

impuls – am puls

MAKE UP! BEWEGT

Zeit und Glück

Kürzlich nahm ich wieder einmal eine Strickarbeit in Angriff. Ich las aufmerksam die Anleitung durch. Ganz am Schluss stand: Zeitaufwand zwei Stunden. Irgendwie nahm ich dies zur Kenntnis, wusste aber noch nicht, was mich daran irritierte. Als ich nun während des Strickens meinen Gedanken nachhing, erkannte ich plötzlich: «Ach so, in zwei Stunden müsste ich fertig sein. Jetzt habe ich nicht einmal die Hälfte gestrickt und sitze schon eine Stunde an der Arbeit. Da werden zwei Stunden nie reichen, wie es in der Anleitung stand!»

Früher nahm ich eine solche Strickarbeit an die Hand, freute mich Runde um Runde, wie das Gestrickte immer länger und grösser wurde. Was damals Musse war, ist heute ein AUFWAND geworden.

Nach der «Zeit» folgt mit «Glücksmomente» genau das richtige Jahresthema für den Frauenbund. Nehmen wir uns wieder Zeit, damit Glücksmomente entstehen können. An den Anlässen des Kantonalverbandes wie Wiboradatag, Generalversammlung, Einzelmitglieder-Anlass oder auch lehrreichen Kurstagen können durch anregende Impulse, einem tollen Wir-Gefühl, dem Degustieren von Ölen oder dem Austausch unter interessierten Kursteilnehmerinnen solche Momente entstehen... Viel Glück!

Irene Zill, Verbandssekretärin

Impressum

impuls Nr. 73/19-1

REDAKTION:
Katholischer Frauenbund
St.Gallen – Appenzell
Oberer Graben 44 | Postfach 1122
9001 St. Gallen

Telefon 071 222 45 49
verband@frauenbundsga.ch
www.frauenbundsga.ch

«GLÜCKSMOMENTE»



Als die Idee aufkam, für das Jahr 2019 «Glücksmomente» als Jahresthema einzusetzen, war mein erster Gedanke – Nein! In einer sehr fordernden Zeit fühlte ich mich gerade gar nicht glücklich und dieses Thema war für mich nicht stimmig. Doch dann dachte ich: «Glücksmomente – dies tönt so positiv und tut so gut. Ja, es zaubert einem gleich ein Lächeln ins Gesicht!» Solche Glücksmomente sind für alle Frauenbundfrauen ein positiver Ausspruch und können alle inspirierend durch das Jahr begleiten.

Könnten es auch zusätzliche Glücksmomente für die Beratungsstelle MÜTTER IN NOT sein? Die Stelle wurde vor 40 Jahren ins Leben gerufen mit einem riesigen Einsatz und viel Herzblut für diese wichtige und notwendige Unterstützung für Frauen in Not. Eine grosse Zahl von engagierten Frauengemeinschaften sowie grosszügigen Gönnern setzten sich aus Solidarität ein für Frauen und Familien. In all diesen Jahren wurde vielfältige Hilfe geleistet; sei dies in persönlichen Beratungsgesprächen und/oder auch mit finanziellen Überbrückungshilfen.

In der Not eine offene Türe zu finden oder professionelle Beratung zu erhalten, ist jederzeit notwendig und wichtig. Deshalb wollen wir uns als Kantonalverband auch in Zukunft engagiert und mit viel Herzblut für die Beratungsstelle einsetzen. Ich bin überzeugt, dass wir gemeinsam Glücksmomente schaffen können.

Im Namen des Kantonalvorstandes lade ich Sie herzlich ein, am 18. Mai 2019 nach Degersheim zu reisen. Ich weiss schon heute, dass es für «meinen» Ortsverein eine Ehre ist, die Generalversammlung für den Frauenbund St.Gallen – Appenzell auszurichten. So freue ich mich auf viele schöne Begegnungen und eine gute Frauenvernetzung... mit vielen Glücksmomenten.

Herzliche Grüsse und bis Bald!

Regula Senn, Kantonalpräsidentin

KIRCHE MIT* DEN FRAUEN GEHT WEITER

Der 2. Mai – **der Wiboradatag** – ist zur Tradition geworden als Pilgertag für eine «Kirche mit* den Frauen». Wiborada ist die St.Gallerin, die als erste Frau offiziell heiliggesprochen wurde. Sie war eine Rompilgerin. Sie hat ein Erbe hinterlassen, das uns bis heute ermutigt. Am Wiboradatag pilgern wir ein Stück, nehmen Impulse mit, vernetzen und stärken uns im Glauben und durch die Weggemeinschaft. Freiwillige und Hauptamtliche haben den Tag vorbereitet und laden Männer und Frauen ein, das Miteinander zu pflegen und für die Kirche der Zukunft ein Zeichen zu setzen.

Es ist selbstverständlich möglich, am ganzen Programm oder auch an einzelnen Teilen dabei zu sein. Im Namen des Vorbereitungsteams freue ich mich auf alle, die sich diesen Tag freihalten und gönnen können.

Hildegard Aepli, Bistum St.Gallen

Genauere Informationen zum Wiboradatag entnehmen Sie bitte dem Flyer.

FRAUENBUND-ANLÄSSE

GENERALVERSAMMLUNG

Sa 18.05.2019 | 09.00 Uhr
Degersheim | MZA Steinegg

SKF-DELEGIERTEN-VERSAMMLUNG

Do 23.05.2019 | 09.45 Uhr
Basel | Volkshaus

EINZELMITGLIEDER-ANLASS

Fr 21.06.2019 | 13.45 Uhr
Flawil | Landwirtschaftliches Zentrum, Mattenweg 11
St. Galler Öle
Infos: rechte Spalte gegenüber

HERBSTIMPULS

Do 19.09.2019 | ganztägig
Bern | Anreise individuell
Besuch im Bundeshaus
weitere Angaben folgen

WEITERBILDUNGS-ANGEBOTE

Fr 17.05.2019 | 09.15 – 16.45 Uhr
Weinfelden | Pfarreizentrum
Vereinsfinanzen – erfolgreich verwalten
Leitung: Elsbeth Fischer

Fr 24.05.2019 | 09.15 – 16.45 Uhr
Gossau | Andreas-Saal
Führungskompetenz – stärken und motivieren
Leitung: Brigitte Warth

Di 04.06.2019 | 09.15 – 16.45 Uhr
Herisau | Pfarreiheim
Führungshaltung – gestalten und entwickeln
Leitung: Cornelia Schinzilarz

Sa 07.09.2019 | 09.15 – 16.45 Uhr
Uznach | Begegnungszentrum
Öffentlichkeitsarbeit – öffentlich und persönlich
Leitung: Carmen Susanne Frei

Sa 14.09.2019 | 09.15 – 16.45 Uhr
Weinfelden | Pfarreizentrum
Rhetorik – wirksam auftreten
Leitung: Barbara Eppler

Fr 20.09.2019 | 09.15 – 16.45 Uhr
Wil | Pfarreizentrum
Konfliktmanagement – handeln und lösen
Leitung: Brigitte Warth

VERABSCHIEDUNG VON ANNA MARIA FREI-BRAUN



An der Generalversammlung 2019 verlässt Anna Maria Frei-Braun den Kantonalvorstand als geistliche Begleiterin. Mit viel Freude und Engagement begleitete sie – besonders mit ihren sehr bodenständigen spirituellen Eingaben – den Frauenbund durch die Jahre. Wir danken Anna Maria Frei-Braun herzlich für ihre Hingabe und Mitarbeit im Kantonalverband.

Vor dem Weiterziehen haben wir Anna Maria Frei-Braun einige Fragen gestellt.

Anna Maria Frei-Braun, im Mai 2011 hast du Einsitz im Kantonalvorstand als geistliche Begleiterin genommen. Welches waren deine Aufgaben?

In dieser Rolle versuchte ich auf Verbandsebene – also in einem grösseren «Garten» etwas von dem einzubringen, was ich im Ortsverein mache: Teil sein eines Teams; wachsames Mitdenken; Sorgen und Freuden teilen, spirituelle Momente gestalten zu Beginn der Sitzungen, an Tagungen, kleineren und grösseren Anlässen des Kantonalverbandes.

Wo warst du als Vermittlerin zwischen Bistum und Kantonalverband unterwegs?

Die Stimmung zwischen Bistum und Frauenbund ist sehr wohlwollend und wertschätzend. Im jährlichen Austausch, bei dem der Kantonalvorstand Gast bei Bischof Markus ist, werden Anliegen, Freuden und Sorgen auf guter Augenhöhe und mit offenem Gehör besprochen. Bischof Markus weiss, wie viele Frauen in dieser Kirche mitwirken und mitgestalten. Er unterstützt und stellt Fragen an die Gestaltung des Verbandslebens.

Erinnerst du dich an ein Highlight?

Da unsere Organisation mit Frauenfragen unterwegs ist, gab es eine Verbindung zum Projekt für eine «Kirche mit* den Frauen». Für einen geschwisterlichen Weg auf allen Ebenen in der katholischen Kirche gingen Frauen und Männer auf den Weg nach Rom. Sowohl der Start in der vollen Kathedrale am 2. Mai 2016 und der Schlusspunkt in Rom haben mich zutiefst berührt und ermutigt, mit auf dem Weg zu bleiben in der Haltung des Liedes: «Vertrauen ist ein Schritt, Vertrauen ist Schritt für Schritt, Vertrauen ist gehen, immer weiter gehen.»

An der Tagung 2015 war das Thema «Das verflixte Wort katholisch». Was ist heute für dich an diesem Wort immer noch verflixt?

An der Basis sind Frauen und Männer engagiert und wünschen sich Wandlung und Veränderungen – ein zähes Aushalten. Was das Projekt

AKTION CARE-TAGE



Der Kantonalverband machte mit einem Stand gasse St.Gallen an der Aktion mit.

für eine «Kirche mit* den Frauen» ins Rollen gebracht hat, der jährliche Wiborada-Pilgertag, bei dem der Frauenbund mitträgt, sind Hoffnungszeichen. Auch die Aktion, von vier Frauen Mitte Februar ins Leben gerufen, hält der Resignation etwas entgegen: das Gebet am Donnerstag (www.gebet-am-donnerstag.ch). Auch hier geht es darum, im Gebet verbunden zu bleiben, um das Anliegen und die Hoffnung auf Gleichwertigkeit von Frauen und Männern – möglichst auf allen Ebenen. Nur in diesem Miteinander hat in meinen Augen unsere Kirche, die doch auch meine Heimat ist, eine Zukunft.

Die Gesellschaft ist in steter Veränderung. Das Vereinsleben hat heute einen schweren Stand. Wie können solche Vereine wie der Kantonalverband weiterbestehen?

Es braucht immer wieder das Gespräch, Anpassungen der Strukturen, die Suche nach Nischen, wo diese Frauengemeinschaft als Ort der Kraft erfahren werden kann. Es ist im Wandel, doch die Erfahrung zeigt, dass das Feuer nicht erloschen ist, sondern sorgfältig gehütet und genährt werden muss.

Was sind deine Wünsche für die Zukunft solcher Frauennetzwerke?

Ich wünsche mir für dieses Frauennetzwerk einen grossen Atem, der das Miteinander trägt; einen offenen Blick für die Zeichen der Zeit, der erkennt, was gesellschaftlich, politisch, spirituell dran ist und wo etwas bewirkt werden kann im Miteinander. Es braucht Räume und Erfahrungen, in denen frauenspezifische Fragen besprochen und darüber nachgedacht werden kann. Es stärkt, wenn Frauen auch miteinander feiern und beten, einander ermutigen und zeigen: Wir sind noch mit im Boot. Das schliesst nicht aus, das Ganze im Blick zu behalten und sich als Teil eines grossen Ganzen zu wissen.

Was hat dich in deiner Aufgabe als Seelsorgerin gestärkt durch die Ausübung des Amtes im Kantonalvorstand?

An der Basis vor Ort, im Verband und Kantonalvorstand erlebte ich, dass Frauen nicht nur im Organisieren und Tun bestärkt und gehalten sein wollen. Es sind Orte, in denen einander auch Sorge getragen wird. Und es gibt das Bedürfnis nach Formen, die das Suchen, Glauben, die Fragen benennt und einbettet in den Kontext der christlichen Botschaft

Wurden deine spirituellen Impulse und Einsätze im Kantonalverband von den Frauen bewusst wahrgenommen? Sind sie ein Bedürfnis?

Den Rückmeldungen entsprechend wurden diese Impulse wahrgenommen und geschätzt. In meinem Verständnis gehört diese Ebene dazu, ist Quelle und Einbindung unseres Tuns.

INZELMITGLIEDER-ANLASS

Fr 21.06.2019 | 13.45 – 16.30 Uhr

Flawil

Landwirtschaftliches Zentrum

St.Galler Öle

Anmeldung:

angelika.heim@frauenbundsga.ch

Anmeldeschluss: Fr 14.06.2019

Teilnehmerzahl begrenzt



Ausgezeichneter Genuss aus der Region

Einheimische, kaltgepresste Öle werden immer mehr als Genussmittel erkannt und geschätzt. Die St.Gallische Saatzucht vereint 70 Bauernfamilien und weitere bäuerliche Produzenten aus der Region St.Gallen. Sie hat sich auf den Anbau von Nischenkulturen, deren Veredelung und Vermarktung spezialisiert. Eines der Geschäftsfelder ist die Produktion von kaltgepressten Ölen. Schon mehrmals wurden die Öle für ihren aussergewöhnlichen Geschmack ausgezeichnet. Im Landwirtschaftlichen Zentrum in Flawil werden Sie in die faszinierende Welt der extra nativen Öle eingeführt. Sie erfahren viel Interessantes rund ums Öl, besichtigen die Ölpressen und erhalten Einblick in die weiteren Projekte der St.Gallischen Saatzucht. Überzeugen Sie sich bei der Degustation von diesen ausgezeichneten Ölen. Die Produkte können auch vor Ort gekauft werden.



NEUE MITARBEITERIN GABRIELA HORVATH-ZANETTIN

Seit 1. Januar 2019 arbeitet Gabriela Horvath als Beraterin im psychosozialen Bereich (HFP) auf der Beratungsstelle MÜTTER IN NOT.

Sie freut sich, Frauen kompetent zu beraten und achtsam auf ihrem Weg zu begleiten. Zusätzlich ist sie für die administrativen Belange der Beratungsstelle verantwortlich.

Die letzten 12 Jahre war sie in eigener psychologischer Praxis mit dem Arbeitsschwerpunkt Beziehungs- und Erziehungsberatung tätig. Gabriela Horvath ist verheiratet und Mutter von drei Kindern.



und mit Clowns als Stelzenläufer in der Markt-

WELCOME – PRAKTISCHE HILFE NACH DER GEBURT



Freiwillige Mitarbeiterinnen gesucht!

Die ersten Monate nach der Geburt eines Kindes sind für junge Familien herausfordernd. Wer in dieser turbulenten Zeit keine Hilfe von der Familie oder von Bekannten hat, kann sie von wellcome erhalten. Freiwillige Mitarbeiterinnen von wellcome unterstützen Familien mit Babys im ersten Lebensjahr und entlasten die Eltern im Alltag: Sie hüten über den Schlaf des Babys, kümmern sich um die Geschwisterkinder oder begleiten die Mutter zu einem Arzttermin und geben ihr so die Möglichkeit, etwas Ruhe in der strengen Lebensphase zu erhalten. Haben Sie Zeit, die Sie schenken möchten? Mit dieser modernen Form einer Art Nachbarschaftshilfe erleben Sie, wie Sie Familien schon durch wenige Stunden eine gros-

se Entlastung ermöglichen können. Für diese Aufgabe binden Sie sich intensiv, jedoch zeitlich begrenzt: 1- bis 2-mal pro Woche unterstützen Sie eine Familie für 2-3 Stunden. Ein wellcome-Einsatz dauert von wenigen Wochen bis mehrere Monate.

Um sich bei wellcome zu engagieren, sind persönliche Kompetenzen wichtig: Einfühlungsvermögen, Offenheit und Toleranz, Verschwiegenheit und Zuversicht – und natürlich, Freude an der Aufgabe und sich im Umgang mit Kindern sicher fühlen. Bei dieser Aufgabe werden Sie gut von der wellcome-Koordinatorin begleitet.

Ihr Engagement bei wellcome leisten Sie ehrenamtlich. Wir erstatten Ihnen die Fahrspesen zum Einsatzort und Sie haben die Möglichkeit zu Fortbildung. Bei regelmässigen Treffen können Sie sich mit den anderen freiwilligen Mitarbeiterinnen austauschen.

Ist das eine Aufgabe für Sie? Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns, wenn Sie Kontakt aufnehmen mit:

Beratungsstelle St.Gallen

Beatrice Truniger Blaser
wellcome-Koordinatorin St.Gallen
Telefon 071 222 53 53
st.gallen@wellcome-online.ch
www.wellcome-online.ch/www.kjh.ch

Beratungsstelle Sargans

Sabina Mannhart
wellcome-Koordinatorin Sargans
Telefon 081 720 09 10
sargans@wellcome-online.ch



SPAGAT ZWISCHEN FAMILIE, BERUF UND MIR

Der Katholische Frauenbund St.Gallen – Appenzell lädt im Januar traditionsgemäss zur Tagung ein. Dieses Jahr fand der Anlass im Pfarreizentrum St.Otmar in St.Gallen statt.

Das Thema der Tagung ist zurzeit sehr verbreitet. Wie bringen Frau oder Mann alles unter einen Hut? Die ehemalige Regierungsrätin Kathrin Hilber zeigte in ihrem Referat Erkenntnisse und Spannungsfelder auf und gab Tipps im Umgang mit dem Spagat.

Frauenleben im Spagat

Nicht alle schaffen den sportlichen Spagat. Doch im übertragenen Sinne gehört der Spagat im Leben zum Alltag. Er ist die Kraft, die gebraucht wird, um zwei gegensätzliche Positionen zu überwinden. Frauen sind dieser Spannung besonders oft ausgesetzt. Kathrin Hilber blendete zurück in der Frauengeschichte. Lebenssituationen oder auch gesellschaftliche Normen zwangen die Frauen, in den Schatten ihrer berühmten Männer oder Brüder zu treten, wie dies bei Mileva Einstein oder Fanny Mendelsohn der Fall

war. Akademikerinnen der früheren Epochen mussten oft eine neue Heimat suchen, um ihr Wissen als Frauen zu praktizieren. Einen riesigen Spagat leisteten die Frauen in den extremen Jahren der Weltkriege.

Selbstverwirklichung war damals ein Fremdwort. In der jetzigen Zeit der Multioptionsgesellschaft hat dieser Spagat ein anderes Gesicht erhalten. So vieles steht zur Verfügung und die Digitalisierung kennt auch keinen zeitlichen Rahmen mehr. Familie, Arbeitswelt, Genderfragen, Gesellschaft, unbezahlte Care-Arbeit verursachen nicht nur für Frauen, sondern auch für Männer ganz andere und neue Spannungsfelder.

Spannungsfelder im Spagat

Wie ein jeder mit den mannigfachen Rollen und Erwartungen umgeht, hängt von Einflüssen ab, die bei jeder Person nicht unterschiedlicher sein könnten. Die eigene Biografie, der Zivilstand, das berufliche Umfeld, existenzielle Themen, Beziehungen oder auch Gesundheit ergeben ganz verschiedene Spagat-Arten. Welche Ressourcen erhält man im Eltern-

haus? Wie ist der berufliche Werdegang? Welche finanziellen Möglichkeiten stehen zur Verfügung? In welchem sozialen Umfeld bewegt man sich? All diese und noch viele weitere Punkte beeinflussen das Leben. Manche Frau im Saal nickte zustimmend zu den Beispielen, die Kathrin Hilber nannte. Die genannten Spannungsfelder waren eigentlich bekannt! Nun wurden sie bewusst wahrgenommen.

Umgang mit dem Spagat

Spagat passiert in der Gegenwart. Der Unterschied zwischen Wünschbarem und Machbarem muss gelernt sein. Mensch-Sein bedeutet Spannung zwischen Sein und Sollen.

Mit ihren Tipps regte Kathrin Hilber an, mit dieser Spannung umzugehen und im Spagat auch ein Lustpotenzial zu sehen. Zum Beispiel kann eine längst geplante Weiterbildung die eigenen Ressourcen erweitern oder mit der von Spannungen erzeugten Energie kann Neues bewirkt werden. Schon Goethe wusste dazu das Rezept. Erfolg hat drei Buchstaben: TUN.