Schon die frühen Christen waren diesbezüglich geteilter Meinung. Seit dem 4. Jhd. verstehen die Kirchenväter sie als Cousins und Cousinen. Was die Geister in dieser Frage scheidet liegt auf der Hand: Kann Jesus, der ab dem 2. Jhd. nach Christus als „einziggezeugter“ Sohn Gottes gesehen wurde, einer Familie mit vielen Kindern angehört haben oder nicht?

Der stärkste Einwand kam um 400n.Chr. von Hieronymus. Er ist der erste Kirchenvater, der die Meinung vertritt, bei den im Neuen Testament erwähnten Geschwistern Jesu habe es sich bloß um Vettern und Cousinen gehandelt. Denn sowohl Josef als auch Maria seien ein Leben lang jungfräulich geblieben. Eine Vorstellung, die damals noch nicht verbreitet war.

Er führt dabei an, dass der hebräische Begriff für Bruder „ach“ auch Neffe oder Vetter bedeuten könnte, da das Hebräische zwischen diesen beiden Verwandtschaftsgraden keinen Unterschied macht. Bei der Übersetzung der Bibel ins Griechische hätte der Verfasser dann selbst bei eindeutigen Vettern „ach“ mit „adelphos“ übersetzt, weshalb dieser Begriff auch im NT für die Vettern Jesus verwendet wird. Das griechische Adelfhos bedeutet aber Bruder – auch im rechtlichen Sinne.

Ein Argument, das so nicht hält, da es im griechischen AT nur eine einzige Stelle gibt, an der zur Bezeichnung des Veters „adelphos“ verwendet wird – 1 Chronik 23, 22. Sonst wird der Begriff ausschließlich für Bruder im engsten Sinn verwendet.

Auch wenn Paulus später schreibt, er hätte Jakobus, den Bruder des Herrn getroffen (Gal 1,19) ist klar, dass es sich tatsächlich um den Bruder Jesus handelt. Zu bekannt ist, welche Rolle Jakobus in der Apostelgeschichte als Leiter der Jerusalemer Gemeinde spielte und welche Differenzen Paulus mit ihm hatte.

Dass Jesu Familie in der Jerusalemer Gemeinde laut Apg 1,14 dabei ist, überrascht, berichtet doch Markus in Mk 3, 20-21 und Mk 3, 31 ganz anderes. Hier erscheinen Maria und die Geschwister Jesu, um ihn mit Gewalt nach Hause zu holen, halten sie ihn doch glattweg für einen „Spinner“.

Er weist sie barsch zurück und fragt, wer denn seine wahre Familie wäre, die da draußen vor der Tür stehen und ihn sprechen wollen - nicht.

Bis zu den Ereignissen in Jerusalem werden sie auch nicht mehr in den Evangelien erwähnt. Nicht einmal unter seinem Kreuz sind sie zu finden - mit Ausnahme des Textes im späten Johannesevangeliums.

Aber selbst das Johannesevangelium weiß: „Auch seine Brüder glaubten nicht an ihn“ (Joh 7,5)

Erst in der Urchristengemeinde in Jerusalem tauchen sie im Kreise der Jünger wieder auf.

Warum Josef, der Vater Jesus, kaum eine Rolle spielt, erklärt sich vielleicht am ehesten damit, dass Frauen damals in der Regel deutlich jünger waren als ihre Ehemänner und es bei der geringen Lebenserwartung nicht unwahrscheinlich ist, dass Maria schon Witwe war, als Jesus mit seinem öffentlichen Wirken begann.

*Brüder und Schwestern Jesu: Mk 3,31-35; Mk 6,3; Mt 12, 46-50; Lk 8,19-21; Joh 2,12; 7,3ff.9f; Apg 1,14; 1 Kor 9,5; Gal 1,19; Zusammenfassung des Artikels „Jesus und seine Brüder und Schwestern“ von Daniel Marguerat in Welt und Umwelt der Bibel 4/2009, Katholisches Bibelwerk e.V. Stuttgart, E-Mail: bibelinfo@bibelwerk.de, Tel. 0049 711 6192050.*

Olivia Keglevic

# Vom Kochen und Küssen

## Teil 1 - Sabine

Ich kann nicht kochen und hab' ihn zum Essen eingeladen! Ok, tief durchatmen und einen Plan überlegen. Zum Glück gibt's Internet! [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de) eingetippt und ein Rezept für Lasagne gesucht. Ich halte mich penibel genau an die Anweisungen, damit ja nichts schiefgeht. Eine Auflaufform. Ha, so was hab' ich! Sie ist zwar etwas staubig, aber verwendbar. Ich fülle die erste Schicht Soße ein und belege sie mit den Lasagneblättern. Während ich die zweite Schicht Soße einfülle, werde ich leicht unruhig. Die Soße ist schon fast aufgebraucht. Wo ist das Scheiß-Rezept? Die Mengen passen für zwei Portionen. Die Auflaufform auf dem Bild schaut nur viel kleiner aus als bei mir..... Verdammt, verdammt, verdammt. In einer halben Stunde kommt er schon und das Essen ist nicht fertig, die Küche schaut aus wie Sau und ich habe schon zwei Gläser Wein getrunken. Ich schenke mir ein drittes ein. Ok, umschichten. Raus mit den Lasagneblättern, etwas von der Soße herausgekratzt, Lasagneblätter wieder drauf. Mit Müh' und Not schaff' ich drei Schichten. Fehlt noch die Bechamel-Soße. Ich lese mir das Rezept durch und entscheide schon beim Durchlesen, dass Käse oben drüber reichen muss. Endlich ist die wahrscheinlich niedrigste Lasagne der Welt im Ofen. Jetzt schnell die Küche auf Vordermann bringen. Tomatenspritzer überall. Alle Küchenabfälle rein in ein Kompostsackerl und weg damit. In Rekordzeit sieht die Küche relativ sauber aus.

In etwa zehn Minuten wird er da sein! Jetzt muss ich mich echt umziehen. Schon auf dem Weg ins Schlafzimmer fange ich an mich auszuziehen. Wohlwissend, dass es vielleicht stressig wird, habe ich mir schon Kleidung für heute Abend herausgelegt. Jeans und ein schwarzes Shirt. Klassisch und für fast jeden Anlass passend. Als ich die Sachen jetzt an habe und vor dem Spiegel stehe, finde ich sie grausam. Ich sehe blass und fett aus. Also wieder ins Schlafzimmer, fünf andere Shirts und drei Hosen probiert. Alles Scheiße. Mein Selbstvertrauen sinkt in den Keller. Noch drei Minuten - ich trage jetzt wieder das Outfit, das ich mir ursprünglich raus gelegt

habe. Schweiß steht mir auf der Stirn. Sehr attraktiv. Plötzlich schießt es mir durch den Kopf! Er ist Raucher!! Ich lege einen Sprint Richtung Balkon hin. Als ich die Tür aufreiß, sehe ich das Grauen vor mir. Zwei Aschenbecher komplett überfüllt von meiner letzten Party, Zigarettenstummel über den ganzen Boden verteilt, Zimmerpflanzenleichen überall. In einer Aktion scharf hole ich ein Müllsackerl, leere die Aschenbecher und kehre die Stummel am Boden zusammen, als ein Auto auf meinen Parkplatz einbiegt. Er ist da, verdammt! Ok, die verdorrten Blumen müssen bleiben, es hilft nichts. Das Müllsackerl schmeiß ich vorübergehend in den Abstellraum, flitze nochmal ins Bad und werfe einen Blick in den Spiegel. Ich sehe furchtbar aus. Schnell schmier ich mir noch ein bisschen Make-up ins Gesicht, als es auch schon läutet. Völlig cool erwarte ich ihn an der offenen Wohnungstür. „Hi, Sabine“, Bussi links, Bussi rechts. „Hi Martin“. „Danke für die Einladung“. Er überreicht mir eine Orchidee und eine Flasche Wein. Wie aufmerksam. Ich merke, dass ich ein wenig zittere. Ich schaue auf die Orchidee und denke an die verdorrten Pflanzen auf meinem Balkon. Wenn er die erste Zigarette rauchen geht, wird er es bereuen, mir Blumen mitgebracht zu haben. „Komm rein. Magst du uns schon mal einen Wein einschenken? Die Lasagne wird gleich fertig sein.“ „Es gibt Lasagne?“ „Ja, magst du hoffentlich“. Ich spüre schon wieder Panik in mir aufkommen. Auf die Idee, dass er Lasagne vielleicht nicht mag, bin ich gar nicht gekommen. „Ja, mag ich sehr gerne. Ich bin generell nicht sehr wählerisch beim Essen.“

Tolle Aussage – es ist also egal welchen Fraß ich ihm vorwerfe.

Wieso bin ich denn bloß so nervös? Ich weiß nicht, was ich sagen soll. Peinliche Stille. „Komm, wir stoßen mal an“. Wir prostern uns zu. Er trinkt einen Schluck, ich leere mein Glas wie eine Kuh in einem Zug. Sehr Lady-like, denke ich, als ich seinen amüsierten Blick auffange. Dann wieder Stille. Ich suche verzweifelt nach einem Gesprächsthema und entscheide, dass die Lasagne jetzt raus muss. Ich brauche irgendwas zu tun. Als wir schließlich essen, merke ich mit Schrecken, dass die Lasagneblätter am Rand relativ hart sind.

Mein Magen krampft sich zusammen, doch es scheint ihm zu schmecken, er langt kräftig zu und isst alles auf. „Es war hervorragend. Ich habe schon lange keine so gute Lasagne mehr gegessen.“ „Danke“, erwidere ich grinsend. Ich weiß, es stimmt vermutlich nicht ganz, aber über das Kompliment freue ich mich trotzdem. Unsere Gespräche sind während des Essens lockerer geworden und wir unterhalten uns bei einem weiteren Glas Wein über dies und das. Ich sehe ihn an und würde ihn gern küssen. Er ist ein fantastischer Küsser, das weiß ich bereits. Mehr war zwischen uns jedoch noch nicht. Ich denke an unseren ersten Kuss und ein Gefühl wie in der Achterbahn durchfährt meinen Bauch auf dem Weg ins Wohnzimmer. Auf der Couch sitzen wir uns ziemlich dicht gegenüber. Ich weiß, dass wir uns gleich küssen werden. Endlich! Im Grunde warte ich schon den ganzen Abend darauf. Und dann passiert es. Mir wird leicht schwindlig. Ich weiß nicht recht wohin mit meinen Händen, während seine langsam an meine Taille wandern. Instinktiv ziehe ich den Bauch ein. Ich hoffe er findet mich nicht fett. Ob er wohl mit mir schlafen will, denke ich während wir uns küssen. Aber Martin macht gar keine Anstalten, mir an die Wäsche zu gehen. Mein Gott, vielleicht findet er mich unattraktiv und langweilig? Vielleicht hat ihn der harte Rand der Lasagne doch gestört? Er löst sich von mir und küsst mich noch mehrmals auf den Mund.

„So, ich muss jetzt dann. Es ist schon spät“. „Ok, es war schön, dass du da warst.“ „Ja, fand ich auch. Danke für das Essen. Nächstes Mal bin ich dran.“ Ich verabschiede ihn an der Wohnungstür mit einem langen Kuss und sehe seinem Auto vom Fenster aus noch nach. Ich habe jetzt schon Sehnsucht nach ihm.

## Teil 2 - Martin

Sie hat mich zu sich nach Hause zum Essen eingeladen. Wow, ganz schön mutig. Wir waren ja erst ein paar Mal miteinander aus. Ob sie wohl eine gute Köchin ist? Sie ist auf jeden Fall ein tolles Mädchen, sieht gut aus, hat Humor, - eigentlich ist es völlig egal ob sie gut kocht. Ich greife in meinen Schrank und nehme die erstbeste Jeans und den oben aufliegenden Pulli heraus. Noch ein bisschen Gel ins Haar, fertig. Hab ich nicht noch eine Flasche Rotwein daheim? Ich schaue nach und da ist sie. Zweigelt. Perfekt, die nehme ich mit. Es ist jetzt 18:30 Uhr und ich brauche zu Sabine bloß fünfzehn Minuten. Dann warte ich lieber noch, zu früh da sein, will ich auch nicht. Ich schalte meinen neuen 46-Zoll Flatscreen ein und lege mich auf meine Couch, zappe durch. Fußballzusammenfassung – Bingo. Ich schaue mir an wie Red Bull Salzburg gegen Rapid gerade ein Tor kassiert. Verdammt, jetzt muss ich fahren. Gerade wo es so spannend wird. Ich hole meine Jacke und den Wein und schiele dabei immer noch auf den Fernseher. Ich zwingen mich den roten Knopf zu drücken und verschwinde aus dem Wohnzimmer. Meine Sneakers sind auch schon ganz schön dreckig. Die muss ich wohl mal in die Waschmaschine schmeißen. Aber ein paar Wochen gehen sie auf alle Fälle noch. Ich steige in meinen Audi. Die Armaturen glänzen.

Plötzlich schießt mir durch den Kopf, dass ich Blumen mitbringen könnte. Darauf stehen ja die meisten Mädels. Habe ich nicht vor kurzem in einem Artikel gelesen, dass die

meisten Frauen eine bestimmte Sorte ganz toll finden? Wie hieß dieses Kraut nochmal? Genau: Orchideen! Ja, sowas bring ich mit, damit punkte ich bestimmt. Natürlich haben die Floristen in der Nähe schon zu. Vielleicht gibt es sowas an der Tankstelle. Ich fahre hin und werde tatsächlich fündig. Mit einer Packung Philip Morris in der einen und einer weißen Orchidee in der anderen Hand schreite ich durch die Tankstellentür. Eigentlich ging sich noch schnell die Waschstraße aus, ist ja schon wieder eine Woche her und der Lack schaut fürchterlich aus. Erledigt. Jetzt muss ich ganz schön auf Gas drücken, sonst verspäte ich mich noch. Mit blitz blankem Auto biege ich mit einem Affenzahn in ihre Einfahrt und sehe sie am Balkon mit irgendwas hantieren. Ich packe meinen Wein und die Orchidee und läute. Sie erwartet mich schon an der Wohnungstür. Ein bisschen abgekämpft sieht sie aus, aber schön wie immer. Die lässige Jeans und das Top stehen ihr gut. Toll, dass sie offenbar keine von den Tussis ist, die stundenlang vor dem Spiegel stehen und trotz des überquellenden Kleiderschranks jedes Mal wieder „nichts“ anzuziehen haben.

„Hi Sabine“. Ich küsse sie links und rechts und atme kurz ihren Geruch ein. Sie riecht gut. Und das Essen auch. Der Tisch ist schon gedeckt. Sie fordert mich auf Wein einzuschenken. Ich kann eh dringend einen Schluck gebrauchen, hab' einen ziemlich trockenen Mund. Ein Bier wär mir eigentlich lieber, aber der Wein tut's auch. Sabine setzt sich zu mir und wir stoßen an. Wow, die hat heute aber einen Zug drauf. Cool, denke ich und muss ein bisschen schmunzeln.



Foto: Isabella Fredrich

Sie wirkt etwas verkrampft, aber mir fällt auch kein Thema ein, über das wir uns ungezwungen unterhalten können. Als ich noch überlege, ob ich über das gestrige Fußballmatch der Salzburger mit ihr reden soll, springt sie auf und holt die Lasagne aus dem Ofen. Herrlich! Ich bin so hungrig, ich könnte ein Schwein verspeisen. Wir stoßen nochmal an und ich mache mich über die Lasagne her. Sie ist wirklich gut, bis auf den Rand, der ist an manchen Stellen ein bisschen hart, - aber egal.

„Es war hervorragend. Ich habe schon lange keine so gute Lasagne mehr gegessen.“

„Danke“, erwidert sie und grinst.

Wir unterhalten uns und trinken noch etwas Wein. Ich höre ihr total gerne zu. Sie hat echt was zu erzählen und wir lachen beide an denselben Stellen. Als ich dazwischen mal auf den Balkon gehe um eine Zigarette zu rauchen, sehe ich, dass sie Pflanzen dort stehen hat. Also lag ich mit meiner Orchidee als Geschenk wohl richtig, denke ich und klopfe mir in Gedanken auf die Schulter. Ich schlage vor, es uns im Wohnzimmer auf der Couch gemütlich zu machen. Natürlich nicht ganz ohne Hintergedanken. Solange der riesige Esstisch zwischen uns ist, habe ich keine Chance auf einen Kuss oder auch nur auf eine Berührung. Dabei will ich schon den ganzen Abend nichts anderes. Als wir dann endlich auf der Couch sind, kommen wir uns auch rasch näher. Wir küssen uns und ich spüre ihre weichen, samtigen Lippen und ihre Zunge scheint überall zu sein. Am liebsten würde ich sie

auf der Stelle ins Schlafzimmer zerran und ihr alle Kleider vom Leib reißen. Doch ich muss mich zurückhalten, sonst glaubt sie vielleicht, ich mein es nicht ernst und will nur das Eine. Außerdem weiß ich ja gar nicht, ob sie überhaupt schon mit mir schlafen will. Frauen lassen sich da ja meistens ein bisschen mehr Zeit als wir Männer. Bevor ich mich vergesse und meine untere Körperhälfte das Denken für mich übernimmt, fahre ich jetzt wohl besser heim.

„So, ich muss dann. Es ist schon spät.“

„Ok, es war schön dass du da warst.“ „Ja, fand ich auch. Danke für das Essen. Nächstes Mal bin ich dran.“ Sie begleitet mich zur Tür und wir küssen uns noch einmal lange. Ich laufe über die Treppe und steige in mein Auto.

Auf dem Weg heim denke ich an Sabine. Im Radio wird gerade „living on a prayer“ von Bon Jovi gespielt. Ich brülle den Refrain regelrecht hinaus und brause mit meinem frisch gewaschenen Audi durch die Nacht.

Evelin Hemetzberger  
(Redakteurin)



Wir beraten Sie gerne  
unverbindlich  
Rufen Sie einfach an.

5323 Ebenau 25 · Tel. 0660 / 666 9 666  
bubnik@bubnik.at · www.bubnik.at



### Literatur unserer Leserinnen

Wer hat selbstgeschriebene  
Kurzgeschichten und Gedichte  
zum Thema „Frau“  
und möchte sie in unserer  
Zeitschrift veröffentlichen?

Einsendungen bitte  
an das Redaktionsteam.

Katholische Frauenbewegung  
Kapitelplatz 6/3,  
5020 Salzburg

0662 8047-7530  
frauen.kom@ka.kirchen.net

## Stampfer-Zelte.at

Event-, Hochzeits- und Bierzelte  
Messe- und Lagerhallen  
Öl und Elektroheizgeräte

Stampfer Zelte GmbH  
Zeltverleih und Verkauf  
Uferstrasse 41

A-5110 Oberndorf  
Tel +43 / 6272 / 7868  
Office@Stampfer-Zelte.at



## Mein Glück

was ich will,  
das hab' ich gefunden,  
darf es mir nehmen,  
ganz selbstverständlich.

ist das Freiheit?  
auf jeden Fall ist es ein Glück,  
dass du mich liebst.

Birgit Dottolo

## Herzhupferl

Eine bunte Karte schaut zwischen Reklame und Rechnungen  
hervor  
Urlaubsgrüße meiner Schwester  
Herzhupferl

Ein kleiner gelber Zettel mit der Aufschrift  
„ich liebe dich“ in der Jausendose meines Partners  
als Zeichen, dass ich an ihn denke  
Herzhupferl

Ein Telefongespräch mit der Einladung zum Kaffeetrinken  
ich treffe meine Freundin  
Herzhupferl

Gänseblümchen in schmutzigen Kinderhänden  
mit der Botschaft - nur für dich -  
Herzhupferl

Die warmen, kleinen Hände meiner Enkelin auf meinen  
Wangen  
ihre Worte: du bist a liebe Oma!  
Herzhupferl

Ein Spaziergang nach einem langen Arbeitstag  
Vogelstimmen in den Bäumen  
Herzhupferl

Elisabeth Michael



# frauen.kom

Zeitschrift der Katholischen Frauenbewegung Salzburg

## Impressum

Zeitschrift frauen.kom

Katholische Frauenbewegung Salzburg  
Kapitelplatz 6/3, 5020 Salzburg  
0662 8047-7530  
frauen.kom@ka.kirchen.net  
www.kirchen.net/kfb

Medieninhaber / Herausgeber / Verleger:  
KA in Gemeinde und Arbeitswelt Nr. 4/2013

### Redaktionsteam:

Birgit Dottolo, Katrin Dürnberger, Isabella Fredrich, Evelin Hemetzberger, Roswitha Hörl-Gaßner, Olivia Keglevic (Chefredakteurin), Andrea Laimer, Regina Winkler,  
Für den Inhalt verantwortlich: Olivia Keglevic  
Fotos: A. Bamer-Ebner, I. Deisl, G. Dürnberger, S. Hirschbichler, R. Hochbrugger, M. Hörl-Gaßner, R. Hörl-Gaßner, I. Fredrich, Agentur Sinz, A. Trigler, G. Wieland Albert Zawadil;  
Grafik: Angelika Bamer-Ebner, www.bamer-ebner.com, info@bamer-ebner.com  
Druck: Emanuel Bubnik/ Ebenau 25, 5323 Ebenau, emanuel@bubnik.at

Falls Ihnen die Zeitung gefällt, bitten wir Sie uns mittels eingelegtem Erlagschein, mit einem Druckkostenbeitrag zu unterstützen – da unser Budget leider sehr begrenzt ist. Danke!

Empfänger: kfb Salzburg,  
KTO: 0000013003, BLZ: 20404  
Kennwort: frauen.kom



Gefördert von:

Frauen  
Land Salzburg

Bildung  
Land Salzburg



Salzburger BühnenErlebnis Bamer-Ebner präsentiert



**PArweise**  
Die humorvolle Beziehungsshow

Im Herbst: Vorstellungen in Salzburg (Markussaal) und in Saalfelden!  
Details & Infos in Kürze auf [www.bamer-ebner.com](http://www.bamer-ebner.com).

Gerne auch für Ihre Feier / Ihr Event buchbar!

Verlagspostamt: 5322 Hof bei Salzburg

Erscheinungsort Salzburg, Österreichische Post AG

Sponsoring Post, GZ 02Z032451S

Wenn unzustellbar, bitte zurück an den Absender:  
Katholische Frauenbewegung Salzburg,  
Kapitelplatz 6/3, 5020 Salzburg



Foto: Georg Bitsch

## Was uns glücklich macht...

Ist Glück nur ein Zufallsprodukt oder kann man es suchen und finden?

### Sport

Ein Weg zur inneren Gelassenheit

### Philippinen

Vielen Frauen bleibt nur der Weg ins Ausland

### Wissenschaft

War Jesus ein Einzelkind oder hatte er Geschwister?