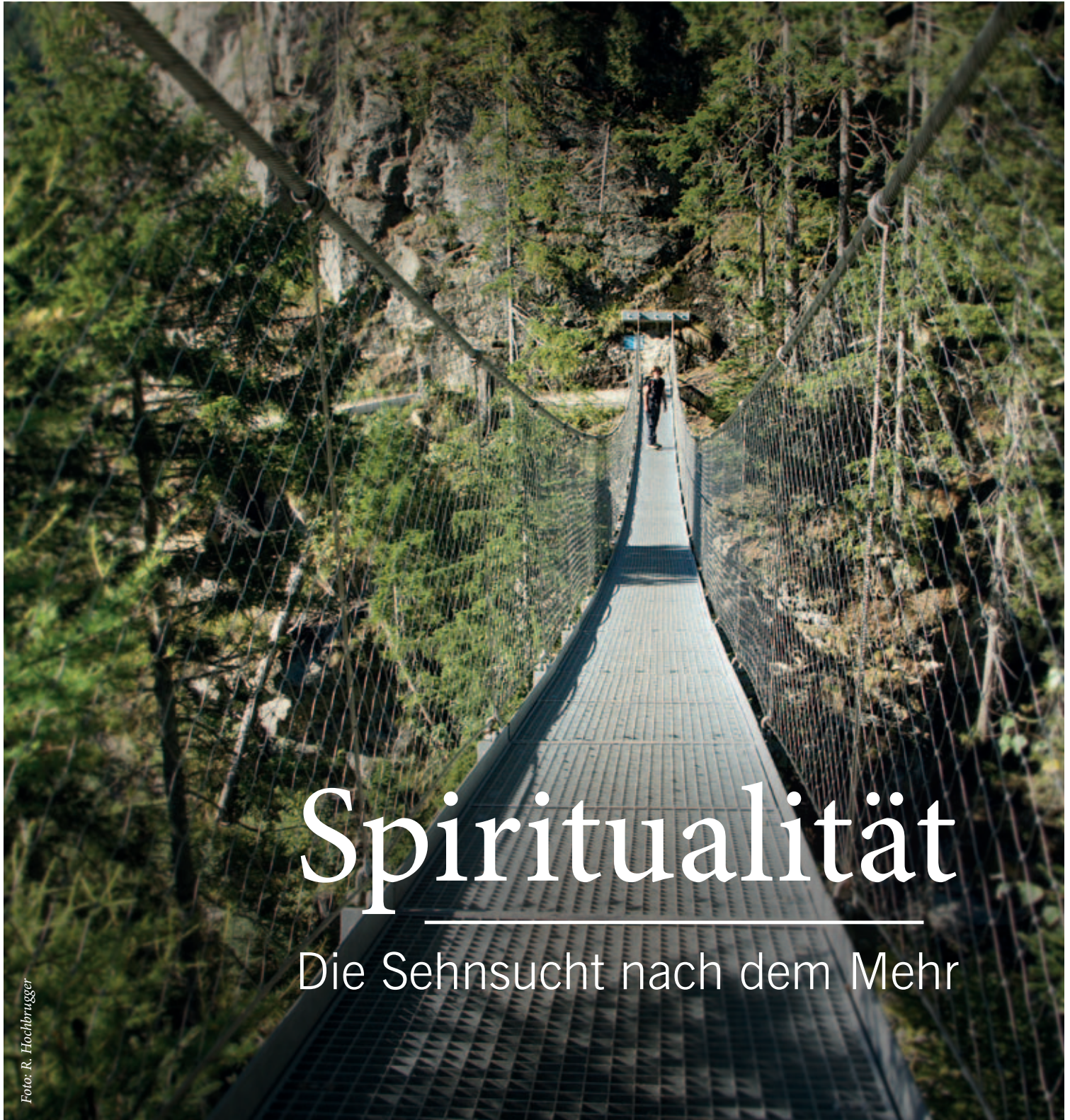


frauen.kom

Zeitschrift der Katholischen Frauenbewegung Salzburg



Spiritualität

Die Sehnsucht nach dem Mehr

Foto: R. Hochbrugger

Physik

Es gibt keine
Materie

HipHop

Eine Kultur der
offenen Türen

Erscheinung

Als die Angst
verbrannte

Liebe LeserInnen,



Spiritualität ist die Sehnsucht nach dem Mehr – aber nicht nach dem üblichen, täglichen mehr an Leistung, Geld, Status, Karriere und Bedeutsamkeit. Nein. Und genau das ist leider auch die Krux dabei. Denn diese Ziele ließen sich messen und evaluieren.

Spiritualität und die Suche danach entziehen sich den üblichen Kriterien, was wir im Leben brauchen und was uns glücklich macht. Die Liste an Dingen, die wir unbedingt haben müssen, erfährt ja täglich ein Update, nie ist es genug, und nie hält dann die Befriedigung über das Gekaufte länger als ein paar Tage an.

Wie anders sind da doch die Erfahrungen und Erkenntnisse, die auf einer mehrtägigen Wanderung ins Bewusstsein rücken – und noch um vieles deutlicher in den Wochen, die man auf dem Jakobsweg unterwegs ist – es braucht so herzlich wenig, um zufrieden und erfüllt zu sein:

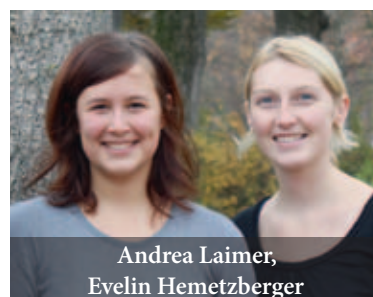
Etwas zu essen und zu trinken, ein leichter Rucksack mit einer Garnitur Wechselgewand, eine Seife, um dieses jeden Abend zu waschen, ein Bett zum Schlafen und das freundliche Lächeln von netten, liebenswerten Menschen, die einen unterwegs begleiten oder abends zum Ratschen und Reden ermuntern. Das ist alles. Nicht mehr und nicht weniger. Alles andere kann in diesen Wochen zu Hause bleiben. Es geht nicht ab. Der Weg und die Sehnsucht genügen.

So haben wir Menschen befragt, die einen Weg für sich gefunden haben, Spiritualität nicht nur in Ausnahmesituationen zu erfahren, sondern sie auch in ihrem Alltag zu leben und sich dabei ganz selbstverständlich an Wissen und Erfahrungen zu orientieren, das viele, viele Generationen vor uns schon begonnen haben zu sammeln, um dieses Mehr zu finden, das mit keinem Geld der Welt erkaufte werden kann.

Olivia Keglevic, Chefredakteurin



Olivia Keglevic (Chefredakteurin)



Andrea Laimer,
Evelin Hemetzberger



Regina Winkler, Birgit Dottolo



Isabella Fredrich Elisabeth Ebner



Sara Gerner

Inhaltsverzeichnis

Spiritualität – Die Sehnsucht nach dem Mehr

- 04 Die Suche nach dem Mehr
- 07 Die Hände im taunassen Gras
- 08 Im Wellnessbereich der Seele
- 10 Es gibt überhaupt keine Materie
- 12 Die Welt anhalten
- 14 Lernen im Regen zu tanzen
- 17 Ich schau ned rein in die Kugel
und erzähl was
- 20 Dem großen Om auf der Spur
- 22 Manchmal glaube ich an Gott

Frauen aus anderen Kulturen

- 24 So ganz ohne Worte

Glaube und Wissen

- 26 Zum Sohn Gottes ernannt
- 28 Wir essen Brot, aber wir leben vom Glanz

kfb – Regionalteil

- 30 kfb Frauen
- 32 kfb Themen
- 34 Highlights & gute Ideen aus den
Regionen
- 37 Termine & Vorankündigungen 2018

Literatur selbstgeschrieben

- 40 Als die Angst verbrannte

Impressum



Lasst Euch beeindrucken!

NEU: FILIALE EBENAU
ANSPRECHPARTNER: EMANUEL BUBNIK

SALZKAMMERGUT MEDIA Ges.m.b.H.
A-5323 Ebenau • Am Kirchberg 1
e.bubnik@salzkammergut-media.at
Mobil: +43 660 666 9 666



SALZKAMMERGUT MEDIA Ges.m.b.H.
A-4810 Gmunden • Druckerstraße 4
Tel. 07612/64235-0 • druckerei@salzkammergut-media.at
www.salzkammergut-media.at • slgm-upload.at



Bamer-Ebner.com
Theater . Design . Zeremonie

Theater & Showinszenierungen
Design, Grafik & Malerei

Die *Suche* nach dem *Mehr*

Wie wird man ein spiritueller Mensch?

P. Virgil, Benediktiner und Gottsucher über Spiritualität und mögliche Wege dorthin

Nicht die Wohlfühlmomente der Stille sind für P. Virgil schon Spiritualität, auch nicht stundenlanges Meditieren, um zu sich zu kommen. Das sind für ihn alles nur Voraussetzungen für das eigentliche Erleben von Spiritualität: Spiritualität ereignet sich in einer besonderen Art des Miteinanders. Und in diesem Miteinander ereignet sich auch Gott.



P. *Virgil:* Der Anfang ist einfach die Sehnsucht nach einem Mehr. Um diese Sehnsucht überhaupt spüren zu können, braucht es Auszeiten der Stille, um wieder staunen und wahrnehmen zu können, um tiefer blicken zu können ... Ich glaube, dass jeder diese Sehnsucht nach einem Gehalten- und Geborgensein in sich hat, die Sehnsucht, dass das eigene Leben nicht nur eine Eintagsfliege ist, dass man in einem größeren Plan drinnen ist, in dieser Weite Gottes.

frauen.kom: **Aber die meisten Menschen sind mit ganz anderen Dingen beschäftigt!**

P. Virgil: Natürlich ist die vorrangige Sehnsucht zuerst einmal ein abgesichertes Leben. Dafür werken die meisten. Dass man sich einen gewissen Luxus leisten kann. Ich glaube aber, dass viele auch merken, dass das nicht alles sein kann. Trägt nicht auch jeder die Sehnsucht nach gelingenden menschlichen Beziehungen, nach Freundschaften in sich? Das ist ja auch schon mehr, als nur das Gelingen äußerer Lebensvollzüge.

Und ist Essen nicht auch mehr, als nur Nahrungsaufnahme? Ist das nicht auch Gemeinschaft, Genuss? Die geistige Sehnsucht möchte halt noch tiefer das Leben spüren... möchte zum Grund aller Dinge vorstoßen, in die eigene Mitte finden.

Da gibt es die Geschichte von einem Gläubigen, der sich auf den Weg zur eigenen Mitte gemacht hat, wo er auf Gott trifft. Und es gelingt ihm einfach nicht und er bittet den Rabbi um Rat und der Rabbi fragt ihn: Hast du die Sehnsucht danach? Da antwortet er, ja die Sehnsucht habe ich schon, aber ich komme nicht weiter. Da sagt der Rabbi, hast du die Sehnsucht nach der Sehnsucht? Ja, sagt er und der Rabbi fragt, hast du die Sehnsucht nach der Sehnsucht nach der Sehnsucht nach der Sehnsucht ... allein das ist schon der Weg. Die lässt uns schon unterwegs sein, die öffnet auch unsere Wahrnehmung, sowohl die äußere, als auch die innere. **Allein die Sehnsucht ist schon die Suche nach Gott!** Und als Christen sind wir ohnehin nicht Gotthabende, sondern Gottsuchende, die unterwegs sind.



frauen.kom: Aber heute würde niemand mehr von sich behaupten, er wäre ein Gottsuchender.

P. Virgil: Nicht so explizit, aber die Suche nach einem Sinn im Leben, nach einem Grund, der alles zusammenhält, der mich trägt, das bewegt die Menschen schon.

Es gibt ja so viele Sehnsuchtsorte, wie die Berge, den Sehnsuchtsort Alm, das vereinfachte Leben, die Natur, Sehnsuchtsort Pilgern ... das Unterwegssein, das Langsamertreten, das sind so Berührungspunkte, wo diese Sehnsucht zum Tragen kommt und, wo ich gleichzeitig unterwegs bin.

Momente, die so schön sind, dass einem die Luft wegbleibt.

frauen.kom: Was sind so Meilensteine auf diesem Weg?

P. Virgil: Das Erste ist sicher mal das Staunen und Wahrnehmen. Das Zweite, ist das Sich-ansprechen-Lassen, und das passiert auf verschiedene Weise, durch Gott selbst mit schönen Naturerlebnissen, durch die Bibel oder durch Menschen,

durch gelingende Beziehungen etc. Jeder hat schon mal solche Momente gehabt, in denen einem mal die Luft wegbleibt, so schön ist das, in denen man einfach dieses Mehr spürt. Aber es braucht trotzdem die Bereitschaft und die Offenheit, sich wirklich ansprechen zu lassen.

frauen.kom: Die meisten Menschen sagen, ich brauche für meinen Glauben keine Kirche.

P. Virgil: Glaube lässt sich eh nicht vorschreiben und schon gar nicht verordnen. Glaube hat ganz viel mit persönlicher Freiheit zu tun. Aber gerade zum christlichen Glauben gehört die Vergemeinschaftung essentiell dazu. Aus dem einfachen Grund, weil, wenn ich nämlich versuche, in meinen Mitmenschen die Gegenwart Gottes zu erkennen, dann hat das automatisch eine gemeinschaftsbildende Funktion. „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“ Wenn ich allein glaube, wer garantiert mir, dass ich nicht nur meinem eigenen Vogel folge???

>

In der Gemeinschaft kann man sich gegenseitig tragen, stützen und miteinander nach dem richtigen Weg suchen und genau das ist letztlich Kirche.

Es braucht die persönliche Gottesbeziehung, die ist durch nichts zu ersetzen, das kann mir keine Gemeinschaft abnehmen und die Fragen der Sehnsucht kann ich auch nicht delegieren und schon gar nicht die letzte Frage nach dem Tod, da muss ich mich irgendwie positionieren. Aber man kann sich austauschen und sagen, was für Erfahrungen man gemacht hat und was man erlebt hat.

Und das erlebe ich auch bei meinem priesterlichen Tun. Obwohl der Glaube und die Kirche zunehmend an Relevanz verlieren, geben viele Leute dann doch zu, dass z.B. das kirchliche Heiraten die eigentliche Hochzeit für sie ist, weil eine andere Verbindlichkeit darin liegt: Man wendet sich an den Herrgott um seinen Segen zu bekommen.

Das Wichtigste im Leben kann man sich nämlich nicht selbst machen, es wird einem geschenkt. Das geht schon beim Leben an: Dazu braucht es Mama und Papa. Das kann ich mir nicht selbst machen. Und, dass man sich kennen und lieben lernt, kann man sich auch nicht selbst machen. Aber: Ich muss offen dafür sein und ich muss mich treffen lassen. Wenn ich keinen Kopf dafür habe, jemanden kennenzulernen, dann wird es mich auch nicht treffen. Es gibt hundert Gründe, was am anderen toll ist, aber, dass man sich gefunden und verliebt hat, das hat man nicht in der Hand.

Und ähnlich ist es in der Gottesbeziehung. Gott ist jetzt keiner, der sich aufzwingt oder aufdrängt. Man muss offen sein,

sich selbst eingestehen, ich habe diese Sehnsucht in mir, ich will mich auf die Suche machen.

frauen.kom: Und dann hat man ein glückliches Leben?

P. Virgil: Nein, nicht zwingend. Jesus war rein äußerlich ein gescheiterter Mensch. Aber sein Scheitern am Kreuz wurde zu einem Neuanfang. Genau dort ereignet sich die Erlösung. Wenn wir also achtsam und sorgsam miteinander umgehen und das Leben teilen, leben wir aus dieser Erlösung, weil da eine unwahrscheinliche Energie, eine Kraft freigesetzt wird, die uns glauben lässt, dass Gott selbst anwesend ist – auch dann, wenn ich liebe, bis es wehtut.

Meditation und Gebet sind das Fundament von allem, die Kraftquelle, aber der eigentliche Gottesdienst, **das eigentliche Gebet ist das Leben, die Art, wie wir miteinander umgehen.**

Bei den Hochzeiten sage ich, ihr gebts euch nicht nur bisserl, sondern ihr investiert euch ganz in dieser Beziehung. Du bist es mir wert, dass ich auch etwas auf mich nehme.

Weil ich die Erfahrung mache, dass Gott mich liebt, wie ich bin, bin ich erst fähig, selbst die anderen zu lieben, wie sie sind. Die Erfahrung geliebt zu werden ist die Voraussetzung, dass ich es auch tun kann, dass ich mich wandle zu einem liebenden Menschen. Weil Gott für mich da ist, kann ich für dich ganz da sein. So gesehen, hat für mich Spiritualität ganz viel mit Hingabe und unserem Alltag zu tun.

Olivia Keglevic



Foto: Pixabay

Hände im taunassen Gras

Kraftplätze. Im Innen und Außen.



Die Sehnsucht nach einem Begreifen des „Unerklärlichen“, des Seins und einmal Nichtmehr-Seins, bewegt die Menschen wohl seit der Entwicklung des Bewusstseins. Das Erahnen einer höheren Dimension als der uns geläufigen, begreifbaren, unterscheidet uns vielleicht von anderen Lebewesen. Für die Menschen aller Kulturen und der verschiedensten Epochen war's wohl immer schon der verbindende Faktor. Aber die persönliche Suche nach Spiritualität ist dann doch so individuell, wie der Einzelne sich vom anderen unterscheidet; auch wenn die Wege sich oft ähneln oder parallel verlaufen.

Für mich ist zum Beispiel ein sinnlich bewusstes Leben schon ein erster Schritt zum Aufstieg in eine höhere Erfahrung.

Auf einer sonnendurchfluteten Lichtung sitzen, die Hände im taunassen Gras vergraben und dem Ruf des Kuckucks lauschen, ein leises Rascheln der Blätter im Wind – das bringt mein Gemüt zur Ruhe, die Anstrengung fällt langsam von mir ab und ich gerate in einen seelischen Schwebезustand. Und das nenn ich schon: eine kleine Ahnung von Spiritualität bekommen. Aber auch auf ein wogendes Kornfeld im Abendlicht zu blicken und die damit verbundene Stille zuzulassen.

Dem Duft des Frühlings nachzuschnuppern. Den verschiedenen Gerüchen der auftauenden Erde, der blühenden Schneeglöckchen, der feuchten Moospolster unter den Schneeresten nachzuspüren. Vieles kann für mich einen Weg aus dem oft mühsamen Alltag bedeuten und hinführen zur Bereitschaft, etwas Größeres zu erfüllen.

Dem ersten Bissen in einen Apfel oder in ein Stück Brot nach langem Fasten schmecke ich lange nach und versuche, mit geschlossenen Augen die Bilder heraufbeschwören: wie vom Saatkorn bis zur Frucht dieser Genuss letztlich in meinen Mund gelangte und sogar dabei gelingt manchmal ein **Her-austreten aus dem Hier und Jetzt**.

In einer versteckten Bucht am Meer zu sitzen und den warmen Sand wieder und wieder durch die Finger rieseln zu lassen, dabei dem Kommen und Gehen der Brandung zuzusehen, untermalt von den schrillen Schreien der herabstürzenden Möven – das Herz wird ruhig, die Seele entspannt sich, ein vielleicht aufgewühlter Geist verebbt langsam und Spiritualität kann fließen.

Für viele aber ist nicht die Fülle, die sich den Sinnen bietet, sondern absolute Leere, die Bedingung um in Kontakt zu kommen mit jenem „Etwas“, das sie außerhalb ihrer Realität suchen.

Auf Stille fühl ich mich schon auch angewiesen und wenn ich diese vorfinde empfinde ich sogar an manchen, mir fremden Orten ein starkes Heimatgefühl. Habe sozusagen ein Déjà-vu ein Wiedererkennen und festes Bewusstsein, hier schon einmal gelebt zu haben. Während ich mich andernorts völlig

„unrund“ erlebe. Das ist gänzlich unabhängig von objektiven Gesichtspunkten, nach denen man diese Plätze beurteilen könnte: Für mich auch eine spirituelle Erfahrung!

Große innere Ruhe

Besonders erlebe ich die große innere Ruhe beim Betreten oder auch schon im Umfeld von alten Klöstern oder auch steinzeitlichen Kultstätten. Da spüre ich den „guten Geist“ fast körperlich! Ich kann jedes Zeitgefühl vergessen, fast trete ich aus mir heraus. Ich wandere durch Kreuzgänge und blicke auf den liebevoll gepflanzten Kräutergarten im Innenhof, sitze auf kühlen Steinquadern im Kirchenschiff und beobachte ein Rotkehlchen, das hier sein Nest versteckt hat im altherwürdigen Gemäuer um, beschützt vor jeder Gefahr, in Frieden seine Jungen zu versorgen. Dieses Gefühl erfüllt auch mich. Vielleicht rührt dieser Eindruck friedlicher Geborgenheit daher, dass Schlimmes, das hier wie überall in Verblendung stattgefunden hat, längst getilgt wurde durch all jene Menschen, die hier seither im guten Willen und tiefen Glauben gewirkt haben. Sicher geht es auch Hand in Hand damit, dass diese Gebetsstätten oft an sogenannten „Kraftplätzen“ errichtet wurden.

Friedliche Geborgenheit

Denn auch zwischen den knorrigen Korkeichen und mächtigen Olivenbäumen von Filitosa, einem tausende Jahre alten Kultplatz in Korsika, kann ich wandernd und sonnendurchglüht alles um mich herum vergessen. Von den Menhiren, den geheimnisvollen Steinskulpturen, geht ebenfalls eine beruhigende Kraft aus, sie wird verstärkt durch die ringsum aufragenden Methusalem-Bäume. Ihre gewaltigen Äste tragen ausladende Blätterdächer, in deren Schutz und Schatten eine geplagte Seele loslassen lernt. Ich glaube, dass kaum jemand sich diesem Zauber und dem Magnetismus, den dieser Ort ausstrahlt, entziehen kann.

Elisabeth Ebner



Im Wellness- bereich *der Seele*

*Wer Spiritualität im Alltag sucht,
wird sie auch finden*

Foto: pixabay

Erstaunlich viele Menschen machen sich Gedanken darüber, wie die Welt hinter ihrer sichtbaren Fassade aussehen könnte, was der Urgrund des Daseins, unserer Sehnsucht und permanenten Suche nach dem gewissen „Etwas“, sein könnte. Orte und Gelegenheiten, sich darüber auszutauschen, gibt es kaum. Die Scham, nicht wissenschaftlich belegbare Überzeugungen zu hegen ist zu groß, um damit Gespräche anzuzetteln. Aber die fühlbare Zufriedenheit darüber, eine tiefe, innere Orientierung gefunden zu haben, lässt sich nicht leugnen.

JULIA, 33 J. (Vertragsbedienstete, Sekretärin)

frauen.kom: Was bedeutet für dich Spiritualität?

Was man mit dem Auge nicht sieht.

frauen.kom: Brauchst du Spiritualität für dein Leben, wie begleitet sie dein Leben?

In meinem Leben suche ich mir eigentlich täglich Spiritualität. Einen schönen Sonnenaufgang im November, wenn der Nebel auf den Feldern glitzert. Etwas Schönes, das mich berührt ...

frauen.kom: Was denkst du, ist nach deinem Leben?

Ich glaube, dass unsere Seele irgendwohin geht. Wohin?

Das weiß ich nicht.

MIKE, 34 J. (Magistratsbeamter)

frauen.kom: Was bedeutet für dich Spiritualität?

Das Übersinnliche, zum Beispiel Heilung durch Handauflegung. Etwas, das nicht zu erklären ist.

frauen.kom: Hast du einen Glauben für's Leben?

Das schaffen, was ich mir vornehme und wünsche. Ich möchte meine Lebenszeit für diese Vorstellungen und Wünsche nützen, vollen Einsatz dafür bringen. Ich glaube, das ist der Sinn des Lebens.

frauen.kom: Was denkst du, ist mit dir/uns nach dem Leben?

Ich denke, es geht sicher weiter ... irgendwo ... irgendwie ... weil, so einfach kann es nicht vorbei sein!

BARBARA, 28 J. (Hausfrau)

frauen.kom: Was ist Spiritualität für dich?

Spiritualität bedeutet für mich Halt, Hoffnung und Zuversicht. Ich glaube an Gott und das Universum. Dieser Glaube begleitet auch meinen Alltag.

frauen.kom: Was stellst du dir nach dem Leben vor?

Vielleicht wartet da dann das Schönste, das man sich zu Lebzeiten ausgedacht hat? Ich denke, das Ziel ist so, wie man sich den Weg dahin im Leben gestaltet hat.

SIMON, 28 J. (Angestellter)

frauen.kom: Was bedeutet Spiritualität für dich persönlich?

Hat für mich nicht wirklich eine Bedeutung. Ich verbinde damit eher Schlüsselwörter wie Energie, Kräfte, Verbindungen zu Mensch, Tier, Pflanzen, Geister oder Seelen.

frauen.kom: Hast du einen Glauben für's Leben?

Der Glaube für mein Leben hängt sehr viel mit Freiheit zusammen, sich so oft frei zu fühlen wie möglich, im Einklang mit der Natur zu leben und natürlich dem Leben einen Sinn zu geben, sprich – sich fortzupflanzen und sein Wissen weiterzugeben.

frauen.kom: Was denkst du, ist mit dir/uns nach dem Leben?

Ich bin Befürworter der Reinkarnation. Ich glaube, dass ich nach meinem Tod sofort wiedergeboren werde.

GERHARD, 50 J. (Angestellter)

frauen.kom: Was bedeutet Spiritualität für dich persönlich?

Für mich bedeutet Spiritualität eine Ahnung, ein Gefühl zu haben, dass es noch etwas anders gibt als das, was man mit seinen fünf Sinnen wahrnehmen kann. Wenn ich zB in die Kirche gehe und dem Ablauf folge, merke ich, dass sich etwas in mir bewegt, es wird mir warm und ich werde innerlich ruhig – ich fühle mich spirituell zu Hause. In einer Zeit der Umbrüche, Bedrohungen und täglichen Herausforderungen, sind diese Erlebnisse für mich fast, als würde ich in einen Wellness-Bereich für meine Gefühlswelt gehen.

frauen.kom: Hast du einen Glaubenssatz?

Einen speziellen Glaubenssatz habe ich nicht, jedoch ein Bild, das mir sehr gut gefällt.

„Wo du nur eine Spur gesehen hast, da habe ich dich getragen.“ (Margaret Fishback Powers) Gott ist da und geht mit. Ich habe Zuversicht, dass Gott immer zuhört, begleitet und unterstützt.

frauen.kom: Was denkst du, ist/kommt nach dem Tod?

Als christlich gläubiger Mensch ist die Erde nicht meine letzte Station, nicht mein Zuhause, eher eine Zwischenstation, in der ich meine Aufgaben habe und sie so gut es geht bewältige – mit dem Blick auf die Weisheiten der Bibel. Ich bin zuversichtlich, dass es nach meinem irdischen Leben weitergeht.

ALBERT, 45 J. (Angestellter)

frauen.kom: Was bedeutet Spiritualität für dich persönlich?

Spiritualität hat für mich mit Geist zu tun und abgeleitet davon mit Begeisterung.

Meistens wird sie mit Religiosität in Verbindung gebracht. Ich glaube aber, dass Spiritualität nicht allein auf Religion zu münzen ist.

Meiner Meinung nach haben auch begeisterte Radfahrer, Motorradfahrer, Bergsteiger etc. eine Art von Spiritualität, die auch ansteckend wirken kann.

frauen.kom: Was denkst du, ist mit dir/uns nach dem Tod?

Die Ratio sagt mir, die elektrischen Impulse im Körper hören auf und damit ist alles vorbei. Andererseits, was heute quantenphysikalisch alles erforscht wird, können wir uns da auch nicht mehr so ganz sicher sein.

SIEGLINDE, 78 J. (Dipl. Lebensberaterin)

frauen.kom: Was bedeutet Spiritualität für Sie persönlich?

Für mich bedeutet Spiritualität sich auf die Suche nach Gott zu machen. Es existiert mehr als das, was wir sehen, hören oder fühlen können. Durch Meditation können wir mit unserer inneren göttlichen Kraftquelle in Verbindung kommen.

frauen.kom: Der Sinn des Lebens?

Gott hat mir dieses Leben gegeben, damit ich universelle Liebe für alle entwickle, anderen helfe, wo ich kann und so den Weg zurück zu Gott finde.

frauen.kom: Was kommt nach dem Tod?

Wer kann das schon sicher sagen? Für mich gibt es ein Leben nach dem Tod. Es gibt einen Teil Gottes in uns, die Seele, die nach dem Körper weiter existiert. Der Tod ist nur ein Übergang in eine andere Form des Seins. Viele Menschen mit Nahtoderfahrungen berichten darüber.

frauen.kom: Glauben Sie, dass Gott Ihnen den Weg im Leben zeigt?

Oh ja, denn Gott hat mir seit meiner Kindheit immer den Weg gezeigt. Seit über 30 Jahren meditiere ich, wodurch das Gottvertrauen gestärkt und zur Grundlage meines Lebens wurde. Jeder, der sein spirituelles Bewusstsein entwickelt, kann im täglichen Leben die göttliche Führung spüren.

frauen.kom: Wie leben Sie Spiritualität?

Indem ich mich bemühe, die ethischen Werte zu leben – Ehrlichkeit, Gewaltlosigkeit, Zufriedenheit und Nächstenliebe. Durch tägliche Meditation erfahre ich inneren Frieden. In einer Welt, die immer verrückter und stressiger wird, ist dies überlebensnotwendig.

Birgit Dottolo, Evelin Hemetzberger, Regina Winkler

Es gibt überhaupt *keine* Materie

(Max Planck)

Irgendwann, früher oder später, stellt sich beim Menschen die Frage nach dem Sinn des Lebens, und dem unausweichlichem Danach.

Während die Einen, die beinharten „Realisten“ von sich geben: Das war's, da gibt's dann nur mehr den Satz mit X, – nämlich nix, – glauben die Anderen, dass da doch noch was sein muss! Ein Gott oder irgendwas DAS ist, aber den Realisten nicht erklären können, WAS es ist.

Ich halte mich da an die Atomphysik, die mir wissenschaftlich versichert, dass irgendetwas von mir immer auf dieser Welt, in diesem Universum, vorhanden bleiben wird. Das finde ich sehr tröstlich. Wir sind ja nicht weg, nur woanders!?

Der Atomphysiker Max Planck hat klar festgestellt: *Tatsächlich gibt es überhaupt keine Materie. Alles und jedes ist aus Schwingung zusammengesetzt. Und Schwingung ist Energie.*

Sei du dir selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt! (Mahatma Gandhi)

So spinne ich meine Gedanken weiter...
 Wenn der Mensch Schwingung ist, und Schwingungen sich bekanntlich beliebig verändern können, ergibt sich die Frage nach dem WIE?
 Die Antwort wäre dann: durch unser Denken. Unseren Geist. Das wiederum wäre eine Tatsache, die mir sehr gefällt.
 ... die Welt gestalten, wie ich sie mir vorstelle ...

Die Welt – ist nicht die gleiche für alle!
 Jeder hat seine eigene!

Wie wir sie sehen, entscheiden nicht die Augen, sondern wie unser Gehirn uns die Welt darstellt. Alles ist möglich, denn alles ist mit allem verbunden.
 Was sich der Eine schön denkt, denkt sich der Andere schrecklich.

Denken Sie an das – für den Einen halb-volle Glas, – für den Anderen halb-leere Glas!
 Jedes Sprichwort hat ein Gegensprichwort!
 Oder: Von jeder Wahrheit ist auch das Gegenteil wahr!

Das würde ihn einfach machen, **den Sinn des Lebens!**
 Ich bestimme, ob ich Müll trenne, weil ich es wichtig finde.
 Ich versuche, Menschen liebevoll zu begegnen, auch denen, die nicht so auf „meiner Wellenlänge“ sind. Liebevoll begegnen würde heißen, ein Respektieren und vielleicht Akzeptieren anderer „Wahrheiten“, als sie für mich gelten?
 Kein Be- und Verurteilen anderer Menschen, was wir als selbsternannte freiberufliche Richter doch täglich so gern tun, das würde komplett wegfallen!

Ich glaube an **die Kraft der Gedanken** und an **die Freiheit**, die ich dadurch in meinem Leben habe. Kann man nicht viel mit ihnen beeinflussen?

„Die einzigen wirklichen Feinde des Menschen sind seine eigenen negativen Gedanken!“ (Albert Einstein)
 Masaru Emoto, ein japanischer Wissenschaftler, zeigt uns zu diesem Thema Beweise. In Form von Fotos, – schwarz auf weiß sozusagen, – wie wir’s so gerne haben!
 In seinem Buch: „Die Botschaft des Wassers“ können wir

uns Beispiele für die Kraft der Gedanken ansehen. Einfach erklärt: Er fotografiert Wasser, friert es ein, und macht die gefrorenen Wasserkristalle sichtbar.

Wasser ist durch Schwingung (Gedanken) beeinflussbar. „Gesundes Wasser“ bildet in gefrorenem Zustand wunderschöne, sechseckige Kristalle, „krankes“ nur unförmige. Alles Wasser reagiert aber auf positive, liebevolle Gedanken, wie auch auf negative, – es kann seine Kristalle jederzeit umwandeln. Ein sehr beeindruckendes Experiment ist das Gebet eines Reverend der Oberpriester des Jyuhouin-Tempels beim Fujiwara-Damm. Dem übersäuerten Wasser des Sees wurden Proben entnommen und das Bild der Kristalle zeigte eine hässliche, unförmige Masse. Nach einer Stunde Gebet des Mönches wurden wieder Wasserproben an derselben Stelle entnommen. Diese Kristalle zeigten wunderschöne Bilder. Das Team von Masaru Emoto hatte noch nie Bilder gesehen, die eine derart brillante Energie ausstrahlten wie diese. Sie übertrafen die normale Grundstruktur um ein weiteres Sechseck, bei einem war ein Siebeneck zu erkennen. (Mönch Kato hatte zu den sieben Glücksgöttinnen gebetet). Viele Menschen sagen, diese Bilder lassen einen spüren, welch unermessliche Kraft dem menschlichen Bewusstsein innewohnt.

Für mein Leben – jede Aktion ergibt eine Reaktion. Meine Aktionen gestalte ich selbst!
 Die Reaktionen kann ich mir ausmalen!

Ich glaube an die Liebe.

Sie ist keine Wissenschaft. Und doch wird sie analysiert, psychologisch definiert, sie wird missbraucht. Und es wird endlos über sie philosophiert.

Sie ist die stärkste Macht!
 Sie ist so einfach!
 Sie stellt keine Bedingungen!

Wenn ich an Liebe denke, habe ich keine Gedanken mehr an ein Danach nach diesem Leben. Da fühle ich nur Geborgenheit.

Denn, ich bin ja nicht weg, nur woanders!

Birgit Dottolo

Buchtipp

Dr. Masaru Emoto ist Doktor der alternativen Medizin. Seine Fotografien wurden das erste Mal in seinem Buch „Die Botschaft des Wassers“ veröffentlicht. In diesem Buch zeigt er anhand wunderschöner Aufnahmen die Verwandlung des Wassers und beweist damit, welche heilsame Macht in den Schwingungen der Liebe, der Dankbarkeit und des Respekts verborgen liegt.

Je nachdem welche Gedanken man dem Wasser entgegenbringt bildete es kaputte Kristallstrukturen oder wunderschöne Formen.





Die Welt anhalten

Die Suche nach verschiedenen Wegen zur Spiritualität führt mich heute durch einen verwunschenen Garten zum „Herzraum“ von Mata, die hier – als spirituelle Lehrerin und Schamanin – Menschen bei ihrer Sinnsuche begleitet. Das Interview findet auf der breiten, sonnendurchfluteten Holzveranda statt, unter hohen Bäumen – mit Blick auf den kleinen Teich.

Die absolute Stille ist Bedingung für das Wahr- nehmen von Spiritualität

frauen.kom: *Wie kann man sich einen Werdegang vorstellen, der dich dahin gebracht hat, wo du jetzt deine Erfüllung und Aufgabe lebst?*

Mata: Ich durchlebte meine Jugendjahre ziemlich turbulent, band mich früh an meinen Partner und späteren Ehemann. Wir begaben uns auf abenteuerliche Reisen bis nach Indien und durch den ganzen afrikanischen Kontinent, hatten einen großen Freundeskreis und feierten ausgelassene Feste.

Trotzdem stellte ich eines Tages fest, dass ich immer auf der Suche nach etwas war, das für mich aber offensichtlich im Außen nicht zu finden war. Dieses Gefühl der Unausgeglichenheit steigerte sich mit den Jahren so weit, bis ich schließlich an einem absoluten Tiefpunkt meines Seins ankam. Ich rutschte sozusagen in ein gefühlsmäßiges Nichts. Und als ich daraus auftauchte, war ich gefühlsmäßig wie in

Licht getaucht – ich nenne das „mein Erwachen“. Mein Alltag lief nach außen hin wie gewohnt weiter, aber ich hatte nun gefunden, was ich vermisst hatte. Mein Weg zeichnete sich ab.

Es folgten 10 Jahre Arbeit zur Selbsterkenntnis, Übungen des Loslassens – im Zen Buddhismus spricht man vom „die Welt anhalten“. Mithilfe eines spirituellen Meisters gelangte ich zu der Erfahrung der absoluten Stille – Bedingung für das Wahrnehmen von Spiritualität. Natürlich spürte meine Familie die Veränderung und eine Zeitlang war das für sie – vor allem für meine Tochter in der Pubertät – nicht ganz einfach! Im Rückblick aber sieht auch sie das Positive an dem Wandel vom reinen Materialismus zu tiefer gehendem Erleben.

frauen.kom: *Du arbeitest ja seit vielen Jahren als spirituelle Begleiterin. In deinen Angeboten zur Lebensbewältigung steht unter anderem auch ein „Tod-Seminar“. Was passiert da?*

Mata: Ein allgegenwärtiges Thema ist die Angst vor dem Tod. Das heißt aber gleichzeitig auch immer, Angst vor dem



Strömungen im Untergrund – elektromagnetisch oder durch Wasseradern(?). Oder die riesigen Granitblöcke im Waldviertel – auch die tragen schon eine uralte Urkraft in sich und bündeln diese Kräfte mancherorts. Plätze also mit starker Energie, natürlichen Ursprungs oder auch von Menschen erzeugt.

In Resonanz gehen mit positivem Geschehen

frauen.kom: Schamanisches Heilen – wie geht das?

Mata: Der Schamane hat ein einfaches Bild: Entweder du hast etwas zu viel oder einen Mangel in Deinem Leben. Bei „zu viel“ spricht man von Besetzungen. Das können familiäre Besetzungen sein, Besetzungen durch Ideen, familiäre Fixierungen ... kurzum es gibt vieles, was „auf dir drauf sitzt.“ Oder du hast etwas zu wenig. Das sind die Anteile, die du in Schock- und Trauma-Situationen abgespalten hast. Der Schamane (auch Mediziner, Geistheiliger, Zauberer) hilft dir nur dabei, das eine von dir weg zu begleiten und das andere zu dir zurückzuholen – auf dass du wieder ganz wirst – und das ist Gesundheit. Unterstützend verwendet der Schamane Rituale wie Tänze, Trommelmusik und Gesang, zum Beispiel. Das nimmt bei den Naturreligionen breiteren Raum ein als bei uns. Schamanisches Heilen ist eine Gabe, die es in jedem Volk zu allen Zeiten gegeben hat. Tiefes Verständnis und Einfühlungsvermögen sind Grundbedingung, um eine Verbindung zu spirituellem Erleben herzustellen und dadurch die körpereigenen Heilungsvorgänge anzuregen.

frauen.kom: Was ist mit der Seele nach dem Tod?

Mata: Es gibt die astrale Welt mit verschiedenen Ebenen. Verstorbene, die noch im Erdenaurafeld sind und keine höhere Ebene angesteuert haben – mit denen kann man sich mühelos unterhalten. Das berichten auch oft Hinterbliebene, die in Schlaf- oder Wachträumen noch lange Zeit Kontakt haben – ganz realen Kontakt – mit ihren Toten. Manchmal aber muss man den Verstorbenen, die den Weg in die astrale Ebene sozusagen nicht finden, dabei helfen. Dies zu erklären, würd jetzt aber den Zeitrahmen des Interviews sprengen. Kurz zusammengefasst: Wir Menschen sind im Grunde Seelen, die auf dem Weg über die verschiedenen Seelenstufen sind und sich der verschiedenen Körper und Schauplätze bedienen, um durch Erfahrung, Erkenntnis und Bewältigung der Aufgaben letztendlich das Ziel zu erreichen: Das Zusammenfließen aller vollendeten Seelenanteile zur großen Einheit bei Gott, wo alles begonnen hat.

Schamanisches Heilen – eine Gabe, allen Kulturen vertraut

frauen.kom: Danke für diese interessanten Ansätze zu unserem Thema: Wege zur Spiritualität!

Elisabeth Ebner

Abschied und Neubeginn

Leben zu haben! Im Seminar versuchen wir dieser Angst zu begegnen, indem ich sozusagen einmal die Generalprobe mache: Ich weiß nicht, ob ich nicht bereits morgen sterbe. Also, räum ich auf: mache ein Testament. Ich verabschiede mich, schreibe Abschiedsbriefe, versuche zu lösen, was ich noch gern in diesem Leben lösen möchte. Ich räume auf, um frei zu sein. Und wenn dann der Tod morgen (vielleicht ja auch erst in 50 Jahren!) kommt, hält mich nichts Unerledigtes zurück. Und der körperliche Tod ändert ja absolut nichts an Deinem Sein. Er macht dich frei, das zu sein, was du wirklich bist, der Körper ist im besten Fall ein Ausdruck dessen und kann in anderen Leben beliebig anders sein.

frauen.kom: Was verstehst du unter einem „Kraftplatz“?

Mata: Ein Ort zum Beispiel, an dem du durch tiefen Glauben an die Kraft dieses Platzes genesen kannst – aber nur, wenn dadurch eben deine Selbstheilungskräfte aktiv werden – weil du in Resonanz gehst mit dort verortetem positiven Gescheh'n. Die Kraft eines Platzes kann entstehen durch Pilgerströme, die ihre positiven Erwartungen hintragen – vielleicht auch mit einem Symbol – die Irlmaier Madonna in der Almbachklamm wäre so ein Beispiel. Vielleicht auch



Lernen *im Regen* zu *tanzen*

Mit Yoga den eigenen christlichen Lebensweg vertiefen

Ich treffe Stephan Maria Karl in seinem Yoga-Studio in Seekirchen am Wallersee. Eine enge Straße, ein paar wenige Bauernhöfe in der Nachbarschaft, große Wiesen, ein Panoramablick wie aus dem Bilderbuch. Landidylle. Stille. Im Eingangsbereich hängt ein Schild, auf dem ich gebeten werde, meine Schuhe auszuziehen. Sein großes Haus bietet genug Platz für einige Mieter, seine Mutter, Gäste und Räumlichkeiten für den Yogaunterricht.

Stephan hat an der Universität Mozarteum und am Royal College of Music London Komposition & Dirigieren studiert und an der Guildhall School of Music London ein PhD-Studium begonnen. Zu seinen Werken als Komponist zählen u.a. symphonische Kompositionen für die Universität Mozarteum, dem Royal College of Music und der Philharmonie Salzburg. Dieser Job, der von engen Zeitplänen, Abgabeterminen und Kreativität auf Knopfdruck geprägt ist, hat ihn oft gestresst. Trotz guter Auftragslage ließ seine Motivation immer mehr nach. Auf der Suche nach einem Weg, mit dem beruflichen Druck besser umgehen zu können, fand er zum Yoga. Sein Bruder und seine Mutter waren bereits praktizierende Yogis. Er absolvierte die Ausbildung zum Yogalehrer und fing an, am Mozarteum Yoga für Musiker zu unterrichten. 2013 gründete er schließlich gemeinsam mit seiner Mutter Yoga Vidya Seekirchen.

Barfuß sitzen wir in einer gemütlichen Küche und beginnen zu plaudern.



frauen.kom: Was ist Yoga eigentlich genau? Yoga ist eine über 5.000 Jahre alte ganzheitliche Lebensweise, deren Übungen und Lehren zu einem bewussteren Umgang mit den Herausforderungen des Lebens und des Alltags führen und die Persönlichkeit weiterentwickeln. Es ist eine Lebenseinstellung, eine Art Lebensratgeber und bodenständige Orientierungshilfe. Mit körperlichen, mentalen und spirituellen Praktiken, unabhängig von Glaubenssätzen oder kulturellen Hintergründen, versuchen Yogis ständig am Menschsein zu arbeiten, um schließlich irgendwann zur Erleuchtung zu gelangen.

frauen.kom: Was bedeutet „die Erleuchtung finden“? Dass du eins mit Gott wirst. Zu dem werden, was du von Beginn an deines Seelenlebens bist: Reines Bewusstsein und Glückseligkeit. Wie ein Wassertropfen, der sich vom Ozean trennt und dennoch immer ein Teil des Ozeans ist. Er verdunstet, fliegt seinen Weg in die Wolke, fällt hinab auf Berge und lässt sich über Flüsse schließlich wieder zum Ozean zurück nach Hause tragen. Das kann in einem oder in tausend Leben sein. Die Seele lebt unendlich, nur der Körper ist sterblich. Yoga, Religion, Philosophien sind Orientierungshilfen, die in die Erleuchtung führen können und dabei helfen, innere Hindernisse wie Ego, Ängste oder Unwissen zu beseitigen.

frauen.kom: Gibt es im Yoga einen Leitsatz? Etwa „Sat Chid Ananda“ (Sanskrit, zu Deutsch „Sein, Wissen und Glückseligkeit“). Es bedeutet, dass unser wahres Selbst reines Bewusstsein und unendliche Freude ist. Und „Yogas Citta Vruti Nirodhah“, was übersetzt „Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen des Geistes“ bedeutet.

frauen.kom: Was bedeutet Spiritualität für dich persönlich? Für mich steht Spiritualität für eine bewusste Lebensweise und die Suche nach der Wahrheit, dem Transzendenten und dem Sinn des Lebens.

frauen.kom: Was ist für dich der Sinn des Lebens? Die einzige Konstante im Leben ist die der Veränderung. Daher ist für mich der Sinn des Lebens Entwicklung bzw. Bewusstwerdung, die irgendwann zu Gott führen könnte.

frauen.kom: Wie hat sich dein Leben durch Yoga verändert? Ich lebe bewusster, zufriedener und ausgeglichener. Bei Problemen versuche ich stets Chancen auf Veränderung und Weiterentwicklung zu erkennen. Ich lerne, mich und meine eigenen Emotionen besser zu verstehen und zu kontrollieren. Ich kann mich von Mustern und Konditionierungen, Erwartungen und Zwängen leichter lösen und Situationen

>

neutraler betrachten. Das hilft mir, mit den Anforderungen des täglichen Lebens besser umzugehen und auch die Menschen um mich besser zu verstehen. Ich habe größeres Vertrauen in den Lauf des Lebens und meine Intuition.

frauen.kom: Sich von Erwartungen lösen? Die Verhaftung an Wünsche und Erwartungen ist im Leben für viele ein großes Hindernis. Löse ich mich von der Abhängigkeit an die Erfüllung meiner Wünsche und Erwartungen, bleibe ich auch dann glücklich, wenn diese nicht erfüllt werden. Wie Eckhart Tolle schon sagte: „Die Hauptursache von Unglücklichsein ist niemals die eigentliche Situation, sondern die Gedanken darüber. Sei Dir der Gedanken bewusst, die du denkst. Trenne sie von der Situation, welche immer neutral ist. Es ist, wie es ist.“

frauen.kom: Würde das nicht jeglichen Ehrgeiz im Keim ersticken? Nein. Man muss seine Erwartung und Wünsche nur vernünftig auslegen, sodass deren Nichterfüllung nicht frustriert. Aber sowohl die Verhaftung an den Wunsch und die daraus folgende Frustration, jeder Fehler und Rückschlag werden im Yoga als Chance gesehen. Das Rad dreht sich weiter und neue Wege offenbaren sich.

frauen.kom: Aus jeder Situation das Beste machen also? Ganz genau. Beispiel Jobverlust. Auch, wenn die damit verbundenen Unannehmlichkeiten anfangs erdrückend sind, habe ich die Chance auf einen Neubeginn, eine Ausbildung oder auch Zeit für eine intensive Reflexion. Es geht darum, wie man mit Herausforderungen umgeht. Yoga soll helfen, eben nicht in Depression zu verfallen, wenn etwas nicht so

funktioniert, wie man gerne hätte. Yoga hilft, den göttlichen Sinn, die göttliche Prüfung und die damit einhergehenden Chancen einer Situation auf Weiterentwicklung zu sehen und zu nützen.

frauen.kom: Kann man gleichzeitig praktizierender Christ und Yogi sein? Ja! Yoga bietet ungeachtet der religiösen Wurzeln Antworten auf die Fragen des Lebens. Auch für einen praktizierenden Christen kann Yoga eine Bereicherung sein, weil Yoga helfen könnte, Hindernisse zu beseitigen, die die völlige Hingabe und Herzöffnung zu Gott vereiteln. Religion braucht Pflege und Kapazität und hier kann Yoga die körperlichen und mentalen Voraussetzungen schaffen. Ich verstehe, dass viele Religionen Angst vor anderen Glaubenswegen oder Philosophien haben. Doch immer mehr Christen berichten, dass sie durch Yoga noch tiefer in die christliche Lehre eintauchen konnten, etwa mittels der durch die Yogapraxis verbesserten Tugenden wie Hingabe zu Gott, Konzentration, verbesserte Geisteskontrolle, Disziplin und Vertrauen. Sollte ein praktizierender Christ aber noch immer Vorbehalte gegenüber Yoga haben, kann ich mich nur dem 1. Thessalonicher 5,21 anschließen: „Prüfet alles und behaltet das Gute.“

Als ich zu meinem Auto gehe, regnet es. Ich erinnere mich an einen Spruch, den auch Stephan heute schon erwähnt hat: „Die Kunst des Lebens besteht nicht darin, zu warten, bis der Sturm vorüberzieht, sondern darin, zu lernen im Regen zu tanzen!“

Evelin Hemetzberger,

Yoga

Im westlichen Kulturkreis assoziiert man mit Yoga meist Körperübungen, Meditation, Klangschalen, Räucherstäbchen. Doch Yoga erstrebt viel mehr. Es besteht aus fünf elementaren Teilen:

Hatha Yoga, die bekannteste Yoga-Art. Es handelt sich dabei um Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, die den Körper in einen gesunden Normalzustand bringen und halten und die Basis für die geistige Fortentwicklung schaffen. Der Körper wird als Tempel der Seele betrachtet.

Raja-Yoga, der königliche Yoga. Er beschreibt die Entwicklung und Herrschaft über den Geist, Emotionen und Gedanken. Er lehrt, wie man mit Ängsten umgeht, Konditionierungen und Verhaltensmuster erkennt und ändert.

Bhakti-Yoga, die Hingabe zum Göttlichen. Gott ist in allem, in jedem Menschen, in jedem Tier (ein Grund, warum die meisten Yogis Vegetarier bzw. Veganer sind), in jeder Pflanze. Liebe geben, auch dem Bösen gegenüber. In allem eine göttliche Prüfung sehen.

Jnana-Yoga, der Weg des Wissens. Weisheit und Erkenntnis und deren praktische Umsetzung.

Karma-Yoga, der Weg des Handelns. Es beschreibt die Liebe und Hingabe zu Mensch, Tier und Natur, ohne Erwartung einer Gegenleistung. Der Geist wird wertungslos auf den Moment ausgerichtet und von Wünschen befreit.

Yoga Vidya Seekirchen, www.yoga-seekirchen.at

Ich schau *ned* rein in die Kugel und *erzähle was!*



Foto: G. Rogers

Gerda Rogers (75) ist die Astrologin der Nation. Seit 25 Jahren berät sie die Hörer der Ö3-Sternstunden. Sie selbst sagt über sich: „Ich bin die Botschafterin der Sterne“. Frau Rogers blickt auf ihr buntes Leben und auf das, was danach kommt.

f*rauen.kom*: Was bedeutet Spiritualität für Sie persönlich? Ich glaube, Spiritualität ist im Innersten. Sie kommt aus der Seele. Manche Menschen spüren sehr viel und haben ein ausgeprägtes Unterbewusstsein. Das kann man nicht lernen! Es gibt auch Ärzte oder Diagnostiker, diese schauen ihr Gegenüber an, blicken ihm in die Seele rein und spüren da etwas.

*Man muss Gefühl haben,
hineingehen in den Menschen*

f*rauen.kom*: Sie waren viel im Ausland und haben lange Zeit in Rom gelebt. Warum haben Sie ausgerechnet in Rom ihr Hobby Astrologie vertieft? Ich bin Steinbock, also sehr realistisch – mein Aszendent ist der Skorpion. Der Skorpion will hinterfragen. Ich war damals in Rom, was ich im Nachhinein erst in meinem Horoskop gesehen habe, in einer sehr starken saturnischen Wandlungsphase. Wenn du in Saturnphasen kommst, machst du persönliche Veränderungen mit. In Italien waren damals auch schon Astrosendungen im Fernsehen. Interessiert hat es mich schon immer. Ich bin dann dort einmal zum Astrologie Kongress gegangen, so war das. Ich glaube, es gibt keine Zufälle, wenn der Zeitpunkt reif ist, bist du da!

f*rauen.kom*: Wie gehen Sie mit Kritik gegenüber der Astrologie um? Auf der einen Seite lieben sie dich, auf der anderen Seite wirst niedergemacht. Kritik gehört absolut dazu, das habe ich in meinem Alter gelernt. Außerdem muss ja keiner zum Astrologen gehen, es ist ja freiwillig. Das ist dasselbe wie mit den Heilpraktikern, da soll jeder hingehen, wenn er sich wohlfühlt. Wird ja auch verteufelt.

f*rauen.kom*: Sie sind extrem vielseitig, haben eine Ausbildung für Physiotherapie begonnen, eine Schauspielausbildung und mit ihrer Zwillingsschwester ein Modegeschäft eröffnet. Eigentlich wollte ich als Kind immer Schneiderin werden. Die Schwester hat es ja gemacht und das Geschäft immer noch. Schauspielerin war für mich auch kein Beruf. Immer zu Castings rennen und dann kriegt keinen Job. Aber ich glaube, man lernt ja nix umsonst. Ich habe damals gelernt zu sprechen, mich zu präsentieren. Genauso die Physiotherapeutin, die soziale Richtung, das hat mit gesunder Psychologie zu tun. All das waren kleine Mosaiksteine, die ich heute alle für die Astrologie brauchen kann. Dann habe ich geheiratet, einen Sohn bekommen. Ich war brave Hausfrau, Mutter, Ehefrau. Ich war zweimal verheiratet. In der zweiten Ehe habe ich begonnen, mich mit Astrologie zu beschäftigen.

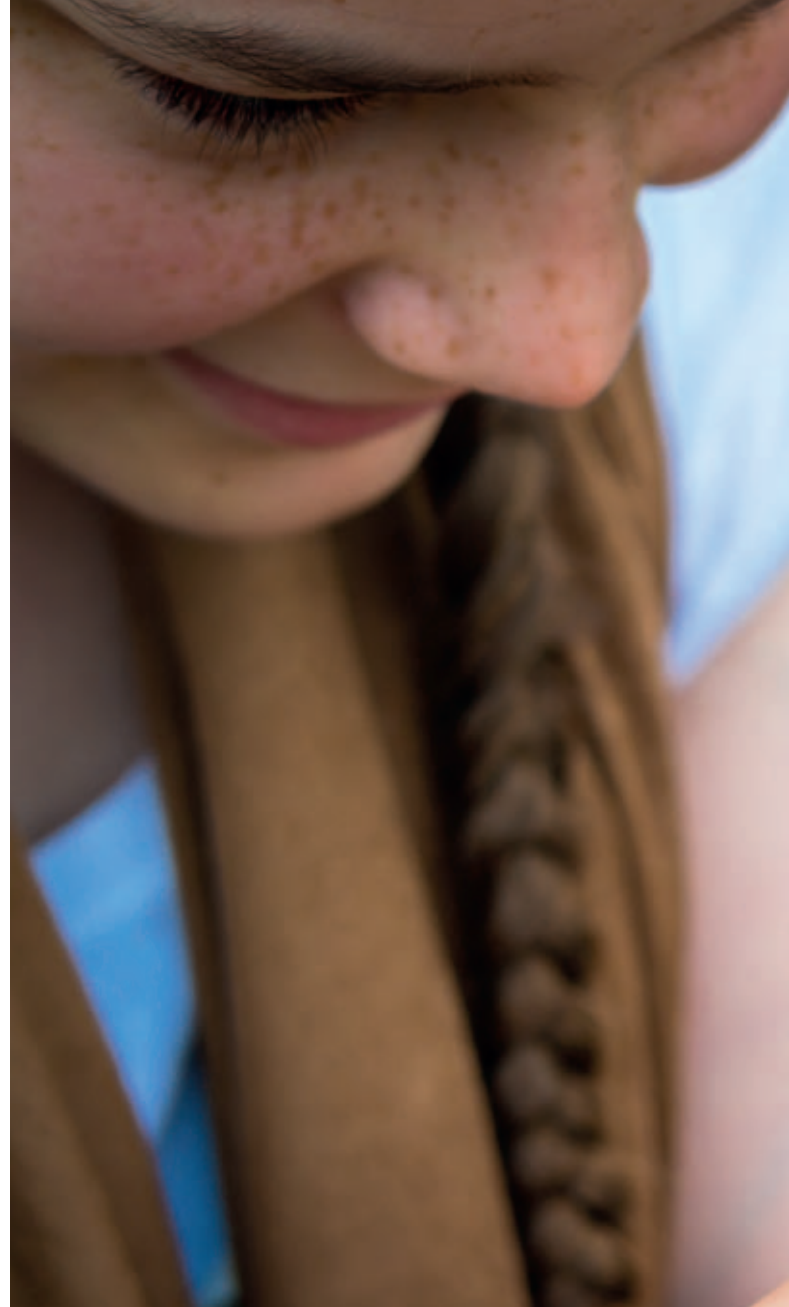
Da habe ich mich dann scheiden lassen, dann habe ich gewusst, das hat Ablaufdatum. Ich glaube trotzdem, dass ich von meinen Männern viel gelernt habe. Ich blick nicht zurück im Zorn, ich weiß, wie es geht – danke abgehackt. Daran bin ich erwachsen geworden, dann durfte ich alleine gehen. Da habe ich gewusst – brav gemacht, auch das absolviert. Ich habe gelernt, Ehe zu leben, ich habe Scheidungen erlebt, erlebt wie du dich wieder alleine auf die Beine stellen musst.

frauen.kom: Seit 25 Jahren sind Sie nun schon die Astrologin der Ö3-Sternstunden, hat man da auch mal genug davon? Das macht recht viel Spaß. Jede Sendung ist eine Überraschung. Wer ruft an? Was kommen für Fälle rein? Du bekommst auch wieder Déjà-vu Erlebnisse, wo du sagen kannst: „Sie, das habe ich auch erlebt, ich bin rausgekommen aus dem Dilemma“. Es ist unglaublich, wie unterschiedlich Menschen reagieren, deshalb soll man ja auch nie verurteilen. Nur, weil ich es so machen würde, muss er es nicht auch so machen. Er muss es so machen, weil er es anders gar nicht machen kann, weil er so gepolt ist.

Astrologie soll ja auch Wegweiser sein, oft steht man ja im Leben vor Wegkreuzungen

frauen.kom: Können sich die Sterne auch einmal irren? Nein, die Sterne nicht, die gehen ganz brav die Laufbahn. Aber manchmal kann man es nicht so richtig sagen, muss es irgendwie umschreiben. Es gibt schon Fälle, wo ich mir denke: „Ich kann doch dem nicht sagen, dass ich Schlechtes seh“. Ich sag dann schon: „Machen Sie mal einen ärztecheck“. Manches kannst nicht sagen. Dann gibt es Fälle, wo ich schon gesagt habe: „Wenn Sie sich jetzt nicht ändern, wird es unweigerlich zur Scheidung kommen. Ihr Mann macht das nicht mehr mit“. Angenommen, sie konzentriert sich wieder mehr auf ihren Mann, weil eine Grundbasis da ist, was sie vielleicht auch durch die Astrologie erfährt, so kann sie das Ruder rüberreißen und das Ganze wieder ins Positive bringen. Man kann beobachten, dass der Mensch mit seinem Verhalten in das Schicksal eingreifen kann.

frauen.kom: In einer Radiosendung haben Sie gesagt: „Wenn es die Seele will, kommt man im Leben zu den richtigen Menschen.“ Das glaube ich schon. Du kannst dir einen Partner nicht suchen, er wird dir zugeführt. Ich seh das auch speziell bei Internetplattformen, wo ja alles drinnen hängt und diese ganzen Plattformen die Leute noch verrückter machen. Ich sage immer zu den Leuten: „Sie werden ihn auch da drinnen nicht finden. Wenn Ihnen für die Seele der Richtige bestimmt ist, werden Sie ihm begegnen.“ Das stimmt, das sehe ich immer wieder. Wenn man aus einer Saturnphase rauskommt, bist du wieder etwas geläutert und weiser. Du bist reifer geworden, du ziehst ganz andere Menschen an. Das sind ja immer die Phasen, wo Freundschaften sich auflösen, du verlierst sie. Ja, warum? Du entwickelst dich weiter. Du ziehst immer das an, wo deine Seele jetzt von der Entwicklung her steht.



frauen.kom: Wie erklären Sie sich den Einfluß der Sterne auf unser Leben? Die Sterne zeigen im Horoskop im Moment der Geburt sowie auf Fotokopie – hoppla, den Touch hast du bekommen. Das hast von den Eltern oder den Großeltern geerbt. So eine genetische Vorgabe gibt es auch in Familien, wo immer wieder Suizid vorkommt. Diese labilen Anlagen sieht man auch im Horoskop. Natürlich, es ist schon ein Unterschied, ob ich in Österreich oder in Saudiarabien geboren bin. Nehmen wir jetzt einmal an, wir haben eine Frau, die in Saudiarabien geboren ist, diese hat ein sehr dynamisches Horoskop, dann wird sie wahrscheinlich in diesem Umfeld auch schon eine Ausbildung machen können. Da kann man sagen, die ist zwar dort geboren, hat aber so gute Anlagen, dass sie auch in diesem Umfeld trotzdem was aus ihrem Schicksal selber machen kann.

frauen.kom: Was sind heute Themen, die Menschen wieder spiritueller werden lassen? Heute musst du nur mehr funktionieren. Die Leute müssen Umsatz bringen, werden aus-



Foto: pixabay

gequetscht. Man brennt aus, viele sind überfordert durch Mobbing am Arbeitsplatz. Das macht uns fertig. Betroffene werden dann oft Suchende, weil sie den Druck nicht mehr aushalten. Sie suchen dann im Geistigen, gehen den Jakobsweg und zurück zur Natur! Was ist Spiritualität? Geh in die Natur raus, da findest eh alle Kraft, alle Energie. Unter einen Baum setzen, in den Wald gehen, das machen die Leute alles nicht mehr.

Egal, was ich gemacht hätte, es wäre trotzdem so gekommen, davon bin ich überzeugt.

frauen.kom: *Wäre Ihr Leben beruflich oder privat anders verlaufen, wenn Sie schon früher einen Blick in die Sterne riskiert hätten?* Ich glaube nicht, weil ich hab den Erfahrungswert gebraucht. Heiraten, ein Kind kriegen, durch Scheidungen gehen, das war mir auch in die Wiege gelegt. Es ist nur immer wichtig, wie man daraus heraussteigt, was man dran gelernt hat.

Ich glaube: Die Seele geht weiter, der Körper bleibt da.

frauen.kom: *Was bedeutet für Sie sterben, was kommt danach?* Ich glaube an eine göttliche Führung, ich glaube an Schutzengel. Für mich ist klar, wenn ich am Friedhof bin und an einem Grab stehe, der Verstorbene liegt da nicht drinnen. Es ist einzig die Hülle, die zurückgelassen wird, und die Seele ist da oben. Aber wie was weitergeht, wissen wir nicht. Ich habe keine Angst vor dem Tod, leiden will ich nicht. Das ist es, der Leidensweg. Aber höchstwahrscheinlich kann ich es auch nur so erklären, weil durch Leid reifst du, wächst du und vielleicht braucht die Seele das dann für ihre Weiterentwicklung, bevor sie hinübergeht. Es gibt mehr zwischen Himmel und Erde, als wir beweisen und aufnehmen können. Ich glaube, dass es recht nett wird da drüben, in der anderen Welt.

Regina Winkler

Dem großen „Om“ auf der Spur

*Spiritualität beginnt da, wo sich alle
Religionen treffen: bei der Liebe.*

Anhängern der vegan-vegetarischen Küche ist das Heart of Joy inmitten der Stadt Salzburg wahrscheinlich bestens bekannt. Mit dem Café und Restaurant ist aber auch ein Meditationszentrum verbunden, das sich ganz den Lehren des Meisters Sri Chinmoy verschrieben hat. Geht es nach ihm, kann die Meditation des Herzens erst dann beginnen, wenn die Herrschaft des Verstandes endet. Wie das gehen soll, hat frauen.kom bei einem Meditationsseminar für Anfänger ausprobiert.

In sich ruhen, Ausgeglichenheit und inneren Frieden finden: Dafür steht Meditation. Der Schlüssel dafür sind unsere Gedanken. Wir alle wissen, wie sehr uns Gedanken leiten – im Guten wie im Schlechten. Wir wissen auch, dass wir uns zu stark mit negativen Gedanken identifizieren. Doch all dieses Wissen hilft uns nicht, einfach einmal innezuhalten, Ruhe zu finden und umzudenken. Aus diesem Grund erfreut sich Meditation immer größerer Beliebtheit. Aber geht dieser Trend nicht zulasten des spirituellen Grundgedankens?

Meditieren liegt im Trend

„Ich finde die Entwicklung schon positiv. Meditation sollte allerdings von einem Meditationsmeister gelehrt werden oder von jemandem, der selbst viel praktiziert hat. Meditationsstudien von wissenschaftlicher Seite sehe ich kritisch, weil ihnen die Tiefe und der mystische Aspekt fehlt. Ich würde mir wünschen, dass mehr auf die Meditationsmeister zurückgegriffen wird als – ich nenn’s mal boshaft – auf seichte, wissenschaftliche Abhandlungen“, meint einer, der es wissen muss. Priyavadin, so sein spiritueller Name, meditiert seit knapp 25 Jahren. Er ist gemeinsam mit seiner Frau Inhaber des Cafés und Restaurants „The Heart of Joy“ und lehrt in kostenlosen Seminaren die Meditationskunst nach Sri Chinmoy. In genau so einem Seminar sitze ich nun. Schon immer fasziniert von der Kraft der Gedanken und interessiert am Meditieren, ist es höchste Zeit, sich ernsthaft damit auseinanderzusetzen. Die Runde an Interessierten heute Abend ist überschaubar, neben zwei Frauen nimmt noch ein junges Paar Platz im Café. Vor uns steht ein Tisch mit einer brennenden Kerze, an der Wand hängen Malereien von Sri Chinmoy. Priyavadins Meister wurde 1931 im heutigen Bangladesch geboren und widmete sich bis zu seinem Tod 2007 der Meditation und ihrer Verbreitung im Westen.

Von echten Meistern und Fake-Gurus

Woran man einen echten Meister erkennt? „Daran, dass er kein Geld verlangt. Aber natürlich kann ich verstehen, dass diverse Meditationslehrer ihre Tätigkeit zum Beruf haben und dann Geld verlangen müssen. Es gibt auch einige Fake-Gurus. Die würde man dann daran erkennen, dass es bei ihnen um viel Geld geht“, klärt mich Priyavadin auf.

Viele gute Meditationslehrer sind bescheiden und geben nicht offen zu, große Meister zu sein. „Die wenigsten Erleuchteten behaupten von sich, dass sie erleuchtet sind. Manche Menschen jedoch reden davon, das Ego zu transformieren und bauen dann lediglich ein spirituelles Ego auf. Sie glauben also, erleuchtet zu sein, ohne dass sie es tatsächlich sind“, so Priyavadin. Das sei eine Gefahr, vor der man sich mit Demut schützen könne. Wenn man nicht mehr demütig sei, dann wisse man, dass etwas nicht stimmt.

Demut, Erleuchtung, spirituelles Ego: Das war jetzt viel theoretischer Input auf einmal. Kommen wir zurück zur Kraft der Gedanken. Eines der wichtigsten Dinge beim Meditieren ist, sich eben nicht von Gedanken führen zu lassen. Klingt einfach, ist es aber nicht, wie die erste Übung im Seminar zeigt. Anfänger sollten zunächst ihre Konzentration schärfen, bevor sie sich tatsächlich in Meditation üben.

Konzentration ist der Anfang

Also richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Flamme einer Kerze, die vor uns auf einem Tisch steht. Die Übung besteht darin, auf die Kerze zu blicken und alle kommenden

Gedanken – bildlich gesprochen – in eben jene Flamme zu werfen. Durch pure Konzentration könnten wir es schaffen, eins mit der Flamme zu werden und mit ihr zu verschmelzen. Wichtig sei dabei, aufrecht zu sitzen, damit die Energie fließen kann, lehrt uns Priyavadin.

Und dann ist es still. Ich blicke auf die Kerze und versuche, an nichts zu denken. Mit dem Resultat, dass der Gedanke, an nichts zu denken, fünf Minuten lang in meinem Kopf herumspukt. So lange dauert die Übung nämlich. Die Königsdisziplin wäre es, die Augen zu schließen und sich die Flamme lediglich vorzustellen. Davon bin ich aber noch weit entfernt. Priyavadin schafft die Übung sicher mit links. Er kam 1993 erstmals mit Meditation in Berührung. „Ich habe das normale Studentenleben hier in Salzburg gut und lange ausgekostet. Am Ende meines Studiums habe ich aber gefühlt, dass ich mehr haben möchte. Und dieses Mehr habe ich in der Sri Chinmoy Gruppe hier vor Ort gefunden“, schildert er mir im Anschluss an das Seminar, das er regelmäßig abhält – neben seinen täglichen Meditationen und der Arbeit im Café. So wenig ich bisher über Meditation gewusst habe, so überzeugt wirkt er von seinem Tun. Für ihn ist Meditieren vergleichbar mit Beten, wobei Religion eigentlich eine Nebenrolle spielt. „Spiritualität beginnt da, wo sich alle Religionen treffen: bei der Liebe. Für mich kann aber auch ein Atheist spirituell sein.“

Atmen ist das A und O(m)

Als nächstes folgt eine Atemübung. Für uns läuft Atmen vollkommen automatisiert ab. Wir atmen ein und aus, ohne großartig darüber nachzudenken. Bei der Übung allerdings geht es darum, bewusst zu atmen. Wir atmen also langsam ein und noch langsamer aus, am besten mit einem Lächeln auf den Lippen und über die Nasenflügel. Das sei besser für die kosmische Energie. „Wir atmen den Staub der Vergangenheit aus und die duftende Zukunft ein“, leitet uns Priyavadin an. Ich rieche weder Staub noch Duft, aber bewusstes Atmen klingt auch einfacher, als es ist.

Wesentlich leichter tue ich mir da mit musikalischer Begleitung. Zum Abschluss des Seminars spielen Priyavadin und sein Kollege Raga nämlich auf dem indischen Harmonium und singen dazu auf Bengali. Auch, wenn ich kein Wort verstehe, haben die sanften Klänge etwas Beruhigendes. Wir schließen gemeinsam mit einem Mantra, das jedermann nur zu gut kennt: Einem langgezogenen „Om“.

Nach einer guten Stunde im Heart of Joy fühlt sich mein Herz tatsächlich ein bisschen froher an. Priyavadin hat Eindruck hinterlassen. Manche Aussagen waren für meine Begriffe allerdings zu abstrakt. Kosmische Energie und Erleuchtung kann ich nicht wirklich einordnen in meine Gedankenwelt. Und Meditation kann man ebenso wenig wie Spiritualität innerhalb von einer Stunde erlernen. Aber die praktischen Übungen sind zumindest ein Anfang. Ich probiere nun jeden Tag, mir fünf Minuten freizuschaukeln, um die Konzentrationsübung mit der Kerze zu machen. Und alleine das ist eine Kunst.

Wer sich fürs Meditieren interessiert, sollte mit leichten Übungen von erfahrenen Meditationsmeistern oder Schülern beginnen. Oder mit einem Besuch im Heart of Joy, lacht Priyavadin. Nach meinem Besuch begleitet mich ein Zitat von Sri Chinmoy heim: „Jeder glückliche Gedanke und jedes glückliche Gefühl gibt mir die Kraft eines brüllenden Löwen.“ Da ist was Wahres dran.

Andrea Laimer

The image shows the silhouettes of four people running on a curved, metallic-looking structure that arches over a body of water. The scene is captured in a high-contrast, black and white style, with the sun low on the horizon, creating a dramatic, backlit effect. The people are in various stages of a running stride, conveying a sense of motion and energy. The background shows a calm sea and a distant shoreline under a clear sky.

Manchmal
glaube ich an

Gott

Dieses Gerede von Liebe und „Gott ist immer da“ verwandelte sich wahnsinnig schnell in Heuchelei, ist eine sich wiederholende Phrase in einer meiner Kurzgeschichten. Diese Geschichte habe ich verfasst, als ich neunzehn Jahre alt und mir unsicher darüber war, ob ich nun an Gott glaube oder nicht. Heute bin ich zwei Jahre älter, immer noch ratlos, aber gefestigter in meinem Glauben, also „Ich glaube öfter an Gott“.

Seit ich klein bin, kann ich beten. Immer wenn ich bei meiner Oma schlief, beteten wir, bevor wir ins Bett gingen. Der letzte Teil bestand immer darin, Gott darum zu bitten, auf meine Familie aufzupassen. Ich versuchte immer, meine ganze Familie aufzuzählen und wurde ganz ängstlich, wenn mir später einfiel, dass ich jemanden vergessen hatte. Gott darum zu bitten, meine Familie zu beschützen, fühlte sich immer so an, als würde ich eine schützende Schicht über sie legen, als würde Gott ab sofort ein ganz besonderes Auge auf meine Liebsten werfen. Als eine meiner Omas starb, war ich acht Jahre alt und verstand nicht, warum mein Gebet nicht funktioniert hatte. Warum Gott sie sterben ließ und wie er es zulassen konnte, diese tiefe Trauer über meine Familie zu legen. Aber noch viel wichtiger:

Was hatte ich getan, dass er mich nicht erhörte?

Ich könnte mich nicht erinnern, dass ich die Frage jemals jemanden gestellt hätte. Mein Religionsunterricht in der Volksschule war noch dazu sehr lebensfroh und bestärkte mich eher darin, an Gott zu glauben. Im Gegensatz zu vielen meiner heutigen Freunde, deren ReligionslehrerInnen grundsätzlich immer einen Knacks zu haben schienen und die eher verschreckt wurden. Mir wurde nie ein Gebet aufgezwungen – meine Firmung war ein unglaubliches Erlebnis

und eine aufregende Zeit. Umso mehr wunderte es mich, dass ich mich fast ein Jahr darauf von Gott distanzierte und mein Interesse an ihm verlor, als wäre er ein Spielzeug, für das ich zu alt bin. Bereits in der dritten Klasse Gymnasium gab es einen Schwung SchülerInnen, die nicht mehr Religion besuchten. Ab der vierten gehörte ich auch dazu – es war richtig modern und cool, nicht in den Religionsunterricht zu gehen. Und wer verbrachte nicht lieber eine Freistunde, als über die Abkürzungen der Bibel und dieser so, so tollen bedingungslosen Liebe von Jesus und Gott zu sprechen. Dieses Gerede von Liebe und „Gott ist immer da“ verwandelte sich im Gymnasium wahnsinnig schnell in Heuchelei. Die Liebe prallte an mir ab wie eine Mücke, denn niemand konnte mir mein achtjähriges Haustier, das drei Tage vor meinem Geburtstag starb, zurückgeben. Diese Liebe konnte nicht verhindern, dass meine Eltern stritten und ich als Einzelkind und plötzlich ohne Haustier lernen musste, damit umzugehen. Und die „Liebe zu Gott“ machte mich rasend, als ich mich mit meiner besten Freundin zerstritt und ich von da an alleine war. Außerdem ärgerte er mich. Es gab zu viele Probleme, die ich nicht verstand und die zu überwältigend für mich waren und Gott wurde zu einem Zuseher, der vermutlich auch noch Spaß an meinem Leiden hat. Ich wurde rasend, wenn es hieß, dass



Foto: pixabay

Gott mir Prüfungen auferlege, dass das zu meinem Weg gehöre – sie waren unfair und gelernt hatte ich auch nicht. Das ganze Leben erschien nur noch als unfair und brutal. Meine Freundin äußerte sich zu unserer Lebenslage damit, wenn es einen Gott gebe, würde sie ihm gewaltig in den Arsch treten. Mit fünfzehn verschlang ich „Jugend ohne Gott“ von Horváth und „Killing God“ von Kevin Brooks. Trotzdem besuchte ich ab der fünften Klasse wieder Religion – aber rein aus dem Grund, weil es eine Stunde weniger bedeutete, als wenn ich Ethik gewählt hätte. Es war eine gute Entscheidung. Ich hätte nie so viel kritisieren können, wenn ich nicht einmal gewusst hätte, worum es eigentlich geht. Bis heute bin ich überzeugt davon, dass mein Religionslehrer mich nicht mochte, weil ich zu kritisch war und sehr viele Fragen hatte. Außerdem trug es nicht zur Sympathie bei, nur schwarze Kleidung anzuziehen, ständig einen Totenkopf als Accessoire und Kreuze zu tragen – die man als verkehrt ansehen konnte, wenn man wollte. Richtig sympathisch wurde mir mein Philosophielehrer, der mindestens einmal in der Stunde über die Kirche oder den Glauben schimpfte.

Gott – nur Projektion?

Überzeugter wurde ich von meinem Weltbild, als wir Feuerbach, Marx und Nietzsche behandelten. Besonders der Projektionsgedanke von Feuerbach hat es mir nach wie vor angetan – denn Gott war in meiner Vorstellung vielleicht nicht allmächtig, aber allgütig, er würde immer vergeben, immer helfen, wenn er könnte und ich glaubte fest an die Nächstenliebe. Diese Vorstellung entsprach mir selbst und als ich mein Haustier verlor, Freundschaften zu Bruch gingen und sich die Traurigkeit wie eine Ewigkeit anfühlte, verlor ich wohl nicht

nur meinen Glauben, sondern vor allem die Liebe zu mir selbst – soweit man das sagen kann, denn wie sehr denken Vierzehnjährige darüber nach, ob sie sich selbst mögen? Und vielleicht war ich von Gott enttäuscht, weil ich es vor allem von mir selbst war und ich mich von ihm auch nicht darin bestätigt fühlte, das Richtige zu tun.

Mit neunzehn stellte sich mein Bild auf den Kopf, weil ich wusste, ich bin keine Atheistin, denn so ein bisschen glaube ich ja doch an ihn. Ich konnte mich aber auch nicht mit Pantheismus (Gott ist in allem) oder Deismus (Gott ist da, hat aber keinen Einfluss) zufrieden finden. Denn Pantheismus hieß für mich, dass er auch im Krieg steckte und Deistin konnte ich nicht sein, denn, wenn Menschen Stärke aus dem Glauben schöpfen, verändern sie etwas – und hatte Gott dann nicht Einfluss auf sie? Ich stecke immer noch in dieser Glaubenskrise, aber so richtig überzeugt von Gott war ich, als ich in einem halben Jahr drei Begräbnisse besuchte. Es waren keine Menschen, die mir so dermaßen nahe standen, dass es mich tatsächlich traf. Zwei Begräbnisse betrafen meine Familie – und ich verkraufte es einfach nicht, irgendjemanden davon weinen zu sehen. Der Pfarrer berührte mich unheimlich, mit einer Bodenständigkeit und einer unglaublichen Ehrlichkeit gestaltete er eine wunderschöne Verabschiedung und gab mir Kraft. Das andere betraf einen ehemaligen Klassenkameraden, der ein Jahr mit mir in die Schule ging und an Krebs verstarb. Ich werde seine Mutter am Sarg niemals vergessen, weder ihr Weinen noch ihre Augen. Und, wie könnte ich, wenn ein Junge mit 21 Jahren stirbt, sein ganzes Leben noch vor sich hatte, auch nur daran glauben, dass nach dem Tod NICHTS kommt? Wie grausam ist es, zu denken, dass jemand leidet, stirbt und dann hat er nichts davon? Dass niemand mehr auf ihn aufpasst nach dem Tod? Dass er komplett alleine sein muss. Ich konnte nicht, ich konnte nicht daran glauben, dass jemand so jung sterben muss und dann auch noch dafür bestraft wird. Nach einiger Zeit sagte meine Mutter sehr passend zu mir, vielleicht hat Gott ihn für eine andere Aufgabe gebraucht.

Ich glaube zwar immer noch nicht an die Kirche, aber der Pfarrer bei den zwei Beerdigungen gab mir eine ungeheure Kraft und zeigte mir dabei, wie er an Gott glaubt, ohne es mir aufzudrücken. Wie Gott uns alles vergibt und uns dafür liebt, wer wir sind, mit all unseren Fehlern. Und das hat mir etwas Wichtiges gezeigt:

Egal, woher man kommt, wer man ist, wen man liebt

Trotz unserer Unterschiede wird Gott uns lieben. Und trotz allem, trotz meiner pubertären Phase – ich habe nie aufgehört zu glauben. Mit fünfzehn begann ich stark daran, an die Hoffnung zu glauben. Daran, dass alles gut werden wird. Ich ließ mich nicht täuschen, ich wusste, dass die Hoffnung nichts für mich tun wird, sondern dass ich es selber in der Hand habe, mein Leben zu verändern. Dass mich die Hoffnung aber tragen wird. Heute weiß ich – mit dem Glauben an Gott ist es dasselbe wie mit dem Glauben an die Hoffnung: Ich habe mein Leben selbst in der Hand, aber Gott wird immer hier sein, um mir Kraft zu geben, mich an meine Ziele zu erinnern, mich in meinem Glauben an mich selbst zu bestärken.

Sara Gerner



Foto: Karin Pagitsch

So ganz *ohne* Worte

Eine Kultur, in der Zäune, Mauern und verschlossene Türen keinen Platz haben

„Ich habe nichts gegen Emanzipation, Frauen haben halt mit echtem HipHop nichts zu tun“, rappt Edgar Wasser in seinem Song „Bad Boy“, wobei er darin weniger den bösen Jungen spielt, sondern überspitzt und mit viel schwarzem Humor aufzeigt, dass es kaum weibliche Rapperinnen gibt. Ich habe Karin Pagitsch, 22 Jahre alt und seit sieben Jahren HipHop-Tänzerin, gefragt, was sie über die Kultur „HipHop“ denkt.

Selten war eine Entstehungsgeschichte so spannend, denn allein die Frage nach der Entstehung des Begriffs „HipHop“ ist sehr umstritten. Fest steht, dass er durch Afroamerikaner in den Siebzigern in Amerika entstand, ziemlich wahrscheinlich nach der Bürgerrechtsbewegung. HipHop entstand unter anderem aufgrund von Unterdrückung und den stark vorherrschenden Rassenungleichheiten.

Für mich ist die Vielfältigkeit der Entstehungsgeschichte kein Streitpunkt, sondern eine Widerspiegelung der HipHop-Kultur selbst – es gibt tausende Möglichkeiten, um sich in seinem Lebensstil auszudrücken und seinen eigenen Platz zu finden. Doch kann bei so vielen verschiedenen Herkunft und Hintergründen tatsächlich eine gemeinsame Kultur entstehen? Wel-

che Rolle spielt es wirklich, woher man kommt? Für Karin ist dieses Zusammenkommen und Bilden einer gemeinsamen Kultur genau das, was HipHop so besonders macht: „Auch in meinem Umkreis treffen viele verschiedene Kulturen aufeinander, doch wir alle finden durch die Musik und den Tanz zusammen, denn HipHop lebt vom Austausch und dem Tanzen miteinander. Dabei können auch kulturelle Hintergründe der einzelnen TänzerInnen einfließen, was die Offenheit dieser Kultur demonstriert.“ Denn „wie eine Person sich bewegt, hängt stark von ihren Erfahrungen, Erlebnissen und seiner Persönlichkeit ab.“ Darin sieht Karin Pagitsch die Möglichkeit, einen Menschen kennenzulernen. Durch den Tanz beweist man nicht nur, was man kann, sondern zeigt auch, wer man ist und was man durchlebt hat.

„Um ehrlich zu sein, geschlechtliche Differenzierung war für mich nie

ein großes Thema und auch Frauen aus anderen Kulturen erlebe ich als Frauen mit einer anderen persönlichen Lebensgeschichte aber selbiger Kultur. Die persönliche Geschichte und der Hintergrund eines Menschen dominieren den Bewegungsstil, wodurch neue Stile entstehen und auf mich sehr inspirierend wirken“. Als meine Tanzlehrerin Farah Deen uns HipHop und seine vier Elemente erklärte, benutzte sie immer die hervorragende Metapher eines Hauses.

Darin gibt es verschiedene Räume, in denen unterschiedliche Stile getanzt werden. Für mich hat das HipHop-Haus keine verschlossenen Türen, es steht offen für jeden und jede. Egal, woher man kommt, wer man ist, welches Geschlecht man hat, im HipHop geht es rein um „love, peace, unity and having fun“.

Sara Gerner

Zum *Sohn* *Gottes* *ernannt?*

Die letzte urchristliche Korrektur beschäftigt sich mit Jesus und seiner Beziehung zu Gott



Das Johannesevangelium ist zeitlich betrachtet das letzte Evangelium des Neuen Testaments. Es wurde ca. 100 n. Chr. geschrieben und gibt noch viele Rätsel auf. Sicher ist, dass es 125 n. Chr. bereits in Ägypten bekannt war.

Der Verfasser ist unbekannt, wie bei den anderen Evangelien auch. Um der Schrift Gewicht zu verschaffen, hat die antike Tradition es dem Apostel Johannes zugeschrieben. Vielleicht war es ein Schüler des „Jüngers, den Jesus liebte“. Ein Jünger, der nie mit Namen genannt wird und nur im Johannesevangelium aufscheint, der Jesus versteht, oft im Gegensatz zu den anderen Jüngern. Trotzdem wird er nicht zu den 12 Jüngern gezählt.

Das Evangelium selbst hat einen deutlich anderen Charakter in Inhalt, Aufbau und Sprache als die Synoptiker (Markus, Lukas, Matthäus), setzt aber die Kenntnis dieser Evangelien voraus.

Johannes will deuten, nicht berichten

So schreibt Johannes für Christen, nicht für Menschen, die erst mit dem Glauben vertraut gemacht werden müssen. Er legt sein Hauptaugenmerk darauf, die bereits vorhandenen Überlieferungen theologisch zu deuten und zu durchdringen. Immer wieder umkreist er meditativ bestimmte Fragen und Gedanken. So enden etwa die wenigen Wundererzählungen in Fragen wie: Ist Krankheit die Folge von Sünde? Woher hat Jesus die Vollmacht zu heilen und Sünden zu vergeben?

Auch im Aufbau unterscheidet sich dieses Evangelium: Kennen die Synoptiker nur eine Reise Jesu nach Jerusalem und berichten daher nur von einem Jahr öffentlichen Auftretens, so berichtet Johannes von vier Reisen nach Jerusalem und damit drei Jahren öffentlichen Wirkens von Jesus.

Auch fällt auf, wie geschlossen und einheitlich das Johannesevangelium wirkt, im Vergleich zu den Texten der Synoptiker, die nicht immer gut zusammenpassen. Ausnahmen sind bei Johannes nur die beiden Schlusstexte, die auf zwei Verfasser oder Verfassergruppen und eine stufenweise Entstehung schließen lassen.

Diese Einheitlichkeit ist eine Sonderentwicklung und lässt vermuten, dass das Evangelium in einer abgeschiedenen Region entstanden ist, vielleicht in den Bergen Syriens.

Jesu enge Beziehung zu Gott ist das Thema des Evangeliums

Auch inhaltlich geht Johannes eigene Wege: Steht bei den Synoptikern die Botschaft Jesu, nämlich das Reich Gottes und seine Auswirkungen auf das Leben der Menschen im Vordergrund, so ist es bei Johannes Jesus selbst, seine Vollmacht als Offenbarer Gottes und sein besonderes Verhältnis zu Gott dem Vater, um das seine Texte beharrlich kreisen.

So wird der Jesus im Johannesevangelium zwar als Mensch geschildert, erscheint aber derart mystisch, dass er sich in seinem Menschsein gravierend vom Jesus der Synoptiker unterscheidet: Aus seiner einzigartigen Nähe zu Gott kann er, wie kein anderer, Gottes Willen offenbaren. Ja, Jesus ist der Ort der Präsenz Gottes: „Ich und der Vater sind eins“ (Joh. 10,30).

Diese besondere Beziehung Jesus zu Gott, die im Johannesevangelium schon im Prolog klar angesprochen wird, macht die Kluft zu herkömmlichen jüdischen Synagogen plötzlich unüberwindbar. Die johannäische Deutung und Weiterentwicklung des „Sohn Gottes“-Begriffes ist für das traditionelle Judentum eine klare Auflösung des jüdischen Monotheismus und lässt einfach keinen Deutungsspielraum zu. So endet die lebhafteste Auseinandersetzung mit der Synagogengemeinde mit dem endgültigen Ausschluss der johannäischen Gemeinde, die sich aber weiterhin als praktizierende Juden sehen, denn: „Das Heil kommt von den Juden.“ (Joh. 4,21.) Der Bruch ist unumkehrbar.

Sohn Gottes – Adoption oder mehr?

Sohn Gottes bei Johannes ist anders, als bei Paulus 50 Jahre davor und auch anders, als bei den Synoptikern: Für Paulus wird Jesus durch die Auferstehung/aus der Auferstehung (kausal und zeitlich) von Gott als sein Sohn eingesetzt/ernannt/erklärt/bestimmt (Röm 1,3), so, wie einst schon König David mit der Salbung zum König von Jahwe als sein Sohn angenommen/adoptiert wird. Markus sieht diesen Zeitpunkt etwas früher als Paulus, nämlich bei der Taufe Jesu am Jordan, und diese Einsetzung ist klar mit Jesu Sendung verbunden. Ähnlich bei Lukas und Matthäus, die den Zeitpunkt noch weiter vorverlegen: Bei der Ankündigung Jesu Geburt wird klar, welche Sendung Gott Jesus da anvertraut, welche Beziehung er mit ihm eingeht. Für alle drei Synoptiker ist die Sohnschaft Jesu aber unweigerlich mit seiner Sendung verbunden. Nur Johannes geht einen Schritt weiter: Jesu ist identisch mit dem geschichtswirksamen Wort Gottes, dem Logos, mit dem Wort, das bereits bei der Schöpfung mitwirkte, er war also von Anfang an eins mit Gott. Eine Vorstellung, die erst mit dem Konzil von Nicäa 325 n. Chr. zur verbindlichen Glaubensüberzeugung der Katholischen Kirche geworden ist.

Olivia Keglevic

Wir
aber wir

*essen Brot,
leben
vom Glanz*
(Hilde Domin)

Jesus sagt:

Womit soll ich das Reich Gottes vergleichen? Es ist wie der Sauerteig, den eine Frau unter einen großen Trog Mehl mischte, bis das Ganze durchsäuert war.

(Lk 13, 20-21)

In dem Film „Die Hütte“ nach dem gleichnamigen Roman von William Paul Young wird Gott Vater – genannt „Papa“ – erstaunlicherweise von einer großen, korpulenten Afroamerikanerin mit strahlendem Gesicht und liebevollen Augen verkörpert. Die „Papa“ – Afrikanerin backt leidenschaftlich gern. Dann erfüllt jedes Mal der köstliche Duft von warmem Brot die gemütliche Behausung, die sie zusammen mit dem hebräischen Schreiner Jesus und der Geistkraft „Sarayu“, einer kleinen, asiatischen Frau, bewohnt.

Auch ich backe gern und regelmäßig Brot. Schon das Herrichten und Mischen der Zutaten bereitet mir sinnliche Freude: Roggen- und Dinkelmehl, Salz, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Sauerteig und Wasser. Jede hat ihren eigenen Geruch, ihre besondere Beschaffenheit und ihre spezielle Farbe. Dann knete ich alles so lange, bis sich die Zutaten gut miteinander verbunden haben und die glatte Teigkugel im Weitling liegt.



Der Brotteig braucht Ruhe und Wärme, damit der Sauerteig seine Wirkung entfalten kann. Ich achte darauf, dass in der Küche keine Zugluft herrscht und bedecke die Schüssel mit einem Geschirrtuch. Nun kann ich mich anderen Tätigkeiten zuwenden – der Sauerteig wirkt und arbeitet ohne mein Zutun. Trotzdem zieht es mich immer wieder in die Küche. Dort kann ich nämlich den feinen, säuerlichen Duft wahrnehmen, den der Brotteig beim „Aufgehen“ verströmt und ab und zu unter das Geschirrtuch schauen, wie groß die Teigkugel schon geworden ist!

Jesus vergleicht das Reich Gottes mit dem Sauerteig, den eine Frau – wie Gott – unter einen großen Trog Mehl mischt



Ich sehe mich selbst als dieses Mehl: Mit meinen Begabungen, meinen Schwächen und Mängeln, mit meinen Prägungen und Eigenheiten, meinen Gefühlen und Gedanken, mit allem, was mein Wesen ausmacht. Gott lässt seinen Blick liebevoll auf diesen Zutaten ruhen. Er kennt sie besser als ich! Dann gleitet er zärtlich mit seinen warmen Händen durch das Mehl. Es tut mir gut, wenn ich so angesehen und berührt werde. Das spürt „Papa“ und freut sich.

Denn nun ist der Zeitpunkt für den Sauerteig gekommen: Löffel für Löffel hebt Gott in den Trog. Ich erschrecke ein bisschen, denn das fühlt sich jetzt wirklich sehr nah an! Kräftig und dabei doch behutsam beginnt „Papa“ zu kneten. Während ich nicht genau weiß, ob das jetzt einfach nur schön ist oder doch auch ein wenig weh tut, fällt mir vieles ein: Schlaflose Stunden in der Nacht, in denen ich mich mit Ängsten und Zweifeln herumschlage und dann oft Gott ganz

nahe fühle. Oder Gebetszeiten voller Ablenkungen, die mir endlos vorkommen, und Betrachtungen von Schriftstellen, wo sich mir scheinbar nichts erschließt.

Da merke ich plötzlich: Gott hat aufgehört zu kneten. Ganz still und warm ist es jetzt. Ich spüre ein leichtes Kribbeln und dehne mich wohlig in der Wärme. Nach und nach rieche ich einen feinen Duft und spüre, wie der Teig, der ich jetzt bin, sich zu lockern beginnt und wächst. Ich werde richtig groß!

Von Zeit zu Zeit kommt „Papa“ in die Küche, saugt genüsslich mit seiner Nase den zarten Duft ein und hebt vorsichtig das Geschirrtuch, um sich an meinem Wachsen zu freuen.

Wir essen Brot, aber wir leben vom Glanz

kfb Frauen

*Vorwort
von Roswitha Hörl-Gaßner*

FRAUEN.LEBEN.STÄRKEN



Foto: R. Hörl-Gaßner

Räume öffnen

Wenn jemand eine Reise tut ... ja, da gibt es viel zu erzählen, von der Reise der kfb zum 70 Jubiläum nach Köln und Aachen: von den vielen Eindrücken rund um die sakralen und profanen Bauten, dem Farbenspiel am Kölner Dom, der zerbombten, als Mahnmal stehen gelassenen Häuserfront, den Begegnungen mit den evangelischen Frauen in der Christuskirche am Dorothee Sölle Platz, dem Gottesdienst auf dem Rheinschiff als Abschluss einer spirituellen Wanderung, dem Kölsch (Biergenuss auf Kölner Art) oder den Lebensgeschichten der Mitreisenden. Neue Räume taten sich auf und der Blick auf eine selbst und die Nächsten weitete sich durch das Gehörte oder Gesehene. Räume für Frauen öffnen – für Begegnung, Austausch und Vernetzung war und ist ein Grundanliegen der Katholischen Frauenbewegung. Bietet für die eine Gruppe der Pfarrsaal den passenden Rahmen, treffen sich andere im Wohnzimmer, in einer Buchhandlung, auf einem Schiff, in einem Gasthaus oder auf einer Alm, um miteinander über verschiedene Themen ins Gespräch zu kommen und dabei Impulse für den Alltag mitzunehmen.

Heimat großer Töchter

Zwei Sendungen rund um Anfang November sind mir in Erinnerung: Heimat großer Töchter und Söhne, wo neun Persönlichkeiten aus jedem Bundesland Österreichs vorgestellt wurden – 6 Männer und 3 Frauen. Und vielleicht haben Sie die Sendung zu Allerheiligen über die Pflege der Ehrengräber in der Stadt Salzburg gesehen. Auch dort spiegelt sich ein Bild von Frauen in der Öffentlichkeit wider, sogar bis über den Tod hinaus – 30 Ehrengräber für 27 Männer und 3 Frauen. Auf die Frage der Fernsehsprecherin an den Zuständigen, warum das so sei, kam die Antwort: Es gäbe einen klaren Kriterienkatalog, nach dem gehandelt wird. Eine junge Flachgauerin postete auf diesen Beitrag auf Facebook: Liegt es daran, dass wir Frauen

„leise“ werken und wirken und deswegen nicht gehört bzw. gesehen werden? Oder liegt es an den Auswahlkriterien? Für Beides ließe sich Abhilfe schaffen – Frauen, spricht darüber, was ihr tut, wie viele Stunden ihr mit Flüchtlingen Deutsch lernt und so zu einer gelungenen Integration beiträgt. Ladet den Pfarrer oder die BürgermeisterInnen zu eurer Dankesfeier für eure Frauen ein, die jahrelang regelmäßig kranke und alte Menschen besuchen und so das soziale Leben im Ort mittragen. Schreibt in Pfarr- und Gemeindeblättern darüber, mit welcher Kreativität und Dynamik ihr dazu beiträgt, eine ganze Region zu stärken, indem ihr an der Entwicklung neuer Produkte mitarbeitet und auf Regionalität und Nachhaltigkeit setzt.

Mutig in die neuen Zeiten

Vom Hören zum Diskutieren und schließlich zum Handeln kommen, das war Dorothee Sölle, deutsche evangelische Theologin, in dem von ihr mit begründeten politischen Nachtgebet stets ein Anliegen. So durften auch wir in der kfb heuer bei den Impulstreffen in allen Regionen der Erzdiözese Hörende sein, um zu erfahren, was junge Frauen heute bewegt und wie sie Familie, Beruf und Freizeit in der schnelllebigen Zeit unter einen Hut bringen. Ihre Themen wollen wir aufgreifen und gemeinsam Wege finden, wie z.B. Stärkung für gelungene Partnerschaften aussehen kann. Wir wollen Frauen darin bestärken, Kirche und Gesellschaft noch mehr aktiv mitzugestalten und Angebote für gemeinschaftsstiftende Erlebnisse schaffen.

So wünsche ich uns, dass wir stets den Mut aufbringen, die nötigen Schritte zu tun und so Frauen.Leben.Stärken.

*Roswitha Hörl-Gaßner,
Vorsitzende kfb-Salzburg*

Mag.^a Elisabeth Lonski

Die neue Mitarbeiterin in der Aktion Familienfasttag / Pfarrbetreuung

Die Diözese Salzburg und das angenehme Arbeitsklima hier kenne ich durch meine Tätigkeit beim Katholischen Familienverband. Seit 15. September habe ich meine Stunden ausgebaut und bin jetzt auch bei der Katholischen Frauenbewegung für die Pfarrbetreuung zur Aktion Familienfasttag zuständig.

Ursprünglich komme ich aus dem schönen Pinzgau und lebe jetzt mit meinem Mann und unseren beiden Kindern Isabella und Philipp in Salzburg. Die beiden sind 3 und 5 Jahre alt und besuchen gemeinsam den Kindergarten. Wenn noch Zeit für mich bleibt, genieße ich es zu malen und zu nähen, in der Natur zu sein und als Clown aufzutreten.



Ich passe in keine Schublade

Imma Lammer war die erste geistliche Assistentin der kfb Salzburg

Waren es zuvor immer nur Priester, die in geistlichen und spirituellen Belangen die kfb Salzburg offiziell begleiteten, so war Imma Lammer die erste Frau, die diese Funktion, ausfüllte, gemeinsam mit Michael Max. Nach 12 Jahren hat sie nun ihr Amt niederlegt.

„Wahnsinn, ich habe gar nicht kapiert, dass es so eine lange Zeit war,“ lacht sie und ergänzt: „Ich war so eine Mittlerin zwischen diesen beiden Frauengruppierungen, die damals das Leben der kfb bestimmten – die traditionellen Frauen, die zu Hause blieben und die berufstätigen, die oft auch eine bessere Ausbildung hatten. Die einen waren als die verzopften, strickenden Hausmütterchen abqualifiziert, die anderen als die karrieregeilen Rabenmütter. Und dazwischen ein tiefer Graben, der kaum überwindbar schien.“

Da fiel mir dann ganz automatisch die Vermittlerrolle zu, da ich mit meinen vier Kindern und meiner feministischen Theologie in keine der beiden Schubladen eingeordnet werden konnte. Und diese Mittlerrolle habe ich gern übernommen.“ Resümiert sie amüsiert und erzählt, wie zur Bestätigung, einen Augenblick später, dass sie als Pastoralassistentin in ihrer Pfarre nun eine Strickgruppe ins Leben gerufen hat, die sich regelmäßig trifft, um zu stricken und zu plaudern.

Aber der Schein täuscht! Denn Imma war und ist auch die scharfe, feministische Theologin, der Frauenliturgien und Einkehrtage eine Herzensangelegenheit waren, in denen ihr großes Thema, die Gleichberechtigung von Mann und Frau, immer Platz fand. Nicht nur, was eine gendergerechte Sprache betrifft, sondern auch mit der Forderung, Gleichberechtigung im täglichen, gesellschaftlichen, politischen und kirchlichen Leben, konkret werden zu lassen, wie etwa die Verbindlichkeit gleichen Lohn und gleiche Führungsämtern für alle zu verwirklichen.

Olivia Keglevic

Keine Gewalt mehr gegen Frauen

Soroptimist Club Salzburg Nova besucht mit der kfb Frau Martina Nebauer-Riha Frauen im Salzburger Frauenhaus als sichtbares Zeichen der Kampagne 16 Tage gegen Gewalt an Frauen

Soroptimistinnen vom Club Salzburg Nova besuchten am 2. Dezember bepackt mit frischem Gebäck, selbstgemachten Kuchen und Marmeladen, Aufschnitt und Käse das Salzburger Frauenhaus um den Frauen und Kindern mit einem guten Frühstück eine Freude zu bereiten. Im Rahmen der internationalen Kampagne „16 Tage gegen Gewalt an Frauen“ wurde ein sichtbares Zeichen gesetzt. Diese findet jährlich im Zeitraum vom internationalen Gedenktag für Opfer von Gewalt gegen Frauen und Mädchen (25. Nov.) bis zum internationalen Tag der Menschenrechte (10. Dez.) statt und macht auf das Recht auf ein gewaltfreies Leben aufmerksam. An diesem Vormittag wurden anregende Gespräche geführt, den Gewaltopfern zugehört und mit ihren Kindern gespielt. Die Leiterin Frau Mag. Birgit Thaler-Haag gewährte einen kleinen Einblick in ihren Arbeitsalltag und erzählte von den täglichen Sorgen und Widrigkeiten, der rechtlichen Situation zu den Themen Opferschutz und Aufenthaltsgenehmigungen bei Migrantinnen und deren Kindern. Dabei wurde ein Scheck im Wert von € 1.000,- überreicht, damit die eine oder andere Freude bereitet werden kann.



Ein Segen für Mensch und Tier

Drei klare Glockentöne schweben über den Mariasteiner Pilgerhof und verhallen sanft an den trutzigen Mauern der altherwürdigen Tiroler Wallfahrtskirche.

Sie läuten an diesem 04. Oktober zu Ehren des Heiligen Franz von Assisi, dem Schutzpatron der Tiere, dessen Gedenktag heute gefeiert wird. Sie läuten aber auch für die erste kfb Hundesegnung und den Welttierschutztag an diesem herbstlich schönen Nachmittag. Wenn nicht eine kleine Sensation, dann doch sehr überraschend, denn während der gesamten feierlichen Segensandacht ist es fast mucksmäuschenstill. Als ob die großen und kleinen Vierbeiner Bescheid wüssten, dass jetzt gebetet wird und nicht gebellt! Es scheint, als hörten sie zu. Brav machen sie „Sitz“ und „Platz“ während sie, je nach Temperament oder Naturell, mit wachen Augen in die Runde schauen, wie wild mit dem Schwanz wedeln oder -wie etwa Budy, ein zweieinhalbjähriger Chihuahua Rüde- ruhig und hoheitsvoll auf Frauchens Arm der Zeremonie beiwohnen.

Tierfreund Pfarrer Oberascher, der als kleiner Bub schon die Almkühe mit Weihwasser gesegnet hatte, spendete dann den Zwei- und Vierbeinern den Segen und stellte



somit alle unter den Schutz Gottes und der Heiligen. Für den zum Tier gehörenden Menschen ist dies ein wichtiges Zeichen der Dankbarkeit, Wertschätzung und Fürsorge für die bedingungslose Treue und Liebe seines Tieres.

„Sehr glücklich“ über die Möglichkeit der Hundesegnung war auch der Obmann der Kufsteiner Naturfreunde Manfred Weidner, der zusammen mit seiner Frau Elisabeth und Tochter Vanessa in Begleitung seiner Hündin Gina nach Mariastein gekommen war.

Tania Zawadil

180 Frauen auf den Spuren von Dorothee Sölle*

*(evangelische Theologin und Dichterin, † 2003)

Zum 70-Jahr-Jubiläum der Katholischen Frauenbewegung Österreichs fand eine außergewöhnliche Reise nach Köln und Aachen statt.

Ende August machten wir Frauen uns, aus allen Diözesen Österreichs (16 aus der ED Salzburg) auf den Weg zu den Wirkungsstätten der evangelischen Theologin, Lyrikerin und Friedensstifterin Dorothee Sölle. In Köln erlebten



wir eine sehr persönliche, auf die Theologin ausgerichtete, Stadtführung mit dem Kölner Dom.

Einer der Höhepunkte dieser Reise war ein Vortrag mit angeschlossener Diskussion über Dorothee Sölle und zu ihrem Wirken. In den von ihr initiierten politischen Nachtgebeten, ab 1968 in Köln war ihre Intention, Frauenemanzipation in die Kirche zu tragen und politische Missstände aufzuzeigen. Ihr war es wichtig, Kirche lebendig zu machen. Als mutige Friedensaktivistin sah sie die Zerstörung der Schöpfung als eine zentrale theologische Herausforderung an. Unter anderem schrieb sie das Credo für die Erde: „Ich glaube an Gottes gute Schöpfung. Sie ist heilig ...“

Zum gelingenden Gesamtpaket gehörten unter anderem Ausflüge nach Königswinter mit einer spirituellen Wanderung. Diese Wanderung war eingebettet in eine Liturgie, die in der Klosterruine Heisterbach begann und bei einer Schifffahrt auf dem Rhein, zurück nach Köln, endete. Am letzten Tag stand noch ein Besuch der alten Kaiserstadt Aachen auf dem Programm. Diese eindrucksvolle Reise förderte vom ersten bis zum letzten Tag die Gemeinschaft der kfb-Frauen. Das positive Feedback der begeisterten Teilnehmerinnen zum Ende der Reise motiviert uns Reisebegleiterinnen sehr über weitere Reisen dieser Art nachzudenken. Danke an alle, die zum Gelingen dieser Reise beigetragen haben.

Ein Abend für mich

Die kfb Oberalm feierte ihr 10-jähriges Bestehen ...

Und lud dazu nicht nur Honoratioren aus Oberalm und der kfb ein, sondern auch die kfb Gruppen aus dem Tennengau. Fast 100 Frauen und Männer kamen, um mit den Frauen zu feiern, unter anderem die stellvertretende Vorsitzende der kfb Österreichs Eva Oberhauser, die ehrenamtliche Vorsitzende der kfb Salzburg Roswitha Hörl-Gaßner, die Vorstandsfrau Sumeeta Hasenbichler, Pfarrer Gidi Außerhofer und den Oberalmer Bürgermeister Gerald Dürnberger, die von Lucia Greiner, einem Mitglied der Gruppe (und seit Herbst Seelsorgeamtsleiterin) zu einer kurzen Podiumsdiskussion gebeten wurden.

Seit 10 Jahren gibt es diese Gruppe unter der Leitung von Elisabeth Biechl, aber eigentlich gibt es sie schon viel länger. Frauenschaft hat sie damals nach dem Krieg geheißt und einige Mitglieder der früheren Gruppe waren auch anwesend, um in Erinnerungen zu schwelgen und sich feiern zu lassen.

17 Frauen im Alter von 30 bis 60 Jahren, von verschiedenem politischen Couleur, treffen sich einmal im Monat, um über unterschiedliche, selbstgewählte Themen zu reden oder gemeinsame liturgische Abende zu verbringen, einmal im Jahr Fastensuppe zu kochen oder sich entwicklungspolitisch auf dem Laufenden zu halten. Ein buntes Programm hält diese Frauen zusammen, deren Welten so unterschiedliche sind, dass sich manche privat vielleicht nie über den Weg laufen würden.

Frauen.Leben.Stärken, das Jahresmotto der kfb Österreich ist seit Jahren das Motto der Frauengruppe. Alle sind sie noch berufstätig, alle müssen sie Haushalt, Beruf und Kinder unter einen Hut bringen. Aber einmal im Monat gehört der Abend ihnen. Ein Abend zum Auftanken, zur



persönlichen Weiterentwicklung, ein Abend zum Luft-holen und Ausrasten von dem täglichen Spagat zwischen den vielen Bedürfnissen von Familie und Arbeitswelt. Ein Abend, um sich von neuen Ideen und Blickweisen für den eigenen Alltag wieder inspirieren zu lassen.

Inspirierend ist für Elisabeth Biechl auch das Vernetzen, dessen Wert in ihren Augen nicht hoch genug geschätzt werden kann. So nahm die Gruppe das kfb Jahresthema „einander begegnen“ wörtlich und lud die verschiedenen kfb Gruppen aus dem Tennengau zum Kennenlernen nach Oberalm ein. Ein Same, der aufgegangen ist, denn alle waren sie da, um mit den Oberalmerinnen diesen Jahrestag zu feiern.

Aber anders als beim Frauentreff, legt die Gruppe Wert auf eine gewisse Verbindlichkeit, die Unlustgefühlen nicht nachgibt. „Manchmal“ erzählt Elisabeth Biechl, „bin sogar ich abends schon viel zu müde, um noch außer Haus gehen zu wollen. Aber ich gehe trotzdem. Denn die Gruppe ist immer so inspirierend, dass die ganze Müdigkeit verfliegt und ich nach dem Treffen beschwingt und gut aufgelegt heimgehe. Die Gruppe ist immer eine Stärkung“, sagt sie nochmals und lacht. Man kann gar nicht anders, als es ihr zu glauben.

Olivia Keglevic

Ein mutiges Projekt

Zu Gast bei den Bio Kräuter-Schätzen vom Hintersalcherhof in Auffach

Was vor einundzwanzig Jahren mit einer Idee begann, die von manchen belächelt wurde, hat sich im Laufe der Jahre zu einer Wildschönauer Erfolgsgeschichte entwickelt, die nachahmenswert ist.

Als Birgit Haas vom Hintersalcherhof in Auffach ihren ersten Kräutergarten anlegte, hätte sie es sich nie träumen lassen, dass ihre Kundschaft heute auch von weit herkommt. Es ist nicht selten, dass treue Kunden z. B. den Kräuterteevorrat für ein Jahr bei ihr online bestellen.

Für sie hat es sich ausgezahlt, ihren ganz persönlichen Traum vom Arbeiten und Leben auf dem eigenen Hof zu verwirklichen. Ihr Erfolgsrezept: Alles Bio – von den



Setzlingen, über die Pflege bis hin zum Düngen – und alles von Hand. Gemixt mit ihrer Leidenschaft für Kräuter sind das die Zutaten, die man ihren Kräuterprodukten ansieht und vor allem auch schmeckt.

Tania Zawadil

Aktion Familienfasttag 2018

Friedensaktiv – Frauen für eine gerechte Welt.

Bäuerin Marta Sofia Alvarez (die Frau links, auf dem Plakat) versteht ihre Arbeit als Friedensarbeit: Gemeinsam mit anderen Frauen ist sie in einer Genossenschaft organisiert, die landwirtschaftliche Produkte hervor bringt. Das Startgeld wurde in Form eines Mikrokredites gestellt. „Wir machen Frieden, indem wir anpflanzen, damit die Menschen etwas zu essen haben. Denn aus Hunger entsteht Krieg.“ Sie engagiert sich als Bäuerin in einem regionalen Bildungsprozess und gibt so weiter, was sie bei „Vamos mujer“ gelernt hat.

Im Mittelpunkt der Aktion Familienfasttag 2018 steht unsere Partnerorganisation „Vamos mujer“ in Kolumbien. Sie setzt sich für eine Veränderung des gesellschaftlichen Bildes von Frauen ein. Damit bringt sie die weibliche Perspektive in den aktuellen Friedensprozess ein, denn „Frauenrechte sind Menschenrechte“.

Das Thema Frieden spielt gerade in Kolumbien eine zentrale Rolle. Nach Jahrzehnten kriegerischer Auseinandersetzungen in Kolumbien ist seit Herbst 2016 ein Friedensvertrag wirksam. Doch noch immer prägt die Gewalt gegen Frauen und Mädchen das Land. Der Nährboden für diese Gewalt ist wie in vielen anderen Ländern unter anderem die Geringschätzung und Abwertung der Frauen in der Öffentlichkeit.



Foto: kfb

Gerade erscheint der jährliche Spendenbericht für das Jahr 2016. Wir möchten auf diesem Weg danke sagen an alle unsere ehrenamtlich tätigen Frauen, die Ihr mit Begeisterung, Engagement, Empathie und vor allem Zeit in den Dienst der gemeinsamen Sache stellt. Danke, dass Ihr das globale Dorf im Blick habt und die christlichen Werte wie Solidarität und Gerechtigkeit lebt.

Kommen Sie mit Ihrem Team, mit interessierten Menschen zu einer unserer Informationsveranstaltungen. Da noch nicht alle Termine zu Redaktionsschluss fest stehen, bitten wir Sie, auch auf unsere Homepage www.kirchen.net/kfb zu schauen.

Friederike Flesch

Informationsveranstaltungen / Termine:

Veranstaltungsort	Datum	Uhrzeit	ReferentInnen
Salzburg/Gnigl, Pfarrzentrum St. Severin	Di, 30. Jänner 2018	09:00 Uhr	Friederike Flesch
Hollersbach, Pfarrhof	Di, 30. Jänner 2018	14:00 Uhr	Friederike Flesch
Bischofshofen, Pfarrzentrum, großer Saal	Do, 01. Februar 2018	18:00 Uhr	Friederike Flesch, Sumeeta Hasenbichler
Salzburg, Bondeko	Mo, 05. Februar 2018	19:00 Uhr	Friederike Flesch
Kuchl, Pfarramt	Di, 27. Februar 2018	19:30 Uhr	Friederike Flesch

Nähere Informationen zu den Informationsveranstaltungen in Salzburg, erhalten Sie bei: Friederike Flesch, 0662/804775-31, friederike.flesch@ka.kirchen.net

Veranstaltungsort	Datum	Uhrzeit	ReferentInnen
Evang. Johannes Kirche*	So, 04. Februar 2018	10:30 Uhr	Eva Oberhauser, Luise Rupert
*Andreas Hofer Straße 6, 6330 Kufstein			
Fieberbrunn, Pfarrsaal	Mo, 05. Februar 2018	14:00 Uhr	Eva Oberhauser, Luise Rupert
Piesendorf, Jausenstation Barbara Kapeller*	Fr, 06. Februar 2018	14:00 Uhr	Eva Oberhauser, Luise Rupert
*Hummersdorferstr. 18, 5721 Piesendorf			
Kitzbühel, Frauentreff, kfb*	Mi, 28. Februar 2018	18:30 Uhr	Eva Oberhauser, Luise Rupert, Projektpartnerin/Kolumbien
*Mesnerhaus, 6370 Kitzbühel			

Nähere Informationen zu den Informationsveranstaltungen im Tiroler Teil erhalten Sie bei: Tania Zawadil, 0676/8746-6710, tania.zawadil@ka.kirchen.net



EZA

NATÜRLICH FAIR

KAFFEE AUS FRAUENHAND

Adelante bedeutet vorwärts. Die Kleinbäuerinnen setzen sich dafür ein, dass sie anerkannt werden: Als Kaffeeproduzentinnen, als gleichberechtigte Partnerinnen in den Familien, als Bürgerinnen in ihrer Gesellschaft. Selbstbestimmt gestalten sie ihre Zukunft.

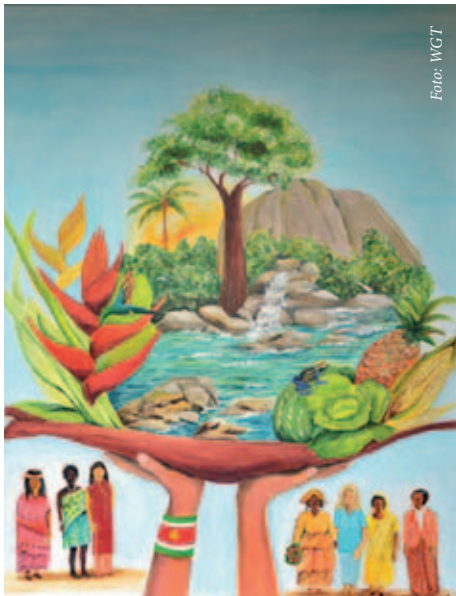
Kaffee Adelante erhältlich im Weltladen und unter www.eza.cc.
Eine Kooperation mit kfb - Katholische Frauenbewegung

Ökumenischer Weltgebetstag 2018 aus Surinam

Frauen aus Surinam laden uns ein, mit ihnen den Weltgebetstag am Freitag, den 2. März 2018 zu feiern. Das Motto wird „Gottes kostbares Geschenk“ sein.

Faszinierende Landschaften, eine spannende Historie und eine vielfältige, einzigartige Tierwelt: Das ist Surinam.

Ein kleines südamerikanisches Land, das in Europa höchstwahrscheinlich kaum jemand kennt. 300 Jahre niederländische Kolonialzeit, die erst 1975 zu Ende gingen, haben ihre Spuren hinterlassen in einem Land, in dem die verschiedensten ethnischen Gruppen friedlich miteinander leben.



Vorbereitungstreffen

Termin: Mittwoch, 10. Jänner 2018, 15:30 Uhr
Ort: Evang. Methodistische Kirche, Neutorstraße 38, 5020 Salzburg
Referentinnen: Team ökumenischer Frauenkreis Salzburg

Termin: Donnerstag, 25. Jänner 2018, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort: Tagungshaus, Seminarraum 1, Brixentaler Str. 5, 6300 Wörgl
Referentinnen: Veronika Braun (Dipl. Erwachsenenbildnerin und Bibelrundenleiterin), Dipl.-Päd.ⁱⁿ Elisabeth Thurner (kfb Vorstandsfrau), Mag.^a Tania Zawadil (kfb Regionalreferentin)

Termin: Freitag, 19. Jänner 2018, 14:00 Uhr
Ort: Evang. Kirche, Gemeindesaal, Schmittenstr. 35, 5700 Zell am See
Referentin: Team – Anneliese Aigern

Ökumenischer Weltgebetstag 2018

Termin: Freitag, 02. März 2018

Wann ist Jesus eigentlich Christ geworden

Diözesaner Frauentag 2018 – ein ökumenischer Höhepunkt

Jesus selbst war ein zutiefst gläubiger Jude, der auch als solcher auf dem Kreuz starb. Was kann man heute über seinen Glauben und sein Selbstverständnis als Jude sagen? Die Besinnung auf die gemeinsame jüdische Wurzel, die alle christlichen Religionen trägt, steht an diesem ökumenischen Diözesanen Frauentag im Vordergrund.

Als Referentin konnte Susanne Plietzsch, Professorin an der Universität Salzburg und Theologin mit Spezialisierung auf dem Gebiet des jüdisch-christlichen Dialogs gewonnen werden. Einen konkreten Einblick in das jüdische Alltagsleben wird Jeanine Weiß, Mitglied der jüdischen Kultusgemeinde in München, geben.

Der Diözesane Frauentag 2018 bietet die Möglichkeit, in einem ungezwungenen Rahmen mit interessanten Frauen aus den evangelischen, altkatholischen, katholischen und methodistischen Glaubenstraditionen in Kontakt zu kommen.

Termin: Samstag, 16. Juni 2018, 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Salzburg / Bildungszentrum St. Virgil Salzburg, Ernst-Grein-Straße 14, 5026 Salzburg

Referentin: Prof. Dr.ⁱⁿ Susanne Plietzsch

Kosten: € 20,- inkl. Mittagessen und Jause



Termine & Vorankündigungen 2017

Gemeinsam Kultur erleben
Festspiele Erl und
Kufsteiner Operettensommer

Russische Weihnacht

Termin: Mittwoch, 04. Jänner 2018

Klaviertage

Termine: Donnerstag, 22. bis
Sonntag, 25. März 2018

Matthäus-Passion, Johann Sebastian Bach

Termin: Karfreitag, 30. März 2018

Ort: Erl / Festspielhaus

Ökumenische Bibelrunde Wörgl

Termine: Montag, 15. Jänner 2018
Montag, 05. Februar 2018
Montag, 05. März 2018
Montag, 09. April 2018
Montag, 07. Mai 2018
Montag, 04. Juni 2018

jeweils 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Wörgl / Tagungshaus, Brixentalerstraße 5,
6300 Wörgl

Referenten: Prof. Gustl Schwarzmann,

Vertretung: Theologe Mag. Georg Simmerstätter

Informationen: Tania Zawadil, Tel. 0676/87466710,
tania.zawadil@ka.kirchen.net

In Kooperation mit dem Tagungshaus, Wörgl

Bibliologrunde Tamsweg

Termine: Donnerstag, 18. Jänner 2018
Donnerstag, 22. Februar 2018
Donnerstag, 15. März 2018
Donnerstag, 19. April 2018
jeweils 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Pfarrsaal Tamsweg

Referentin: Mag.^a Monika Heitzmann

Wie Mütter und Töchter zu einem Gewinnerinnen-Team werden

Workshop: Freitag, 09. März 2018, 14:00 – 16:30 Uhr

Vortrag: Freitag, 09. März 2018, 19:30 – 21:00 Uhr

Ort: Wörgl / Tagungshaus, Saal,
Brixentalerstraße 5, 6300 Wörgl

Kosten: € 25,- Workshop / € 12,- Vortrag / Kombi-
Ticket – Workshop und Vortrag € 33,-

Anmeldung: bis 01. März 2018, bei Tania Zawadil,
Tel. 0676/87466710,
tania.zawadil@ka.kirchen.net

In Kooperation mit dem Tagungshaus, Wörgl



Frauenliturgien

Frauenliturgie in Kufstein:

Termin: Samstag, 14. April 2018, 18:00 – 18:30 Uhr

Ort: Kufstein / Evangelische Johanneskirche

Bei Interesse an der Mitgestaltung der Frauenliturgie in
Kufstein melden Sie sich bitte bei Tania Zawadil,
Tel. 0676/87466710, tania.zawadil@ka.kirchen.net

Frauenliturgien Innergebirg

„Ich bin die Tür“ – Frauenbegegnung Türen in Bild, Wort und Musik

Termin: Mittwoch, 18. April 2018, 19:00 Uhr

Ort: Saalfelden / Katholischer Pfarrsaal

„Ich bin das Leben“ – ökumenische Frauenliturgie

Termin: Mittwoch, 13. Juni 2018

Ort: Saalfelden / Einsiedelei

Treffpunkt: 19:00 Uhr oberhalb HIB Saalfelden / Park-
platz Einsiedelei (bei Schlechtwetter in der
Evangelischen Friedenskirche Saalfelden)

KATHARINAfeier

Mode. Macht. Geschlecht.

Wir kommen nackt auf die Welt. Tragen ein Leben lang, was die Mode uns vorgibt. Versuchen mit unserem persönlichen Stil etwas auszudrücken. Aber was? Und was sagt die Mode über eine Gesellschaft aus? Welche modischen Entwicklungen und Denkrichtungen können über die Jahrhunderte hinweg nachgezeichnet werden?

Termin: Donnerstag, 26. April 2018
Ort: Salzburg / TheologInnen-Zentrum
Ablauf: 17:00 Uhr get together
18:00 Uhr Frauenliturgie im Sacellum
19:00 Uhr Vortrag
Referentinnen: Prof. Dr.ⁱⁿ Ulrike Auga (Theologin),
Dr.ⁱⁿ Silke Geppert (Kunsthistorikerin)

Nacht des Roten Mondes

Gemeinsam ein Stück Lebensweg beginnen, einander Zeit schenken, eine Nacht und einen Vormittag als Patin und Firmling bzw. Gefirmte erleben.

Termin: Freitag, 04. Mai 2018, 18:00 Uhr
bis Samstag, 05. Mai 2018, 12:00 Uhr
Ort: steyle Welt, Kreuzberg 1,
5500 Bischofshofen
Referentinnen: Mag.^a Imma Lammer (kfb), Veronika
Huber (KJ)
Kosten: € 70,- pro Paar (inkl. Verpfl. und
Übernachtung)
In Kooperation mit der Katholischen Jugend

Labyrinth des Lebens

Gedanken und besinnliche Texte mit der kfb Frau Thea Gruber. Sie nimmt uns mit auf einen „kleinen Pilgerweg“ ins Söller Labyrinth. Der „kleine Pilgerweg“: So wurden in der Gotik vom Volksmund Labyrinth genannt, weil sie die Reise der Pilgerinnen und Pilger und ihre Suche nachempfinden.

Termin: Dienstag, 08. Mai 2018
Ort: Söll
Treffpunkt: 14:00 Uhr / vor der Pfarrkirche in Söll
Anmeldung: Tania Zawadil, Tel. 0676/87466710,
tania.zawadil@ka.kirchen.net

Anschließend Einkehr und Hoagascht im Söller Franzlhof!

Mit mir nicht – Frauen und Mädchen haben ihre Verteidigung im Griff!

kfb Selbstverteidigungs-Workshop mit dem Innsbrucker Welt- u. Europameister im Kickboxen und Karate Hans-Peter Weinold und seiner Tochter Verena.

Termin: Freitag, 25. Mai 2018, 14:00 – 18:00 Uhr
Ort: Wörgl / Tagungshaus Seminarraum 1,
Brixentalerstraße 5, 6300 Wörgl
Anmeldung: bis 15. Mai 2018, bei Tania Zawadil,
Tel. 0676/87466710,
tania.zawadil@ka.kirchen.net
Kosten: € 25,- pro Person
(bitte bequeme Kleidung anziehen)
In Kooperation mit dem Tagungshaus, Wörgl

Woche für das Leben – 2. kfb Rosenkranz für das Leben

Leichte Almwanderung, Einkehr und Hoagascht in der gemütlichen Pilgerstube der Familie Stoll

Termin: Freitag, 01. Juni 2018
Ort: Reith im Alpbachtal
Treffpunkt: 14:00 Uhr / Reitherkogelbahn

Wallfahrten in den Regionen

Dekanatswallfahrt Region Lungau

Termin: Donnerstag, 07. Juni 2018
Ort: Muhr
Treffpunkt: 18:30 Uhr / Mesnerwirt
Messe: 20:00 Uhr, mit Pfarrer Peter Schwaiger

>>>



Foto: Labyrinth in Waiern Kärnten, Gernot Candolini

Dekanatswallfahrt Flachgauer Seengebiet

Termin: Seekirchen nach Mattsee über Gebertsham
Datum: Samstag, 26. Mai 2018
Treffpunkt: 04:00 Uhr morgens beim Strandbad in Seekirchen bzw. Bahnhof Weng 05:30 Uhr

Messe in Mattsee mit Richard Schwarzenauer um 11:30 Uhr, anschließend Einkehr zum gemeinsamen Mittagessen

Dekanatswallfahrt Region Zillertal

Termin: Juli 2018 (wird noch auf der kfb-Homepage bekannt gegeben)



Ehe – das Abenteuer beginnt, Foto: pixabay

Ehe – das Abenteuer beginnt Ehevorbereitungs- und Begleitseminar outdoor

2-Tagestour von Zell am See nach Saalfelden /Einsiedelei

Jede Ehe ist Wind und Wetter ausgesetzt, wenn man Glück hat ist der Weg markiert, manchmal einladend breit, dann wieder steil und steinig, bergauf und bergab, selten eben.

Aber die Ehewege sind ohnehin alle anders und unterscheiden sich oft ganz markant voneinander. Umso hilfreicher ist es, wenn sich jeder und jede klar darüber wird, was er/sie selbst will und auch, was man davon als Paar gemeinsam leben möchte.

Dieses Eheseminar ist eine kirchlich anerkannte Ehevorbereitung für die kirchliche Trauung.

Termine: Freitag, 08. bis Samstag, 09. Juni 2018 oder Freitag, 24. bis Samstag, 25. August 2018
Anmeldung: kfb-Büro: Tel. 0662/8047-7530, kfb@ka.kirchen.net
KMB-Büro: Tel. 0662/8047-7558, kmb@ka.kirchen.net, www.virgil.at

Sommer-Impuls-Treffen am Berg Eine Wanderung rund ums Tiroler Kaisertal

Zwei Tage woanders – einfach losgehen – Erholung pur für Leib und Seele!

Termin: Samstag, 07. Juli bis Sonntag, 08. Juli 2018
Route: Ausgangs- und Endpunkt: Kufsteiner Kaiserlift
1. Tag: hinauf mit dem Kaiserlift – hinüber zur Kaindlhütte mit Einkehr, dann weiter über den Bettlersteig zum Hinterbärenbad (Anton-Karg-Haus), wo übernachtet wird. (Reine Gehzeit ca. 3 ½ Stunden.)
2. Tag: talauswärts – immer flach bergab, über die Antoniuskapelle. Einkehr im Pfandlhof – hinunter zur Tischofer Steinzeithöhle und über die Theaterhütte wieder zum Kufsteiner Kaiserlift. (Reine Gehzeit ca. 4 Std.)
Schwierigkeit: mittlere Kondition und Trittsicherheit erforderlich
Anmeldung: bis 31. Jänner 2018, bei Tania Zawadil, Tel. 0676/87466710, tania.zawadil@ka.kirchen.net (max. 12 Personen)

Wallfahrt zu den 5 Heilquellen in St. Bartholomä am Königssee

Die Wallfahrt von Maria Alm nach St. Bartholomä ist die älteste Gebirgswallfahrt in Europa.

Termin: Samstag, 30. Juni bis Sonntag, 01. Juli 2018
1. Tag: Maria Alm – Riemannhaus (3 Stunden, 1.200 Hm) – Kärlinger Haus (3 Stunden, fast keine Höhenmeter)
Vortrag: Uraltes Kräuterwissen, frisch gebrockt
Referentin: Frieda Voglreiter
2. Tag: Kärlinger Haus – St. Bartholomä (3 Std., steiler Abstieg), Liturgische Feier



Wallfahrt zu den 5 Heilquellen, Foto: pixabay

Nähere Informationen zu unseren Veranstaltungen finden Sie auf der kfb-Homepage:
www.ka.kirchen.net



Als die Angst *verbrannte*

Man sagt, dass Erzengel Michael ein Flammenschwert bei sich trägt. Deswegen soll einem warm werden, wenn er sich in der Nähe befindet. Irgendwie absurd. Ich weiß. Aber es wäre zu einfach zu behaupten, dass alles nur ein Traum war. Und zu kräftig, zu intensiv, zu spürbar, als dass es eine Einbildung gewesen sein könnte. Seit meinem dritten Lebensjahr besuche ich mit meinen Eltern mindes-

tens einmal im Jahr eine Almhütte. Ohne Dusche, ohne Heizung, ohne viel Strom. Dafür mit ganz viel Nähe und einer unvergleichbaren Stille.

Am Leonsberg fährt man zuerst ein langes Stück steil hinauf, am Marmoreck vorbei und immer tiefer in den Wald hinein, bis sich die Bäume in die Seiten verlaufen und eine große Fläche Hügellandschaft preisgeben. An diesem Tag lag ein dichter Nebelschleier über der Landschaft, eine richtige Nebelsuppe, weil die Alm von mehreren Hügeln

umkreist wird. Ungefähr dreißig Meter weiter liegt noch eine weitere Hütte, in der ich auch schon ein paar Mal übernachtet habe. Doch es fühlt sich nie so gut an wie bei der oberen Alm – damit verbinde ich zu viele Erinnerungen.

Wie oft haben meine Cousins, meine Cousine und ich so getan, als würden wir mit sorgfältig ausgesuchten Stecken Mittel Erde vor den Orks retten. Wie oft haben wir uns mit Grashalmen, kleinen Steinen, Blättern und Blumen beworfen

und so getan, als wäre es bedrohlicher, witziger und entwaffnender Zauber aus Hogwarts. Und, wie oft haben wir uns verletzt, als das Spiel gerade am meisten Spaß machte und abgebrochen werden musste, weil es ohne dem Verletzten nicht mehr dasselbe war.

Es war das erste Mal, dass ich ohne Cousins und ohne Freunde auf der Alm war. Nur meine Eltern, Verwandte und ich. Innerlich wehrte ich mich bereits dagegen, alleine oben zu schlafen. Zwar ging ich immer früher schlafen als meine Eltern und konnte stets ihre vertrauten Stimmen hören, doch, wenn ich in der Nacht aufwachte, das Holz knacken und den Wind durch die Schlitzte fahren hörte, wurde mir jedes Mal kalt. Dann durchfuhr mich eine so blanke Angst, dass ich nicht wieder zur Ruhe kommen konnte. Erst recht nicht, wenn ich mich alleine in einem Zimmer befand. Daher entschied ich mich dazu, bei meinen Eltern im selben Raum zu schlafen.

Ich dachte mir wie immer nichts dabei, als ich mich ins Bett legte, mit den Stimmen meiner Familie im Ohr, doch als ich in der Nacht mit weit aufgerissenen Augen aufwachte, bereute ich es, nicht mal eine Taschenlampe in der Nähe zu haben.

Das Holz knackte, der Wind schlich sich durch die Schlitzte.

Mein Herz hämmerte gegen meine Brust, deutete auf eine Gefahr hin, für die mein Verstand noch zu sehr in Halbschlaf versetzt war.

Doch er wurde wach. Fast zeitgleich kroch eine Kälte in meinen Fingern hoch. Sie wurde abgeschwächt, als ich meine Eltern neben mir bemerkte. Ihr röchelndes Atemgeräusch wahrnahm. Hinter dem kleinen roten Vorhang mit Punktemuster leuchtete es so hell durch, dass ich einen Moment dachte, es wäre Tag. Doch als ich genauer hin-

sah, bemerkte ich das blasse, milchige Licht des Mondes, das sich durch die offenen Stellen des Vorhangs schlich.

Plötzlich stieg mir etwas in die Brust – oder eher darauf – und schnitt mir die Luft ab. Die Angst schnellte in mir zurück, dass ich die Augen weit aufriss, mich mit einem Ruck umdrehen wollte.

Doch ich konnte mich nicht rühren.

Weder meine Hände, noch meine Beine. Auch nicht meinen Kopf. Meine Augen zuckten durch den Raum. Meine Brust wurde enger, in meinen Armen spürte ich plötzlich eine zitternde Kälte, als hätte ich sie in Eiswasser getaucht. Ich schluckte. Was? Schloss die Augen. Öffnete sie erneut. Schielte wieder durch den Raum und da sah ich ihn. Ein breitschultriger, großer Schatten stand an der Wand, die Tür zur Küche stand offen. Er neigte seinen Kopf, bemerkte meinen Blick. In meiner Brust begann etwas in rasanter Geschwindigkeit anzuschwellen. Es wurde größer und größer. Eine kalt-heiße Angst drückte sich auf meine Lungen, als würde mir jemand sein Knie fest gegen die Brust rammen. Meine Handflächen schwitzten, obwohl mir unter meinem Schlafsack eiskalt war.

Ich wollte meine Augen nicht mehr öffnen – doch er kam langsam näher, ich spürte durch meinen Herzschlag, wie mein Körper zwischen heiß und kalt wechselte und komplett durchzudrehen schien. Und der Schatten hatte ja Zeit – wohin sollte ich schon gehen? Mein Atem zitterte. Bitte. Ich will hier weg. Lass mich in Ruhe. Mein Wimmern klang seltsam in meinen Ohren wider.

Es war keine schnelle Erleuchtung oder ein Blitz. Sondern der Gedanke öffnete sich langsam wie eine Tür, die aus einem finsternen Raum in eine fließend helle Umgebung führt:

Wenn du Angst hast, dann denke an den Erzengel Michael. Er wird dir helfen.

Bevor ich Erzengel Michael überhaupt zu Ende denken konnte, schien etwas in meiner Brust zu explodieren, meine zuvor noch eiskalten Arme fühlten sich an, als würden sie in Flammen aufgehen. Mein ganzer Körper war erfüllt von einem heißen Brennen, das die Angst gierig zerfraß, sie regelrecht zerfetzte.

Ich schloss die Augen, dachte weiterhin an Michael und fühlte mich, als hätte jemand eine warme Glaskuppel um mich herum gelegt und behutsam und befreit schlief ich wieder ein.

Es hat lange gedauert, bis ich jemanden davon erzählt habe, weil ich mir sicher war, es mir eingebildet zu haben. Doch warum fiel mir in genau dem Moment etwas ein, das ich vor drei Jahren auf irgendeiner fragwürdigen Website gelesen habe?

Ich begann zu recherchieren. Und obwohl ich schon immer einen starken Hang für spirituelle Ereignisse und Geschichten hatte, konnte mein Kopf es einfach nicht glauben. Es musste eine plausible Erklärung dafür geben. Doch ich weiß, was ich gespürt habe und ich weiß, was ich spüre, wenn ich diese Geschichte jemanden erzähle. Meine Handflächen werden immer noch warm und manchmal ist es so stark, dass ich das Gefühl habe, von innen erleuchtet zu werden, als gebe es keinen Grund, jemals wieder Angst zu haben. Es ist einfach zu echt in mir drinnen, das wärmende Gefühl zu vertraut, zu angenehm, als dass ich behaupten könnte, dass alles nur ein Traum war. Denn ich weiß, für mich war es das nicht.

Sara Gerner



Alles beginnt mit der Sehnsucht,
immer ist im Herzen Raum für mehr,
für Schöneres, für Größeres.

Das ist des Menschen Größe und Not:
Sehnsucht nach Stille, nach Freundschaft und Liebe.
Und wo Sehnsucht sich erfüllt,
dort bricht sie noch stärker auf.
Fing nicht auch deine Menschwerdung Gott,
mit dieser Sehnsucht nach dem Menschen an?
So lass nun unsere Sehnsucht damit anfangen,
dich zu suchen,
und lass sie damit enden,
dich gefunden zu haben.

Nelly Sachs



Frohe Weihnachten!

Wir bedanken uns auf diesem Weg für Euer unermüdliches Engagement in der kfb und in der Aktion Familienfasttag. Wir wünschen Euch allen sowie unseren Leserinnen und Lesern ein gesegnetes und geruhames Weihnachtsfest und ein zufriedenes, gesundes Neues Jahr 2018.

Der Vorstand und das hauptamtlichen Team

Thurner Elisabeth

Posilke Birgit-Gabi

Elisabeth Kinski

Kunze J

Stephanie Faise

J. Haeubrich

Elisabeth Schellner

Friedrike Foss

Christa Hupovic

Isabella Friedrich

Elisabeth Bredel

Impressum



Zeitschrift frauen.kom

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

Medieninhaber / Herausgeber / Verleger:

Katholische Aktion der Erzdiözese Salzburg Nr. 6/2017
Erscheinungsort Salzburg, Österreichische Post AG
Sponsoring Post, SP 16Z040902S

Redaktionsteam:

Chefredakteurin und für den Inhalt verantwortlich:

Olivia Keglevic;

Redakteurinnen: : Birgit Dottolo, Elisabeth Ebner,
Isabella Fredrich, Sara Gerner, Evelin Hemetzberger,
Andrea Laimer, Regina Winkler;

Fotos: Labyrinth in Waiern Kärnten Gernot Candolini,
E. Biechl, R. Hochbrugger, kfb, kfbö, I. Lammer,
M. Nebauer-Riha, E. Lonksi, K. Pagitsch, pixabay,
G. Rogers, T. Zawadil, St. Virgil W. Holleghe;

Grafik: Angelika Bamer-Ebner, www.bamer-ebner.com,
design@bamer-ebner.com

Druck: Emanuel Bubnik / Ebenau 25, 5323 Ebenau,
emanuel@bubnik.at



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