



# impuls – am puls

ES IST ALLES GUT  
UND DANN KOMMT ALLES ANDERS –  
ES WIRD AUFREGEND



Wir erleben eine junge Frau, Maria, mit Josef und dem Kind. Sie hat sich in den Zimmermann verliebt und freut sich auf die Hochzeit. Es ist alles gut. Und dann kommt alles anders. Ihr ganzes Leben wird umgekrempelt. Ein Engel tritt in ihr Leben und es wird aufregend!

Maria entscheidet sich ohne lange darüber nachzudenken für das Kind. Ihr Erschrockensein wandelt sich schnell, sie überlegt, was wird Josef dazu sagen? Ich und ein Kind? Gott hat mich auserwählt, als Ersatzmutter oder als Mutter auf Zeit? Wird Josef sich auf dieses «Mit – Gott Sein» einlassen?

Eine unbeschreibliche Freude kommt jetzt über die junge Frau und sie kann nicht anders als «Ja» dazu zu sagen. «Ja, ich bin bereit für Gott».

Josef versteht erst nach seinem Traum, was Gott von ihm will. Seine Unsicherheit wandelt sich in grosse Liebe für Maria, seine Frau und das neugeborene Kind in ihrem Bauch. Er macht alles, damit es den beiden gut geht.

Wie ist es bei mir? Spüre ich auch diese Freude auf Weihnachten, auf das Kind? Bin ich bereit, dem Kind und somit auch Gott einen Platz im Herzen bereit zu machen? Gott will in meinem Leben eine Rolle spielen, wichtig sein. Bin ich bereit, Gott in mein Leben zu lassen, der Sehnsucht eine Chance zu geben, den Mut zum Aufbruch zu haben?

*Jacqueline Bollhalder,  
Kantonalvorstand SGA, geistliche Begleitung*

**Fragen** Was wünschst du dir auf Weihnachten?  
Wann hat ein Ereignis dein Leben umgekrempelt?

*Melanie Rechsteiner mit ihrer  
neugeborenen Tochter Ewa*

## WELCHES EREIGNIS HAT DEIN LEBEN ZUM POSITIVEN UMGEKREMPELT?

### Bis heute Abend mein Sohn

10. Februar 2020 10.55 Uhr: Ich bin glücklich, ausgeglichen und im Einklang mit Körper und Geist. Alles ist gut. Dann der Anruf vom Vater meiner Kinder. Unser ältester Sohn hatte einen Arbeitsunfall als Monteur auf dem Bau. Dankbar, dass mein Kind atmet, erfahre ich im Spital von den Unfallfolgen. Tetraplegiker für immer mit 22 Jahren. Ein seelischer und psychischer Schock für unseren Sohn, seine Geschwister, für uns Eltern, unsere Familien, für seine Freunde und die Firma.

### Gott, bitte nicht mein Sohn.

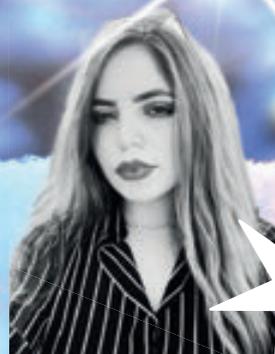
Es folgen Operations-Tage, Aufenthalt in Nottwil, Therapien, Tage der Einsamkeit und Tage der Sehnsucht nach dem Leben eines Gesunden, Monate vergehen. Ich erlebe noch heute Tage der Betroffenheit und Tage der Hoffnung. Gespräche über das Geschehene, mit Freunden und Bekannten, haben mich positiv begleitet. Ja, das Muttersein ist eine Lebensaufgabe. Indem ich Gott täglich in mein Leben lasse, kann ich mutig aufbrechen und bestehen. Schicksale sind Chancen und zeigen neue Wege. Seit bald vier Jahren ist das Rollstuhlleben täglicher Begleiter meines Sohnes. Heute kommen dazu das Autofahren, der Büro-Job, die Weiterbildung, beste Freunde und das Göttisein.

Ja, unser Sohn hat es geschafft ein lebenswertes Rollstuhlleben zu führen und er hat den Weg der Selbständigkeit neu entdeckt.

Glücklich und dankbar freue ich mich auf Weihnachten, das Fest der Familie, und wünsche mir und allen Menschen Mut und Ausdauer.

### Frohe Weihnachten.

*Jeanette Kempf*



### Auf der Flucht – eine neue Heimat gefunden

Mein Name ist Kima und ich komme aus Syrien. Seit 8 Jahren lebe ich in der Schweiz. Mein Leben hat sich durch den schrecklichen Bürgerkrieg in meiner Heimat vollständig verändert. Zusammen mit meiner ganzen Familie bin ich in den Irak geflohen. Als uns die IS auch dort bedrohte und angriff, habe ich mich zusammen mit meinem Mann, unserem 2-monatigen Baby und einigen Geschwistern erneut auf die Flucht gemacht. Zu Fuss, per Taxi und Gummiboot via Griechenland, Serbien, Kroatien nach Österreich, von wo aus uns der Zug in die Schweiz brachte. Es folgte ein Leben im Asylzentrum in Kreuzlingen und im Durchgangsheim in Amden, wo wir uns die ersten Deutschkenntnisse aneigneten und das Leben in der Schweiz kennenlernten.

Dankbar durften wir vor 7 Jahren in Bernhardzell (Gemeinde Waldkirch) ein neues Zuhause finden. Mein erster Eindruck der Schweiz war: Hier ist alles so sauber und friedlich, die Leute begegnen mir zuvorkommend und nett, das Leben hier ist gut! Fleissig haben wir Deutsch gelernt, um uns in der Schweiz anzupassen und auch arbeiten zu können. Es folgten viele Hochs und Tiefs. Wir sind glücklich hier und haben ein neues Leben und unsere Familie ist um 2 Mädchen reicher geworden.

Ich wünsche mir, irgendwann für einen Besuch nach Syrien zurückkehren zu können, um Abschied zu nehmen von meinem Dorf und meinem damaligen Zuhause. Nach 8 Jahren hier in der Schweiz darf ich sagen, dass ich eine neue Heimat gefunden habe und positiv in die Zukunft schaue. Ich bin dankbar für die Menschen, welche uns begleitet haben und für uns da sind.

*Kima, Bernhardzell*



## VON DER ARZTGEHILFIN ZUM DOKTOR UND IN DIE (KATHOLISCHE) POLITIK

Oder was hat stetige Weiterbildung, die sich wie ein roter Faden durch meinen Lebenslauf zieht, mit Medizin, mit Politik und mit Pilgern auf dem Jakobsweg mit Pferden zu tun? Als ich als Kind Veterinärin für Grosstiere werden wollte, hiess es: «Lerne lieber Tierarztgehilfin und wenn du später einen Tierarzt heiratest, dann bist Du auch Frau Doktor!» Durch ein unglückliches Ereignis (Todesfall eines Tierarztes) bekam ich «nur» noch einen Praktikumsplatz als Arztgehilfin. Dieser Praktikumsplatz in einem kleinen Regionalspital entpuppte sich später jedoch als positiver Startschuss meiner Medizinlaufbahn. Zuerst arbeitete ich als Arztgehilfin/Laborantin, später im Rettungsdienst und nach einer zusätzlichen 4-jährigen Naturmedizin-Fachausbildung folgten 1995 die Approbationsprüfung und die Eröffnung meiner eigenen Praxis in St.Gallen. Ein mitunter hektischer Sprechstundenalltag benötigt ab und zu Verschnaufpausen.

Durch einen Beitrag im Pfarrei-Forum entdeckte ich das Jakobsweg-Pilgern, bepackte meine zwei Pferdemedädel und entdeckte mit ihnen verschiedene Etappen auf der Via Jacobi. Einmal durften Sheba und Sheila im alten Pferdestall des Klosters Einsiedeln übernachten und sollten, während ich den Stall vorab besichtigte, an der Klosterpforte angebunden stehen bleiben. Ich machte den Klosterbruder noch darauf aufmerksam, dass dies den Blumen an der Klosterpforte vermutlich nicht gut bekommen würde, was er als unbedenklich einstufte. Die Blumenrabatte war anschliessend leer gefressen.

Ein anderes Mal landeten «wir» in einem Westschweizer Kloster und weil ich vermutlich «ausgehungert» aussah, durfte ich ganz alleine in der Klosterküche essen. Der Zugang zur Klosterküche war mir jedoch solange verwehrt, bis alle Mönche gegessen hatten und irgendwo im Kloster verschwunden waren. Es handelte sich nämlich um ein Männer-Kloster.

Zurück im Alltag absolvierte ich parallel zur Praxis einen «Master of Science in Complementary Medicine», anschliessend ein Doktoratsstudium zum «Doktor der medizinischen Wissenschaften/Dr. scient. med.» und zudem wurde ich 2020 ins St.Galler Stadtparlament gewählt.

Speziell freue ich mich nun **als Mitglied des Katholischen Frauenbundes**, dass ich im September 2023 in das Katholische Kollegium des Kantons SG gewählt wurde und dort nun auch die Anliegen der katholischen Bevölkerung vertreten und den Katholiken eine Stimme verleihen darf.

*Dr. scient. med. Esther Granitzer*



## GLAUBEN AN UNMÖGLICHES



Giusep fährt schneller als sonst, er sagt kein Wort. Marie nestelt in ihrer Handtasche herum, sucht ein Taschentuch. Sie erschrickt, als Giusep abrupt bremst. Wir sind da, sagt er. Er blickt sie nicht an, die Hände bleiben auf dem Lenkrad. Er neigt sich nicht zu ihr hin für einen Abschiedskuss. Giusep, sagt Marie und legt die Hand auf seinen Arm. Der junge Mann bewegt sich nicht. Er wartet, bis Marie ausgestiegen ist, lässt ihr leises Tschau unerwidert und, kaum hat sie die Beifahrertür zugeschoben, tritt er aufs Gaspedal.

Die Wolken hängen tief, das Wetter ist unfreundlich wie Giusep. Marie kann es ihm nicht verübeln, denn was sie ihm zu sagen hatte, war tatsächlich eine Ungeheuerlichkeit. Giusep, ich bin schwanger. Nein, nicht von dir, das ist ja nicht möglich, wie du weisst. Also, äh, es ist so... Gestottert hat sie, sich verhaspelt, weil sie das Ganze auch nicht verstand. Da war diese Erscheinung, dann der Schwangerschaftstest, der positiv ausfiel. Und nun sollten ihre Liebsten glauben, dass sie vom Heiligen Geist empfangen habe. Man würde sie auslachen, verhöhnen.

Giusep ist zum Heulen zumute, er ist abgrundtief enttäuscht von dieser Frau, die ihm diese unmögliche Geschichte aufgetischt hat. Für wie dumm hält sie ihn eigentlich! Er stoppt das Auto, steigt aus und rennt los mitsamt seiner Wut. Er brüllt sie in das aufkommende Unwetter und rennt und rennt und rennt. Bis sein Kopf frei ist und er die leise innere Stimme hört:

Glaub ans Unmögliche, Giusep!

*Isolde Süess, Kolumnistin*



# 2024

## WAS IST DIE BOTSCHAFT HINTER FRAUENBANDE 2.0 – 9 WIRKUNGSFELDER – FRAGEN, DIE UNS IM 2024 BESCHÄFTIGEN



Frauenbande 2.0 katapultiert den Schweizerischen Katholischen Frauenbund in die Zukunft. Unsere Gesellschaft wandelt sich und mit ihr die Rolle der Frau, das Ehrenamt und die Erwartungen an die Kirche. Das spiegelt sich auch im Vereinsleben wider. Wir sind gewappnet für die Veränderung und halten Schritt: Für Freiwilligenarbeit, die inspiriert. Für ein Frauennetzwerk, das auch im Netz sichtbar ist. Für Frauen, die die Welt gestalten – **#wirwirkenweiter**.

Ein Auszug aus den Wirkungsfeldern:

### 1. Gesellschaftliche Relevanz des SKF

- \* Warum sind Ortsvereine und Kantonalverbände des SKF wichtig für die Gesellschaft?
- \* Welchen Nutzen hat unsere Gesellschaft vom freiwilligen Engagement der Ortsvereine und Kantonalverbände und was würde in den Gemeinden fehlen?

### 2. Institutionelle Rahmenbedingungen der Freiwilligenarbeit

- \* Welche sozialpolitischen Bedingungen bräuchte es, damit Freiwillige in Ortsvereinen und Kantonalverbänden in Zukunft ihre Arbeit fortführen können?
- \* Welche institutionellen Formen der Anerkennung und/oder Kompensationen von Freiwilligenarbeit wären möglich, z.B. durch Freistellung für Freiwilligenarbeit durch Arbeitgeber und Förderung des freiwilligen Engagements durch Gutschriften in Sozialversicherungen.

### 3. Das verflixte «K»(atholische)

Das Image der römisch-katholischen Kirche hat Einfluss auf die Wahrnehmung katholischer Frauenvereine.

- \* Ist es möglich, das schlechte Image in ein positives Alleinstellungsmerkmal umzuwandeln?
- \* Wenn ja, wie und mit welchen Massnahmen? Wenn nein, was bedeutet das für die Zukunft des SKF?

### 4. Themen und Vereinsaktivitäten

- \* Welche Themen können Ortsvereine und Kantonalverbände künftig bearbeiten und in ihre Vereinsaktivitäten und Vereinsprogramme einfließen lassen?
- \* Wie können sie mit gezielter Themensetzung neue Ziel- und Anspruchsgruppen auf sich aufmerksam machen?

### 5. Von der Identität zu Community

- \* Welchen sinnstiftenden Nutzen hat eine SKF-Mitgliedschaft?
- \* Wie können wir den Nutzen der Verbindung zwischen Ortsvereinen, Kantonalverbänden und Dachverband deutlich nach innen wie nach aussen kommunizieren?

### 6. Digitale Transformation

- \* Was braucht es in Zukunft, damit sich Themen und Inhalte der Vereinsaktivitäten an der digitalen Transformation (technologisch wie sozial) orientieren?
- \* Wie können wir dennoch einen gemeinschaftlichen Raum für ein analoges Miteinander bieten?

### 7. Neue Strukturen für Freiwilligenarbeit

- \* Wie können Ortsvereine ihre Strukturen erweitern und für die neuen, also kurzfristigen und projektgebundenen Formen der Freiwilligenarbeit öffnen?
- \* Wie gelingt es, Mitgestaltungsmöglichkeiten flexibel und der Partizipation förderlich zu gestalten?

### 8. Ressourcen

- \* Wie können die langfristig gewählten Funktionsträgerinnen entlastet werden?
- \* Wie können sich kurzfristig mobilisierbare Freiwillige in die recht statischen Strukturen eines Vereins integrieren lassen, so dass ein gelingendes Zusammenspiel entsteht?

### 9. Neue Formen der Zusammenarbeit im Vorstand

- \* Welche zeitgemässen Formen der Kollaboration können die administrativen Abläufe optimieren, so dass wieder mehr Zeit und Freude für die Kernanliegen bleibt?
- \* Welche Kompetenzen sind dafür nötig und wie kann der SKF seine Mitglieder darin unterstützen, diese auch ausserhalb des Kurswesens zu erlangen und anzuwenden?

*Daniela Baldi, Verbandssekretärin*

## FRAUENBUND-ANLÄSSE

### Frauen am puls Mach mal Pause

#### Gossau

Di 20.02.2024 | 09 – 14 Uhr  
Vortrag: Madeleine Winterhalter, PEF  
Nicole Solenthaler, Farbtherapie

### SKF-Delegiertenversammlung

#### Chur

Chur | Sa 25. Mai 2024 | ganzer Tag

### Generalversammlung

#### Waldstatt

Sa 01.06.2024 | 09 – 14 Uhr

### Einzelmitglieder-Anlass Rehazentrum Lutzenberg

Führung und Einblick  
Di 11.06. | 14.00 – 16.00 Uhr

## WEITERBILDUNGEN

### Vereinszukunft planen – leiten mit Strategie

#### Weinfelden

Sa 09.03.2024 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Heidi Hofmann

### Rhetorik – wirksam auftreten ●

#### Herisau

Do 14.03.2024 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Barbara Eppler

### Vereinsstatuten – das Salz in der Suppe

#### Chur

Di 19.03.2024 | 13.00 – 16.30 Uhr  
Leitung: Karin Ottiger

### Projekte – erfolgreich umgesetzt Wil

Fr 03.05.2024 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Heidi Hofmann

### Digitale Zusammenarbeit Wil

Fr 07.06.2024 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Danielle Cotten

### Storytelling – Botschaften als packende Geschichten

#### Schaffhausen

Fr 14.06.2024 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Claudia Sedioli

### Vereinszukunft planen – leiten mit Strategie

- Modulare Weiterbildung  
«Führungskompetenz  
Vereinswesen»

Wir sind auch online erreichbar:  
[www.frauenbundsga.ch](http://www.frauenbundsga.ch)

## «MACH MAL PAUSE – WIE ICH PRÄSENT WERDEN UND BLEIBEN KANN»

### Frauen am puls 2024 in Gossau

Dienstag | 20. Februar 2024  
Andreas Saal | Merkurstrasse 3 | 9200 Gossau  
Zeit: 09 bis 14 Uhr

Referentinnen:

- \* Madeleine Winterhalter | PEF St.Gallen
- \* Nicole Solenthaler | Farbtherapie St.Gallen
- \* Jacqueline Bollhalder | Geistliche Begleitung, KFB SGA

Es muss nicht immer Kaffee oder Tee sein. Auch ein Blick ins Grüne kann dir guttun. Auf unzähligen Kaffeetassen

prangt der Slogan «mach mal Pause». Wir wissen es längst: Pausen sind wichtig. Wir brauchen Pausen. Und doch unterbrechen wir unseren durchgetakteten Alltag viel zu wenig. Das hat Auswirkungen auf alle Lebensbereiche, auch auf unsere Beziehungen in Partnerschaft und Familie. Ständig online sein, Multitasking, von einer Aktivität in die nächste eilen... – so verlieren wir Präsenz, eine wichtige Haltung, um in Kontakt zu bleiben mit uns selbst, mit unserem Partner, unserer Partnerin, unseren Kindern und unserer Mitwelt.

Madeleine Winterhalter regt in ihrem Vortrag dazu an, den eigenen Umgang mit Pausen zu überdenken. Den roten Faden dazu nimmt Nicole Solenthaler im zweiten Teil auf und zeigt uns die Wirkung der Farben im Alltag. Mit Nachdenken im spirituellen Teil, zur Ruhe kommen unter Anleitung von Jacqueline Bollhalder, runden wir den Vormittag in der Andreas-Kirche ab.

Das Mittagessen findet im Andreas-Saal statt. Zeit zum Geniessen und Sein und uns nochmals auszutauschen und Kontakte zu pflegen.

Wir freuen uns über deine Anmeldung bis Montag,  
12. Februar 2024 | [angelika.heim@frauenbundsga.ch](mailto:angelika.heim@frauenbundsga.ch)



## BLUMENWIESE

### Wie geht es Ihnen ... mit Veränderungen?



Veränderungen gehören zum Leben – die einen lieben sie, schauen ihnen zuversichtlich entgegen; die anderen fürchten sie, versuchen diese so lange wie möglich zu verdrängen. Welches Verhältnis

haben Sie zu Veränderungen? Empfinden Sie diese als notwendiges Übel oder können Sie darin eine Möglichkeit zur Weiterentwicklung sehen?

Wie Veränderungen unser Leben beeinflussen – die einen mehr, die anderen weniger – können auch wir Veränderungen beeinflussen – die einen mehr, die anderen weniger. Je aktiver wir unser Leben gestalten und selbstgewählt Veränderungen bewirken, desto zufriedener, vertrauensvoller sind wir im Leben unterwegs. Wie oft fühlen Sie sich von Veränderungen überrumpelt? Wann gelingt es Ihnen, Vorzeichen zu erkennen und proaktiv zu handeln?

Veränderungen nach Möglichkeit selbst anstossen oder annehmen

und darin Chancen entdecken können – das wünsche ich uns allen.

Und wenn dies nicht gelingt? Wenn Veränderungen Angst und Unsicherheit auslösen? Das Neue bedrohlich wirkt?

- Was brauche ich, um mit einer veränderten Situation positiv umgehen zu können?
- Wo kann ich selbst etwas zu meinem Wohl verändern?
- Wer oder was kann mich dabei unterstützen, eine angestrebte Veränderung zu erreichen?
- In welchen Momenten konnte ich erfahren, dass Wandel auch Chance bedeutet?

Gerne suche ich zusammen mit Ihnen Antworten auf diese und weitere Fragen – damit Sie Veränderungen vertrauensvoll und zuversichtlich angehen können.

Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme.

Herzlich,  
Gabriela Horvath-Zanettin

**Kontakt:** Beratungsstelle MÜTTER IN NOT  
Gabriela Horvath, gabriela.horvath@frauenbundsga.ch, Telefon 071 222 45 60  
Die Beratung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.

### Adieu und Willkomm

Nach 9 Jahren bei MÜTTER IN NOT hat Doris Beusch entschieden, sich beruflich zu verändern. Wir danken herzlich für ihr Da-Sein all die Jahre und wünschen ihr alles Gute.

# WILLKOMM

Am 7. August 2023 durften wir Patricia Steiger, Sozialarbeiterin FH, als neue Mitarbeiterin auf der Beratungsstelle begrüßen. Sie freut sich, Frauen mit einer positiven, ressourcenfördernden Grundhaltung auf ihrem Weg zu begleiten.



**Patricia Steiger** ist verheiratet und Mutter von drei Kindern.



## MÜTTER IN NOT ZU GAST BEI ... FRAUENGEMEINSCHAFT SCHMERIKON

**Die FG Schmerikon führte an ihrer diesjährigen Hauptversammlung eine Spendenaktion zu Gunsten von MÜTTER IN NOT durch**

Um einen Einblick in die Beratungsstelle zu vermitteln, lud der Vorstand Gabriela Horvath-Zanettin, Stellenleiterin von MÜTTER IN NOT und Judith Bolzern, Präsidentin Sozialkommission, ein. Ein herzliches Dankeschön an die engagierten Vorstandsfrauen der FG Schmerikon und an alle Teilnehmerinnen der Hauptversammlung für die grosszügige Spende. Es war uns eine Freude, bei euch zu Gast zu sein.

◀ Vorstand FG Schmerikon (Foto zVg)

## AUSBILDUNG JETZT!

MÜTTER IN NOT finanziert Frauen eine Aus- oder Weiterbildung. Eine Finanzierung ist für Ausbildungs- und Lebenshaltungskosten möglich. Weitere Infos unter <https://www.frauenbundsga.ch/591/muetter-in-not/angebot>



**Impressum**  
Katholischer Frauenbund  
St.Gallen – Appenzell  
[www.frauenbundsga.ch](http://www.frauenbundsga.ch)  
Telefon  
071 222 45 49