

# frauen.kom

Zeitschrift der Katholischen Frauenbewegung Salzburg



## Herzensbildung

Kein Zufall, sondern eine bewusste Entscheidung

© Fokke / Adobe Stock

### Bittersüß

Alles für das Kind?

### Island

Elfen und die Kunst

### An der schönen Pforte

Was ich habe, geb ich dir

Liebe Leser\*innen,



*Meine Religion ist Güte, sagt der Dalai Lama.*

*Liebe deinen Nächsten wie dich selbst, sagt Jesus und ergänzt,  
das ist das größte Gebot. Es gibt kein größeres Gebot. (Mk.12,31)*

Gütig sich selbst und den anderen gegenüber. Liebe sich selbst und den anderen gegenüber. Im Lot sein mit sich selbst und den anderen ... ein ungewohnter Ansatz in einer Gesellschaft, die ganz andere Ziele hat: Geiz ist geil, ich habe doch nix zu verschenken, meine Freiheit ist alles, jeder ist sich selbst der Nächste ...

Seltsam, sind wir Menschen doch von Geburt an auf ein Du angewiesen und ausgerichtet. Ohne die Liebe der Eltern würden Babys in den Windeln verkommen. Und noch seltsamer, wie glücklich es die Eltern machte, sich um ihre Kinder kümmern zu dürfen, wie sehr ihnen dabei das Herz aufgeht ...

Wer schon mal einen lieben Menschen am Totenbett begleitet hat, weiß, dass angesichts dieser Endgültigkeit plötzlich ganz andere Dinge zählen als die, denen wir im Alltag hinterherlaufen.

*Nicht immer ist das, was ich mir wünsche, gut für mich, sagt James Doty.*

Wie aber entdecken, was gut für mich ist?

Niemand will sich im eigenen, einsamen Universum verlieren. Aber wie diesen anderen Weg finden? Wie Selbstliebe lernen? Wie Nächstenliebe lernen?

Zwischen dem Du und dem Ich scheint sich die ganze Welt eines Wir zu entfalten. Und dieses Wir haucht unserer Sehnsucht nach Glück und Erfüllung Leben ein. Aber wie diesen Weg finden? Wie die Balance bekommen? Was tun mit der Angst, sich selbst zu verlieren?

Viele Fragen, die bleiben, aber auch Menschen, die gute Antworten leben.

Wir wünschen euch die Sehnsucht nach eurer eigenen Antwort.

*Olivia Keglevic  
Chefredakteurin*



Olivia Keglevic (Chefredakteurin)



Manuela Maier

Evelin Ferner



Birgit Dottolo

Elisabeth Ebner



Elmar Prokopetz

Magdalena Barth



Sara Gerner

Isabella Fredrich

# Inhaltsverzeichnis

## Herzensbildung

- 04 Meine Religion ist Güte
- 06 Sie haben Ihr Ziel erreicht
- 08 Bittersüße Entbehungen
- 10 Ohne Vorwarnung
- 12 Wieviel Selbstlosigkeit brauchen wir?

## Frauen aus anderen Kulturen

- 14 Island, Land mit Geschichte(n)

## Was sagt Mann dazu?

- 16 Das Wunder vom Parkplatz

## Glaube und Wissen

- 18 Was ich habe, geb ich dir

## Literatur selbstgeschrieben

- 20 Fräulein Hübsch

## Klimaschutz und Nachhaltigkeit

- 23 Für dumme verkauft?

## kfb – Regionalteil

- 24 kfb Frauen
- 28 Highlights & gute Ideen aus den Regionen
- 31 Carearbeit & Aktion Familienfasttag
- 34 Weltgebetstag
- 35 Veranstaltungen

## Impressum



Spezialitäten  
**Hoamat Genuss**  
aus der Region

*Zirbenschnaps zum Verlieben*

Ob Original, vom Eichenfass oder mit Chili - Handmade in Salzburg

[www.hoamatgenuss.at](http://www.hoamatgenuss.at)

Versandkostenfrei ab € 70



Manuel Schmied,  
Fotograf  
[www.bilder-schmiede.at](http://www.bilder-schmiede.at)



**Bamer-Ebner.com**  
Theater . Design . Zeremonie

- ◆ THEATER & SHOWEINLAGEN
- ◆ DESIGN, GRAFIK & MALEREI

[www.bamer-ebner.com](http://www.bamer-ebner.com)

Meine *Religion*  
ist *Güte* (Dalai Lama)

*Mitgefühl und Güte sind ansteckend*

Jeder, der schon mal danach gehandelt hat, weiß, dass es so ist. Man fühlt sich zufrieden und eins mit der Welt und dem ganzen Universum, wenn einen ein Kind, eine Freundin oder auch ein Partner dankbar anlächelt, weil man Rettung in letzter Not gewesen ist.

Für Kinder unserer Zeit, die mit „Geiz ist geil“-Parolen aufgewachsen sind, hat die Universität Stanford ein großes Forschungszentrum (**Ccare – Center for Compassion and Altruism Research und Education**) gegründet, das der Frage nachgeht, welche Auswirkungen Meditation und Mitgefühl auf das menschliche Hirn haben. Zusätzlich dazu entwickelt das Institut Trainingsprogramme für das Kultivieren von Mitgefühl.

Mitgefühl ist ein Instinkt, so viel weiß man heute. Unsere Gehirne sind dafür verantwortlich. Das ist nicht nur bei den Menschen so, sondern auch bei den Tieren, die Artgenossen und auch anderen Tieren helfen. Kommen wir anderen zu Hilfe, werden Lust und Belohnungszentren in unserem Hirn aktiviert und das – erstaunlicherweise – sehr viel stärker, als wenn uns selbst geholfen wird.

So bleibt die Frage, warum manche Menschen alles tun, um anderen zu helfen, und andere wiederum Menschen, denen es schlecht geht, problemlos den Rücken zukehren können.

Unser Herz ist ein mächtiges Organ und neben dem Hirn die Schaltstelle unseres Lebens. Es schlägt 100.000x pro Tag, pumpt 7500l Blut durch ein kompliziertes System von Blutgefäßen, das, würde man es aufklappen, ca. 96.000 Kilometer Länge hätte, also mehr als zweimal der Umfang der Erde. Das Wort der alten Ägypter für Glück war Awt-ib, ein weites Herz, hingegen hieß das Wort für Traurigkeit ab-ib, ein abgestumpftes Herz.

In vielen Kulturen wird das Herz als Sitz der Seele betrachtet. Und auch in der Forschung ist klar: Das Herz stellt ein ähnliches Intelligenzzentrum dar wie das Hirn, oder anders gesagt, das Herz ist der emotionale Teil des großen menschlichen Intelligenzzentrums, des großen Nervengeflechtes, das Hirn der kognitive Teil. **Hirn und Herz kommunizieren miteinander über den Vagusnerv**, aber es existieren mehr Nervenverbindungen vom Herzen ins Hirn als umgekehrt.

Sowohl unsere Gedanken als auch unsere Gefühle besitzen eine große Kraft. Doch obwohl ein starkes Gefühl einen Gedanken vertreiben kann, vermag ein Gedanke selbst kaum ein Gefühl auszulöschen oder zu beruhigen. Das kennt jeder, der schon mal Nächte wach gelegen ist, obwohl der Partner mit Vernunftargumenten zu beruhigen versuchte.

Vollständig nutzen wir unser gesamtes Nervengeflecht, unser Intelligenzzentrum, erst, wenn wir auch das Herz zu Wort kommen lassen und Herz und Hirn miteinander verbinden. Von der Kraft, die daraus erwächst, berichtet der Leiter und Gründer des Instituts Ccare, James Doty, ein Hirnchirurg aus Amerika in seinem Buch „Das Alphabet des Herzens“.

James Doty hat im eigenen Leben erfahren, wie viel ein Mensch mit Güte und Mitgefühl bei einem anderen Menschen bewirken kann, und erzählt sehr anschaulich seinen persönlichen Werdegang. Als Kind eines alkoholkranken Vaters und einer depressiven Mutter, die oft mehrere Tage nicht aus dem Bett findet oder im Krankenhaus verbringt, lernt er früh, dass er nur geringe Chancen hat, aus seinen sozial schwachen Verhältnissen herauszufinden. Seine eigenen Fähigkeiten und Stärken zu entdecken oder gar weiterzuentwickeln, ist nicht einmal ein Gedanke, muss er sich doch vorwiegend um seine Eltern kümmern! Da lernt er die Inhaberin eines Zaubereiladens kennen, die Zuneigung zu ihm fasst und ihn einlädt, täglich zu kommen, damit sie ihm lehrt, wie er seine mentalen und emotionalen Fähigkeiten

nutzen könnte, um sein Leben aktiv in die Hand zu nehmen. **Wichtigste Bedingung, die sie stellt: Er muss gewillt sein, täglich zu üben.** Sie zeigt ihm einfache Meditations-techniken, um ruhiger werden und Abstand zu seinen Problemen finden zu können, Visualisierungsübungen, um sich und anderen Gutes zu wünschen, besonders seinen Eltern, die ihm so vieles schuldig geblieben sind. Und sie animiert ihn, sich gezielt und konkret vorzustellen, was er im Leben erreichen möchte. Selbstlos und über Wochen gibt sie ihm ihre Einsichten und Weisheiten weiter, begegnet ihm mit einer Güte, die er in dieser Form noch nie erlebt und in ihm den Wunsch genährt hat, sich selbst und anderen gegenüber Güte zu kultivieren. Ihre verblüffende Zuneigung macht einen anderen Menschen aus ihm und darüber hinaus einen berühmten Hirnchirurgen, den auch die tristen Verhältnisse während seiner Schul- und Studienzeit nicht daran hatten hindern können, seinem Ziel treu zu bleiben.

Waren es zunächst Geld und Ruhm, von denen er träumte, musste er auf leidvolle Weise lernen, dass ihn dies nicht wirklich zu erfüllen vermochte. **Sein Leben fühlte sich leer an, obwohl er Millionen Dollar auf dem Konto hatte.**

Da begann er zu trainieren, das eigene Herz für sich selbst und auch für andere Menschen aufzumachen und der Welt ganz bewusst mit Liebe und Wohlwollen zu begegnen, zu sich selbst und zu den anderen gut zu sein. Es war genau jener Ratschlag, den er von seiner mütterlichen Freundin als Teenager nicht verstanden hatte. Jetzt ging ihm auf, was sie gemeint hatte und sein Leben änderte sich nochmals radikal. Heute ist Doty davon überzeugt, dass die Wirkmacht, die jeder Einzelne auf das Leben eines anderen Menschen hat, viel gewaltiger ist, als wir wahrhaben wollen.

**Das Talent und die Fähigkeit, mit anderen in Verbindung zu treten, haben wir alle,** sagt er – über Millionen kleine Wege kommunizieren unsere Herzen miteinander, über Kunst, Musik, Literatur, Vorträge oder auch Zuhören, Lachen. Wir spüren oft plötzlich selbst, dass wir mit anderen auf einer Wellenlänge einschwingen, die uns guttut, die uns glücklich und lebendig macht. Dieses Miteinander-in-Kommunikation-treten schenkt Erfüllung.

**Verblüffend bleibt für Doty vor allem die Tatsache, dass, wenn wir gütig handeln, unser Tun andere Menschen animiert, selbst gütig zu handeln.**

Und mit dieser Behauptung schließt sich sein Kreis zum Dalai Lama, der Dotys Forschungsinstitut für Mitgefühl und Selbstlosigkeit mit privaten Spenden intensiv unterstützt.

*Olivia Keglevic*

## **Buchtipps**

*James Doty, Das Alphabet des Herzens, Knauer.Leben 2019*

Sie haben  
Ihr **Ziel** erreicht!

---

## Das Rennen um die **Selbstliebe**

*Selbstliebejournals boomen. Liebevolle Affirmationskarten, Achtsamkeitstagebücher bis hin zu Selbstliebe-Seminare erfreuen sich aktuell besonderer Beliebtheit. Auf Instagram – eine Plattform, wo vorrangig Bilder und zweitrangig Texte geteilt werden können – gibt es unzählige Accounts zum Thema Selbstliebe. Klingt schön, ist es meistens auch, jedoch wird es schwierig, wenn Selbstliebe als Konsummittel verschandelt und an Bedingungen geknüpft wird. Dabei möchte ich einen Aspekt besonders hervorheben.*

**E**rst wenn du dich selbst liebst, kannst du ein erfülltes und glückliches Leben leben.

Du liebst dich nicht selbst? Sorry, dann wird das mit dem Happy-Life dieses Mal wohl eher nichts. Dass das erfüllte Leben erst beginnt, wenn ich mich selbst liebe, erzeugt unheimlichen Druck. Denn wer will nicht am besten morgen schon ein glückliches, sorgloses Leben haben? Der Countdown beginnt. Selbstliebe wird auf Instagram gerne einmal als etwas verkauft, das ich auf einer Liste abhaken kann, sie wird zu einer unumgänglichen Bedingung, zu einer Hürde oder zu einem Ziel. Aber ist Selbstliebe nicht vielmehr ein Prozess, der unterschiedlich leicht und schwer verläuft, eine lebenslange Übung und Herausforderung? Wenn Selbstliebe heißt, mit sich selbst eine Beziehung einzugehen und sich selbst zu begegnen, wie kann dann jemand verlangen, dass diese Beziehung unproblematisch und geradlinig verläuft? Dass da nie gestritten, ignoriert, geweint oder verzweifelt wird? Heißt Selbstliebe wirklich, dass ich nur mehr Glück und Zufriedenheit empfinde und mich nie wieder irgendwas ärgern wird? Was tue ich dann, wenn ich einmal traurig bin?



Wenn ein Tag oder drei einfach nur in die Mülltonne gehören? Wenn der Kampf um die Selbstliebe dafür sorgt, mich und mein Leben noch stärker zu verurteilen, dann läuft doch irgendwas falsch, oder?

Aber nicht verwunderlich: Die Darstellung von Selbstliebe erfolgt oft aus einer privilegierten Perspektive, die dazu neigt, stark schwarz-weiß zu denken und diesen Prozess als eine Ja-Nein-Frage abzutun. Menschen, die unter ihren Selbstzweifeln leiden und mit ihrem Selbstwert generell auf Kriegsfuß stehen, werden unter dieser Hoffnungslosigkeit und diesem Druck noch stärker zermürbt als eh schon. Ihnen wird die Vorstellung geraubt, jemals ein erfülltes Leben leben zu können, weil sie ihren Anblick im Spiegel kaum ertragen oder ständig mit dem Glauben zu kämpfen haben, in nichts gut genug zu sein.

### Radikale Selbstliebe

Instagram-Accounts kennen kaum Entschuldigungen und können in ihren Aufforderungen nahezu radikal werden:



„Würdest du dich selbst mehr lieben, wär das alles eh kein Problem für dich!“ Das ist kränkend und verletzend, weil es einem unterstellt, sich selbst nicht genug zu lieben und sich nicht genügend Mühe zu geben – und das dann noch einem Menschen mit Depressionen zu sagen? Super.

Wenn Menschen in ihrer Kindheit oder Jugend nie gelernt haben, was Liebe bedeuten soll, wie Liebe aussehen kann, was ihre Bedürfnisse sind und wie sie diesen nachgehen können, woher sollen sie dann wissen, was Selbstliebe bedeutet? Das erzeugt schnelle Abhängigkeit und im besten Szenario schnappt die Konsumfalle zu. Menschen werden davon abhängig, dass ihnen andere Menschen sagen, wie Selbstliebe auszusehen hat, ohne zu hinterfragen, ob das ihre eigenen Bedürfnisse überhaupt stillt. Sie glauben daran, dass ein monatelanges, teures Seminar all ihre Probleme lösen wird, weil ihnen jemand sagt, was sie zu tun und wie sie sich selbst zu lieben haben. Was übrigens nicht heißen soll, dass alle Seminare zur Selbstliebe verwerflich sind. Doch vielleicht wäre es in diesem Fall mehr Selbstliebe gewesen, genau dieses Seminar nicht zu besuchen.

Es ist ein bisschen wie mit der Vorstellung, dass mich die Hausärztin gesund machen wird, dabei stellt die Hausärztin „nur“ die Diagnose, die Tabletten darf ich letztlich selber schlucken. Und so ist es mit der Einladung zur Selbstliebe: **Am Ende kann einem niemand sagen, was es bedeutet, sich selbst zu lieben.** Jedoch können einem andere Menschen Optionen aufzeigen, sie können die Selbstreflexion mit wesentlichen Fragen anleiten und mit einer ausgewogenen Dosis Achtsamkeit kann man vielleicht auch beginnen, sein Verhalten zu beobachten und lernen, sich in Selbstakzeptanz zu üben.

Aber kein Druck. Das Leben läuft und wir manchmal mit ihm mit. Vielleicht ist es weniger ein „Wann beginne ich mit der Selbstliebe?“ und viel mehr ein „Wie kann ich mir selbst begegnen, wenn das Leben mich herausfordert?“

*Sara Gerner*



*Bittersüße*  
Entbehrungen





in Kind bedeutet Verzicht. Ein Kind heißt, sich selbst an die zweite Stelle zu rücken. Das weiß jeder, denn diese Aussagen hört man überall. Doch was es wirklich bedeutet und wie es sich tatsächlich anfühlt, weiß man nur aus eigener Erfahrung.

Was drückt mehr Nächstenliebe aus als die Entscheidung, ein Kind zu bekommen? Sich wissentlich zu entscheiden, dass es viele Jahre lang nicht mehr um einen selbst, sondern (fast) nur noch um jemand anderen gehen wird? Dass sich alles und jeder nur noch um einen neuen schutzbedürftigen Menschen drehen wird? Dass man von einem 50-cm-Zwerg restlos aus dem Rampenlicht vertrieben wird? Tagtäglich beschließen Paare nicht nur freiwillig, sondern auch noch freudig diesen Akt der Nächstenliebe. Denn spätestens, wenn das Baby da ist, heißt es neben Füttern, Wickeln und Trösten (in dieser Reihenfolge), den eigenen Egoismus zurückzustellen und so etwas wie Fremdsteuerung zuzulassen. Einfacher gelingt das vielleicht, wenn man bereits ein bisschen Egoismus gelebt und viel Selbstliebe betrieben hat. Man hofft einfach, dass es dadurch leichter fällt, sich selbst eine (sehr lange) Weile hintanzustellen und auf so manches zu verzichten.

Doch was genau heißt es eigentlich, zu verzichten? Es beginnt damit, dass man bereits in der Schwangerschaft zum Beispiel auf die geliebte Salami und den köstlichen Camembert verzichtet. Aber kein Problem, man weiß ja, es ist nur für ein paar Monate. Und dennoch steht man genau jetzt mit wässrigem Mund vorm Käseregal. Verbotenes ist auch in dieser Lebensphase am interessantesten. Es geht damit weiter, dass gewisse Betätigungen in der Schwangerschaft irgendwann mühsam werden. Ich spreche nicht vom Schubhänderbinden unter Atemnot, denn die coolen Schnürer hat man

sowieso schon lange gegen bequeme Slipper, oder wenn man sich komplett aufgegeben hat, gegen Birkenstock-Pantoffeln eingetauscht. Nein, ich rede vom geliebten Bergsport-Hobby. Sprang man früher wie ein Gamsbock den Berg hinauf, gleicht man jetzt eher einer Lokomotive, die langsam mit viel Geschnaufe den Berg hinaufschleicht. Der Verzicht gipfelt darin, dass man die zweitägige Glockner-Dirndl-gwand-Wallfahrt, auf die man sich zwei Jahre gefreut hat, nicht mitmacht. Es ist zu anspruchsvoll für eine Hochschwängere und wäre einfach egoistisch. Schließlich ist ein Blasensprung auf 2.600m für alle verzichtbar. Es macht einem aber nichts aus, man verzichtet gerne darauf. Nächstes Jahr dann wieder. So fern das Baby mitmacht.

Ist das Baby erst da, merkt man sehr schnell, dass nichts mehr wie vorher ist. Die Zeit, in der man früher in Ruhe joggen oder ins Fitnessstudio gegangen ist, spaziert man jetzt mit Kinderwagen an der Salzach entlang. Aber das funktioniert keinesfalls spontan. Gefüttert, gewickelt und in

Nichts ist mehr (so einfach) wie vorher

den Schlaf gewogen, damit sich der Terror, den es beim Überziehen der Haube macht, in Grenzen hält, will der Zeitpunkt für den Spaziergang exakt gewählt sein. Gerade losmarschiert, liegt das Baby jedoch viel lieber in Mamas Arm als im Kinderwagen. So spaziert man den Großteil des Weges mit Baby im (tauben) Arm, versucht es möglichst nicht fallen zu lassen und schiebt mit dem anderen Arm den leeren Kinderwagen, der sich von selbst in alle möglichen Richtungen manövriert. Es macht einem nichts aus, man macht es gerne.

Die Premiere des ersten eigenen Theaterstücks kann man leider auch nicht sehen, das Baby ist noch zu klein, um alleine bei Papa zuhause zu bleiben und das Theater zu laut und aufregend, um es dorthin mitzunehmen. So sieht man sich (mit ein wenig schlechtem Gewissen, weil man das Kind abends dorthin karrt) zumindest die Anfangsszenen des eigenen Stücks an und kehrt nach dem ersten Anzeichen von Quengeln nach Hause zurück. Es macht einem nichts aus, man macht es gerne. Eine zweite Gelegenheit gibt es dafür allerdings nicht.

Man streicht auch den Praktikumsplatz im Studium, weil das Baby noch zu unregelmäßig trinkt und man sich nicht so lange von zuhause davonstehlen kann und will. Nächstes Jahr, nächste Gelegenheit für das Praktikum. Es macht einem nichts aus, man macht es gerne.

Und das ist erst der Anfang, wir sprechen hier von Woche zwei im Leben mit Kind. Später kommen noch Fieberschübe, Koliken, Zahnschmerzen usw., die ausgerechnet dann auftreten, wenn man nach intensiven Terminvereinbarungen endlich wieder einmal mit Freunden verabredet gewesen wäre. Abendessen abgesagt, nächste Gelegenheit in fünf Monaten. Das Planen hat man mittlerweile komplett aufgegeben.

Planen kann man sich abschminken

So geht das eine ganze Weile und immer wieder einmal. Wie lange es dauert, bis man solche Situationen wirklich als Verzicht wahrnimmt, ist fraglich. Hoffentlich nie, vermutlich das ein oder andere Mal schon. Trotzdem ist die Zeit mit dem eigenen Kind die kostbarste schlechthin. Denn auch dafür gibt es keine zweite Gelegenheit, keine Chance auf Wiederholung.

Evelin Ferner

# Ohne Vorwarnung

---

Vor fünf Jahren hat sich das Leben meiner Tante für sie und ihre nächste Umgebung radikal verändert. Eine schwere Gehirnblutung raubte ihrem Leben die Freiheit, Unabhängigkeit, Selbständigkeit und auch die Lebensfreude. Von einem Tag auf den anderen. Sie ist ihren körperlichen Beschwerden, ihren Alzheimer-Demenz-Schüben und Alpträumen hilflos ausgeliefert.

**S**chrecke aus meinen Gedanken, die darum kreisen, wie es weitergehen soll.

*Jetzt sitze ich wieder mal alleine mit meiner Tante Sophie an ihrem Tisch.*

Schon lange haben wir versucht, Sophie ein Heim oder eine 24h-Betreuung schmackhaft zu machen. Doch was tun, wenn ein hilfsbedürftiger Mensch nicht sehen kann oder will, was für andere offensichtlich ist, und sich strikt dagegen wehrt? Soll man die „guten Tipps“ Außenstehender annehmen und sie ihrem Schicksal selbst überlassen? „Mal sehen, sie wird schon ein Heim annehmen, wenn sie merkt, dass es alleine nicht mehr geht...“

Das „Mal sehen“ war mir dann doch zu riskant und da ich diejenige ihrer vier Nichten und zwei Neffen bin, die zufällig am meisten Zeit für sich hatte, und auch in ihrer Stadt lebe, war die Sache klar. Ich übernehme. Meine Einwände, vielleicht doch nicht eine so gute Pflegerin zu sein, waren ganz schnell vom Tisch, der restlichen Familie gar nicht so wichtig. Sie würden mir schon helfen...

Doch die Hauptarbeit und Verantwortung liegen bei mir und ich fühle mich oft hilflos und alleine gelassen. Ich habe das Gefühl, die Unterstützung oft nur durch „gute Tipps“ für mich zum Erledigen zu erhalten.

Vor Kurzem hat sie endlich, zwar widerwillig, einer 24h-Pflege zugestimmt. Ich war so glücklich über die Aussicht einer Entlastung gewesen. Keine Kocherei mehr mittags. Aber auch glücklich über eine Entlastung meiner achtzigjährigen Mutter, die mich beim Kochen unterstützte und auch dreimal die Woche ein frisches, gesundes Menü für ihre Schwägerin kreierte. Und auch glücklich für Sophie, dass sie gut versorgt sein würde. Ihre Stürze haben sich in letzter Zeit bedenklich gehäuft.

Wir hatten eine, wie uns schien, passende Agentur gesucht. Wichtig waren uns die guten Deutschkenntnisse der Betreuerin und eine Nicht-Raucherin musste es sein. Für diese – auch schriftliche – Zusicherung unserer Bedürfnisse wurde der übliche Tagessatz kräftig erhöht.

Wer kam, war eine junge, rumänische Frau, die kein einziges Wort Deutsch sprach und Raucherin war.

Der Schock über einen so unsensiblen Umgang, eine Pflegerin zu einer an Demenz erkrankten fünfundachtzigjährigen

Frau zu schicken, obwohl diese kein Wort mit ihr sprechen und kein Wort von ihr verstehen kann, steckt mir immer noch in den Gliedern.

Die Agentur reagierte gelassen auf meine Beschwerden, nämlich gar nicht. Also: kündigen und das ganze Prozedere wieder von vorne. Alleine auf der Suche nach einer neuen Betreuung.

Als Kind habe ich meine Tante Sophie als taffe Frau in Erinnerung, die ich für die damalige Zeit als sehr emanzipiert empfand. Ich habe ihre Selbständigkeit und Unabhängigkeit immer bewundert. Sagen ließ sie sich selten etwas, höchstens von ihrem jüngeren Bruder, den sie abgöttisch liebte, obwohl mir der Umgang zwischen ihnen eher wie ein Katz- und-Maus-Spiel vorkam. Auch die Beziehung zu ihrer älteren Schwester Anna war, vorsichtig und höflich ausgedrückt, speziell. Beide sind vor nicht allzu langer Zeit verstorben.

*Als sie jung war, machte sie verrückte Sachen*, wie zum Beispiel eine Überquerung des Arlbergs zu zweit mit einer Freundin auf ihrem Roller auf dem Weg in die Schweiz. Einfach, weil diese dringend dahin musste. Sie liebte Autos. Ihren Führerschein machte sie ganz still und heimlich und knallte das Dokument ihrem verdutzten Vater auf den Küchentisch. Sie machte mit meinem Bruder (18 Jahre jung und ohne Führerschein, sie ließ ihn aber oft ans Steuer) eine Reise mit dem Wohnmobil durch

Kanada. Sie war auch sicher eine der ersten Personen, die einen Computer ihr Eigen nannte.

Ihre Beziehungen genoss sie ohne Verpflichtungen. Einen Ehemann ließ sie erst sehr spät in ihr Leben und jagte ihn auch ganz schnell wieder aus ihrem Leben. Doch auch die Zeit nach enttäuschter Ehe konnte sie in vollen Zügen genießen. Aber das ist schon lange her.

*„Ist heut Sonntag?“*

Ihre Frage reißt mich kurz aus der Überlegung, ob wir es hoffentlich pünktlich zur ÖGK schaffen würden. Der Termin ist um 11:30 Uhr, der zeitlich späteste, den ich bekommen konnte. Seit acht Uhr früh bin ich jetzt schon in ihrer heiß geliebten Wohnung und der erste Part ist geschafft: das Aus-dem-Bett-holen. Die größte Herausforderung. Da kann es schon passieren, dass sie sooooooooo müde ist, und einfach liegenbleibt, Termin hin oder her.

*Manchmal  
braucht  
ein Leben  
eben ein bisschen mehr  
Wir und  
weniger Ich.*



„Nein, heut ist Dienstag.“

„*Kommt heut noch wer?*“

„Nein, heut bin nur ich da, morgen kommen dann die Mutti und die Marlene (ihre Schwägerin und eine meiner Schwestern) da könnt's dann wieder karteln.“ Kurz glänzen ihre leicht geröteten, von blauen Adern durchzogenen Augen. Sie nimmt einen weiteren Schluck Kaffee. Obwohl sie die Tasse fest mit ihren schlanken, weißen Händen umklammert, zittert sie. Ebenso ihr rechtes Bein, das aus dem Schlafmantel gerutscht ist. Ganz gemächlich nimmt sie einen weiteren Schluck.

*Das ist das Schwierigste für mich, diese endlose Trödelei auszuhalten.* Es kostet mich irrsinnige Kraft, geduldig zu bleiben. Und freundlich. Und nett. Also beherrsche ich mich und betrachte diese schönen, schlanken Hände, die trotz ihres hohen Alters ohne viel Altersflecken und hervorquellende Adern jung geblieben sind.

„Hast du noch ein Semmel?“

„Nein, leider, dafür haben wir jetzt echt keine Zeit mehr!“ Ungehalten blickt sie mich an:

„*Immer das Gehetze mit dir!*“

Das „Gehetze“ dauert jetzt schon eine Dreiviertelstunde für eine Scheibe Brot, eine Semmel und eine Tasse Kaffee. Das nächste „endlose“ Gehetze, nämlich die Morgentoilette und

das Ankleiden, stehen uns noch bevor, eine weitere Dreiviertelstunde.

„Wo müss' ma denn schon wieder hin?“

Tja, das hätte ich diesen Morgen auch schon dreimal erklärt. „Zur ÖGK wegen der neuen Zahnprothese.“

„Hat der die immer noch nicht zurückgebracht, der Saubazi, der Elendige!“

Ich versuche sie zu beruhigen, bevor sie sich noch mehr in diese bodenlose Gemeinheit hineinsteigern kann, dass neulich in der Nacht einer gekommen sei, und ihr die Prothese gestohlen habe.

„Sophie, es ist keiner gekommen, du hast sie sicher irrtümlich entsorgt! Kein Mensch kann mit einem fremden Gebiss was anfangen. Würdest du ein fremdes Gebiss in deinem Mund wollen, das ist doch grauslich!“ Nein, würde sie nicht wollen. „Aber der Saubazi verkauft's dann am Markt im Ausland. *Und du glaubst ma wieda nix!*“

„Ich glaub' dir schon was, aber nicht alles!“

Ich freue mich, dass ich ihr einen kleinen Schmutzler entlocken kann.

„Wo müss' ma denn hin?“

Birgit Dottolo



## Wieviel *Selbstlosigkeit* brauchen wir?

Für die junge Frau in der folgenden Erzählung wurde der Schock, das Leben eines Menschen abgekürzt zu haben, letztlich zu einem heilsamen. Er half ihr, ihre abhandengekommene Selbstwahrnehmung wiederzubeleben. Das wurde für sie ein erster kleiner Schritt, sich um die eigene, nicht gefühlte Mitte zu kümmern. Und, auch mit therapeutischer Hilfe, später eine warmherzige, gut geerdete „Nächstenliebende“ zu werden.

**R**osalie ist knappe 17 Jahre alt, aus sogenanntem „guten Hause“. Finanziell verwöhnt, gefühlsmäßig von ihren Eltern aber vernachlässigt. Aufgrund einer Wette hat sie sich nach einem Rot-Kreuz-Kurs für einen Ferialjob im Krankenhaus gemeldet, Sitzwache bei einem Schwerkranken.

„Das hältst du nie durch!“, unkt ihre Stiefmutter. „Grässlich, diese Kranken!“ Sie aber hat keine Angst, denn seit sie die Appetitzügler – täglich zwei rosa Muntermacher – zu sich nimmt, steht ihre Gefühlsskala endgültig gegen Null. Auch vorher war da viel Leere. Aber jetzt: Ekel vielleicht noch, Abneigung und spöttische Distanz. Viel mehr geht nicht mehr. Sie will nur ihrem lästernden Vater etwas beweisen.

Sie steht vor dem Spiegel der kleinen Umkleidekabine der Interne-Abteilung und sieht die dunklen Ringe unter ihren Augen – eigentlich braucht sie dringend Schlaf, das ist ihr klar. Und etwas zu essen. Aber ihr Ziel – endlich ihr Wunschgewicht zu erreichen – ist noch nicht in Sicht. Ihr ist übel. Schwindlig. Auch ihre Zeitwahrnehmung verliert an Kontur. Sie ist schon wieder zu spät.

Herr v.K., wird Rosalie bei Dienstübergabe von der Krankenschwester lakonisch mitgeteilt, habe sich heute mit seinem

Brieföffner in den Bauch gestochen, um das sich quälend stauende Bauchwasser abzulassen. Weil man ihn so kurz hintereinander nicht schon wieder punktieren kann, das will er nicht akzeptieren. „Wir haben ihn ins Badezimmer geschoben, er ist sehr unruhig und bekommt zweistündlich sein Morphium.“

Rosalie unterdrückt ein Glucksen. *Wie grotesk das alles ist.* Gedämpft hört sie ein Stöhnen aus einem der anderen Zimmer, hinter der offenen Badezimmertür ein klägliches „Wilma!“, Herr v.K. ruft wieder nach seiner verstorbenen Frau.

Erstaunt stellt sie fest, dass alles Gehörte ganz isoliert in ihrem Kopf bleibt, sie nicht erreicht. Als säße sie in einem Film mit einer 3-D-Brille vor den Augen. Alle Geräusche und Eindrücke sausen zwar auf sie zu, doch es bedarf nur einer kleinen eleganten Drehung des Kopfes, um auszuweichen.

Die Badezimmertür am Ende des Ganges steht offen. Der Stationsarzt beugt sich über Herrn v.K. und injiziert ein Schmerzmittel in dessen quittengelben Oberschenkel. Er wendet sich Rosalie zu: „Bei Bedarf jederzeit weitere 2 ml, dann wird er heut wohl endlich erlöst werden.“



© pathdoc / Adobe Stock

Rosalie nimmt nur die Anwesenheit Bernis, eines jungen Zivildieners, wahr. „Hallo!“, strahlt sie ihn fröhlich an und ist erschrocken, wie abweisend er sie anschaut. Er setzt sich auf den Bettrand und nimmt Herrn v.K.s Hand, tätschelt sie und spricht leise auf ihn ein, bis sich dessen Unruhe legt und er röchelnd wegdämmert.

Rosalie, trotz dieser späten Stunde hellwach, schiebt sich einen bequemen Stuhl auf den Gang und legt die Beine hoch. Sie hört den rasselnden Atem aus der offenen Tür des Badezimmers, ab und zu schlurfende Schritte, wenn einer der schlaftrunkenen anderen Patienten die Toilette aufsucht. Die Ziffern der überdimensionalen elektronischen Uhr im Gang glitzern im Halbdunkel neonfarben. Das klackende Geräusch des Sekundenzeigers gibt einen Zeittakt vor, der Rosalie nichts bedeutet. **Dann ein dezentes Dröhnen, der Alarmknopf über der Badezimmertür leuchtet auf.** Herr v.K.

Er sitzt am Bettrand und versucht, aufzustehen. Fällt hintenüber. Sie schiebt seine Beine unter die Decke, nicht ohne vorher nach den Einmalhandschuhen aus dem Spender an der Wand zu greifen.

Als sie beim Verlassen des Raums im Vorbeigehen auf der Badezimmerkonsole das kleine Päckchen sieht, fliegt sie schon wieder ein nervöses Kichern an: vorsorglich bereitgelegte Utensilien zum Versorgen des Verstorbenen, mit einem frischen Flügelhemd und dem Zettelchen für die große Zehe. Von den geistlichen Schwestern, auf dem Weg zur Kapelle zum Aveget hier abgelegt. Wie umsichtig. „Wie

selbstverständlich doch für die anderen das eigene Unfassbare ist“, denkt sie und etwas Unbekanntes drückt von hinten gegen ihre Augen.

Dann plötzlich laute Schreie von Herrn v.K.:  
**„Ich will nicht erlöst werden!“**

Es ist kurz vor Mitternacht. „Das muss jetzt noch passieren, in einer Stunde wär ich erlöst gewesen“, denkt Rosalie verärgert. Dem herbeigerufenen Arzt gelingt es, Herrn v.K. zu bändigen und andere aufgeschreckte Patienten zu beruhigen. Er öffnet den Suchtschrank. Da geht plötzlich der Notruf „Herzalarm!“ beim Doktor ein. „Ich muss auf die Intensivstation, geht’s, Rosalie, mit der Spritze? Sonst auf Schwester Annelies warten!“ Und weg ist er mit flatterndem Arztkittel. Herr v.K. scheint wieder zu schlafen. Die durchsichtigen, silbrig glänzenden Augenlider sind geschlossen. Rosalie streift erneut Handschuhe über und zieht die Decke weg. Wie sie es gelernt hat, misst sie mit gespreizten Fingern das Dreieck, in dessen Mitte sie die Nadel sticht. Ein leichtes Schaben an der Spitze machte sie darauf aufmerksam, dass sie den Knochen angestoßen hat.

Während sie beginnt, die Flüssigkeit zu injizieren, sagt Herr v.K. plötzlich klar und deutlich, ohne sich zu bewegen, in die lähmende Stille hinein: **„Jetzt ist’s also soweit.“**

Und jetzt kommt Rosalie zu sich, der Schreck sitzt. Im Zentrum. Mitten in der Bewegung zieht sie die Nadel zurück, die restliche Flüssigkeit tropft auf den Oberschenkel und zeichnet eine glänzende Spur. Das Röcheln setzt wieder ein. Was war das? Und genervt über ihre eigene Aufregung schließt sie unsanft die Tür hinter sich. Nichts mehr hören. Bald heimgehen. Vor allem nichts spüren.

Jetzt scheint ihr, als würde die Zeit schleppen, überempfindlich nimmt sie jeden Sekundenschlag der Uhr wahr. Klack, klack, klack... Unruhig beginnt sie, den Gang auf und ab zu gehen, immer schneller, mechanisch die Zimmernummern abzählend. An der Badezimmertür verschärft sich ihre Wahrnehmung: Von drinnen kein Laut. Dröhnend der Sekundenzeiger. 0 Uhr 33 Minuten. Eine abstrakte Zahl, denkt sie, und öffnet die Tür.

Die Bettdecke ist zu Boden gefallen. Herr v.K. liegt seltsam gekrümmt seitlich in den Kissen. Unter den halbgeöffneten Lidern ein zeitloser Blick, dessen Leere Rosalies innere Starre durchdringt.

Es ist vorbei. Für Herrn v.K.

Für Rosalie aber ist es ein Beginn. Sie streift die Einmalhandschuhe ab, staunt über die Wärme seiner kalten Hände in den ihren.

Und ist glücklich über die Tränen.

*Elisabeth Ebner*

*Island,*

Land mit  
*Geschichte(n)*

„Wenn jemand eine Reise tut, so hat er etwas zu erzählen.“ Keine Ahnung, ob der deutsche Dichter Matthias Claudius in Island war. Wenn, dann ist er sicherlich nicht nur mit einer Geschichte zurückgekehrt, sondern mit einem ganzen Buch voller Eindrücke. Weite. Vulkane, die langsam aus ihrem Schlaf erwachen. Mächtige Gesteinsmassive, halb vom Nebel verschluckt. Vatnajökull, der riesige Gletscher, der über allem thront und vor dem man nur mit Bedacht und Respekt stehen kann. Seine kalbenden Ausläufer, schwarze Kirchen aus Holz mitten im Nirgendwo, verborgene Wasserfälle, die entdeckt, wer sich mutig über aus dem Fluss ragende Steine ins Innere der Höhlen wagt.

Der Mensch ist in Island nur Gast – selbst auf der Ringstraße, dem Hauptverkehrsweg des Landes, begegnet man auf den über eintausenddreihundert Kilometern nur wenigen Reisenden. Weicht man von der Hauptroute ab, sind es oft nur Schafe, Islandpferde und Eissturmvögel, die bezeugen, dass in dieser oft unwirtlich scheinenden Landschaft überhaupt Leben möglich ist. Wer Island ausgesetzt ist, muss gut für die wechselhaften Bedingungen ausgerüstet sein. „Du magst das Wetter nicht? Warte fünf Minuten.“ Das hört man oft, die Einwohner\*innen kennen ihr Land und dessen Unberechenbarkeit. Island weiß, wie man Sonnenschein, Sturm und schwere Regenfälle in nur einen Tag verpackt, manchmal schnürt es das Paket noch enger und der wunderschönste Spätsommertag verwandelt sich in graues, nasses Winterwetter und wieder zurück.

Sicherlich ist nicht nur das Spiel des Wetters daran beteiligt, dass Island ein Land der Geschichten ist – Nebel und Regen hauchen der Natur (und der Kreativität der Menschen) neuen Geist ein. Unerklärliche Gesteinsformationen gelten als Trolle, die im anbrechenden Tageslicht versteinerten. Im Norden liegt Ásbyrgi, ein Canyon, der wie ein Hufeisen (Odins achtbeiniges Pferd soll dort versehentlich die Erde berührt haben) geformt ist und in dem das gesellschaftliche und wirtschaftliche Zentrum der Elfen liegen soll. Egal, ob man als Besucher\*in an die Existenz der Wesen glaubt – die Abwesenheit von Geräuschen in einem

dicht-bewachsenen Birkenwald macht klar, warum sich viele Sagen um diesen Ort ranken.

Doch wer nimmt sich Zeit, die Geschichten zu erzählen? In Island – viele Menschen. Nirgends sonst wo auf der Welt werden pro Einwohner\*in mehr Bücher gelesen oder veröffentlicht. Als UNESCO-Literaturstadt bietet Reykjavík ein jährliches Literaturfestival, das international bekannt ist. Generell haben Literatur und Kunst einen Platz in dem nordischen Land eingenommen, der seinesgleichen sucht. Auf der touristischen Hauptstraße, bekannt durch den Regenbogen auf dem Asphalt, gibt es viele von Künstler\*innen geführte Geschäfte. Töpfer\*innen schließen sich zusammen, um gemeinsam einen Laden zu führen, in dem einmal die eine Person und dann die andere hinter der Kasse sitzt, wo die Werke von Kunstschaffenden auf die der anderen aufmerksam machen.

Nur  
zu  
Gast

Kunst passiert im Kollektiv. Es scheint, als würde das Schaffen keine Konkurrenz kennen, sondern ein Miteinander. Wertschätzen und Annehmen. Akzeptanz dessen, was man selbst und was die anderen kreieren, nicht in Vergleich gesetzt zueinander. Und das ist heilsam.

In Zeiten von Instagram wird uns oft ein Spiegel vorgehalten. Dieser Künstler hat gerade die Follower-Marke von zehntausend geknackt, diese Autorin produziert Bestseller am laufenden

Band. Der eigene Tag scheint nur halb so viele Stunden zu haben wie der der anderen. Eigentlich weiß man: Das hilft mir selbst aber nicht. Es gibt einem kein gutes Gefühl, den eigenen Weg mit dem der anderen zu vergleichen. Immerhin weiß man nie, welche Steine die andere Person schon überwinden musste oder ob sich die eigene Straße hinter der nächsten Kurve von Schotter in Asphalt verwandelt.

Keine  
Kon-  
kurrenz,  
sondern  
ein Mit-  
einander

Die Isländer\*innen scheinen kein Preisschild an die Kunst zu heften und vielleicht kann sie sich so breit machen, weil sie nicht von Vergleichen eingeschränkt wird. Was klar ist? Dass diese Leben-und-Leben-lassen-Kultur förderlich ist. Für die eigene Kreativität, für Glück und Hingabe an das Tun, für den Output, für die Zusammenarbeit mit anderen. Wird Kunst deshalb mehr geschätzt, sichtbarer? Oder liegt es vielleicht an den Wintern, die zwar nicht kälter als im Rest Europas sind, aber länger und dunkler? Inspiriert die Landschaft und das ab Herbst langsam schwindende Tageslicht die Menschen dazu, kreativ zu werden? Was immer die Schöpferkraft befeuert: Gut, dass die Künstler\*innen Kunst machen, anstatt die Wintermonate vor dem Laptop zu hängen, um Netflix zu schauen. Dass sie Geschichten erzählen, die die brachiale Schönheit Islands ihnen in den Mund legt.

Es stimmt: Wer eine Reise tut, der hat etwas zu erzählen. Und Island? Island sorgt dafür, dass das so bleibt.

Anna Lane

# Das *Wunder* vom Parkplatz

Nein, bitte nicht schon wieder ein Alarm bei Tante Renate. Das ist heute das dritte Mal. Was soll ich denn machen, ich kann nicht die ganze Zeit bei ihr sein, das ginge platztechnisch schon gar nicht, geschweige von meiner persönlichen Situation her. Es ist 20:15 Uhr, mein Fünfjähriger wird aus dem Bett gerissen.

Das Pyjamakind wird in eine Decke gewickelt, unsanft ins Auto gesetzt und wir zwei rasen in Richtung Andräviertel zu Tante Renate. Von wegen Tante? Ich bin nicht mal mit ihr verwandt. Egal, ich bin der letzte Mohikaner, der, der überblieb, aus einer Reihe von guten Bekannten und Freunden. Jener, der es sich anfangs nicht eingestehen wollte, dass seine Bezugsperson und Mentorin, unaufhörlich in die Demenz rutschte. Anfangs klang es wie ein Täuschungsmanöver, immer wiederkehrende Fragen nach dem Wetter, ob ich denn heute noch arbeiten müsse usw. Besuch bekam sie auch nicht mehr, obwohl sie mir von lustigen Kaffeerunden berichtete. Irgendwann ist mir klar geworden, zwei aus dem lustigen Kaffeekränzchen waren schon seit Jahren tot.

Ich fuhr wie ein Besessener, um ja nicht zu spät zu kommen, egal was es war. Leider hatte ich es mir zu Hause schon gemütlich gemacht, mein Bub schlief schon, und ich genoss meinen neuen Nusschnaps, der mit heutigem Tag seine Reifezeit beendet hatte. Und jetzt sollte ich möglichst schnell, ohne

Unfall, am Einsatzort eintreffen. Am Andrä-Parkplatz beschwöre ich den Halbschlafenden in seiner Teletubbies-Kuscheldecke, er solle sich nicht rühren und brav weiterschlafen.

Ich stürme die Wohnung in Erwartung einer Katastrophe und ernte ein verwundertes „Was machst du denn hier?“ Ich suche das Notfall-Armband und finde es um den Stiel der Klobürste gewickelt. Das dürfte ihr wohl vom Arm gerutscht sein. Ich quittiere den Alarm und melde mich beim Roten Kreuz, dass alles in bester Ordnung wäre. „Nichts ist in bester Ordnung“, höre ich von ihr im Hintergrund, „wie soll denn alles in Ordnung sein, wenn du mich dauernd im Stich lässt?“ Ich solle gefälligst bleiben. Ich denke an meinen Buben, eingesperrt und hoffentlich schlafend im Auto. Habe ich das Auto abgesperrt? Ich bin leicht nervös. Ich predige wie ein Geistlicher, das rote Licht am Monitor nicht auszuschalten, denn sonst gäbe es wieder Alarm, die Marmeladengläser in der Nacht nicht auszulöffeln, das wäre zu viel Zucker, und nicht im Nachthemd auf den Balkon zu gehen, schon gar nicht ohne Hausschuhe.

Das  
Pyjama-  
kind wird  
in die  
Decke  
gewickelt

Ich stürme  
die Woh-  
nung in  
Erwartung  
einer Kata-  
strophe.

Wie armselig von mir, im Nachhinein betrachtet. Ich habe mich richtig reinlegen lassen, die Demenz war längst so fortgeschritten, dass Pflegebedarf bestand. Aber was hätte ich tun sollen, ich war nur ein Bekannter von ihr, wie schon gesagt, der, der überblieb von einer Schar von Freunden und Bekannten, aber die waren alle nicht mehr greifbar. Zurückgezogen oder selber steinalt und bedürftig, was macht das schon für einen Unterschied? Für mich war klar, einer musste was tun, die Auswahl war gering, also tat ich was. „Was man sich vertraut gemacht hat, für das ist man auch verantwortlich“, danke, Saint-Exupéry, ich hatte mir schon so was Ähnliches gedacht!

Okay. Für die Nacht ist gesorgt. Frisch umgezogen, die Zähne geputzt, fünfzehnmal am Klo und 150 Mal durch-

© Ralf-Udo Thiele / Adobe Stock





gekämmt und versichert, dass die Frisur perfekt sitzt. „Wann kommst du wieder?“ kann ich mit einem ehrlichen „Bestimmt sehr bald“ beantworten.

Aus dem Haus gelaufen, rüber zum Parkplatz mit schlafendem Kind im Wagen, und eigentlich eine Wut im Bauch, weil ich mich auch alleine gelassen und hilflos fühle. Warum eigentlich ich? Habe ich nicht schon genug Sorgen in meiner Beziehung? Muss das auch noch sein? Ich drehe den Schlüssel, starte den Wagen und setze rasant zurück, mitten in die Seitenfront einer wunderschönen BMW-Limousine. Durch den Krach wird das arme Kind munter. „Was ist das?“, kommt es schlaftrunken aus der Kuschedecke. Nichts, außer ein kräftig beschädigter BMW und eine demolierte Hinterseite an unserem Auto.

Ich suche verzweifelt nach einem Kaugummi, um meinen Alkohol-Atem zu

**Für die Nacht ist gesorgt!**

————

reduzieren. Es kommt erneut ein Anruf vom Roten Kreuz, Alarm bei meiner Tante. Sie hat schon wieder den roten Knopf gedrückt! Ich bin am Durchdrehen. Ich nehme die Verantwortung auf mich und beschwöre sie, niemanden zu schicken, ich wäre ja buchstäblich noch in der Wohnung. Nein, eigentlich stand ich zwischen zwei demolierten Autos die Polizei rufend. Mein Kleiner muss aufs Klo. Kein Problem, der Parkplatz ist groß genug. Trinken möchte er auch noch was, aber das muss ich ihm schuldig bleiben.

Rasch wieder rein in die Kuschedecke. Die beiden Polizistinnen sind jung und hübsch und freundlich. Wortreich erkläre ich den Sachverhalt und den Stress mit meiner Tante. Alles kein Problem, bis zu der Sekunde, in der sich die eine fast entschuldigend mit den Worten an mich wendet: „Routinemäßig müssen wir leider einen Alkoholtest machen.“ Ich knicke ein! Das wird schlichtweg eine Katastrophe. Ich sehe mich schon

führerscheinlos mit einem schlafenden Kind auf dem Arm durch die kalte Nacht irren. „Lieber Gott, warum ich, warum tust du mir das an? Das arme Kind, die arme Tante, zwei kaputte Autos und ein Führerscheinloser, der eigentlich gar nicht hier sein dürfte, wenn es Verwandte und Freunde gäbe.“ Innerlich bedaure ich den Verlust meines Führerscheines, während ich mich ungeschickt anstelle, um in das blöde Röhrchen zu blasen.

**Das Wunder vom Parkplatz**

————

Urteilsverkündung: 0,0 Promille! Äh ... Okay, wenn es die Frau Polizistin sagt? Da schlägt die Turmuhr, 21:00 Uhr. Reflektorisch sage ich: „Ich danke dir.“ Und richte meinen Blick zu den Türmen der Andräkirche. Das Wunder vom Parkplatz, anders kann ich es nicht erklären, auch heute noch nicht!

*Elmar Prokopetz*

# Was ich habe, geb' ich dir

*Petrus und Johannes gingen um die neunte Stunde zum Gebet in den Tempel hinauf. Da wurde ein Mann herbeigetragen, der von Geburt an gelähmt war. Man setzte ihn täglich an das Tor des Tempels, das man die Schöne Pforte nennt; dort sollte er bei denen, die in den Tempel gingen, um Almosen betteln. Als er nun Petrus und Johannes in den Tempel gehen sah, bat er sie um ein Almosen. Petrus und Johannes blickten ihn an und Petrus sagte: Sieh uns an! Da wandte er sich ihnen zu und erwartete, etwas von ihnen zu bekommen. Petrus aber sagte: Silber und Gold besitze ich nicht.*

>>>

*Doch was ich habe, das gebe ich dir: Im Namen Jesu Christi, des Nazoräers, geh umher! Und er fasste ihn an der rechten Hand und richtete ihn auf. Sogleich kam Kraft in seine Füße und Gelenke; er sprang auf, konnte gehen und ging umher. Dann ging er mit ihnen in den Tempel, lief und sprang umher und lobte Gott. Sie erkannten ihn als den, der gewöhnlich an der Schönen Pforte des Tempels saß und bettelte. Und sie waren voll Verwunderung und Staunen über das, was mit ihm geschehen war.*

*(Apostelgeschichte 3, 1-10)*

**Z**uerst möchte ich euch auf zwei Kleinigkeiten aufmerksam machen: Zweimal wird in der Geschichte darauf hingewiesen, dass der Gelähmte an der „Schönen Pforte“ sitzt, wenn er um Almosen bittet. Außerdem wird betont, dass der Gelähmte – ohne Petrus und Johannes als Jünger Jesus’ zu erkennen – erwartet, etwas von ihnen zu bekommen. Wir lesen also von einem bereits sein ganzes Leben lang gelähmten, bettelnden Mann, der an der „Schönen Pforte“ sitzt und erwartet, Gutes von den Menschen zu bekommen, die an ihm vorbeiströmen. Mein absolutes Highlight dieser Bibelstelle ist die Heilung des Gelähmten. Petrus spricht zu dem Gelähmten: „Silber und Gold besitze ich nicht. Doch was ich habe, das gebe ich dir: Im Namen Jesu Christi, des Nazoräers, geh umher!“ Mit seinen Worten allein ist das Wunder aber noch nicht vollbracht. Petrus nimmt den Gelähmten bei der Hand und richtet ihn auf.

Ich liebe diese Geschichte, weil sie mein Lebensmotto widerspiegelt. Ich möchte, auch wenn ich mich durch gewisse Lebensumstände oder Glaubenssätze gelähmt fühle, immer versuchen, mich an die „Schöne Pforte“ zu begeben und daran zu glauben, dass ich von den Menschen, die meinen Pfad kreuzen, Gutes erwarten kann. Von dieser Einstellung geleitet, habe ich oft auf unerwartete Weise Menschen kennengelernt, die mir die Hand reichten und mich aufrichteten, die mir weder Silber noch Gold schenkten, sondern das unbezahlbare Geschenk einer bedingungslosen Freundschaft. Für mich ist die Welt voller Apostel: Menschen, die mich inspirieren, sei es durch die unglaubliche Güte, die von ihnen ausgeht, oder durch die positive Art und Weise, wie sie durchs Leben gehen oder ihre Berufswelt gestalten.

Mit dieser Einstellung durchs Leben zu gehen, fällt jedoch nicht immer leicht. Vielen von uns wurden von Menschen Unrecht getan oder schlimme Dinge zugefügt: Ein gewalttätiger Elternteil, ein schlimmer Betrug vom Ehepartner oder besten Freund, ein Überfall von einer gänzlich fremden Person haben vielen das Fürchten vor den Menschen gelehrt. All dies sind Situationen, in denen wir uns komplett gelähmt und von Gott verlassen fühlen. Wir können es oft nicht glauben, zu welchen Taten Menschen fähig sind. Aber besonders dann ist es wichtig, die „Schöne Pforte“ aufzusuchen und an das Gute in den Menschen zu glauben. Denn tut man das nicht, verpasst man so viel Schönes und so viele heilsame

**Nicht immer leicht**

Begegnungen. Ich sage nicht, dass jeder Mensch ein Apostel ist. Doch ich durfte immer wieder die Erfahrung machen, mit einer positiven und offenen Einstellung meinen Mitmenschen gegenüber besondere Menschen in meinem Leben begrüßen zu dürfen, die mich aufrichteten und mich nicht als von der Vergangenheit gelähmte Frau wahrnahmen, sondern als eine von ihnen und als solche durfte bzw. darf ich ein Stück meines Weges mit ihnen gehen. Ich hüpfte vor Freude und lobe Gott bei dem Gedanken an die vielen Wunder, die mir durch die Hand anderer Menschen widerfahren sind.

Der Glaube an Apostel-Menschen hat mein Leben gerettet. Durch die Trennung meiner Eltern wurde ich schon in sehr jungen Jahren damit konfrontiert, was Menschen, die sich vermeintlich lieben, einander antun können und auch ich musste lernen, wie es sich anfühlt, wenn sich Menschen von einem abwenden, von denen man dachte, sie würden ein ganzes Leben lang zu einem stehen. Man ließ mich völlig gelähmt zurück, aber damit wollte ich mich nicht abfinden. Vielleicht muss man einmal am Boden gewesen sein, um sich bewusst dafür entscheiden zu können, ein positiver Mensch zu sein. Was mir damals am schmerzlichsten bewusst wurde, war, dass ich keine Freunde hatte, auf die ich mich in meiner Lähmung stützen konnte oder die mich zur „Schönen Pforte“ tragen konnten. Und dann habe ich zum ersten Mal wirklich gebetet. Ich habe Gott darum gebeten, mir einen Engel zu schicken. 10 Jahre später ist S. immer noch meine beste Freundin und mein Beweis für die unendliche Liebe Gottes. Sie hat mir die Hand gegeben und mich aufrichtet, wie viele nach ihr.

**Mein Lebensmotto**

**Ohne Lähmung gibt es kein Wunder**

Manchmal habe ich das Gefühl, Gott hat nie aufgehört, dieses Gebet zu erhören. Ich habe vielleicht keine klassische Familie, die hinter mir steht, aber ich habe Freundschaften, die man weder mit Silber noch mit Gold aufwiegen kann und ich betrachte mich als unglaublich reichen und glücklichen Menschen. Dies führe ich alles darauf zurück, dass ich mich als gelähmter Bettler bewusst dafür entschieden habe, Ausschau nach den Geschenken Gottes zu halten und wenn ich zurückblicke, ist für mich die Lähmung das größte Geschenk. Denn ohne Krankheit gibt es keine Heilung, ohne Lähmung kein Wunder.



# Fräulein Hübsch,

## es geht *nicht mehr besser!*

*Jessika nervt seit einer geschlagenen Stunde. Meine lautstarke Bemerkung: „Fräulein Hübsch, es geht nicht mehr besser“, dringt nur bruchstückhaft durch die Badezimmertüre.*

Argendwelche Worte, wie „keine Ahnung“, „keinen Schimmer“ oder „völlig ‚out of time‘“, bekomme ich zurück. Ja, ja, da wird sie wohl recht haben. Mir ist so viel nicht mehr verständlich. Jessy kommt aus dem Bad, einem Popstar ähnlich geschminkt oder besser gesagt gestylt, aber sie ist nicht mehr sie, meine kleine Jessika, sie hat fremde Züge angenommen. *Sie dreht einige Pirouetten und lächelt verliebt in den Spiegel.* Noch eine Haarsträhne hier, noch eine Lippenkontur da.  
„Wo gehst du heute hin?“  
Die Frage bleibt unbeantwortet.

Ich bringe es nicht übers Herz, es ihr zu sagen. Aber für mich hat sie ein laziertes, beinahe schon ordinäres Aussehen angenommen, auf alle Fälle ein nicht zu ihrer Jugend passendes. Ich drücke ihr einen Fünfiger in die Hand und nehme ihr das Versprechen ab, sich nicht in Hassans aufgemotzter 500PS-„Schüssel“ nach Hause fahren zu lassen. Völliges Unverständnis fahre ich als Ernte ein. Wieso eigentlich? Ich mache mir Sorgen! Das steht mir als Vater zu!

Vor Kurzem konnte sie mich überzeugen, ihr teures Fitness-Center-Abo zu verlängern, weil ihr Hintern zu groß geworden sei. Genauso, wie sie mir das Versprechen abgerungen hatte, wenigstens ein Tattoo zu erlauben. Inzwischen sind es aktuell drei, ich habe sie gesehen, obwohl sie trickreich versucht, sie vor mir zu verbergen. Bei ihrer Mutter rennt sie offene Türen ein. *„Lass sie in Ruhe, sie ist ein junger Mensch!“*, höre ich dann von ihr.

Warum glaube ich immer, sie sei Einflüssen ausgesetzt, die ihr à la longue nicht gut tun? „Das kann es aber jetzt nicht sein, sag einmal, schämst du dich nicht? Das ist ja wohl das Letzte!“ Mit diesen Worten traf mich das Strafgericht meiner Frau. In meiner Verzweiflung habe ich mich neulich hinreißen lassen, Jessikas Handy zu kontrollieren. Ich betrat eine Welt, die mir so unverständlich und fremd war, wie ich es kaum für möglich gehalten hatte. Unzählige Gesundheits- und Fitness-Apps bedecken die Oberfläche. Sie wird doch nicht krank sein und wir wüssten nichts davon? Meine liebe Jessika, das fröhliche Wesen, welches so heiter an unserem Tische sitzt und manchmal noch so Kind sein kann, lebt in einer Welt, in der sie scheinbar ständig gefordert wird. Aussehen, Kleidung, Musik, selbst der Humor scheint mir uniform vorgegeben zu sein. *Empfindet man anders, ist man ein Loser oder ein Opfer.* Orientieren kann man sich an dem, was gerade trendy ist, was mega angesagt ist oder ein unbedingtes „Must-have“ darstellt. Und diese Unmengen an Selbstportraits, für wen sind die gemacht? Das ist ihre Welt, in der sie mir aber nicht unglücklich erscheint, trotz der permanenten Anforderungen, auch noch optisch top sein zu müssen.

Jessy kehrt zurück, reißt die Türe auf, dreht sich kurz vorm Spiegel und ruft: „Hab nur was vergessen, kommen nicht vor Mitternacht!“  
„Ist gut, mein Schatz, schönen Abend!“, kommt aus der Küche.  
„Soll ich dich nicht lieber...?“, kommt von mir, aber da war ich jetzt zu lang-

sam. Warum habe ich eigentlich solche Angst um sie?

Habe ich es versäumt, ihr die nötige Portion Selbstvertrauen, christliche Werte wie kritisches Denken, Mäßigung und Nächstenliebe zu vermitteln? Oder bin ich hysterisch und sehe hier einen Jugendtrend schon als Weltanschauung etabliert?

Denke ich an meine Jugend, dann höre ich meinen Vater mit donnernder Stimme: *„Man muss nicht bei jedem Blödsinn mitmachen!“* oder „Man muss nicht den größten Deppen hinterherlaufen!“ Damit war alles gesagt! Eine Diskussionsrunde war nicht vorgeesehen. Wie einfach, wie klar!

Das Bad ist frei, ich sehe Schminkutensilien, welche ich nicht zuordnen kann. Gottlob, sie hat ihre Smartwatch nicht mitgenommen, das ist ein Zeichen, dass sie an diesem Abend ungestört bleiben möchte.

Ich betrachte mich im Spiegel und philosophiere. Jessika scheint mir nicht unglücklich zu sein, trotz all dem Druck, der auf ihr lastet. Wirklich wissen tu ich es aber nicht. „Was machst du im Bad? Ist was?“, kommt aus der Küche. „Nein, nicht wirklich!“, gebe ich mit aufgesetzter Fröhlichkeit zurück.

Wie sagte meine Oma immer?

*Wer ständig über seinen Sorgen brütet, dem schlüpfen sie auch aus.*

Elmar Prokopetz



GUT FÜRS  
KLIMA.  
GUT FÜR  
UNS ALLE.

EZA

**BIO**

KAFFEE

**COFFEE FOR FUTURE**

GANZE BOHNE

100% ARABICA HOCHLANDKAFFEE  
AUS KONTROLLIERT BIOLOGISCHEM ANBAU





## Für dumm verkauft?!

**V**iele von uns versuchen ihre Lebensmitteleinkäufe möglichst regional und nachhaltig zu gestalten. Ich möchte anhand dreier Beispiele aufzeigen, warum wir oft an der Werbung und am „Kleingedruckten“ scheitern.

**FISCH** Den Menschen wird seit Jahrzehnten erklärt, dass Fisch generell sehr gesund sei. Leider ist das bereits die erste Lüge. Durch Überfischung und Meeresverschmutzung hat unsere Gier fast jede, früher auch noch so edle, Fischart praktisch vernichtet. Die Belastung mit Quecksilber, Antibiotika (meistens bei Zuchtfisch) und Schwermetallen etc. ist als gesundheitsschädlich zu bezeichnen. Oft wird auch bei der Kennzeichnung der Produkte getäuscht und getarnt. Bei sehr vielen angebotenen Waren stimmen Glasur (Wasseranteil), Fanggebiete oder Sortenbezeichnung (lateinischer Name!) nicht mit dem Inhalt der Packung überein. Als Alternative gibt es für uns heimischen Zuchtfisch in durchwegs sehr guter Qualität!

**HÜHNER- UND PUTENFLEISCH** Vor einigen Jahren wurde von einem steirischen EU-Abgeordneten folgende Geschäftspraktik aufgedeckt: In der Ukraine ist eine riesige Hühnerzucht errichtet worden. Dieses Vorhaben wurde mit Fördermitteln der EU(!) verwirklicht. Die produzierten Hühnerbrüste werden als „Hendlteile“ (mit einem Brustknochen, deshalb rechtlich in Ordnung) in EU-Länder wie Polen oder die Slowakei exportiert. In diesen Ländern wird der Knochen entfernt und somit können diese Produkte als Hühnerfilets aus der EU günstig angeboten werden! Unsere heimischen Bauern können mit solchen Billigprodukten natürlich nicht mithalten. Der vorbeugende Einsatz von Antibiotika ist in unseren Ländern viel strenger geregelt als im

„Rest der Welt“. Es schadet also nicht, wenn man als Konsument genau weiß, wo das Hendl oder die Pute herkommen!

**FERTIGPRODUKTE** Je länger ein Lebensmittel haltbar ist, desto minder ist die Qualität. Der größte Kritikpunkt ist aber die grenzenlose Verschleierung der Herkunft von Ausgangsprodukten. Bei verarbeiteten Lebensmitteln (gilt schon bei Tiefkühlung) ist gesetzlich keine Länderkennzeichnung vorgeschrieben. Für eine Salami werden die Tiere in Italien geboren, dann nach Deutschland für die Aufzucht transportiert. Die Schlachtung findet in Spanien statt. Von dort werden sie weiter nach Dänemark zur Zerlegung geliefert, um schlussendlich wieder in Italien zur Produktion zu landen. Diese Salami finden wir dann im Supermarkt (Diskonter) in Österreich.

Meiner Meinung nach ist Selberkochen immer noch das „Gesündeste und das Günstigste“!

*Thomas Plankensteiner,  
Koch und ehemaliger Tiefkühlabteilungsleiter*

### Blog

*Bewadesch – Bewahrung der Schöpfung – Ein Blog  
rund um die Bewahrung der Schöpfung und der Natur.  
[www.bewadesch.com](http://www.bewadesch.com)*

## kfb Frauen

### Liebe kfb-Frauen!

#### Mit mir selbst in Beziehung treten ...

„Heute war wieder so ein Tag: von früh bis spät Anfragen, eine lange Liste von To-Dos, traurige Nachrichten von nahen Menschen, draußen ist es nebelig und kalt, keine Kraft mehr, keine Zeit ... Und dann lese ich einen Text von Hanns Dieter Hüsch (deut. Kabarettist und Schriftsteller, † 2005)

*Ich bin vergnügt, erlöst, befreit,  
Gott nahm in seine Hände meine Zeit:  
mein Fühlen, Denken, Hören, Sagen,  
mein Triumphieren und Verzagen,  
das Elend und die Zärtlichkeit.*

Und ich frage mich: Wann bin ich vergnügt, erlöst, befreit? Ja, wann bin ich bei mir?

*Wenn du zu anderen ‚Ja‘ sagst, achte darauf, dass du nicht ‚Nein‘ zu dir selbst sagst.* Dieser Gedanke des brasilianischen Autors Paulo Coelho drängt sich mir da auf. Ja zu mir selbst sagen, das klingt irgendwie verheißungsvoll, spannend, aufregend, aber was bedeutet das? Und kann

ich das? Wem begegne ich dann? Mag ich mich überhaupt?

*Nur wer sich selbst als Person, als sinnvolles Ganzes erlebt, kann andere Personen verstehen,* so schreibt Edith Stein.

Es geht also darum, mich kennenzulernen, Ja zu dem zu sagen, was ich entdecke, daraus Verständnis zu gewinnen – über mich und ebenso über andere. Sich mir zuzuwenden ermöglicht mir unvoreingenommene Zugewandtheit zu den Menschen, die mir begegnen, also Beziehung.

Ja zu mir sagen und Ja zu anderen, liebe Frauen, das steckt drin in dem Liebessatz *„Liebe deine Nächsten wie dich selbst!“*. Und vielleicht erleben wir in der nächsten Zeit gemeinsam, wie es ist, vergnügt, erlöst und befreit zu sein!

Segen, Frieden, Hoffnung und Zuversicht,  
*Michaela Luckmann*



### Pro Caritate

kfb ausgezeichnet – Roswitha Hörl-Gaßner und Christl Holztrattner erhielten in einem Festakt in der Residenz das Pro-Caritate-Verdienstzeichen des Landes Salzburg.

„Ihr seid alle ausgezeichnet, heute sogar offiziell!“, mit diesen Worten schloss Landesrat Dr. Josef Schwaiger seine Laudatio und schritt zur Verleihung der Ehrenzeichen des Landes Salzburg 2021.

Zuvor zeigte er sich beeindruckt von den Persönlichkeiten und Charismen der Ausgezeichneten. „Menschen wie sie, die sich nicht nur beruflich, sondern zu einem ‚höheren Sinn‘ gesellschaftlich einbringen, sind der wahre Reichtum eines Landes“, betonte er. Gerade in gesellschaftlich schwierigen Zeiten, wo eher das Trennende als das Ver-

bindende gesehen wird, seien es sie, die den Unterschied machten. Dass die Gesellschaft dafür „Danke sage“, sei leider nicht selbstverständlich. Deshalb bedanke sich heute das Land Salzburg für so viel außergewöhnliches Engagement mit einem Festakt.

Unter den Geehrten befanden sich die beiden langjährigen Leitungsfrauen der Katholischen Frauenbewegung (kfb) Roswitha Hörl-Gaßner und Christl Holztrattner.

*Tania Zawadil*

>>>



## Christl Holztrattner, ehemaliges kfb-Vorstandsmitglied

Leidenschaft für die gute Sache, der radikale Einsatz für Menschen, die Hilfe brauchen, das überzeugte Einstehen für Gemeinschaft und Werte wie Solidarität und Nächstenliebe, das zeichnet Christl Holztrattner aus, die als ein wahres kfb Urgestein seit vielen Jahren schon in der kfb tätig ist, sei es im Vorstand, als Regionalleiterin oder auch als Gruppenleiterin.

Als Tochter einer Bergbauernfamilie aus dem Pinzgau war sie ein ganzes Leben lang hellhörig für die Nöte von anderen und ohne zu zögern vor Ort, wenn ihr persönlicher Einsatz gefordert war.

Soziale Verpflichtungen auf andere abzuschieben, war nie das Ihre. Denn ihr Motto war und ist: Jeder ist gefordert

und ich kann nur bei mir selbst anfangen.

Die Selbstverständlichkeit, mit der sie soziales Engagement in der Pfarre lebt und überall dort, wo ihre Füße sie hintragen, lässt ihresgleichen suchen und nährt die Hoffnung, dass diese Tugend in eine lebenswerte Zukunft führt.

Zu Recht hat sie den Pro Caritate Preis verliehen bekommen und die kfb ist stolz darauf, sie in ihren Reihen zu haben.



Olivia Keglevic

## Roswitha Hörl-Gaßner, ehemalige Vorsitzende der kfb Salzburg

Roswitha Hörl-Gaßner ist ein Naturtalent, Frauen für eine gute Sache zu begeistern. Sprudelt doch das Leben, wo sie ist. So hat soziales und gesellschaftliches Leben in der Pfarre Saalfelden und in der Frauenbewegung mit ihr einen beeindruckenden Aufschwung erfahren.

Allein ihr kreatives Engagement hat viele Frauen animiert, sich auch selbst zu engagieren – für die kfb, den Familienfasttag oder auch die Pfarre. Dabei zu sein war für alle plötzlich erstrebenswert.

Roswitha Hörl-Gaßner war immer schon Mitglied der kfb. Aktiv wurde sie aber erst nach einem schweren, persönlichen Schicksalsschlag, den sie zum Anlass nahm, sich ganz bewusst für Frauen einzusetzen und ihnen auch in der Gesellschaft eine Stimme zu geben. Sie engagierte

sich im Vorstand der kfb und schließlich auch als ehrenamtliche Vorsitzende. Die Stunden ihrer Arbeitskraft, die sie dabei unentgeltlich zur Verfügung stellte, grenzten an einen Fulltime-Job. Mit ihrem Wiedereinstieg ins Berufsleben war dies dann irgendwann in diesem Ausmaß nicht mehr möglich.

Die kfb verdankt Roswitha Hörl-Gaßner sehr viel. Der Pro Caritate Preis ist nur ein kleines Zeichen für ein beeindruckendes Engagement, wie es im Ehrenamt kaum mehr zu finden ist.



Olivia Keglevic

v.l.n.r.: Dr. Josef Schwaiger, Mag.<sup>a</sup> Olivia Keglevic, Roswitha Hörl-Gaßner, Mag.<sup>a</sup> Tania Zawadil, Christl Holztrattner



© Land Salzburg, Franz Neumayr



v.l.n.r.: Dipl.Päd.<sup>in</sup> Gertraud Graf, Dipl.Päd.<sup>in</sup> Elisabeth Schellhorn BED, Dipl. PAss<sup>in</sup> Petra Unternberger, Mag.<sup>a</sup> Angelika Ritter-Grepl, Marianne Rieder

## Tu Gutes und rede darüber!

### Hohe Tiroler Landesauszeichnungen für verdiente kfb Leitungsfrauen

Wir sind stolz auf Gertraud Graf, Marianne Rieder, Angelika Ritter-Grepl, Elisabeth Schellhorn und Petra Unterberger.

„Tu Gutes und rede darüber“ ist ein geflügelter Ausdruck, den wir alle kennen.

Der Hohe Frauentag am 15. August steht in Tirol und Südtirol ganz im Zeichen dieser Maxime. Traditionell werden an diesem Feiertag zu Ehren der Muttergottes die Landesehrungen vorgenommen. Festlicher Rahmen war dieses Jahr die Dogana in Innsbruck. Sehr passend wurden in dem viele Jahre auch als Zollamt genutzten Gebäude die Landesehrungen für verdiente Bürgerinnen und Bürger vorgenommen und so wurde Menschen Respekt gezollt, die sich tatkräftig in den Dienst der Gesellschaft gestellt haben.

Von der Katholischen Frauenbewegung wurden von den beiden Landeshauptleuten Günther Platter und Arno Kompatscher Dipl.Päd.<sup>in</sup> Gertraud Graf (Radfeld), Marianne Rieder (Wörgl), Mag.<sup>a</sup> Angelika Ritter-Grepl

(Innsbruck), Dipl.-Pädg.<sup>in</sup> Elisabeth Schellhorn BED (Oberau) und Dipl. PAssin Petra Unterberger (Münster) mit der Verleihung der Verdienstmedaille geehrt.

„Jede\*r zweite\*r Tiroler\*in engagiert sich unentgeltlich für einen Verein, eine Organisation oder eine kirchliche Einrichtung“, betonte Günther Platter in seiner Laudatio. Dieser Einsatz in unserem wunderschönen Land sei gelebte Tradition, die weltweit ihresgleichen suche: eine Säule des gesellschaftlichen Lebens, deren Mehrwert man sehen könne.

Dem Dank und abschließenden Appell des Landeshauptmannes: „Bitte macht so weiter und gebt eure Freude an der ehrenamtlichen Arbeit an andere weiter!“, schließe ich mich für die Katholische Frauenbewegung an. Denn das ehrenamtliche Engagement unserer kfb Frauen von der Basis in den Pfarren bis hinein in alle Leitungsfunktionen ist das „Pfund mit dem wir wuchern“! Vergelt's Gott tausendmal.

Tania Zawadil



### Gertraud Graf

#### Auf ein Wort – Danke

Die Tirolerin Gertraud Graf ist eine Frau, die mit vielen Gaben gesegnet ist. Pädagogik ist Berufung und Auftrag. Als Macherin folgt sie dem Ruf: „Wer will, kann und muss!“ Ihr „best practice“

Beispiel ist sie selber. Ein Leben lang schon kann, will und muss sie Pionierin und Vorbild für Frauen sein, die ihren Glauben feiern, vertiefen oder einfach (er-)leben wollen.

Ihre Ideen tragen reiche Früchte und Ableger, wie der kfb Klassiker und Dauerbrenner „Weihnachtlich werden“ zeigt, dem nächstes Jahr ein „Österlich werden“, folgen wird.

Tania Zawadil



## Elisabeth Schellhorn, kfb-Vorstandsmitglied

In einer Gesellschaft, in der Werte und Tugenden wie Empathie und Rücksichtnahme an den Rand des Gesichtsfeldes gerückt sind, halten nur mehr besondere Menschen an diesen Tugenden fest. Eine dieser Besonderen ist Elisabeth Schellhorn.

So, wie sie als engagierte Religionslehrerin am Schicksal ihrer Schüler\*innen Anteil nimmt, geht auch sonst kein Mensch spurlos an ihr vorüber. Ganz selbstverständlich bringt sie Empathie und Fürsorge mit in die Arbeit und in ihr ehrenamtliches Engagement in der kfb – eine Haltung und Wertschätzung, die das Leben aller in einer Gemeinschaft erst schön und erlebenswert macht.

Ein einfühlsamer Blick auf die Welt und ihre Menschen, der sich auch in den von ihr gestalteten Andachten und Liturgien widerspiegelt und nie Gefahr läuft, zur Selbstdarstellung zu mutieren.

Denn Lisi ist keine Aktionistin. Aktionen um der Aktion willen zu betreiben, ist ihr zuwider. Sich dabei selbst ins Rampenlicht zu stellen, vollkommen fern.

Nein. Sie sieht die Not der Menschen und ihre Bedürfnisse, das ist die Triebfeder ihres Tuns, und damit ist sie eine seltene, beeindruckende Ausnahmeerscheinung unserer lauten Zeit mit ihrer trommelnden Ich-Kultur.

Mit der Verleihung der Verdienstmedaille des Landes Tirol an Lisi Schellhorn wurden all jene gemeinschaftsstiftenden Werte geschätzt und preisgewürdigt, für die Lisi mit ihrem Engagement steht. Uns in der kfb erinnert sie durch ihr Sosein immer wieder an das, worum es bei unseren Aktionen im Grunde genommen geht: Empathie und das Wahrnehmen von sich selbst und vom Anderen.

*Olivia Keglevic*

---

## Dann drehen wir eben die Welt um

### Magdalena Weigl als neues Vorstandsmitglied von Salzburg

**Ob durch „Who run the world? Girls!“ von Beyoncé oder von der Aussage des heimischen Pfarrers geprägt: „Wennst as ned selber machst, dann gibt’s es ned“,** lernte Magdalena bald, für ihre Anliegen einzustehen und diese auch tatkräftig umzusetzen. Mit Ehrlichkeit, Besonnenheit und Leidenschaft – die 26-Jährige brennt für die Projekte, hinter denen sie steht. Dass sie die Welt mit ihrem herzlichen Engagement und ihren klugen Ideen komplett auf den Kopf stellt und weiterhin stellen wird, zeigte sich bei ihr schon in einem frühen Alter.

Magdalena Weigl ist für das kirchliche Umfeld keine Unbekannte: Ab ihrem 15. Lebensjahr engagierte sie sich aktiv in ihrer Pfarre – St. Margarethen bei Linz – zuerst als Jungcharleiterin und drei Jahre später als Hauptverantwortliche für die Jungchar. Ein Studium – begonnen mit Lehramt Mathematik und Geographie – trieb sie schließlich nach Salzburg und weil – wie sie selbst sagt – es „schwer ist, im Kinderzimmer erwachsen zu werden“.

Ein Jahr darauf wechselte sie zu Religionspädagogik und engagierte sich vermehrt ehrenamtlich, später auch hauptamtlich für die Katholische Hochschuljugend, wo sie auch die Katholische Jugend kennenlernte. 2018 schnappte sich die oberösterreichische Katholische Jugend Magdalena, wo sie zwei Jahre als ehrenamtliche Vorsitzende fungierte. Vor allem in dieser Zeitspanne durfte sie viel für ihr Leben mitnehmen: Angefangen dabei, dass es manchmal einfach hilft, mit einem Lächeln den Raum zu betreten, stellte sie

fest, dass ihr Teamarbeit nicht nur aufgrund der Zusammenarbeit mit Kollegen und Kolleginnen gefällt, sondern weil es auch einfach praktisch ist, wenn man sich nicht alles selbst ausdenken muss.

Im Vorstand der kfb zu sein, hat für sie noch einmal einen besonderen Stellenwert. Dabei ist es nicht nur ihr Wunsch, für mehr Sichtbarkeit von Frauen und jungen Menschen in der Kirche zu sorgen, sondern auch die Chance zu nutzen, von junggebliebenen Frauen zu lernen, wie sie sich seit Jahrzehnten für unsere Kirche engagieren, stark machen und sie bewegen. So freut sie sich, von der Lebenserfahrung lernen und sich vielleicht auch die ein oder andere Sache anschauen zu können. Magdalena möchte einen Zusammenhalt unter den Frauen schaffen, der mehr ist, als nur ein „wir sind im selben Vorstand“. Denn einer der schönsten Aspekte ist für sie: Menschen zu begegnen, die sich für ihren Glauben einsetzen und über das reden, was ihnen wichtig ist.

Wir freuen uns auf alle Fälle, so eine humorvolle, tatkräftige und schlagfertige Frau im Vorstand begrüßen zu dürfen.

*Sara Gerner*



### Die Umweltkrise, meine Familie und ich

Ein humorvolles Theaterstück von Evelin Ferner zur Umweltkrise, geschrieben im Auftrag der Katholischen Frauenbewegung Salzburg, aufgeführt an fünf verschiedenen Aufführungsorten in Salzburg.

Man sagt ja, die Kirche habe keine Ahnung von der Realität der Menschen. Dieses Stück straft solche Gerüchte Lügen. Realitätsnäher und humorvoller geht es gar nicht. „Wie daheim am Küchentisch“, war der allgemeine Kommentar zu den gelungenen Aufführungen.

Eine 16-Jährige, die ihre Leidenschaft für die Rettung des Planeten entdeckt hat, versucht nun ihre Familie auf Linie zu bringen. Konflikte sind da vorprogrammiert. Der alltägliche Wahnsinn ein treuer Begleiter. Die Rettung des Planeten erweist sich als schwieriger als angenommen. Die Ideen der 16-Jährigen werden immer extremer. Nur eines ist sicher: Für Unterhaltung ist gesorgt.

Evelin Ferner hat ihr erstes Theaterstück im Auftrag der Katholischen Frauenbewegung Salzburg mit großem dramaturgischen Gespür, einfallsreichem Wortwitz, viel Ironie und einem liebevollen Blick auf ihre Protagonisten geschrieben. Inszeniert wurde das Stück von Jenny Szabo, einer professionellen Regisseurin, gemeinsam mit einem Team aus Laienschauspielern.

Die Aufführungen fanden in der Stadt Salzburg, im Tennengau und Innergebirg statt, auf Einladung der jeweiligen kfb Frauengruppen. Das Publikum war begeistert. Die Re-



aktionen der Zuschauer einhellig: Das ist ein Theaterstück, wie es nur das Leben schreiben kann.

„Mama, das war voll geil!“ meinten zwei Teenager nach dem Schlussapplaus. Dem ist nichts mehr hinzuzufügen.

Außer, dass Evelin Ferner schon an ihrem nächsten Stück für die Katholische Frauenbewegung schreibt.

Olivia Kegelvic

#### Wer hat Lust, einmal Theaterluft zu schnuppern?

Egal ob Neuling oder Profi, ob als Theaterautorin, im Schauspielteam, als Regieassistentin oder helfende Hand hinter der Bühne... wir freuen uns über jedes Interesse.

Bitte meldet euch im kfb Büro Salzburg bei Sara Gerner, sara.gerner@eds.at Tel.: 0676/ 8746-7531.



v.l.n.r.: Egger Lisi, Obfrau Steiner Monika, Diakon Wolfgang Bartl, Steiner Lydia, Buchner Eva, BM Ing. Christian Erler, Pfarrkirchenratsobmann Brennteiner Franz

### Die Katholische Frauenbewegung unterstützt die Kirchturmsanierung der Pfarrkirche Piesendorf

Bei der Herbstsitzung haben die Vertrauensfrauen und der Ausschuss der Frauenbewegung Piesendorf einstimmig beschlossen, die Advent-Einnahmen 2020 für die Kirchturmsanierung der Pfarrkirche Piesendorf zu spenden.

Der Scheck über 1.750 Euro wurde an die Verantwortlichen der Pfarrgemeinde von den Mitgliedern des kfb Vorstandes überreicht. Pfarramtsleiter Diakon Wolfgang Bartl bedankte sich herzlich bei den rührigen Frauen rund um Obfrau Monika Steiner für den Scheck und die große, finanzielle Unterstützung. Seit vielen Jahren spendet die Katholische Frauenbewegung Piesendorf die Erlöse aus zahlreichen, bestens organisierten Aktionen an die Pfarrkirche sowie für karitative Zwecke.

Lydia Steiner

## Ein besonderes Geschenk

... zum 100-Jahr-Jubiläum der kfb Leogang

### Die Pinzgauer Festtagstracht ist immaterielles UNESCO-Kulturerbe!

„Das ‚Ausrücken‘ in Tracht ist fester Bestandteil des gesellschaftlichen und kirchlichen Lebens, besonders rund um die Feier- und Festtage“, erklärt Christine Eberl, die zusammen mit Sandra Thaler – still und heimlich – den Antrag auf Aufnahme gestellt hatte.

In ihrer erfolgreichen Bewerbung schrieben die beiden Schneidermeisterinnen unter anderem Folgendes: „Die Aktivitäten im Jahreskreis sind stark von den kirchlichen Festtagen geprägt, zu denen die Frauen mit ihren kostbaren Trachten ausrücken. Die Tracht an sich spielt seit jeher eine zentrale Rolle in der textilen Tradition in Salzburg. Sie stellt als regional produziertes, äußerst wertvolles Kleidungsstück einen starken Gegensatz zu schnelllebigen Modetrends und global hergestellter Kleidung dar.“

Wer Tracht trage, signalisiere über Generationen hinweg Heimatverbundenheit und eine nachhaltige Orientierung, da Trachten mit Stolz von einer an die nächste Generation weitervererbt werden.

Die Katholische Frauenbewegung, deren Mitgliedschaft übrigens allen Frauen offensteht, zählt in der Gemeinde Leogang mit ihren ca. 3000 Einwohner\*innen über 680

Mitglieder. Christine Eberl und Sandra Thaler sind zwei davon. Durch ihre gemeinsame harte Arbeit haben sie für einen ganzen Kleidungsstil und seine Anhänger\*innen einen Traum wahr werden lassen. Im gemeinsamen Auftritt und durch das Tragen der Tracht in der Dorfgemeinschaft zeigen sie, wie alle anderen auch, ihre ganz persönliche Verbundenheit mit der Tradition und dem Pinzgau, ihrer Heimat.



In der kfb sind wir stolz auf so viel Tatkraft, Engagement und Herzblut und nehmen sie uns gerne zum Vorbild.

Tania Zawadil

Die kfb Leogang lädt herzlich ein die Jubiläumsausstellung – 100 Jahre kfb Leogang – im Bergbau- und Gotikmuseum Leogang zu besuchen (die Ausstellung ist bis zum 31.03.22 zu sehen).

## Frauenpilgertag der Katholischen Frauenbewegung

### Ein Bericht aus Wald im Pinzgau

Am Samstag, den 16. Oktober 2021, haben wir bei wunderschönem Wetter mit 25 Teilnehmerinnen unseren Frauenpilgertag bei der Pfarrkirche Wald im Pinzgau gestartet.



Auf dem Besinnungsweg sind wir gemeinsam durch den Ort gepilgert. Wir haben bei den einzelnen Kapellen und Kreuzen Halt gemacht. Lieder, Gedichte und Gebete begleiteten uns auf diesem Weg. Für ein paar Stunden konnten wir der Hektik des Alltages entfliehen und uns als Teil von Gottes wunderbarer Schöpfung sehen. Mit Menschen ins Gespräch kommen, zusammentreffen, Kraft und Energie tanken.

Bei unserer ersten Station der Augentrostkapelle haben wir unsere Augen gereinigt. Bei der Sixtuskapelle wurde über die Geschichte der Kapelle berichtet. Auf dem Weg durch den Wald haben wir über Gottes wunderbare Schöpfung gestaunt. Stille, Ruhe, Gelassenheit und das Bewusstsein, nicht alleine zu sein, stärkten uns.

Auf dem Weg unserer Pilgerwanderung, bei den einzelnen Wegkreuzen und bei der Orglerkapelle wurden Gebete und Gedichte vorgetragen und zahlreiche Lieder gesungen.

Ein wunderschöner, gelungener Pilgertag mit beeindruckenden Erinnerungen. Wir sind gestärkt und ermutigt bei der Hintersteinkapelle angekommen.

Gehen ist heilsam – Heilung ist spürbar!

Nicole Hofer

**Der nächste österreichweite Frauenpilgertag wird am 14. Oktober 2023 stattfinden!**

< Fotoimpressionen: Wald im Pinzgau und Zillertal

## Das Abenteuer im Dirndl

Von 21. – 22. August fand die Dirndlglocknerwallfahrt statt. Gemeinsam machten sich insgesamt 19 Frauen im Dirndlgwand unter der Leitung und Organisation von Olivia Keglevic und Sara Gerner auf den Weg zur Unteren Pfandscharte beim Großglockner.

Ihre Funktionskleidung tauschten 19 Frauen bei der Glocknerwallfahrt gegen ein Dirndl. Sie erinnerten damit in Dankbarkeit an frühere Generationen. So mancher Bergsteiger, der ihnen begegnete, machte Fotos von der bunten Truppe.

Olivia Keglevic ist Leiterin der Katholischen Frauenbewegung (kfb) und Initiatorin dieses besonderen Frauen-Bergabenteuers. Sie beschreibt die Idee dahinter: „Wir unterhielten uns darüber, dass Frauen immer schon darum gekämpft haben, mit den Männern auf Wallfahrt mitgehen zu dürfen. Und, wenn es ihnen erlaubt wurde, gingen sie dann in ihren schweren, schwarzen Überrocken und schlechten Schuhen mit – wie etwa eine Chronik aus Hüttschlag belegt.“ Das Dirndl sei dazu generationenlang die alpenländische Arbeitskleidung der Frauen gewesen. „Es wurde von Generation zu Generation weitergegeben – heute würde man sagen: Das Dirndl ist nachhaltig, regional und zeitlos“, so Keglevic. Sie erzählt, dass die Frauen die ungewohnte Bergkleidung als erstaunlich angenehm empfunden haben. Ein Blickfang waren sie für jene Bergsteiger, die ihnen am Weg begegneten. „Sie machten Fotos von uns und waren von unserer Buntheit ganz begeistert.“

Die Route über die Untere Pfandscharte hatte es in sich. „Zwar mussten wir heuer nicht über das Schneefeld aufsteigen, doch die steilen Steinhänge neben dem Schnee-



feld waren Herausforderung genug, genauso wie die 1.600 Höhenmeter, die jeder viel abverlangten.“ Das Fazit der Organisatorin: „Nicht nur Männer lieben das Abenteuer, auch Frauen.“

### Wunsch: Nächstes Jahr wieder

In der Kirche von Heiligenblut war die Frauenliturgie schließlich stimmiger Abschluss der gemeinsamen zwei Tage. „Hier kam das Leben der Frauen zu Sprache, ihre Ängste und ihre Nöte, aber auch ihre Dankbarkeit und ihre Freuden“, berichtet Olivia Keglevic, die zum Abschied folgende Frage am häufigsten hörte: „Wohin gehen wir nächstes Jahr – wieder im Dirndl?“

*Ingrid Burgstaller, Rupertusblatt*





### Was Liebe wiegen kann

#### Carearbeit – eine kurze Definition

**AKKMA – das heuer im Fokus stehende Projekt der kfb – steht auch im Zeichen von geleisteter und zu leistender Carearbeit. Care- oder auch Sorgearbeit bezieht sich auf alle bezahlten und unbezahlten geleisteten Tätigkeiten, bei denen Menschen für andere sorgen oder für die alltägliche Versorgung anderer Menschen zuständig sind.**

Sie umfasst weit mehr als „nur“ die Pflege von älteren Menschen und Kindererziehung. So meint sie auch die Aufgaben wie Kochen, Putzen, Waschen, Einkaufen, etc. Carearbeit leisten und erleben wir irgendwann alle in unserem Leben, sie wird „stillschweigend vorausgesetzt und überwiegend von Frauen erbracht; ihre systemerhaltende Funktion wurde in der Corona-Krise nun etwas sichtbarer und spürbarer. Die Corona-Krise hat gezeigt, welche Art von Arbeit essenziell, überlebensnotwendig und trotzdem unter- oder gar unbezahlt ist.“ (Christian Berger: *Sorge*, 2021)

Es braucht mehr Sichtbarmachung und Anerkennung von Sorgearbeit. Eines der Argumente, womit eine wertschätzende, auch finanzielle Anerkennung abgeschüttelt wird, ist meistens: Wir tun es doch aus Liebe. Liebe ist

letztlich der Lohn, den – vorrangig – Frauen nach jahrelanger Carearbeit erhalten – warum sollte man sich dann noch beschweren, wenn Pensionsjahre deutlich fehlen? Die Liebe tut's doch, oder nicht? Wenig verwunderlich, dass Frauen heutzutage deutlich ein schlechtes Gewissen haben, wenn sie ihrer „Mutterrolle“ nicht selbstlos nachkommen und sich doch tatsächlich trauen, Zeit für sich selbst einzufordern. Dann hätten sie besser keine Kinder bekommen. Dann sollen sie die alten Menschen doch ins Pflegeheim geben. Wichtig ist hier: Natürlich können wir aus Liebe handeln, aber sich um seine Familie zu kümmern sollte wenigstens die rechtliche Sicherheit mit sich bringen dürfen, sich keine Sorgen um Armut machen zu müssen.

Carearbeit ist etwas, das uns alle im Leben betrifft. Die Aktion Familienfasttag wird sich die kommenden zwei Jahre damit beschäftigen – also lasst uns nicht nur hinschauen, sondern laut darüber sprechen, wie wir so einen „selbstverständlichen Teil des Alltags“ sichtbar machen können.

Sara Gerner

# Die Veränderung selbst in der Hand

## Wie AKKMA sich miteinander füreinander stärkt

*Ein Ausschnitt aus dem bekannten, philippinischen Lied Babae: Seid ihr Cinderellas, die all ihre Hoffnungen in einen Mann stecken? (...) Frauen, ist das wirklich euer Schicksal? Warum sind dort Gabrielas, Teresas und Tandang Sora, die nicht auf Tränen und Barmherzigkeit angewiesen sind? Sie hielten Waffen, kämpften, ihr Wunsch war die Freiheit.*

Dieses Lied wird auf den Philippinen nahezu als Hymne gesungen – auch von den Frauen von AKKMA. Der Inhalt des Liedes beschränkt sich auf die Frage „Welche Frau willst du sein?“

AKKMA (bedeutet übersetzt so viel wie „aktiv für die Frauen in Mapulang Lupa“) ist eine Frauen- und Nachbarschaftsinitiative. Ihr ist es zu verdanken, dass das Gebiet um C.F. Natividad – reine Industrielandschaft, Lebensräume um Strommasten, enge Gassen – ein sicherer und lebenswerter Ort geworden ist. Das gemeinschaftliche Sorgen füreinander und die aktive Nachbarschaftshilfe machen das Viertel zu einem Ort, an dem die Menschen gerne leben und sich wohl fühlen. Sie kümmern sich vor allem um die Bereiche: Armut, fehlende Gesundheitsvorsorge und Bildung.

Ursprünglich von Gesundheitsthemen ausgehend, haben sich die Frauen immer mehr auf Menschen-, Kinder- und Frauenrechte spezialisiert. Es ist erstaunlich, wie sehr das Bewusstmachen dieser Rechte auf das Leben der Frauen eingewirkt und sie dementsprechend verändert hat. Elvie, ein langjähriges Mitglied, sagt dazu: „Dank der vielen Schulungen über Menschenrechte, die wir absolviert haben, weiß ich jetzt, wie ich meine Rechte als Frau verteidigen kann. Von der einfachen Frau, die ich war, bevor ich zu AKKMA kam, bin ich nun jemand, die sich für die Rechte von Frauen und Kindern sowie für die Menschenrechte in der Gemeinschaft einsetzt.“

Hier sticht besonders die AKKMA-Kindertagesstätte hervor, die auch als eine Art Knotenpunkt dient, um neue Frauen kennenzulernen. Wie auch Dolores Dailisan, die seit 15 Jahren Teil von AKKMA ist. In der Kindertagesstätte erfahren Eltern oft erstmals etwas über Gesundheitsvorsorge, aber auch über Kindererziehung und -rechte. Für Dolores hat danach viel Veränderung stattgefunden: Durch ihre Eltern und ihre Gemeinschaft davon geprägt, dass eine Frau zu Hause zu bleiben und sich um die häuslichen Arbeiten zu kümmern hat, und der Mann alleiniger Entscheidungsträger ist, kam sie dank AKKMA zu einem neuen Frauen- und Kinder-

bild. Dolores begann als pädagogische Hilfskraft in der AKKMA-Kindertagesstätte zu arbeiten und wurde in den darauffolgenden Jahren Lehrerin, Tagesstätten-Koordinatorin und Mitarbeiterin in der Verwaltung von AKKMA.

Ein anderes Beispiel ist die Geschichte von Remedios Caluag, die von allen Remy genannt wird und heute 61 Jahre alt ist. Als 2012 ihr Ehemann starb, musste sie vom einen Tag auf den anderen alleine für ihre vier Kinder sorgen. Die Frauen von AKKMA unterstützten sie in dieser schweren Zeit vor allem finanziell, aber gaben ihr auch allerlei andere Hilfestellungen. Ein Jahr darauf wurde sie volles Mitglied bei AKKMA: „Von einer einfachen Frau, die sich um ihre Familie kümmert, wurde ich langsam zu einer Person, die sich um die Gemeinschaft sorgt, in der ich lebe.“

Denn wenn die Armut groß ist und der Staat keine ausreichende Daseinsvorsorge bereitstellen kann, erfordert dies selbstorganisierte Antworten. Wenn sich, wie in der Frauen- und Nachbarschaftsinitiative AKKMA, Frauen organisieren und gemeinsam füreinander sorgen, kann auch Gemeinschaft entstehen. Frauen, ist das wirklich euer Schicksal? AKKMA zählt wohl zu den Organisationen, die aufzeigen: Nein. Wenn ihr uns Veränderung nicht geben wollt, machen wir sie eben selbst.

### Vernetzungstreffen in der Erzdiözese Salzburg:

Die Treffen dienen zum gegenseitigen Kennenlernen. Des Weiteren wird es eine Einführung ins Thema „Sorgearbeit – CARE“ geben und eine kurze Information zum Modelprojekt 2022: AKKMA. Voraussichtlich wird bei manchen Treffen eine Frau von den Philippinen anwesend sein. Zum Abschluss der Vernetzungstreffen besteht die Möglichkeit, bei Kaffee und Kuchen Fragen zu stellen und uns Feedback rund um das Thema Aktion Familienfasttag zu geben.

- **FR, 14.01.22, 17:00 Uhr, Pfarre Morzg,**  
im Pfarrzentrum, Thierweg 2, 5020 Salzburg
- **DI, 18.01.22, 14:00 Uhr, Pfarre Tamsweg,**  
im Pfarrsaal, Dechantsbühel 4, 5880 Tamsweg
- **DO, 20.01.22, 17:30 Uhr, Tagungshaus Wörgl,**  
Seminarraum I, Brixentalerstraße 5, 6300 Wörgl
- **MI, 26.01.22, 18:00 Uhr, Pfarre Bruck,**  
im Pfarrsaal, Glocknerstraße 3, 5671 Bruck an der Glocknerstraße





- **MI, 02.02.22, 17:00 Uhr, Pfarre Bischofshofen,**  
Pfarrsaal, Franz-Mohshammer-Platz 2, 5500 Bischofsh.
- **MO, 07.02.22, 14:00 Uhr, Pfarre St. Johann in Tirol,**  
Pfarrhof, Dechant-Wieshoferstraße 1, 6380 St. Johann  
i.T.
- **MI, 09.02.22, 14:00 Uhr, Pfarre Mittersill,**  
im Pfarrsaal, Kirchgasse 16, 5730 Mittersill
- **FR, 11.02.22, 14:00 Uhr, Pfarre Saalfelden,**  
Pfarrsaal, Lofererstraße 11, 5760 Saalfelden

Ein Bestellschein für Materialien oder Aktionen gibt es bei uns im kfb Büro. Es besteht auch die Möglichkeit, die Materialien bei einem Vernetzungstreffen abzuholen.

## *Benefizsuppenessen unter den Dombögen*

Am **Freitag, den 25.03.2022**, findet das Benefizsuppenessen in Form einer „Suppe to go“ statt.

**Ort: 12:00 Uhr, Salzburg, Domplatz**

Solltet ihr Unterstützung brauchen oder Fragen haben, könnt ihr euch gerne an uns wenden:

Isabella Fredrich (Pfarrbetreuung)  
Tel.Büro: 0662 8047-7530, Mobil: 0676 8746-7554  
Fax: 0662 8047-7530  
familienfasttag@eds.at  
www.kfb-salzburg.com

## Let's WGT – come and see!

Back in the WGT – am Campus Horn – Tribute to England, Wales und Nordirland – den WGT-Gastgeberinnenländern am 4. März 2022.

**Der Weltgebetstag Österreich startete erfolgreich in das WGT-Jahr 2022 mit seiner Multiplikatorinnentagung – heuer am Campus in Horn – vom 5. bis zum 7. November 2021.**

In Österreich wird der Weltgebetstag jedes Jahr in ca. 400 Pfarrgemeinden gefeiert. Im Vorfeld informieren sich alljährlich WGT Leitungsfrauen auf einer sogenannten Multiplikatorinnentagung über das aktuelle Gastgeberland. Heuer lud der WGT Österreich auf den Campus nach Horn. In Workshops, Vorträgen und einem Pubabend ging es „very british“ zu. Mit dabei war Dorothee Bührma, die viele Jahre in England gearbeitet und gelebt hat. Die Pastorin der evangelisch-methodistischen Gemeinde in Salzburg informierte sehr spannend über „ihr“ England.

Ein paar Details am Rande: 2022 laden uns sogar drei Länder ein, mit ihnen am Freitag, dem 4. März 2022, den WGT zu feiern, nämlich England, Wales und Nordirland. Ihr Motto: „Zukunftsplan: Hoffnung“.

Neugierig auf den WGT und England, Wales und Nordirland? Das wünsche ich mir! Let's WGT – come and see!

Alle weiteren und ganz aktuelle Informationen finden Sie auf <https://weltgebetstag.at>



Mag.ª Tania Zawadil ist 2021 im Vorstand des WGT und arbeitet dort ehrenamtlich als stellv. Finanzreferentin.



Das Titelbild zum Weltgebetstag 2022 stammt von der britischen Künstlerin Angie Fox und ist eine Stickerei. In ihrem Bild mit dem Titel „I Know the Plans I Have for You“ vereint die Künstlerin verschiedene Symbole für Freiheit, Gerechtigkeit und Gottes Friede und Vergebung.

© World Day of Prayer International Committee

## Termine WGT 2022 Vorbereitungstreffen in der ED Salzburg

**Donnerstag, 20.01.22, 15:00 bis 17:00 Uhr**  
Evang. Matthäuskirche, 5020 Salzburg

**Donnerstag, 27.01.22, 14:00 bis 17:00 Uhr**  
Tagungshaus, 6300 Wörgl

Tania Zawadil

## WGT Veranstaltungen

### Zukunftsplan "Hoffnung"



Am 4. März werden wie jedes Jahr Frauen auf der ganzen Welt um Hoffnung und Zuversicht beten. Im Mittelpunkt dieser Gebetsgottesdienste steht ein Text des alttestamentlichen Propheten Jeremias. Dennoch ist Hoffnung keineswegs eine ausschließlich weibliche Haltung, sondern geht alle Menschen und Gesellschaften an.

Deshalb laden Vertreter\*innen der christlichen Kirchen Salzburgs Kinder, Jugendliche und Erwachsene ein, sich am **4. März 2022** im Rahmen eines Workshopnachmittags auf kreative Weise mit dem biblischen Text auseinanderzusetzen.

**Kreativnachmittag und Gottesdienst zu Jeremias 29 für Kinder, Jugendliche und Erwachsene**  
14.00 – 19.00 Uhr in der Altstadt von Salzburg

#### Programmablauf:

**14.00 Uhr Kollegienkirche** – Einführung in die Bibelstelle von der Evang.-methodistischen Pfarrerin Dorothee Büürma

**Ca. 14.20 – 17.45 Uhr**, 7 Workshops an verschiedenen Orten in der Innenstadt

**ThZ/Sacellum:** Jeremias in der jüdischen Bibelauslegung mit Susanne Plietzsch

**Dompfarrhof:** Bibliodrama, mit Angelika Gassner

**Bischofshaus Foyer:** Weltgebetstag und die englischen Kirchen mit Dorothee Büürma

**Kapitelsaal:** Liturgischer Tanz, mit Elvira Goebert und Eduard Baumann (Bibelwelt)

**Yoco – Markussaal:** Ikonenmalen mit Dumitru Viezuianu und John Reves

**Bischofshaus Rupertsaal:** Filmworkshop mit Orinta Rötting und Rudolf Waron

**Seelsorgeamt:** Kochen der WGT-Speisen mit Doris Welther

**Ca. 16.00 – 16.30 Uhr**, gibt es eine kräftige Jause an drei Orten: **Bischofshaus, Kapitelsaal und Sacellum**

**18:15 Uhr Kollegienkirche:** Gottesdienst zum Weltgebetstag der Frauen mit Ergebnissen der Workshops – Leitung: Doris Welther, Dorothee Büürma, Flora Ennsberger, Susanne Rasinger;

**Veranstalter:** Referat für Ökumene ED Salzburg, Katholisches Bildungswerk, Evangelisches Bildungswerk, Weltgebetstag der Frauen, Katholische Frauenbewegung, evang. Pfarre Matthäuskirche, röm-kath. Pfarre St. Andrä, evang.-meth. Pfarre, rum.-orth. Pfarre

## Diözesaner Frauentag

**Der Diözesane Frauentag, am 22. Mai 2022, findet zum Thema „Freie Rituale – eine große Chance für den Glauben“ statt** und steht im Zeichen einer Bestätigungswahl des Vorstandes.

Rituale geben Halt und sind oft wichtige Bestandteile unseres Lebens. Eine freie Gestaltung kann die Möglichkeit bieten, Spiritualität neu und anders zu erleben.

Die Theologin Daniela Horwath wird in einem Impulsreferat erläutern, was Rituale im Kontext der heutigen Pastoral bedeuten können und welche Chancen und Grenzen in ihnen stecken. Wie weit sind sie „geistige Nahrung“ für den Menschen von heute, der auf der Suche nach den spirituellen Quellen in seinem Leben ist? Wie weit stehen sie für die Freiheit des Frühchristentums? Oder sind sie doch nur esoterisch und heidnisch?

Im Verlauf des Tages werden wir zwei Rituale gemeinsam feiern. Bitte bringt dafür einen Stein mit, der beschriftet werden kann!



Daniela Horwath ist Dipl. Erwachsenenbildnerin und Theologin. Sie lebt in Bad Sauerbrunn im Burgenland und durfte viele Erfahrungen mit freien Ritualen in diversen pastoralen Tätigkeitsfeldern sammeln z.B. Gestaltung von Liturgischen Feiern, im Bereich der klinischen Seelsorge, spirituellen Auszeiten und im Hospiz.

#### Programmablauf:

- 09:30 Uhr Ankommen bei Kaffee und Kuchen
- 10:00 Uhr Begrüßung
- 10:15 Uhr Impulsreferat „Freie Rituale“
- 11:15 Uhr Reflexionspause um Fragen zu sammeln
- 11:30 Uhr Fragerunde
- 12:00 Uhr Ein freies Ritual – konkret
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr Bestätigung des Vorstandes
- 15:30 Uhr Dank und Verabschiedung von Sumeeta Hasenbichler und Elisabeth Schellhorn  
Segensritual
- 16:00 Uhr Ende

**Kosten:** € 20,- inkl. Mittagessen

**Anmeldung:** kfb-Büro: 0662 8047-7530, kfb@eds.at

**Anmeldeschluss:** 19. Mai 2022



## Österlich werden

**Österlich werden, also Mensch werden, die aus der Hoffnung eines Lebens in Fülle leben, dafür wollen wir uns Zeit nehmen.** Wir tun dies, um in der Stille Zeit für die eigenen Quellen zu finden, für Entscheidungsfindung und zum Austausch. Die Symbolik des österlichen Geheimnisses ist für uns in diesen Tagen Ausgangspunkt zur Betrachtung und Vertiefung. Sie soll uns Hilfestellung sein, auf dem Weg, österlich zu werden.

### Kursinhalte:

Vorträge/Impulse zur Lebensgestaltung aus dem Glauben, verschiedene Gebets- und Meditationsformen, Meditativer Tanz, Gottesdienste, Gruppengespräche, gemeinsame und persönliche Gebetszeiten, Körperwahrnehmungsübungen, kreatives Gestalten.

### Leitung:

Mag.<sup>a</sup> Olivia Keglevic, Abteilungsleiterin der Kath. Frauenbewegung Salzburg, Theologin.

Maria Steger, Krankenhauseelsorgerin, ignatianische Ausbildung in Exerzitien und geistliche Begleitung, Regionalleiterin der Kath. Frauenbewegung Salzburg.

Anmeldung: kfb-Büro: 0662 8047-7530, kfb@eds.at

Veranstaltungsort: Haus der Besinnung, Maria Kirchenthal 1, 5092 St. Martin bei Lofer

Termin: Freitag, 18. März 2022, 18:00 Uhr bis Sonntag, 20. März 2022, nach dem Mittagessen ca. 13:00 Uhr

Kurskosten: € 40,- für kfb-Mitgl. / € 50,- für nicht kfb-Mitglieder

Unterkunft: ÜN (EZ), inkl. VP kostet pro Tag: € 42,- bzw. € 45,- (direkt im Haus der Besinnung zu bezahlen!)

## Dirndlgwand Wallfahrt zum Hl. Geist Kirchlein im Ahrntal

**Freitag 1. – Samstag 2. Juli 2022**

Das Leben ist nicht immer gut zu uns – trotzdem ist es wunderbar.

Das Hl. Geist Kirchlein im Ahrntal steht an einem mystischen Ort. Umgeben von zahlreichen Dreitausendern ist dort schon im Mittelalter inmitten einer rauen Alm-landschaft eine kleine Kapelle gestanden, die bald ausgebaut werden musste, da sie den zahlreichen Knappen des Kupferbergwerks zu klein wurde.

Das harte Leben der Bergknappen, die meist sehr stolz und freiheitsliebend auftraten, spiegelt sich in berührender Weise in der Kreuzigungsgruppe wider: Ein blutiger Christus, der mit Nichts seine Leiden verschönert. Und doch scheint die liebevoll gestaltete Kirche zu sagen, dass das Leben schön ist, lebenswert und ein Geschenk.

**Salzburger Route:** Krimmler Archental / Krimmler Tauernhaus – Birnlücke – Ahrntal / Kasern – retour über den Krimmler Tauern

Reine Gehzeit ca. 8 Stunden (ca. 1.000 Höhenmeter)

**Tiroler Route:** Zillergründl / Bärenbadalm – Hundskelchloch – Ahrntal / Kasern – und wieder retour

Reine Gehzeit ca. 8 Stunden (ca. 1.050 Höhenmeter)

Übernachtung: Berghotel Kasern (HP € 61,-)

Teilnehmerbeitrag: € 40,-

Anmeldung: kfb-Büro: 0662 8047-7530, kfb@eds.at





einfach sein

# Auf den Spuren der Heiligen Klara nach Assisi



kfb Frauenreise  
15. - 20. Juli 2022



## *Auf den Spuren der Hl. Klara*

### kfbö reist nach Assisi

**Wir nehmen den Geburtstag der Hl. Klara am 16. Juli zum Anlass, dieser mutigen und ungewöhnlichen Frau zu begegnen und sie näher kennenzulernen.**

Assisi, die Perle Umbriens und Friedensstadt, ist es wert, entdeckt zu werden. Auch wenn es durch den Hl. Franziskus für manche eine schon vertraute Stadt ist, werden wir diese auf den Spuren von Klara und in der Gemeinschaft vieler Frauen anders erleben. Die Hl. Klara kann uns durch ihr großes Vertrauen in Gott Inspiration für unser Leben sein.

Wir werden fußläufig zum Zentrum in einer Pilgerherberge wohnen, sodass in der freien Zeit auch ein sehr individuelles Programm möglich ist. In gewohnter Weise ist unser gemeinsames Unterwegssein eingebettet in liturgische Feiern und es bietet Gelegenheit für Begegnung und Austausch.

#### Inkludierte Leistungen:

- ◆ Fahrt mit Komfortreisebussen lt. Programm
- ◆ 4 Nächtigungen inkl. Frühstück in Assisi im Pilgerhaus
- ◆ Domus Laetitia, inkl. Ortstaxe
- ◆ 1x Abendessen im Pilgerhaus in Assisi
- ◆ Örtliche, deutschsprachende Reiseleiterinnen in und um Assisi

- ◆ Kopfhörer ab 16.07. morgens in Assisi bis 19.7. abends in Padua
- ◆ 1x Kleine Jause und Wasser für die Wanderung (2x ½ l Wasser, 1x Apfel, 1x Müsliriegel)
- ◆ Eintrittsgebühr Basilika San Francesco, Assisi
- ◆ 1x Panzo: Eintritt, Besichtigung, Ölverkostung und kleiner Imbiss
- ◆ 1x Umbrisches Abendessen in Santa Maria degli Angeli
- ◆ 1 Nächtigung inkl. Frühstück in Padua im Pilgerhaus Casa Pellegrini, inkl. Ortstaxe
- ◆ Örtliche, deutschsprachende Reiseleiterinnen in Padua
- ◆ 1x kleine Jause im Bus bei der Anreise
- ◆ Reiseunterlagen
- ◆ kfb Reisebegleitung ab/bis Österreich
- ◆ 2 Rueda-Reisebegleiterinnen

**Reisepreis:** pro Person im Doppelzimmer € 789,- (bei einer Mindestteilnehmerinnenzahl von 150 Personen; Aufpreis bei einer Mindestteilnehmerinnenzahl von 120 Personen € 50,-; Einzelzimmerzuschlag € 240,-)

**Anmeldeschluss:** Di., 15. März 2022

Bei Fragen oder Erhaltung der Anmeldekarte melden Sie sich bitte bei [kfb@eds.at](mailto:kfb@eds.at)

*Wenn das Schwache  
in mir leben darf  
wenn ich mir  
meine Sehnsucht eingestehe  
wenn ich das Dunkel  
aushalte  
wenn das Leise in mir  
in der Stille erklingt  
wenn in mir  
Neues heranwächst  
und in die Welt drängt  
dann brauche ich  
die Solidarität dieses Gottes  
der Kind wird  
vielleicht war  
Weihnachten  
schon*

*Andrea Schwarz*

*Ein frohes Weihnachten!*

*Wir wünschen Euch allen ein gesegnetes Weihnachtsfest  
und ein zufriedenes, gesundes neues Jahr 2022.*

*Der Vorstand und das Hauptamtliche Team*

*Michaela Auer*

*Kabella Friedrich*

*Sara Gemei*

*Weigl Magdalena*

*Martina Welte*

*Gerabek Sthellin*

*Oliver Mepovic*

*Thurner Elisabeth*

*Andreas Oberhuber*

*Tania Ziegler*

*Sybrand Faust*



*Margareta Falk*

*Evi Obermaier*

*S. Haembler*

*Elisabeth Biedel*

## Impressum

### AKTUELL

Zeitschrift [frauen.com](http://frauen.com)

Katholische Frauenbewegung Salzburg  
Kapitelplatz 6/2, 5020 Salzburg  
0662 8047-7530  
[kfb@eds.at](mailto:kfb@eds.at)  
[www.kfb-salzburg.com](http://www.kfb-salzburg.com)



### Medieninhaber / Herausgeber / Verleger:

Katholische Aktion der Erzdiözese Salzburg Nr. 5/2021  
Erscheinungsort Salzburg, Österreichische Post AG  
Sponsoring Post, SP 16Z040902S

### Redaktionsteam:

**Chefredakteurin und für den Inhalt verantwortlich:** Olivia Keglevic;

**RedakteurInnen:** Birgit Dottolo, Elisabeth Ebner, Sara Gerner, Evelin Ferner, Manuela Maier, Elmar Prokopetz, Magdalena Barth;

**Fotos:** Adobe Stock (groisboeck, Wayhome Studio, blas, atiger, Anton, Roksolana, Артём Князь, Ralf-Udo Thiele, Franco Tognarini, Fokke, Anna Om, alonaphoto, Geza Farkas, pathdoc); Land Salzburg/Franz Neumayr, Roswitha Hörl-Gaßner, kfb, Gertraud Graf, Elisabeth Schellhorn, Magdalena Barth, Bilderschmiede/Manuela Schmied, Katholische Frauenschaft Piesendorf, Nicole Hofer, Anni Eder-Riedl, Wordl Day of Prayer International Committee, Daniela Horwath, Tania Zawadil, kfbö, Michaela Luckmann;

**Grafik:** Angelika Bamer-Ebner, [www.bamer-ebner.com](http://www.bamer-ebner.com), [design@bamer-ebner.com](mailto:design@bamer-ebner.com)

**Druck:** kreativ 360 GmbH, Markt 39, 5431 Kuchl, [www.kreativ360.at](http://www.kreativ360.at)

Wenn unzustellbar, bitte zurück an den Absender:  
Katholische Frauenbewegung Salzburg,  
Kapitelplatz 6/2, 5020 Salzburg