

# impuls – am puls

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Ich darf nach 6-jähriger Präsidentschaft auf Wiedersehen sagen. Die Zeit als Präsidentin des Kantonalverbands St.Gallen – Appenzell war interessant, vielschichtig und stets mit neuen Erfahrungen bestückt. Die vielen persönlichen Kontakte, angeregten Gespräche und das Organisieren von verschiedensten Frauenbund-Aktivitäten waren enorm bereichernd. Ich blicke zurück auf eine Wegstrecke in meinem Leben, die ich nie missen möchte. Die vielen Glücksmomente werde ich zu einem bunten Strauss binden. Allen, die mich begleitet und unterstützt haben, schenke ich ein grosses Dankeschön für das gemeinsame Unterwegs sein. Ich bin glücklich, das Amt in jüngere Hände geben zu dürfen.

Regula Senn wünsche ich Freude, Mut und Unerschrockenheit für ihre Aufgabe. Mit ihrer Herzlichkeit wird sie neue Spuren zeichnen und den Frauenbund in die Zukunft führen. Ich bin gerne auch weiterhin als Mitglied dabei; auf Wiedersehen!

Gabi Stadler-Bühler

An der Tagung in Gossau war das Thema «Das verflixte Wort katholisch».

## katholisch

Die Frauen diskutierten über ihre positiven Erinnerungen und Erfahrungen in der katholischen Kirche.

Diese Vielfalt trugen sie in Worten zusammen. Mit solchen «Schätzen» geht die FrauenBande bestätigt und gestärkt weiter auf den Weg:

Geborgenheit  
Heimat  
Urvertrauen  
Wertschätzung  
Wandel  
Gemeinschaft  
Wurzeln  
Rituale

## DAS LEBEN IST HIER UND JETZT

*Laufe nicht der Vergangenheit nach, verliere dich nicht an die Zukunft.  
Die Vergangenheit ist nicht mehr. Die Zukunft noch nicht gekommen.  
Das Leben ist hier und jetzt.*

Siddhartha Gautama Buddha

Als neugewählte Kantonalpräsidentin begrüsse ich Sie alle herzlich und danke Ihnen für das geschenkte Vertrauen in meine Person. An der Generalversammlung konnte ich bereits das Hier und Jetzt bewusst erleben. Ein kräftiger Applaus nach meiner Wahl und ein herzlich «stürmischer» Auftritt «meines» Ortsvereins mit vielen Gratulantinnen. Berührende Begegnungen noch mitten im Saal und viele Glückwünsche, welche ich sehr gerne als Stärkung mit auf den kommenden Weg nehme.

### Das Leben gibt vor und will gelebt werden!

Im Hier und Jetzt will ich bewusst mit den Erwartungen umgehen, welche ich an mich selber stelle. Wahrnehmen, welche Erwartungen an meine Person herangetragen werden. Mich aber auch damit auseinandersetzen, wie ich mit den Erwartungen umgehen soll, welche ich an meine Mitmenschen habe. Wie will ich im Hier und Jetzt damit umgehen, was gibt mir die nötige Energie und Kraft? Mit Vertrauen, ja auch mit Gottvertrauen und Freude will ich engagiert für die Aufgaben des Katholischen Frauenbundes St.Gallen – Appenzell eintreten.

Viel Herzblut für die Frauenbundenanliegen, ruhige Sachlichkeit und Respekt für die vielfältigen Herausforderungen nehme ich mit ins Gepäck und gehe freudig auf den Weg. Mich gemeinsam mit den Kantonalvorstandsfrauen einsetzen, christlich orientiert unterwegs im Hier und Jetzt. JA, mitten im Leben stehen, bewusst wahrnehmen und handeln. So, wie es uns die vielen Frauen in den Ortsvereinen vorleben und zusammen die Gemeinschaft pflegen.

Ich freue mich auf viele Begegnungen, auf Bald!

Regula Senn-Eberhard, Präsidentin

Bild: Regina Kühne



## HERBSTIMPULSE 2015

Es war geplant, alle Herbstimpulse unter das Motto **Ideenbörse** zu setzen. Der Rücklauf an Anmeldungen verlief nicht wie erwartet. Nun wird das vorgesehene Thema nur am Standort Wil durchgeführt.

Rund ein Dutzend Frauengemeinschaften und einige Referentinnen des Kantonalverbandes werden einen Ideenmarkt aufbauen. Lassen Sie sich inspirieren von den vielfältigen Anregungen und tauschen Sie sich aus mit anderen Frauengemeinschaften und Referenten des Frauenbundes. Nutzen Sie diese Win-win-Situation! Besuchen Sie den Ideenmarkt in Wil. Alle interessierten Frauengemeinschaften sind herzlich an die Präsentation eingeladen.

In Schmerikon und Widnau wird unter der Leitung von Hildegard Aepli, Mitarbeiterin im Amt für Pastoral und Bildung sowie Pastoralassistentin der Dompfarrei, ein Impulsabend angeboten. Sie referiert zum Thema: **Das Leben ist meine Quelle**. «Das Leben selbst muss immer die Urquelle sein, niemals ein anderer Mensch.»

Viele Frauen schöpfen ihre Kraft aus einem anderen Menschen. Die Kraft, die sie auch unabhängig davon in sich tragen, kann dabei vergessen gehen. Den Teilnehmerinnen der Generalversammlung ist Hildegard Aepli bekannt. Stellte sie doch auf erfrischende Art und Weise das Projekt «Kirche mit den Frauen» vor. Auch der Impulsabend verspricht etwas Besonderes.

### Einzelmitglieder-Anlass

Der vierte Herbstimpuls wird komplett neu aufgesetzt. Er wird als exklusiver Einzelmitglied-Anlass veranstaltet: **Auf den Spuren unserer Vorgängerinnen**. Die Geschäftsführerin des Frauenarchivs St.Gallen, Marina Widmer, gibt Einblicke in ihre Arbeit und Projekte. Sie entführt in die Lebensgeschichten von fünf Frauen, welche im Archiv gut dokumentiert sind. Anschliessend sind alle Teilnehmerinnen zu einem gemütlichen Ausklang bei einer Kaffeerunde eingeladen.

## UMZUG OBERER GRABEN 44

Nach über 30 Jahren Aufenthalt in der Magnihalden 7 zügelte der Frauenbund Mitte März an den Oberen Graben 44. Dank der Unterstützung eines tollen Zügelteams ging der «Lupf» bestens über die Bühne. In

den neu renovierten, schönen Büroräumen fühlten sich Mitarbeitende wie Verbandsmitglieder schnell wohl. Nur manchmal erinnert man sich mit Wehmut an den krähenden Guggel im Innenhof der Magnihalde...



## VERABSCHIEDUNGEN AUS KANTONAL-VORSTAND UND KOMMISSIONEN



**Gabi Stadler** präsidierte während sechs Jahren den Frauenbund. Zuvor arbeitete sie als Regionalvertreterin in der Verbandsleitung mit. Das erste Amtsjahr stand im Zeichen des 30-jährigen Jubiläums von MÜTTER IN NOT. Und dann begannen bereits die Vorbereitungen für das grosse Jubiläumsjahr «100 Jahre Katholischer Frauenbund St.Gallen – Appenzell».

Mit viel Schwung, Umsicht und Freude führte sie alle Mitwirkenden durch das Jubiläumsjahr.

Viele Einsätze und Aufgabenfelder deckte Gabi Stadler ab. Die grosse Vernetzung – schweizweit oder mit anderen Organisationen – behagte ihr sehr. Sie schätzte den offenen Dialog zum Bistum aber auch das Gespräch mit den Frauengemeinschaften an der Basis.

Gabi Stadler nimmt viele Glanzpunkte und einen reichen Erfahrungsschatz mit auf den weiteren Weg. Wir danken ihr von Herzen für das grosse Engagement und wünschen ihr bei der Gestaltung der neuen freien Zeit alles Gute.



**Sonja Schläpfer** war von 2008 – 2015 im Frauenbund tätig. Und dies gleich in mehreren Positionen: Mitglied der Verbandsleitung, Leiterin Fachgruppe Bildung und als Vertreterin der Region Appenzell Ausserrhodens.

Als interessiertes und auch kritisches Mitglied gab sie sich in der Verbandsleitung ein, als unermüdliche Schafferin stellte sie mit der Fachgruppe Bildung das jährliche Weiterbildungsprogramm auf die Beine und nicht zuletzt förderte sie stets den guten Kontakt zu den Vorstandsfrauen im Ausserrhodischen.

Zwei Sitze in der Verbandsleitung können nicht ersetzt werden. Die Leitung der Fachgruppe Bildung bleibt vakant.

**Christa Inauen** amtierte von 2009 – 2015 als Delegierte von Pro Filia. Mit ihrer umsichtigen Art und in ihrem reinen Appenzeller Dialekt brachte sie so manche Diskussion ganz einfach auf den Punkt.

**Marie-Theres Pfiffner** amtierte von 2010 – 2015 als Regionalvertreterin Sarganserland-Werdenberg. Ihr Anfahrtsweg von Vilters war wohl der längste zu den Sitzungen in der Kantonshauptstadt. Ihre Teamfähigkeit und ihre fröhliche Art halfen ihr bei der Unterstützung der Frauengemeinschaften in den einzelnen Dörfern.

**Agnes Rupp** amtierte von 2010 – 2015 als Regionalvertreterin Rorschach. Mit ihrem grossen Pflichtbewusstsein konnte sie die verschiedensten Aufgaben in der grossen Region bestens umsetzen.

**Petra Schmid** amtierte von 2012 – 2015 als Regionalvertreterin Untertoggenburg. Mit viel Wohlwollen und einem offenen Ohr für Anliegen unterstützte sie die Frauengemeinschaften.

**Annelies Alder** und **Gabriela Iller** waren acht bzw. vier Jahre in der Sozialkommission MÜTTER IN NOT tätig. Mit viel Verantwortungsbewusstsein und grossem Verständnis für verschiedene Notsituationen beurteilten sie die Anfragen und verhalfen so zu fachlich gut begründeten Entscheiden.

Wir danken allen Frauen für ihr Mitdenken und die konstruktive Zusammenarbeit. Die Verbandsarbeit kann sich nur durch dieses Miteinander weiter entwickeln.

*Bild: Irene Riget*



von links hinten: Christa Inauen, Annelies Alder, Sonja Schläpfer, Petra Schmid, Gabi Stadler, Marie-Theres Pfiffner und Agnes Rupp. Auf dem Bild fehlt Gabriela Iller.

## HERBSTIMPULSE 2015 – AGENDA

Do 17.09.2015 | 19.30 Uhr  
**Pfarreizentrum Jodokus Schmerikon**  
Do 24.09.2015 | 19.30 Uhr  
**Jakobihaus Widnau**  
**Das Leben ist meine Quelle**  
Impulsabend: Hildegard Aepli

Fr 23.10.2015 | 19.00 – 21.30 Uhr  
**Pfarreizentrum Wil**  
**Ideenbörse**

### EINZELMITGLIEDER-ANLASS

Mi 28.10.2015 | 14.00 – 16.00 Uhr  
**Pfarreiheim Dom St.Gallen**  
**Auf den Spuren unserer Vorgängerinnen**  
Vortrag: Marina Widmer

**SKF-FrauenBande Tag**  
**11. September 2015**  
**Programm und Anmeldung:**  
[www.frauenbund.ch](http://www.frauenbund.ch)

## AGENDA

Mi 16.09.2015 | 09.15 – 16.45 Uhr  
**Wattwil** | SKF-Kurs  
**Freiwilligenarbeit:**  
**Damit die Freude bleibt**  
Ressourcen in der Freiwilligenarbeit erkennen, Entscheidungshilfen  
Leitung: Maria Weibel

Di 22.09.2015 | 19.30 – 21.15 Uhr  
**Wil**  
**Wieso ticke ich so?**  
Sich und andere besser verstehen, Verhaltensmuster erkennen, umsetzbare Veränderungen sind möglich  
Leitung: Silvia Zimmermann, Coachologie

Sa 26.09.2015 | 09.15 – 16.45 Uhr  
**Mels** | SKF-Kurs  
**Vertiefungstag für Präsidentinnen, Teamleiterinnen, Kontaktfrauen**  
Vertiefung der Inhalte des Grundkurses, Konfliktkommunikation, Erfahrungsaustausch  
Leitung: Brigitte Warth, Supervisorin

Mi 28.10.2015 | 09.15 – 16.45 Uhr  
**Gossau** | SKF-Kurs  
**Motivieren lernen**  
Kenntnisse zur Motivation, Möglichkeiten zur Selbstmotivation, Interventionsmöglichkeiten  
Leitung: Brigitte Warth, Supervisorin

## PERSONELLES



Während sechs Jahren arbeitete **Patricia Laube Näscher** als Sachbearbeiterin bei der Beratungsstelle MÜTTER IN NOT. Mit viel Engagement erledigte sie einen Teil der administrativen Belange und entlastete so die Sozialarbeiterin vom Kerngeschäft. Der Umgang mit den Klientinnen fiel ihr mit ihrer spontanen und erfrischenden Art leicht. Wir danken Patricia Laube für ihre geschätzten Dienste und wünschen ihr für die berufliche wie private Zukunft alles Gute.

## NEUBEGINN IM KANTONALVORSTAND UND SOZIALKOMMISSION

**Regula Senn** wurde von den Mitgliedern an der Generalversammlung einstimmig als neue Kantonalpräsidentin gewählt. Sie stellt sich auf Seite 1 selber vor. Durch die Wahl von Regula Senn wurde das Vizepräsidium frei.

**Mireille Mussak**, seit 2014 Präsidentin Finanzkommission, erklärte sich bereit, zusätzlich zu dieser Aufgabe das Amt der Vizepräsidentin zu übernehmen. Wir danken ihr für diese Zusage und ihre aktive Mitarbeit im Frauenbund.

Drei Frauen lassen sich mit ihrer Wahl an der Generalversammlung neu in die Netzwerke des Frauenbundes einbinden. Vielen herzlichen Dank für die Bereitschaft, auf Kantonalebene aktiv zu werden und mit uns weitere Schritte auf dem gemeinsamen Weg zu planen. Wir heissen willkommen:

### **Ursi Camenzind**

Muolen | als Vertreterin der Region Rorschach

### **Alexa Sutter**

Waldkirch | als Vertreterin der Region Gossau

### **Miranda Stäheli**

Degersheim | als Vertreterin der Region Untertoggenburg

Die Regionen St.Gallen, Sargans-Werdenberg und Appenzell-Ausser rhoden sind zurzeit vakant.

Neu nehmen in der Sozialkommission Einsitz: Astrid Inauen, Altstätten, und Agnes Sanzone, Oberuzwil. Sie werden durch den Kantonalvorstand gewählt. Wir wünschen ihnen ebenfalls einen guten Start in der neuen Aufgabe.

Bild: Irene Riget



v.l.n.r.: Miranda Stäheli, Alexa Sutter, Ursi Camenzind

## FORTSETZUNG AGENDA

Mo 02.11.2015 | 19.30 – 21.15 Uhr  
**Uznach**

### **Hebammen – Frauen fürs Leben**

Historischer Vortrag über Mutterschaft und den Hebammenberuf im 18. und 19. Jahrhundert  
Leitung: Salome Stauffer, Hebamme

Mi 04.11.2015 | 09.15 – 16.45 Uhr  
**St.Gallen** | **SKF-Kurs**

### **Lösungsorientierte Kommunikation**

Mit einführender und ermutigender Kommunikation fördern wir lebendige und positive Beziehungen und das erfolgreiche Zusammenarbeiten mit anderen Menschen.  
Leitung: Solange Baeriswyl, Kunst- und Maltherapeutin

Sa 28.11.2015 | 09.15 – 16.45 Uhr  
**Rapperswil** | **SKF-Kurs**

### **Achtsam mit den eigenen Kräften umgehen**

Austausch zum Thema:  
«Wie tanke ich auf?  
Wie gut bin ich zu mir selber?»  
Energiekiller von Energiegebern unterscheiden  
Leitung: Solange Baeriswyl, Kunst- und Maltherapeutin

### **SKF-Kurs**

kostenlos für Vorstandsfrauen

Mitglieder	CHF 100.–
Nichtmitglieder	CHF 120.–

### **Anmeldungen**

**bis 14 Tage vor Kursbeginn**

## FRAUENGEMEINSCHAFT WITTENBACH

Fr-Sa 07. – 08.08.2015

### **Flüeli-Ranft**

Ein wunderschöner, angenehmer Weg führt von Stans zum Ranft. Besinnlich gehen die Teilnehmerinnen in die Stille. Wieder wird eine Frau vorgestellt, diesmal Rahab, welche zum Vorbild werden kann.

Anmeldeschluss: Di 04.08.2015  
an Margrit Hug-Huber, Steigstr. 22a,  
9300 Wittenbach, Tel. 071 290 13 00  
oder margrit.hug-huber@gmx.ch

Gerne stellen wir im impuls weitere spezielle Anlässe von Frauengemeinschaften vor, die allen Interessierten offen stehen. Melden Sie sich bitte beim Verbandssekretariat.