



HEUTE

Zeitschrift der Katholischen Frauenbewegung Graz-Seckau

Wieder mit
„Schatzkiste“
zum Heraus-
nehmen!

Was der Seele gut tut

**Kraftorte, Meditation oder Biografien starker Frauen:
Wie Menschen Kraft für den Alltag schöpfen.**

Foto: pixabay/Marcel Kessler

Ausgabe 01/21 März 2021 60. Jahrgang

Suppe to go: Aktion
Familienfasttag 2021
Seiten 3-5

Weibliche
Kraftquellen
Seiten 6-7

Veranstaltungen
und Termine
Seiten 8, 12

Vorwort



Foto: Opernfoto

Wie geht es Ihnen – Wie geht es Dir ?

In den letzten 12 Monaten verlor diese Frage an Leichtigkeit. Vor der Pandemie erwarteten wir – wenn wir ehrlich sind – keine tiefergehende Antwort. Jetzt hoffen wir auf: „Gut, danke, meine Familie und ich sind gesund. Wir sind dankbar dafür.“ Dem Menschen, der uns an seiner Dankbarkeit teilhaben lässt, sind wir in diesem Augenblick tatsächlich tief verbunden. Das gibt Hoffnung, Mut, Zuversicht und unterstützt beim Weitermittragen und bei der Alltagsgestaltung.

In aufblitzenden Bruchteilen von Sekunden wird uns die Fülle, in der wir uns vor der Covid-19-Krise befanden, bewusst. Der Austausch bei einer Tasse Kaffee, die gemeinsamen kfb-Sitzungen in der Pfarre, das unbeschwerte Feiern von Festen und Jubiläen in privaten oder öffentlichen Bereichen, das miteinander Feiern - in Präsenz und im Dialog.

In der Kargheit dieser Monate bemühe ich mich – TROTZ ALLEM – die Fülle zu sehen, zu spüren, wahrzunehmen. Gesunde, frische Nahrungsmittel stehen uns zur Verfügung, dank der Menschen, vor allem Frauen, die im Lebensmittelhandel arbeiten und die Bauernmärkte aller Orte beschicken. Unsere Gesundheitsversorgung, unsere Alters- und Pflegeheime, unsere funktionierende Verwaltung, Unterricht unter erschwerten Bedingungen, Betriebe die unsere Infrastruktur aufrechterhalten. So viel Selbstverständliches.

Wie unter einem Brennglas erkennen wir, dass jede Tätigkeit wichtig ist für unsere Gemeinschaft. Das

Vertrauen und die Ermutigung, die wir uns gerade jetzt gegenseitig zu sprechen – in allem was wir tun, ist essentiell für den Aufbau einer sicher anderen „Normalität“ nach der Pandemie. So sind wir etwa auch stolz auf das Erlernen von Online-Begegnungen.

Unsere Aktion Familienfasttag findet wieder in herausfordernder Zeit statt. Abstandhalten, Hygiene, Tragen von MN-Schutz, nach wie vor. Daher bin ich für Eure Fülle an Ideen, liebe kfb-Frauen, in den Pfarren sehr dankbar. Eure Verlässlichkeit, Eure Kreativität, Eure Solidarität mit den Frauen unserer Projektpartnerschaften im Globalen Süden ist ein Segen, wunderbar und heilend.

Suppe im Glas unterstützt unser Tun: Hilfe zur Selbsthilfe für uns und unsere Partnerinnen in Guatemala.

LESEND schöpfe ich aus der Fülle, dieser Text berührte mich:

*Wir bitten Dich:
komm und segne uns,
sei uns Licht im Dunkeln,
sei der leise Ton in all dem Lärm,
sei die Hand, die uns zartest berührt,
sei die Stimme, die erinnert und ruft,
sei der Geist, der aufatmen lässt,
sei mein Gott,
sei mein Ein und Alles.
Ich bin bereit, Deinen Weg zu gehen,
den Weg dem Leben entgegen –
miteinander,
in Frieden und Freude.
nach Andrea Schwarz*

*Lydia Lieskonig
Vorsitzende der kfb Steiermark*

Frag die Eule ...

Plötzlicher Tod des Partners – Trauerschmerz und Hilflosigkeit in alltäglichen Dingen

Wenn der eigene Partner plötzlich stirbt kommt zum überwältigenden Trauerschmerz oft noch Hilflosigkeit beim Bewältigen der folgenden Bürokratie hinzu.



Seit vielen Jahren schon versuche ich Frauen zu ermutigen, wichtige rechtliche Angelegenheiten die das Paar betreffen nicht nur ihren (Ehe)Männern zu überlassen und sich darauf zu verlassen. Oftmals führt nämlich der Verlust des allwissenden Partners zu massiven Schwierigkeiten für die zurückbleibende Partnerin/Gattin/Lebensgefährtin.

Dies wurde mir vor ein paar Wochen wieder allzu schmerzlich bewusst, als der knapp über 40jährige Mann einer lieben Freundin tödlich verunglückte. Auch in dieser Beziehung kümmerte sich ER um die wichtigen finanziellen und rechtlichen Dinge, die natürlich immer beide bzw. die Familie betrafen. SIE fühlte sich gut aufgehoben, hatte das Gefühl, er habe „eh alles im Griff“ und den Überblick. Mit seinem plötzlichen Tod taten sich aber viele Fragen bezüglich Bankgeschäften, Versicherungen, Eigentumsverhältnissen, Erbrechtsangelegenheiten etc. auf, die nun für sie äußerst mühsam zu bewältigen sind.

Ich möchte meinen Platz hier wiedermal für einen Weckruf nutzen und an alle Frauen richten, die sich nur allzu gerne die „komplizierten“ Dinge abnehmen lassen – und ja, auch ich zähle mich oftmals zu dieser Kategorie. In einer Partnerschaft/Ehe/Lebensgemeinschaft sollten zumindest beide Teile über die essentiellen rechtlichen/finanziellen Rahmenbedingungen Bescheid wissen, auch wenn dies gerade frau immer ein wenig Überwindung kostet.

Sollten Sie dazu Fragen haben, freue ich mich über Ihre Anfragen per Email oder Telefon!

Herzlichst Ihre Eule

Kontakt: 0664/9689803 oder
petra.gatschelhofer@gmx.at
Ich freue mich auf Ihre Anfrage!



Start der Fastenaktion in Graz an verschiedenen Plätzen: im Kircheneck (re. oben) und im Bischöflichen Ordinariat (li.). Fotos: Gerd Neuhold

Eine Suppe to-go

So wurde 2021 Suppe gegessen: Anders und dennoch besonders organisiert und durchgeführt, war das Kick-Off-Fastensuppenessen 2021 auch heuer wieder ein Erfolg!

Das traditionelle Kick-Off-Fastensuppenessen am Aschermittwoch der Aktion Familienfasttag wurde heuer erstmalig an zwei Standorten durchgeführt: Neben dem Kircheneck gab es auch im Bischöflichen Ordinariat die Möglichkeit, sich eine Kürbis-Karotten-creme-Suppe gegen freiwillige Spende für das Frauenprojekt AMOIXQUIC im westlichen Hochland Guatemalas abzuholen.

Aufgrund der besonderen Umstände in diesem Jahr, gab es die Fastensuppe „to-go“ in Gläser abgefüllt zum mit nach Hause nehmen. Davon machten nicht nur die Mitarbeiter*innen des Bischöflichen Ordinariats Gebrauch, sondern auch die Passant*innen der Grazer Herrengasse. Vor dem Kircheneck warben die kfb-Frauen mit der Suppe to-go und informierten über AMOIXQUIC.

Das Projekt stieß auf reges Interesse und die Suppen in den Gläsern verteilten sich wie von selbst. „Wir waren nicht nur dabei, sondern mittendrin!“, freute sich kfb-Frau Sissi Traußnig über die Aktion, die auch das Team des ORF anzog, um in

„Steiermark heute“ über die Veranstaltung zu berichten. „Suppe ‚to-go‘ eröffnet uns neue Möglichkeiten. Es war ein Hoffungsstrahl für die weiteren Veranstaltungen in den Pfarren. Die Geisteskraft möge uns begleiten,“ schloss Familienfasttags-Vorsitzende Lydia Lieskonig das Kick-Off ab und leitete damit die Zeit der Fastensuppenessen ein.

Karina Watko

Ihre Spende hilft!

Unterstützen Sie die Aktion Familienfasttag und benachteiligte Frauen in Asien, Lateinamerika und Afrika! Nützen Sie die Möglichkeit einer online-Spende unter www.teilen.at Unser Spendenkonto lautet auf: Aktion Familienfasttag der Katholischen Frauenbewegung: IBAN: AT83 2011 1800 8086 0000 Ihre Spende ist steuerlich absetzbar.

Zum Projekt:

Die Zukunft in eigener Hand: Das Frauenprojekt AMOIXQUIC

Die Organisation AMOIXQUIC setzt sich im westlichen Hochland Guatemalas für ein besseres Leben indigener Frauen ein. Diese sind aufgrund der Bürger*innenkriegsvergangenheit des Landes und des verbreiteten Machismo häufig strukturellen Diskriminierungen ausgesetzt, verfügen über keinen eigenen Besitz und haben keinen Zugang zu Bildung.

AMOIXQUIC stärkt die ethnisch-kulturelle Identität dieser Frauen, klärt sie über ihre Rechte auf und trägt so zu deren Ermächtigung bei. Die Organisation ermöglicht den Frauen durch Ausbildungen und selbstverwaltete Sparvereine zu einem eigenen Einkommen und damit zu mehr Unabhängigkeit zu gelangen – für eine Zukunft in eigener Hand.

Tugend statt Hürde

Fastensuppe für
Landeshauptmann
Hermann Schützen-
höfer: Generalvikar
Erich Linhardt, Karina
Watko, Lydia Lies-
konig sowie Anna
Hollwöger (General-
sekretärin der KA
Steiermark) über-
reichten diese.

Foto: G. Neuhold

Die Corona-Krise fordert die Menschen nun schon seit einem Jahr. Doch die kfb-Frauen lassen sich nicht unterkriegen: Aus einer anfänglich als frustrierend begriffenen Lage entstand ein Raum der Möglichkeiten, der jede kreative Innovation zuließ.

Der Aktionszeitraum 2021 stellt die kfb-Frauen vor viele Herausforderungen. Schon lange vor Beginn der Fastenzeit zeichnete sich ab, dass die Fastensuppenessen in diesem Jahr nicht in traditioneller Weise stattfinden können – doch die Frauen ließen sich nicht entmutigen und entwickelten neue Ideen. Aus einer anfänglich als frustrierend begriffenen Lage entstand ein Raum der Möglichkeiten, der jede kreative Innovation zuließ.

Dank der engagierten kfb-Frauen nimmt die Aktion Familienfasttag 2021 in den Pfarren die unterschiedlichsten Gesichter an. Als besonderes Erfolgsrezept gilt dabei die Suppe to-go: Nicht nur in vielen Grazer Pfarren, wie Graben oder Puntigam wird die Suppe im Glas angeboten. Auch

in Feldbach, Sankt Margarethen, Stift Rein, Kirchbach und Sankt Johann ob Hohenburg kann die Fastensuppe mitgenommen und zuhause genossen werden. In der Pfarre Krieglach wird die Suppe to-go von den Firmkandidat*innen zubereitet und verteilt. In der Pfarre Graz-St. Peter wurde Suppenwürste hergestellt.

SUPPE TO-GO AUF ÖFFENTLICHEN PLÄTZEN

Doch diese besondere Fastenaktion verlangt nicht nur nach neuen Ideen, sondern auch nach einer zeitlichen und örtlichen Flexibilität. So gibt es die Suppe to-go diesmal häufig an mehreren Tagen und auch wochentags. An öffentlichen Plätzen wie Bauernmärkten, Osterbazaren oder vor lokalen Supermärkten begegnet man/frau daher während der gesamten Fasten-

zeit kfb-Frauen, die sich für das Modellprojekt AMOIXQUIC einsetzen.

PANDEMIE HAT DAS ENGAGEMENT VERSTÄRKT

Neues auszuprobieren animiert die Frauen auch dazu, nicht nur Suppen zum Mitnehmen zu kochen, sondern auch andere Produkte anzubieten. Brezen, Kräutersalz, Heilsalben, Salzgemüse und Kuchen werden zubereitet und to-go gegen eine freiwillige Spende verteilt.

In der Kinderkirche Hartberg haben kfb-Frauen einen Tee-Tisch vorbereitet, der sowohl über das Projekt AMOIXQUIC informiert als auch dazu dient, Spenden zu sammeln. Als Dankeschön können sich die Spender*innen ein Teesäckchen mitnehmen. Die Pfarre Bad Radkersburg wie-



Bad Radkersburg. Die kfb Bad Radkersburg gestaltete einen Wortgottesdienst für die AMOIXQUIC-Frauen. Foto: kfb



Graz-Graben. Gleich zwei Aktionen: Suppe to-go und Kräutersalz sowie Kuchen to-go gab es in der Grabenpfarre. Foto: kfb



Hartberg. In Hartberg wird heuer Tee statt Suppe verteilt. Der schön gestaltete Tisch lädt ein, sich zu informieren. Foto: kfb



derum feiert Wortgottesdienste zugunsten des Projekts.

Die Pandemie hat das Engagement der Frauen verstärkt. Sie beschreiten mutig neue Wege und setzen sich erfolgreich für die Aktion Familienfasttag ein. Olympe de Gouges (1748-1793), Frauenrechtlerin und Revolutionärin, sagte bereits vor mehr als 200 Jahren:

„Frauen, wacht auf! Was auch immer die Hürden sein werden, die man euch entgegenstellt, es liegt in eurer Macht, sie zu überwinden. Ihr müßt es nur wollen.“

Unsere kfb-Frauen haben die Hürden nicht nur überwunden, sondern sie in eine Tugend verwandelt. Danke dafür!

Karina Watko

Rezepte-Webtipps

Lieblingsrezepte zum Nachkochen auf der Website der Aktion Familienfasttag:
<https://www.teilen.at/koechindesgutenlebens>

Suppenwürze von dipl. Ernährungstrainerin und Kräuterpädagogin Gabriele Zach:
<https://nachhaltig-in-graz.at/suppenwuerze-selbst-hergestellt-vortrag-von-gabi-zach-im-gramm-23-9-2017/>

Vegetarische Suppen und andere fleischlose Köstlichkeiten:
<https://fleischfasten.graz-seckau.at/einrichtung/214/rezepte>



Graz-St. Peter. Auch Bischof Wilhelm Krautwaschl hat sich nach der gemeinsamen Samstag-Abend-Vesper des Seelsorge-raums Graz-Südost ein Glas Suppenwürze mitgenommen. Foto: Erich Hohl



Oberwölz. Bäcker Walter sorgte für hunderte selbstgemachte Brezen, die von der kfb verteilt wurden. Danke dafür! Foto: kfb



Puntigam. Die Vielfalt an Suppe to-go-Varianten der kfb Puntigam machte den Besucher*innen die Wahl nicht leicht. Foto: kfb



St. Ruprecht/Raab. Suppe to-go und Einlegeles kamen auch in der Pfarre Sankt Ruprecht/Raab sehr gut an. Foto: kfb



Kraftquelle Biografie:

Große Frauen der Bibel

Es gibt verschiedene Möglichkeiten und Wege, Kraft zu schöpfen: sei es ein Spaziergang, Treffen mit Freundinnen und Freunden, in der Familie oder einfach nur ein paar Minuten des Rückzugs allein. Aber auch Vorbilder – starke Frauen mit ihren eigenen Lebenswegen – die Kraftquelle und Inspiration für uns sein können.

In der Heiligen Schrift gibt es viele Beispiele von Menschen, die von Gott gekräftigt und gestärkt wurden. Aber am liebsten sind mir jene der bekannten und unbekannten Frauen der Bibel, denn die Geschichte Gottes mit den Menschen ist auch eine Geschichte mit den Frauen. Das frühe Christentum ist entscheidend von der Rolle der Frau geprägt – siehe auch Buchtipps auf Seite 12.

Gerne lass ich mich von den beeindruckenden Biografien „Gottes starker Töchter“ inspirieren und schöpfe daraus Mut und Zuversicht. Eine Reise in die Vergangenheit ihrer Geschichten zeigt, sie sind uns viel näher als wir denken. Weitermachen und Aufgeben, Hoffen und Verzweifeln, Liebe und Eifersucht, Ängste und Freude ... Aspekte des Lebens die

Raum und Zeit überwinden und damals wie heute Bestand haben. Die portraitierten Frauen sind ihren eigenen Lebensweg gegangen.

Wenn ich auf diese Lebenswege zurückblicke, kann ich erkennen, woher sie die Kraft nahmen weiterzumachen, was sie in ihrem bisherigen Leben getragen hat, welche Kompetenzen und Ressourcen in ihnen vorhanden waren. In ihren biblischen Geschichten, kann ich mich selbst wiederfinden, sie bieten mir Identität und Orientierung. Was sie geschafft haben, das kann ich auch – denn schließlich bin auch ich eine starke Tochter Gottes.

Bernadette Weber

DIESE KRISE HAT ZWEI SEITEN: EINSCHRÄNKEND UND POSITIV

Seit einem Jahr hat uns das Corona Virus voll im Griff und unser „normales Leben“ gehörig auf den Kopf gestellt. Einschränkungen in allen Bereichen!

Für mich hat diese Situation zwei Seiten. Die Einschränkungen, vor allem die sozialen Kontakte, kein persönliches Zusammenkommen, keine Veranstaltungen, insbesondere in der kfb –Frauenstunden sind nicht möglich, Frauenwallfahrt abgesagt, kein Frauenfasching erlaubt, usw. – macht mich traurig und trifft mich sehr.

Die zweite Seite hat für mich aber auch positive Auswirkungen. Durch die vielen Einschränkungen hatte ich kaum Termine wahrzunehmen. Diese freie Zeit konnte ich ohne Hektik für mich gestalten. Ich habe

Ein Spaziergang, bewusst atmen, den Sonnenschein genießen: für viele Menschen eine starke Kraftquelle für den Alltag. Foto: pixabay

das große Glück am Land zu leben und die vielen Spaziergänge in der Natur halfen mir wieder mehr zur Ruhe zu kommen. Ich konnte in der Stille der Natur wieder Kraft tanken und mich somit auf das Wesentliche konzentrieren.

Im Seniorenwohnheim unserer Gemeinde bin ich als Hospizbegleiterin tätig. Ich bin dankbar, dass ich jederzeit Einlass finde und willkommen bin. Hoffen wir, im Vertrauen auf Gottes Beistand und Hilfe, dass wir Corona baldigst besiegen werden!

Grete Waldsam, kfb Leitung Oberwölz

KLEINE AUSZEITEN FÜR SICH SELBST FINDEN

Es gehört zu meinem Leben einfach dazu, mit Menschen in Verbindung zu sein. Um Kraft zu tanken, muss ich aber Zeit für mich ganz allein haben. Bücher, Lieblingsmusik, Bewegung in der Natur und genügend Schlaf sind meine Kraftquellen. Und wenn

„Durch die Einschränkungen hatte ich kaum Termine. Diese freie Zeit konnte ich ohne Hektik für mich gestalten.“

Grete Waldsam

es einmal schnell gehen muss: ein paar Minuten bewusstes Atmen – das wirkt schon wahre Wunder!

Klaudia Stroißnig, Bürgermeisterin von Geistthal-Södingberg

LESEN, YOGA UND WALDPICKNICK

Wenn ich neue Kraft brauche, gehe ich raus in die in frische Luft oder lese ein Buch.

Hannah, 10 Jahre

Wenn ich eine Auszeit brauche, mach ich Yoga oder höre mir ein Hörbuch oder eine CD an.

Theresa, 7 Jahre

Beide gehen wir gerne mit unserem Hund Jovis in den Wald und machen ein Waldpicknick.

DANKBARKEIT FÜR EINE BESONDERE ZEIT

Meine Kraftquellen sind nicht nur die Arbeit in der Backstube und jene rund um Haus und Hof und die Menschen die mir lieb sind, sondern auch die Dankbarkeit, dass wir in dieser „besonderen Zeit“ doch in Frieden leben können. Im Urvertrauen Gott sorgt für uns. Und das Schönste ist: Wir können nicht tiefer fallen, als in Gottes Hände!

Mia Heil, Mitglied der kfb-Diözesanleitung

ERZWUNGENES AUSSTEIGEN AUS DER HEKTIK

Seit fast einem Jahr hat sich unser Leben durch Corona sehr verändert: soziale Kontakte sind enorm eingeschränkt oder für viele Menschen gar nicht möglich, Feste und Feiern abgesagt, Arbeit oft nicht mehr vorhanden oder verkürzt, Existenzen bedroht. Wir mussten lernen, wie fragil und unplanbar das Leben geworden ist.

Das erzwungene Aussteigen aus der Hektik und dem üblichen Alltag hat für mich trotzdem auch einen positiven Aspekt: Innehalten und Hinspüren, was mir im Le-

ben wichtig ist, meine Zeit bewusst einteilen und Beziehungen bewusst gestalten.

Meine Erkenntnis: es sind die kleinen und nahen Dinge, die mich glücklich machen: die Blumen, die Natur, die Berge in unserer Nähe. Und es sind die kleinen, oft spontanen zwischenmenschlichen Gesten, die mich bereichern: ein Anruf, ein Gruß über WhatsApp, ein bewusster Spaziergang, ein schönes Gespräch mit der nötigen Distanz. Zu entdecken, dass es nicht immer das Laute, das Geschäftige, das Schnelle und Leistungsbereite braucht, ist für mich der Gewinn aus Corona.

Maria Santner, Prokuristin Anton Paar GmbH

Aus den Pfarren...

Mit der Aktion Familienfasttag und dem Weltgebetstag ist wieder gemeinsames Erleben, reger Austausch und viel Freude in die Pfarren eingezogen. (Frauen-)Gemeinschaft ist wieder spürbar! Doch schon in den Wochen davor ließen sich kfb-Frauen liebevolle Ideen einfallen um ihre Verbundenheit mit der Gemeinde auszudrücken.



Nikolaus. Die kfb Bad Blumau verteilte Nikolaus aus Lebkuchen als kleines Zeichen der Wertschätzung an das Personal des Pflegewohnhauses Compass Bad Blumau. Foto: kfb



Weihnachtsgrüße. Süße Grüße für die Kirchenbesucher*innen zum Mitnachhause nehmen in St. Johann o. Hohenburg. Foto: kfb



Fastenweg „aufleben...“. Von Aschermittwoch bis Ostern gestaltete die kfb Graz-St. Peter einen Fastenweg in und um die Pfarrkirche. Verschiedene Stationen luden ein, das Wort Gottes mit allen Sinnen zu erleben: beginnen, hören, sehen, spüren, gehen, fasten, nachdenken, beten, ablegen, teilen und mitnehmen. Jede Woche gab es neue Impulse, zum Teil mit eigenen Anleitungen für Erwachsene und Kinder. Vor dem Altar in der Kirche konnte man liebevoll gestaltete Szenen zum Sonntags-Evangelium bestaunen. Foto: Erich Hohl

Lehrgang

„Frauen gehen neue Wege“

Neustart Jänner 2022, im Haus der Frauen

Informationsabend

— Freitag, 03. Dezember 2021,
15.30 bis 20.00 Uhr

Module:

Modul 1: Wofür brennt mein Herz?

Tag der Persönlichkeitsbildung

Referentin: Maria Rief, Psychotherapeutin
und Supervisorin

— Freitag, 21. Jänner 2022, 16.00 Uhr bis
Sonntag, 23. Jänner 2022, 13.00 Uhr

Modul 2 Kommunikation & Führung, geschlechtergerechte Sprache

Referentin: Uli Feichtinger,
weripowerLeadership mit Herz und Hirn

— Freitag, 04. März 2022, 16.00 Uhr bis
Sonntag, 06. März 2022, 13.00 Uhr

Modul 3: Moderation & Einführung in die Praxisarbeit

Referentin: Anna Pfleger, Trainerin für
Moderation und Prozessbegleitung

— Freitag, 01. April 2022, 16.00 Uhr bis
Sonntag, 03. April 2022, 13.00 Uhr

Modul 4: Weibliche Spiritualität – meinem Leben Tiefe geben

Referentinnen: Magdalena Feiner, Meditati-
ons- und Liturgieleiterin und Melanie Kulmer,
Religionspädagogin, Singleleiterin für Heilsa-
mes Singen, Liturgieleiterin

— Donnerstag, 26. Mai 2022, 16.00 Uhr bis
Sonntag, 29. Mai 2022, 13.00 Uhr

— PLUS: Freitag, 27. Mai 2022, Nachtwande-
rung mit Andrea Pfandl-Waidgasser

— PLUS: Samstag, 28. Mai 2022, Heilsames
Singen mit Melanie Kulmer

Modul 5: Frauenengagement in Gesellschaft, Kirche und Arbeitswelt

Referentinnen: Maria Rief, Psychotherapeu-
tin und Supervisorin; weitere Referentinnen
angefragt

— Freitag, 07. Oktober 2022, 16.00 Uhr bis
Sonntag, 09. Oktober 2022, 13.00 Uhr

„Expertinnen-Stammtisch“ mit Podiums- gästen

Moderation: Claudia Gigler, Kleine Zeitung

— Samstag, 8. Oktober 2022,
15.00 bis 19.00 Uhr

Präsentation der Praxisprojekte & Zertifikatsverleihung

— Samstag, 19. November 2022,
9.00 bis 19.00 Uhr

Kraftquellen (auf)spüren

... mit den Angeboten
im Haus der Frauen

Bis wir öffnen dürfen, gibt es jeden zweiten Tag unsere spirituellen Impulse und auch die Klima-Challenge 21 läuft noch bis Ostersonntag. Anschauen, Teilen, Liken auf facebook.com/hausderfrauen gefällt uns sehr! Wir hoffen sehr, nach Ostern auch für Präsenzveranstaltungen wieder für euch da zu sein. Aktuelle Informationen zu unserem Lock up- oder Lock down-Status findet ihr immer unter www.hausderfrauen.at, ebenso wie geltende Corona-Schutzmaßnahmen. Besonders im Frühling können wir unsere Kraftquellen gut spüren und mit neuer Lebenslust durchstarten. Nutze unser Haus als deinen persönlichen Kraftort!

NEU: Wohlfühltag spezial | Auszeit & Begegnung für Frauen, die sich ehrenamtlich engagieren

— Mo, 26.4., 15 Uhr – Do, 29.4., 13 Uhr
Komm und tank bei uns auf! Du kannst dich ausrasten und verwöhnen lassen, dich mit anderen Engagierten austauschen und Projekte kennenlernen. Du entdeckst dabei die Dankbarkeit für deine Talente und Fähigkeiten neu und füllst deine Energiereserven auf!

Leitung: Monika Brolli, Begleiterin

Kosten: € 229,50 inkl. VP im EZ

Anmeldeschluss: 19. April 2021

Krafttage mit Yoga | Wandern & Meditation

— Mo, 17.5., 9 Uhr – Do, 20.5., 13 Uhr

Die Schönheit der Natur wird auf täglichen Wanderungen wahrgenommen, die innewohnende Energie durch Körper- und Atemübungen mittels Yogas kultiviert und die stille Präsenz in allem durch Meditationen und Refle-



Blick auf das Haus der Frauen aus
luftiger Höhe. Foto: Ch. Whirth

xionen erfahren. Frauen und Männer jeden Alters sind willkommen!

Leitung: Marietheres Arvay, Yoga- und Meditationslehrerin und Ria Haider, begeisterte Wanderfreundin

Kosten: € 286,50 inkl. VP im EZ

Anmeldeschluss: 7. Mai 2021

Mehr Zeit – mehr Lebensfreude | Frauenfrühstück

— Sa, 22.5., 8.30 – 11.30 Uhr

Nach einem köstlichen Frühstück wird Matthissa Hudec mit uns energieraubende, innere Verhaltensweisen identifizieren. Wie können wir dem Reiz des „Dringenden“ widerstehen und gewohnte (Reaktions-) Muster durch neue Alternativen ersetzen? Wie gelingt es uns Grenzen zu ziehen, ohne Sympathieverlust? Können wir – durch größere Klarheit – mehr Zeit, mehr Lebensfreude sowie ganz persönliche Handlungsspielräume gewinnen? Ja, den wissenden Frauen stehen einfach mehr Wege offen...

Leitung: Matthissa Hudec, selbständige Fach- & Verhaltenstrainerin

Kosten: € 25,00 Teilnahmebeitrag
inkl. Frühstück

Anmeldeschluss: 19. Mai 2021



Haus der Frauen

Bildungshaus der Diözese Graz-Seckau
St. Johann bei Herberstein 7
8222 Feistritztal
Tel. 03113/2207
kontakt@hausderfrauen.at
www.hausderfrauen.at
facebook.com/hausderfrauen



v.l.n.r.: Lydia Lieskonig, Musikerin Margarete Maierhofer-Lischka, Leiterin des Referats Frauen & Gleichstellung Doris Kirschner, Stadträtin Mag.a Judith Schwentner, Moderatorin Pia Hierzegger, die beiden Gewinnerinnen des Grazer Frauenpreises 2021. Foto: Fischer

Superwoman für Superwomen

Petra Ruzsics-Hoitsch, Leiterin des Projekts „Alleinerziehende“ der Katholischen Aktion der Diözese Graz-Seckau, erhielt den Grazer Frauenpreis für ihr Lebenswerk.

Am 4. März 2021 wurde online, mittels Live-Stream, aus dem Theater im Bahnhof der diesjährige Grazer Frauenpreis verliehen. Wie auch schon im letzten Jahr, war unsere Vorsitzende Lydia Lieskonig wieder in der breitaufgestellten Fachjury für das Lebenswerk vertreten. Bereits zum 5. Mal würdigt der Grazer Frauenpreis herausragende Frauenprojekte und holt engagierte Frauen vor den Vorhang und wird jährlich vergeben. Besonders groß ist unsere Freude darüber, dass unsere Kollegin Petra Ruzsics-Hoitsch, Leiterin des „Projekt Alleinerziehende“, den Grazer Frauenpreis 2021 für das Lebenswerk erhalten hat. Für ihr großes Engagement, aber auch stellvertretend für viele Alleinerziehende, die gerade in der Corona-Zeit mit großen Herausforderungen konfrontiert sind. Wir sind sehr stolz darauf, dass damit auch eine Teilorganisation der Katholischen Aktion für ihre wertvolle Arbeit gewürdigt wurde. Der Frauenpreis für das Projekt 2021 durfte Prescious Nnebedum, entgegennehmen,



Frauenpreis 2021 für das Lebenswerk:
Mag.^a Petra Ruzsics-Hoitsch. Foto: Fischer

die das Projekt „Tanaka Girls Day“ eingereicht hat. Der Verein Tanaka soll ein „Safe-Space“ für viele Menschen, vor allem Jugendlichen, sein, die tagtäglich mit Rassismus und Diskriminierung konfrontiert sind. Alle 39 eingereichten Frauenprojekte sind online unter www.graz.at zu finden – ein Besuch lohnt sich! p. s.: Alle Mitwirkenden des Grazer Frauenpreises wurden selbstverständlich zuvor getestet und waren Covid-19-negativ.

Grazer Frauenpreis

Das Referat Frauen & Gleichstellung der Stadt Graz würdigt innovative Projekte von und für Frauen mit dem Grazer Frauenpreis. Darüber hinaus wird das Lebenswerk einer verdienten Grazerin, die sich für Frauen- und Mädchenarbeit oder im feministischen und frauenpolitischen Diskurs engagiert, ausgezeichnet.

Der Preis hat zum Ziel, Projekte zu würdigen, die feministische und frauenpolitische Anliegen vertreten und die Herstellung von Geschlechtergerechtigkeit verfolgen. Damit wird ganz bewusst frauen- und gesellschaftspolitisches Engagement und Handeln hervorgehoben.



Kraftplätze – wie dieser in der Obersteiermark – laden besonders ein, den eigenen Energiehaushalt wieder aufzufüllen.

Foto: KK

Ganz besondere Orte für die Seele

Von Zeit zu Zeit an Kraftplätzen zu verweilen und sein Leben davon bereichern zu lassen ist für die Seele essentiell, meint nicht nur der geistliche Begleiter der kfb Steiermark, Heimo Schäfmann.

Kraftorte sind eine Wiederentdeckung des modernen Menschen. Wir bezeichnen mit diesem Wort etwas, was die Alten intuitiv immer gewusst und beherrscht haben. An diesen Plätzen haben sie geruht und Steine aufgestellt, Städte und Klöster gebaut, Kultstätten und Kirchen errichtet. Es braucht für uns eigentlich nicht viel: man möge nur seine Aufmerksamkeit darauf richten, eine kleine Gabe vom eigenen Herzen bringen, und dort verweilen – dann finden wir es wieder!“, schreibt Jürgen Wagner.

Oftmals werden sie sehr schnell in die esoterische Ecke gedrängt und nicht selten sogar als weltfremd abgestempelt, jene Menschen, die sich mit Kraftplätzen und besondere Strahlungen beschäftigen. Dabei ist es in der Menschheitsgeschichte grundgelegt, immer wieder solche besonderen Plätze und Orte aufzusuchen, wo man salopp formuliert, entweder einer Gottheit oder sich selbst näher zu sein glaubt. So wurden oft große Anstrengungen unternommen, um diesen Orten ein besonderes Gesicht zu geben, auch um diese Plätze einzugrenzen, wir brauchen nur an das englische Stonehenge oder kirchlich-religiöse Gebäude denken.



Heimo Schäfmann ist Pfarrer von Obdach, St. Anna am Lavantegg, St. Georgen und St. Wolfgang. Foto: Gerd Neuhold

Heute lassen sich die Kraftorte oftmals im Geschaffenen der Natur selbst finden. Eine zufällige Anhäufung von Steinen, ein besonderer Baumstumpf, ein flacher Bereich eines Flusses, eine Grotte in einer Felswand, ein Berggipfel, ... Sie alle laden dazu ein, Platz zu nehmen und dort zu verweilen.

Und während viele dieser Plätze nicht selten sagemwoben beschrieben werden, bleibt für alle Kraftorte eines bestehen: Kraftplätze muss man immer selbst finden. Es gibt zwar Hinweisschilder, jedoch damit es zu einem „Kraftplatz“ und nicht nur einem „Schauort“ wird, muss

man sich selbst dafür öffnen, ihn aus der Seele heraus suchen, hingehen, verweilen, sich einlassen und ihn spüren. Zugleich muss man diesem Platz, wenn man es wahrlich vermag, seine Dankbarkeit und Ehrerbietung darbringen, denn das Grundprinzip eines Kraftplatzes bedeutet, dass wir viel von ihm empfangen und der Erde auch etwas von unserem Herzen zurückgeben dürfen.

Wenn Sie einen Ort finden, der Sie besonders anzieht, dann lassen Sie sich intuitiv leiten und lassen Sie sich irgendwo nieder. Das kann eine Kirche oder Kapelle sein, eine Stelle an einem Bach, ein Waldstück mit besonderen Bäumen u. a. Ehren Sie diesen Ort, verweilen Sie und kommen sie von Zeit zu Zeit zurück, sodass er Ihnen vertraut wird. Lassen Sie etwas von sich dort, schließlich ist es in einer urchristlichen Tradition verankert, Gaben an Orte zu bringen, von denen Besonderes ausgeht, was das Leben bereichert.

Ich wünsche Ihnen immer wieder die Zeit und Ruhe dafür, einen besonderen Kraftplatz für Ihr Leben, Ihre Seele zu finden um dort sich selbst, aber auch Gott näher zu sein.

Kreative Feier-Reise



In Hartberg (li), Bad Radkersburg (re oben) und in der Altkatholischen Kirche in Graz (re unten) gab es trotz Einschränkungen stimmungsvolle Feiern. Fotos: WGT/kfb)

Der Weltgebetstag 2021 war für uns alle eine Herausforderung. Dank eures großartigen Engagements und eurer Kreativität ist er für viele zu einem ganz besonderen Ereignis geworden. Durch die Bereitstellung der Gottesdienste im Internet konnte ich bei einer kleinen Österreichreise mehrere stimmungsvoll und schön gestaltete Feiern miterleben.

Es ist mir ein Anliegen euch allen, die ihr euch – in welcher Form auch immer – eingebracht habt, von ganzem Herzen zu danken! Im Voraus danke ich auch allen, die sich noch einbringen werden.

Jetzt freuen wir uns schon auf den Weltgebetstag 2022, hoffen darauf, dass dieser wieder in mehr Präsenz gefeiert werden kann und dass wir uns im November zur Tagung wiedersehen können.

Brigitte Zinnburg, Vorsitzende Weltgebetstag (WGT) Österreich

Die Frauen des Arbeitskreis WGT Steiermark – Barbara Laller, Marianne Konrad, Michaela Legenstein und Veronika Zimmermann – schließen sich diesem Dank an!

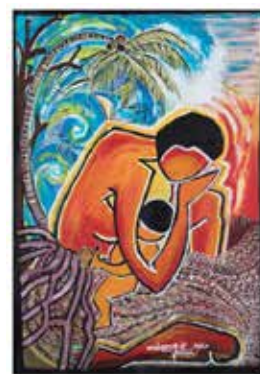
*„Lasst uns miteinander gehen,
Frauen auf dem Wege,
Schritt für Schritt, Schritt für Schritt,
Kraft und Glauben teilen wir uns mit –
Leben aus der Hoffnung!“*

Refrain „Wenn enttäuschte Sicherheiten fallen“, dmu 603

Vanuatu...

...war das Land des Weltgebetstags 2021. Die Liturgie für den Ökumenischen Weltgebetstag im März wird jedes Jahr von Frauen aus einem anderen Land vorbereitet. Das Titelbild 2021 stammte von der Künstlerin Juliette Pita und trug den Titel „Pam II“. Es stellt die Situation dar, als der Zyklon Pam 2015 über Vanuatu zog und weite Teile des Landes zerstörte. Es zeigt eine Frau in traditioneller Kleidung, die sich schützend über ihr kleines Kind beugt und betet. Der Sturm fegt über beide hinweg. Eine Palme mit kräftigen Wurzeln beugt sich dem starken Wind und schützt Mutter und Kind so vor dem Zyklon.

Heftige Stürme und endlose Regenfälle, gefolgt von großer Trockenheit haben in den letzten Jahren auf Vanuatu zugenommen – laut Forscher*Innen sind sie Folgen des weltweiten Klimawandels.



Gelebte Ökumene. Viele Frauen in der Steiermark beteiligen sich seit Jahren am ökumenischen Weltgebetstag der Frauen. So auch heuer in Selztal. Foto: kfb

Neue kfb-Mitglieder

24.11.2020-5.3.2021

Riegersburg	1 Person
St. Johann/Hohenburg ..	3 Personen
Hartberg	1 Person
Pöllau	2 Personen
Feldbach	1 Person
Förderndes Mitglied	1 Person

Termine

Für unsere Leitungsfrauen:

kfb Frühjahrs-Konferenz

Persönliche Einladung folgt!

Sollte ein Präsenztreffen nicht möglich sein, wird es eine digitale Alternative geben.

— Fr, 16. April 2021, Nachmittag

kfb Gottesdienst im Grazer Dom

mit unserem Geistlichen Assistenten Mag. Heimo Schäffmann

— Fr, 26. Juni 2021, ca. 16:00 Uhr

Zeit zu leben.

Frauenpilgertag in Österreich

— 16. Oktober 2021, 9:00 Uhr

Wir bitten um Anmeldung zu unseren Veranstaltungen unter helene.neuherz@graz-seckau.at bzw. 0316/8041-395

Buchtipps...

Eva und der Zitronenfalter

— Susanne Niemeyer,
edition chrismon

Frauengeschichten
aus der Bibel.



Foto: kk

Gottes starke Töchter

— Dorothee Sölle,
topos taschenbücher
Große Frauen der Bibel.



Foto: Amazon

Zeit zu leben. Frauenpilgertag

Frauen unterwegs: Auf verschiedenen Wegen, in verschiedene Richtungen mit einem gemeinsamen Ziel: Leben.



Gemeinsames
Unterwegs-
sein in Gottes
Schöpfung: Der
Frauenpilgertag
im Oktober lädt
dazu ein.

Foto: kk

Der erste Frauenpilgertag der kfb Oberösterreich im Mai 2019 war ein voller Erfolg. 1.400 Frauen waren auf 20 Routen im ganzen Bundesland unterwegs. Aufgrund der vielen positiven Rückmeldungen wird der zweite Frauenpilgertag der Katholischen Frauenbewegung im Oktober 2021 in ganz Österreich stattfinden – siehe Termin links.

An verschiedenen Orten, auf verschiedenen Wegen, in verschiedene Richtungen werden wir österreichweit unterwegs sein, verbunden durch das gemeinsame Motto „Zeit zu leben“. Damit für jede etwas dabei ist, gibt es unterschiedliche Längen und Schwierigkeitsgrade.

Die Pilgerwanderungen werden von kfb-Teams in den Seelsorgeräumen veranstaltet, das Diözesanbüro unterstützen bei der inhaltlichen und organisatorischen Vorbereitung.

FRAUENSPIRITUALITÄT ERLEBEN.

Der Frauenpilgertag ist eine Einladung, Frauenspiritualität zu erleben. Pilgern ist Beten mit den Füßen – an diesem Tag von Frauen für Frauen gestaltet. Der Frauenpilgertag folgt der Struktur „Aufbrechen – Unterwegssein – Ankommen“. Wir gehen nicht auf ein Ziel oder einen Höhepunkt zu, sondern das gemeinsame Unterwegssein in Gottes Schöpfung ist der Gottesdienst.

GEH DEINEN EIGENEN WEG – ZUSAMMEN MIT UNS.

Das Angebot der steirischen Pilger Routen wird ab Mai bekannt gegeben. Wir freuen uns, wenn auch Sie sich „Zeit zu leben“ auf einem Pilgerweg Ihrer Wahl nehmen! Zur Teilnahme sind alle Frauen eingeladen!

Bernadette Weber