

impuls – am puls

BEWEGTE ZEITEN

«Wer die Welt bewegen will, sollte erst sich selbst bewegen.» Dies sagte schon der antike Denker Sokrates mehrere Jahrhunderte vor Christus. Und der Ausspruch ist heute so aktuell wie damals.

Wir sind in den letzten Monaten global durch einen Wandlungsprozess gegangen, der es wirklich in sich hat. Als Christen haben wir die Möglichkeit, das Leben von anderen Menschen zu bereichern. Durch unsere Arbeit im Katholischen Frauenbund St.Gallen–Appenzell hat Gott uns die Gelegenheit gegeben, vielen Menschen zu helfen, die Wegweisung erbitten. Ich glaube nicht, dass Gott nur uns diese Gelegenheit gibt. Jede – das schliesst dich mit ein – hat die Fähigkeit, das Leben anderer positiv zu beeinflussen und jede ist Ermutigung für andere.

Im Kantonalverband bewegen wir. Breit gefächerte Weiterbildungsangebote wollen genutzt werden. Anlässe sind geplant und warten auf die Umsetzung. So werden Werte und Gemeinschaft wieder vermehrt gepflegt. Das Kartensortiment der Beratungsstelle MÜTTER IN NOT ist aufgeschaltet. Auf Instagram werden Fotos geteilt und Likes gesetzt.

Das Angebot «fö e rondom suuberi Sach», die Generalversammlung in Bazenheid, die Mitwirkung an der Delegiertenversammlung des SKF in Wil oder die Mithilfe bei der Sonderschau «Freiwilligenarbeit» an der OFFA – wir freuen uns auf Euch!

Verändert hat sich auch wieder die Möglichkeit, vor Ort an Kurstagen des SKF teilzunehmen. Nutzen Sie diese Chancen!

Make up! ist wieder in Bewegung.

Jeannette Müller, Verbandssekretärin

BEWEGT



Liebe Leserin, liebe Interessierte

*Gib dem Leben Leichtigkeit!
Du kannst die Wellen nicht aufhalten,
aber du kannst lernen, auf ihnen zu surfen.*

S. Satchidananda

Jeweils zum Jahresende sucht der Katholische Frauenbund ein neues Jahresmotto, welches ab der Generalversammlung tragend ist. Ideen sind gefragt! «beWEGt» soll es sein und es wird das

neue Jahresmotto 2022! Die Schreibweise sticht ins Auge und beinhaltet die Wörter «bewegen» und «Weg». Im Wörterbuch schlage ich nach und finde dazu folgende Begriffe: ereignisreich, stürmisch, bewegt ergriffen, turbulent, abenteuerlich, überwältigend, neue Wege gehen, in Bewegung bleiben und vieles bewegen, der Weg zur Nachhaltigkeit und Gemeinschaft.

Meine Gedanken zu «beWEGt»: Wenn man an einem klaren Frühlingstag vom Gipfel des Kronbergs in die schöne Landschaft hinunterschaut, sieht man, wie hunderte von kleinen Wegen die Dörfer, Felder und Wälder wie ein Netz zusammenhalten. Wege ermöglichen Begegnungen, Begegnungen mit der Natur, mit den Menschen und den Tieren und mit sich selbst. Das Wort «bewegen» weist darauf hin, dass, wer sich auf den Weg macht, sich bewegt mit Leib und Seele. Man wird selbst bewegt, sein Leben und seine Seele. Wer die Begegnung mit Gott sucht und mit seiner einzigartigen Schöpfung, muss sich auf den Weg machen, aufbrechen. Dem Weg nach, den vor uns schon Christus gegangen ist, der uns begleitet, uns hält, wenn wir stolpern, leuchtet in der Finsternis und uns sicher nach Hause bringt.

Wenn ich an einem Gipfel klaren Frühlingstag des Kronbergs in die schöne Landschaft hinunterschaue und die vielen Wege sehe, empfinde ich Freude, Freude darüber, dass unsere Region, unsere Mitmenschen durch viele Wege miteinander verbunden sind.

Lassen Sie sich überraschen wie beWEGt der Frauenbund im Jahr 2022 unterwegs ist!

Herzlich, Alexa Sutter, Kantonalpräsidentin

EXKLUSIVES ANGEBOT «FÖ E RONDON SUUBERI SACH»

Dieses Angebot ist ein Gemeinschaftswerk. Entstanden ist die Idee in einer Arbeitsgruppe des Kantonalverbandes. Der Kreis wurde dann erweitert mit der Seiferei und einer strickfreudigen Ortsverein-Frau. Stolz präsentieren wir Euch das Angebot «fö e rondom suuberi Sach». Die handgestrickten Wischlappen und die handgemachten Seifen aus dem Appenzellischen versprechen wohlthuende Momente. Sind Sie auf der Suche nach einem nachhaltigen Geschenk? Unser exklusives Angebot von Seifen und Lappen «fö e rondom suuberi Sach» ist genau etwas für Sie. Bestellungen sind über unsere Homepage möglich.



FRAUENBUND-ANLÄSSE

Generalversammlung KFB SGA

Bazenheid

Sa 30.04.2022

08.30 Uhr Gottesdienst | 10.00 Uhr
GV-Start | Gemeinsames Mittagessen
Anmeldung bis 20.04.2022 an
verbandssekretariat@frauenbundsga.ch

Delegiertenversammlung – SKF Wil

Sa 21.05.2022 | 10.00 – 16.00 Uhr

Einzelmitglieder – Anlässe Lütolf Ribelmals Spezialitäten

St.Margrethen – Apéro und Betriebsführung

Do 02.06.2022 | 17.45 – 18.30 Uhr
oder

Kloster Fahr – Klosterführung und Aufenthalt

Do 23.06.2022 | 13.45 – 16.30 Uhr

Anlass für Paare

Mit der Fachstelle für Partnerschaft-
Ehe-Familie Bistum St.Gallen

Rorschacherberg

Seeblick Bänkliweg

Sa 10.09.2022 | 14.00 Uhr – 18.00 Uhr

Leitung: Madeleine Winterhalter-
Häuptle, Matthias Koller Filliger

SKF Auftaktaktion «Frauenbände 2.0»

Online | Sa 24.09.2022

175 Jahre Bistum St. Gallen Pilgern – Herbstimpuls

Rheineck – Thal – Rorschach |

So 21.08.2022

Untereggen – Notkersegg –

St.Georgen | Sa 24.09.2022

Sternpilgern zur Kathedrale
St.Gallen | So 25.09.2022

WEITERBILDUNGEN

Teammanagement – bewegen und leiten

Weinfelden

Sa 07.05.2022 | 09.15 – 16.45 Uhr

Leitung: Brigitte Warth

Vereinsstatuten – das Salz in der Suppe

Weinfelden

Mi 07.09.2022 | 13.30 – 17.15 Uhr

Leitung: Mirjam Meyer

Rhetorik – wirksam auftreten Chur

Mi 21.09.2022 | 09.15 – 16.45 Uhr

Leitung: Barbara Eppler

Führungskompetenz – stärken und motivieren

Wil

Di 25.10.2022 | 09.15 – 16.45 Uhr

Leitung: Susanne Ulrich

EINZELMITGLIEDER-ANLÄSSE 2022

INTERESSANTE EINBLICKE HINTER DIE KULISSEN

Ausgezeichnete Rheintaler Ribelmals Spezialitäten

Diesen spannenden Traditionsbetrieb, der seit 1963 besteht, werden wir bei unserem ersten EM-Anlass in diesem Jahr besuchen und erhalten Einblick hinter die Kulissen.

Die regionale Produktion von einheimischen Nahrungsmitteln, die transparente Herstellung und das Fördern der regionalen Landwirtschaft ist eine weitere Geschäftsphilosophie dieses Betriebes. So wird den Verbrauchern ausgezeichnete Produktion in bester Qualität garantiert.

Datum Donnerstag | 02. Juni 2022

Anmeldung bis Donnerstag | 19. Mai 2022 | Teilnehmerzahl begrenzt

Kloster Fahr – Unerwartete Einblicke hinter die Klostermauern

Unser 2. Einzelmitglieder-Anlass geht ins Kloster Fahr am Rande der Stadt Zürich zu den Benediktinerinnen. Das 1130 gegründete Kloster zeugt von reicher Geschichte. Ordensgründer ist der heilige Benedikt um 480 n.Chr. aus Italien. Gebetszeiten wechseln sich ab mit Arbeit und Erholung, was eine wohltuende Balance und gesundes Sein von Körper, Geist und Seele beiträgt. Es besteht ein grosses Angebot spiritueller, religiöser und kultureller Art, gleichwohl versteht es die Gemeinschaft, die Gegenwart lebendig zu gestalten.

Uns erwarten bei dieser Führung spannende Einblicke hinter die Klostermauern und Informationen zum Alltag der Nonnen.

Datum Donnerstag | 23. Juni 2022

Anmeldung bis Donnerstag | 09. Juni 2022 | Teilnehmerzahl begrenzt

NACHGEFRAGT

7 Fragen und 1 Antwort ohne Frage

Manuela Winteler, 47, aus Bazenheid, ist seit 2019 Präsidentin der Frauengemeinschaft Bazenheid.

Wovon träumst du?

In der Nacht? Von unserem offenen Haus mit viel Besuch und glücklichen Menschen.

Für mich persönlich? Von tollen Lehrstellen und einer sicheren Zukunft für meine Jungs. Für die Welt? Von einer Welt, in der sich alle mit einem ehrlichen Lächeln begegnen.

Was ist dein Lieblingsessen?

Jedes Essen, welches ich in einer geselligen Runde zu mir nehmen darf.

Was inspiriert dich an deiner Region?

Der Blick auf den Säntis und die Churfürsten und die unzähligen Spazier- und Wandermöglichkeiten.

Was darf bei einem Besuch in der Stadt St.Gallen auf keinen Fall fehlen?

Den Zug nach Hause zu erwischen :-o

Welches Buch kannst du mir empfehlen?

«Der 100-jährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand.» von Jonas Jonasson. Ultrawitzig und herzergreifend herrlich.

Was ist Glück?

Meine Familie, in der Schweiz leben zu dürfen, täglich gesund aufzustehen, Zeit mit Freunden verbringen zu dürfen...

Was hat dein Leben verändert?

Die Geburt meiner Kinder – von da an war das Leben eine stetige Veränderung...

Äs chunt scho, wies cho mues – Dä Herrgott lot üs nöd im Stich!



BEWEGT

Soeben komme ich von der Gymnastikstunde zurück. Was wir nicht alles bewegt haben! Beine, Arme, Rücken, Bauch. Zum Schluss noch der Versuch, jede Zehe einzeln zu bewegen. Ging nicht. Jedes Mal reckten sich nicht gemeinte, vorwitzige Zehen mit nach oben. Erkenntnis: Jede Bewegung verursacht weitere.

Der Flügelschlag eines Schmetterlings könne einen Wirbelsturm hervorrufen, behauptet die Chaostheorie. Ganz schön beängstigend, wenn ich da an die Bewegungen meiner Füsse beim Wandern denke. Könnte das womöglich ein Erdbeben...

Aber halt, jetzt bloss nicht in Panik verfallen! Nachdenklich machen darf es uns, die Tatsache, dass auch kleine Bewegungen häufig Grosses bewirken. Im Positiven ebenso wie im Negativen. Lassen wir also Orkane und Erdbeben beiseite und denken an die Veränderungen, die wir uns wünschen. Bessere Gesundheit, Gemeinschaft, mehr Freizeit... Wo muss ich da ansetzen und den ersten kleinen Schritt tun, um das gewünschte Ziel zu erreichen?

Die Mundwinkel öfter anzuheben, statt zu senken, kann wirken wie ein Tropfen auf das Wasser: Eine positive Stimmung breitet sich wellenförmig aus (Es wird schon nicht zum Tsunami kommen!). Sich öfter mal vom Stuhl zu erheben und ein paar Schritte zu gehen, fördert die Gesundheit. Warum nicht einmal über den eigenen Schatten springen? Eine nachhaltige Bewegung! Wegen einer abweisenden Handbewegung oder einer versehentlich zugeschlagenen Tür hingegen fühlt sich ein Mensch allzu schnell vor den Kopf gestossen. Gut möglich, dass sich daraus ein tiefer Groll entwickelt, der sich irgendwann entlädt (Im schlimmsten Fall wie ein feuerspeiender Vulkan!).

Jede Bewegung erzeugt Dynamik. Seien wir mutig und achtsam! Wer sich bewegt, ist auf dem Weg.

Isolde Süess, Kolumnistin

GENERALVERSAMMLUNG 30. APRIL 2022

Seit rund zwei Jahren bewegt uns ein kleines Virus und macht alles so unplanbar und schwierig. Zweimal musste die Hauptversammlung abgesagt werden. Doch jetzt sind wir zuversichtlich, Sie wieder einmal persönlich treffen zu können und mit Ihnen die Gemeinschaft zu pflegen.

Wir freuen uns, wenn Sie sich am **30. April 2022** auf den Weg nach **Bazenheid** machen und mit uns in einer kurzen Feier in der Kirche Gott danken für all das Positive, das uns in dieser schwierigen Zeit widerfahren ist.

Im Anschluss widmen wir uns dann mit viel Elan den Tagesgeschäften, aber auch der Unterhaltung und dem Austausch. Wir wünschen uns, dass Sie berührt werden und mit grosser Zuversicht in Ihren Alltag zurückkehren, um dort Neues anzustossen oder Altes wieder aufzunehmen. Wagen wir es uns aufzumachen, immer im Wissen, dass wir weiterhin achtsam mit allen Mitmenschen unterwegs sein müssen.

Und... können wir Sie dazu bewegen, an unsere Hauptversammlung nach Bazenheid zu kommen?

Judith Bolzern, Präsidentin Sozialkommission

SAVE THE DATE: 21. MAI 2022

Liebe Frauen

Am 21. Mai 2022 findet die Delegiertenversammlung des Schweizerischen Katholischen Frauenbundes im Stadtsaal in Wil statt. Der Katholische Frauenbund St.Gallen – Appenzell agiert als Gastgeber und unterstützt den SKF bei ihrer DV.

Wil – im Herzen der Ostschweiz

Wil – die ehemalige Äbte-Stadt mit dem «Hof zu Wil»

Wil – der Heimatort der Bundesrätin Karin Keller-Sutter

Seien Sie ALLE willkommen und besuchen Sie den Anlass am 21. Mai 2022.

KIRCHE MIT *DEN FRAUEN WIBORADATAG 02. MAI 2022

Unter dem Motto «Das Leben haben und es in Fülle haben!» machen sich die Frauen auf den Weg. Wir freuen uns auf einen ereignisreichen Tag mit vielen interessierten Frauen!

Treffpunkt ist um 09.30 Uhr in Bendlehn Speicher. In der Pauluskirche werden wir starten und dann nach einer Wanderung von ca. 10 km mit verschiedenen Halten und Impulsen am Nachmittag um 16.00 Uhr in der Kathedrale in St.Gallen den Abschluss feiern.

Kosten: Fr. 20.–

Anmeldung bis 25. April 2022:
fuechsl@bluemail.ch



EIN OUTDOOR ANGEBOT FÜR PAARE

spazieren – als Paar austauschen – geniessen

Rorschacherberg

Sa 10.09.2022 | 14.00 Uhr – 18.00 Uhr
Bänkliweg

Wir organisieren gemeinsam mit der Fachstelle Partnerschaft-Ehe-Familie (PEF) im Bistum St.Gallen eine Paarwanderung auf dem Bänkliweg. An den verschiedenen Bänklstationen erhalten Paare Impulse zu Fragen wie: Was bewegt dich und mich? Wie kommt wieder mehr Bewegung in unsere Beziehung? Was brauchen wir, um aus dem Alltagstrott auszuweichen und neues zu wagen?

Bei schlechtem Wetter wird alternativ ein Referat mit Paargesprächen zum Thema «Was Paare stark macht» im Kolumban Zentrum Rorschach angeboten. Ein Flyer mit näheren Informationen folgt.



BLUMENWIESE

Wie geht es Ihnen ... mit Ihrem Humor?



Gemäss Duden ist Humor die Begabung, Schwierigkeiten und Missgeschicken mit heiterer Gelassenheit zu begegnen. Humor ist demnach eine innere Haltung und sagt etwas darüber aus, wie wir mit Ereignissen in unserem Leben umgehen. Über welche Gegebenheiten ärgern Sie sich? Wann können Sie über Fehler lachen?

Lachen und Humor gehören zusammen, sind jedoch nicht dasselbe. Lachen ist eine Körperreaktion, ein motorischer Vorgang. Humor ist eine Charaktereigenschaft, eine Lebenseinstellung, die durch Freude, Lebendigkeit und Leichtigkeit geprägt ist. Im Wissen, dass das Leben nicht immer Grund zur Fröhlichkeit gibt, unterstützt eine humorvolle Grundstimmung auch bei negativen Vorkommnissen und Niederlagen guten Mutes zu bleiben. Dies kann dem Ereignis die Schwere und die Anspannung nehmen. In welchen Situationen durften Sie Humor als wertvolle Ressource erfahren? Was hat das Lachen bewirkt?

Die Humorforschung unterscheidet vier Humorstile: Zwei davon haben

positive, zwei eher negative Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Zu den günstigen Humorstilen gehören der verbindende und selbststärkende Stil, zu den ungünstigen der aggressive und selbstentwertende Stil. Aggressiv oder selbstentwertend kann Humor wirken, wenn das Gegenüber blossgestellt wird oder ich mich selbst verspottete. Verbindend oder selbststärkend ist ein Humor, der den Umgang mit anderen Menschen angenehm und entspannt gestaltet, der hilft, in stressigen Momenten gelassen zu bleiben. Wie oft lachen Sie über jemanden und wie oft mit jemandem?

Positiver Humor und das damit verbundene Lachen haben eine positive Wirkung auf unsere psychische und physische Gesundheit. Beim Lachen schüttet der Körper Glückshormone aus, Spannungen werden abgebaut; ein lächelndes Gesicht wirkt sympathisch, Nähe zum Gegenüber entsteht.

Lachen scheint Erwachsenen schwerer zu fallen als Kindern. Lachen diese doch durchschnittlich 400-mal pro Tag, während wir Erwachsenen noch rund 15-mal pro Tag lachen. Haben Sie heute schon gelacht?

Das Leben ist nicht immer eitel Sonnenschein, Herausforderungen und Missgeschicke gehören dazu. Den Alltag mit einer Prise Humor anzugehen – das wünsche ich uns allen.

Und wenn dies nicht gelingt? Wenn der Humor abhandengekommen und das Lachen Ihnen vergangen ist?

- ❁ Was brauche ich, um humorvoll durchs Leben zu gehen?
- ❁ Wo kann ich trotz allem lachen?
- ❁ Wer oder was kann mich dabei unterstützen, optimistisch auf Ereignisse zu blicken?
- ❁ In welchen Momenten gelingt es, mir und meinem Gegenüber mit einem Lächeln zu begegnen?

Gerne suche ich zusammen mit Ihnen Antworten auf diese und weitere Fragen – damit in Ihrem Leben Lachen (wieder) einen festen Platz bekommt und Sie die wohltuende Wirkung immer wieder spüren können.

Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme.

Herzlich, Gabriela Horvath-Zanettin

Kontakt: Beratungsstelle MÜTTER IN NOT

Gabriela Horvath-Zanettin, gabriela.horvath@frauenbundsga.ch, Tel. 071 222 45 60
Die Beratung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.

FLAMINGO ODER DOCH HÜHNER

Herzlichen Dank! Ich habe mich riesig über die beiden Walter Zoo Eintritte (3. Preis) gefreut. Egal mit wem – Kindern, Gottenmaitli oder mit meiner Mutter, ein Besuch im Zoo ist immer toll. Dieses Mal freute sich mein Gottenmaitli Flurina ganz besonders. Unsere Kinder haben im Walter Zoo so viele Tiere und deren Namen erlernt. Allerdings behauptete unsere Tochter bei einem Bauernhofbesuch hartnäckig: Die Hühner seien Flamingos!

Über diese Begebenheit schmunzeln wir Dank Walter Zoo noch heute.

Lydia Meile



INZELMITGLIED WERDEN IM FRAUENBUND

Noch kein Einzelmitglied? – Jetzt anmelden unter:

www.frauenbundsga.ch
> Mitglieder
> Mitglied

Impressum

Katholischer Frauenbund
St.Gallen – Appenzell
Redaktion: Jeanette Müller
Oberer Graben 44 | Postfach 1122
9001 St. Gallen | www.frauenbundsga.ch