

impuls – am puls

«IN CONCORDIAM CHRISTI»

Dieser Wahlspruch von Bischof Beat Grögli hat mich inspiriert, mir Gedanken zu Weihnachten zu machen. Der Wahlspruch bedeutet: «Herzlich in Christus».

Christus wird an Weihnachten in eine Welt geboren, die nicht immer sehr herzlich erscheint.

Schon damals hatten die Menschen mit Hunger, Krieg, Ungerechtigkeiten und böswilligen Herrschern zu tun. Gott, sein Vater, schickt ihn in die Welt und hofft, dass Christus die Herzen der Menschen trifft.

Wie ist das heute? Das Herz ist mein Antrieb, wenn mein Herz gut schlägt, ist es mir wohl. Was ich im Herzen trage, ist mir wichtig, ja vielleicht so kostbar, dass ich es nicht mehr loslassen möchte. Bin ich bereit, Christus in mein Herz zu lassen. Ich spüre sofort, die Verbindung mit Christus macht mich stärker, zeigt mir auch einen Weg mit ihm zu gehen. Die Stärke durch seine Verbindung brauche ich immer wieder, wenn es mir nicht gut geht, wenn Menschen mich in Frage stellen, wenn mein «Katholisch-Sein»

falsch verstanden wird und wenn so viel Schlechtes immer wieder das Gute übertönt.

Ich spüre Christus aber auch, wenn ich mich freue oder mit Menschen zusammen

bin, die mich verstehen und ganz einfach auch dann,

wenn ich mich wohl fühle!

Das Herz als Symbol steht für die Liebe, für Gefühle und Güte. Wer sein Herz ver-

schenkt oder jemanden in sein

Herz aufnimmt, schenkt Liebe und

Hoffnung. Wie oft sehen wir Herzen als De-

koartikel, auf Kleidung oder als Schmuck. Im Zusammenhang mit

Christus möchte ich aber nicht nur ein

schönes Bild, sondern ich möchte mein Herz wirklich öffnen für das Kind Christus,

und dankbar sein für seine Botschaft und für seine Liebe! Wer Liebe bekommt kann auch Lie-

be schenken. In diesem Sinn wünsche ich Ihnen eine liebevolle Advents- und Weihnachtszeit!

*Jacqueline Bollhalder
Geistliche Begleiterin*





Foto zur Verfügung gestellt:
Kommunikationsstelle Bischöfliche Kanzlei

UNSER BISCHOF BEAT GRÖGLI

Wir Frauen vom katholischen Frauenbund St.Gallen–Appenzell freuen uns sehr, dass für Bischof Beat, neben dem Heiligen Othmar und dem Heiligen Gallus auch die Heilige Wiborada als Vorbild gilt. Ihr Durchhaltevermögen, ihr Dranbleiben und ihr langer Atem beeindruckt ihn.

Wir wünschen dir, Bischof Beat, dass du deine Projekte begleiten und dranbleiben kannst.

In seiner Kirche möchte Bischof Beat, dass sich Menschen aus allen Kulturen, auch Kirchenferne willkommen fühlen. Dazu braucht er viele Mitstreiterinnen und Mitstreiter im Bistum, die in den Pfarreien gute Arbeit im Sinne dieser Willkommenskultur leisten.

Wir wünschen uns mit Bischof Beat, dass Menschen Heimat in der katholischen Kirche finden.

Das «Katholisch» ist heute nicht mehr so einfach zu leben. Es braucht Mut, zu dieser Kirche zu stehen.

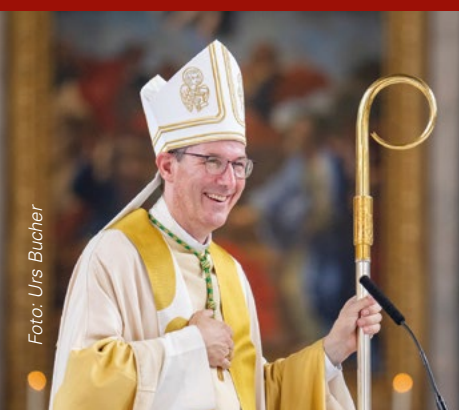


Foto: Urs Bucher

Wir wünschen dir,
Bischof Beat,
dass du Menschen
begeistern und
Freude ausstrahlen
kannst.

LICHT

Licht sein heisst – da sein
Licht sein heisst – den anderen wahrnehmen
Licht sein heisst – helfen
Licht sein heisst – trösten
Licht sein heisst – dem anderen Hoffnung schenken
Licht sein heisst – stark sein
Licht sein heisst – die Richtung weisen
Licht sein heisst – etwas geben
Licht sein heisst – da sein

ADVENT

Es lüüchtet es Sternli, es Cherzli brennt,
es lüüted es Glöggli, Advent, Advent.
Tüend d'Auge und d'Ohre und d'Herze ufmache,
tüend us em Lärm zur Stilli verwache.
Sind nöd äso gschäftig im Rede und Tue
und gönned eu selber es bitzeli Rueh.
Es chönt suscht passiere und säb wär denn schad,
d'Wiehnacht isch do und mir nöd parat.
Drum lüüchtet es Sternli, es Cherzli brennt,
drum lüüted es Glöggli, Advent, Advent!

WEIHNACHTEN

Die Begegnung mit dir hat mich verändert:
Ich nehme mich besser wahr, sehe neue Möglichkeiten,
wage wieder zu hören und gehe behutsam neue Wege.
Ich spüre, dass in mir Neues wächst, vieles stärker wird,
manches reift. Ich will es sorgsam tragen, zu ihm stehen
wachsen lassen und dir schenken. Die Begegnung mit
dir lässt mich neu leben.

HAST DU GEWUSST?

Alles zu den
Gottesdiensten
findest du auf
unserer Homepage:

www.frauenbundsga.ch

unter Angebote:
Religiöse Feiern





WER MITMISCHT, GESTALTET. –

Béatrice, 60 Jahre, Sekretärin

Weihnachten gehört zum Jahresablauf. Es hat neben dem Glauben mit Tradition und Familie zu tun. Das Fest zeigt mir wie wichtig Gemeinschaft in Kirche, Pfarrei und Familie ist.

Dominique, 40 Jahre, Wirtschaftsprüferin

Weihnachten ist für mich Tradition pflegen mit der ganzen Familie. Das Fest gibt mir Motivation über meine Wünsche und Anliegen nachzudenken. Dabei geht es nicht um Materielles!

Jürg, 67 Jahre, Unternehmer

Für mich ist es ein Fest der Ruhe und Besinnung mit der ganzen Familie. Das Zusammensein und Feiern ist eine Quelle der Kraft und lässt spüren, wie wichtig Gemeinschaft ist.

Luisa, 35 Jahre, Juristin

Ich möchte Weihnachten nicht feiern, weil es immer mit Stress in der Familie verbunden ist. Ich bin ausgeruht nach den freien Tagen.

Thomas, 35 Jahre, Banker

Ich verbringe gerne Zeit mit meiner Familie. Ich versuche tolerant zu sein mit allen Menschen.

Samuel, 5 Jahre, Kindergärtler

Ich kann beim Krippenspiel den Josef spielen. Nach Weihnachten besuchen wir die Oma und das Gotti. Ich freue mich auf den Christbaum, dann kann ich die Kerzen anzünden.

Lynn, 12 Jahre, Schülerin

Ich freue mich auf das gute Essen und den Christbaum. Meine Grosseltern kommen auch. Nach Weihnachten habe ich endlich ein eigenes Handy.



Impressum

Katholischer Frauenbund | St.Gallen – Appenzell | Oberer Graben 44 | Postfach 1122 | 9001 St.Gallen
Telefon 071 222 45 49 | sekretariat@frauenbundsga.ch | www.frauenbundsga.ch

WER AUFMISCHT, VERÄNDERT.

PRÄSIDENTINNEN- UND LEITUNGS- FRAUENTAGUNG 2025 – EIN INSPIRIERENDER MARKTPLATZ DER IDEEN

Am 25. Oktober trafen sich die Präsidentinnen und Leitungsfrauen der Ortsvereine in St. Gallen – St. Georgen zu einer rundum gelungenen Tagung.

In lebendiger Atmosphäre tauschten sich engagierte und interessierte Frauen über vielfältige Themen aus – ganz im Stil eines bunten Marktes mit Angeboten zu Haftpflicht, Weiterbildung, Coaching, MÜTTER IN NOT, Zeiterfassung, Statuten, freiwilligem Engagement und vielem mehr.

Ein spannendes Podiumsgespräch bot zum Abschluss Raum für Fragen und Antworten, bevor ein bunter Apéro den Mittag genussvoll abrundete. Herzlichen Dank an Minda Keller, Hauswirtschaftsverantwortliche im Bildungshaus Wiborada, sowie an unseren Sponsor, die Firma Bischofsberger Appenzell, für die feinen Biberli.

Ein Tag voller Austausch, Inspiration und Freude – ganz im Sinne des Katholischen Frauenbundes St.Gallen – Appenzell!



COACHING

Die Coachin als Impulsgeberin, Prozessbegleiterin und Resonanzraumgeberin – nicht Ratgeberin

In einer Zeit, in der sich die Gesellschaft, das Engagement und die Lebenswelten von Frauen stark wandeln, steht auch die Freiwilligenarbeit in den Frauengemeinschaften vor Herausforderungen. Der Zusammenhalt im Vorstand, die Motivation von Mitgliedern, das Klären von Rollen und Zuständigkeiten, der Umgang mit Konflikten oder Fragen der Zukunftsausrichtung – all das verlangt nach neuen Formen der Reflexion und Stärkung.

Eine solche Form kann im Pakt zwischen Humor und Ernsthaftigkeit liegen. Lachen und Heiterkeit sind mehr als blosser Ablenkung – sie sind eine Haltung zum Leben. Schon Demokrit, der lachende Philosoph, zeigte, dass Humor Weisheit, Freiheit und neue Perspektiven eröffnet. Wer wie die «Philoge und Philogelinnen» das Leben lachend und schmunzelnd betrachtet, entdeckt Möglichkeiten. Humor stärkt Gemeinschaft, schafft Leichtigkeit in schwierigen Momenten und eröffnet Wege, Konflikte ressourcenorientiert zu gestalten. So kann es zu einer Philosophie werden, die Frauen in ihren Gemeinschaften inspiriert: nicht durch Lächerlichmachen, sondern durch eine freundliche, lebensbejahende Kraft, die Motivation, Zusammenhalt und Zukunftsgestaltung fördert.



Bild: KI generiert, Daniela Baldi

FRAUENBUND-ANLÄSSE

Frauen am puls

«Atmen, Jodeln, Mixen»

Ein Abend voller Rhythmus und Genuss

Mo 02.03.2026 | 18 – 21 Uhr

Gossau | Andreas-Saal

DV Frauenbund Schweiz

Sa 30.05.2026 | 09.45 – 16.00 Uhr

Weinfelden | Kongresszentrum
Thurgauerhof

Generalversammlung in Jona

Fr 05.06.2026

mit Nachmittagsprogramm

Rapperswil | Stadtführung | 14 Uhr

Jona | Kath. Kirchgemeindehaus |

ab 16 Uhr

Impulstagung

Frauenbund Schweiz

Sa 13.6.2026 | 13.30 – 17.30 Uhr

Bischofzell | Eventlokal Chruut
und Chabis

Einzelmitglieder-Anlass

Mi 18.06.2026 | 14 – 16 Uhr

Zürich | Bahnhof Führung

WEITERBILDUNGEN

Projekte – erfolgreich umgesetzt

Sa 07.03.2026 | 09.15 – 16.30 Uhr

Weinfelden

Leitung: Heidi Hofmann

Künstliche Intelligenz – ist KI hilfreich im Verein?

Di 10.03.2026 | 13.30 – 16.30 Uhr

Wil

Leitung: Danielle Cotten

Freiwilligenarbeit, Beruf und Familie – motiviert und effizient die Herausforderungen meistern

Di, 31.03.2026 | 09.15 – 16.30 Uhr

Chur

Leitung: Stephanie Neuhauser

Vereinsführung Basiskurs – planen und organisieren ●

Do 07.05.2026 | 09.15 – 16.30 Uhr

Wil

Leitung: Miriam Christen

Führungskompetenz – stärken und motivieren ●

Fr 12.06.2026 | 09.15 – 16.30 Uhr

Schaffhausen

Leitung: Regula Kuhn-Somm

Vereinsfinanzen – erfolgreich verwalten

Fr 19.06.2026 | 09.15 – 16.30 Uhr

Herisau

Leitung: Ottilia Hofstetter

● Modulare Weiterbildung
«Führungskompetenz Vereinswesen»

ATMEN JODELN MIXEN

EIN ABEND VOLLER RHYTHMUS UND GENUSS

Monika Krapf startet zum Aufwärmen mit Atemtechnik, Einsingen und übt mit uns die Jodeltechnik. Die Teilnehmerinnen spüren während des Workshops, wie befreiend die richtige Atemtechnik und das Jodeln sind. Mit 29 Jahren hat Monika Krapf aus Gossau das Jodeln entdeckt. Sie sang im Jodlerklub Sântisgruss Gossau und im Duett mit Luzia Schiegg.

Beim Nordostschweizerischen Jodlerverband besuchte Monika den Dirigentengrundkurs und absolvierte laufend Weiterbildungen in Atemtechnik, Jodeltechnik, musikalischen Kenntnissen und Personalführung.

André Frey – Barkeeper aus Leidenschaft. Mit langjähriger Erfahrung, Kreativität und Professionalität zaubert er in sekundenschnelle leckere Cocktails und Aperitifs, mit und ohne Alkohol. Sein Fokus liegt ganz auf dem Gast: Charme, Witz und feines Gespür für den passenden Drink. Geniesse diesem Abend und erlebe, wie er gemeinsam mit dir einen Aperitif kreiert, den du später ganz einfach zu Hause nachmachen kannst.



MEINE WEIHNACHT

Einst vor langer Zeit baute sich meine kleine Tochter vor mir auf. Mit emporgerectem Kinn stand sie da, die Augen auf mich gerichtet: «Der Osterhase, das seid ihr, ihr versteckt die Eier. Und der Samichlaus, das ist einfach ein Mann und der Bart ist angeklebt. Und das Christkind...»

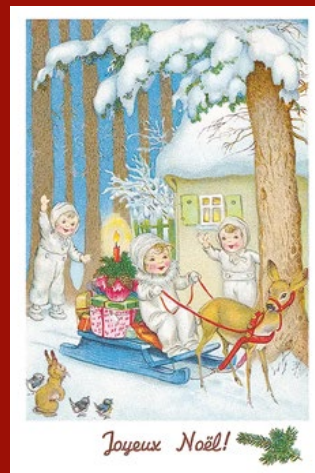
Ich hielt den Atem an, machte mich innerlich bereit für eine stimmige Erklärung. Bis jetzt hatte ich dem Kind seine magische Welt gelassen, sie weder heraufbeschworen noch abgelehnt. Doch jetzt...

Schneller als ich den Mund auf tun konnte, trällerte die Kleine: «Das Christkind – gell, das gibt's.» Eine Drehung um 180 Grad, die Maid hüpfte davon. Sollte ich ihr folgen? Besserwisserisch die Realität zurechtrücken? Ich tat es nicht, ich verstand das Zeichen, das sie mir gab. Sie hatte sich rechtzeitig aus dem Staub gemacht, weil sie meine Widerrede nicht hören mochte. Auf Osterhasen und schlecht verkleidete Weihnachtsmänner war sie bereit zu verzichten. Doch den Zauber des Christkinds wollte sie bewahren.

Ganz ähnlich geht es mir. Trotz aller Begleiterscheinungen der Weihnachtszeit, dem Kommerz, Konsum und Kitsch, lasse ich mir die Weihnachtsfreude, mein persönliches Christkind, nicht nehmen. Für mich bedeutet dies Einfachheit, Echtheit und Innigkeit im Kreise der Liebsten, die mir das Christkind alljährlich bringt. Was wir uns schenken, sind Zeit, Zuneigung, Aufmerksamkeit, Anerkennung und Nähe. Alles, was die Seele wärmt.

Das klingt jetzt ein wenig kitschig, doch ich sage euch: Es ist echt.

Isolde Süess



BLUMENWIESE



WIE GEHT ES IHNEN ... MIT IHRER DENK- UND REDEWEISE?

Adventszeit, Weihnachtszeit, stille Zeit ... Zeit, um über sich und sein Unterwegssein im Leben nachzudenken. Wie zufrieden bin ich mit mir, mit meinem Leben? Wie oft vergleiche ich mich mit anderen? Wie oft beschwere ich mich, kritisiere ich andere für ihr Tun und Denken?

In seinem Buch «Think like a monk» beschreibt Jay Shetty die drei Denk- und Redeweisen comparing, complaining and criticizing als the cancers of the mind. Der ehemalige hinduistische Mönch nennt also sich vergleichen, sich beschweren und kritisieren Krebsgeschwüre des Geistes. Was könnten diese happigen Worte auf sich haben? Wie kann es gelingen, diese Muster zu durchbrechen?

In einem ersten Schritt ist es sicher wichtig, dieses Verhalten überhaupt zu realisieren. Da braucht es ein bewusstes Darauf-Achten und Innehalten, um anschliessend neue Wege gehen zu können. Die Adventszeit –

der Beginn des neuen Kirchenjahres und das sich Vorbereiten auf die Geburt Jesus – bietet eine gute Möglichkeit, damit zu beginnen. Sind Sie dabei?

Hilfreich kann sein, sich täglich die Situationen aufzuschreiben, in denen Sie sich vergleichen, sich beschweren oder andere kritisieren. Was steckt jeweils dahinter? Was hat Sie dazu bewogen, so zu denken oder zu reden? Oft hat unser Verhalten mehr mit uns selbst als mit unserem Gegenüber zu tun, als wir vielleicht auf den ersten Blick annehmen. Sobald die Ursachen negativen Denkens und Sprechens erkannt sind, ist ein konkretes Daran-Arbeiten und sich Weiterentwickeln möglich.

In einem zweiten, anspruchsvollen Schritt geht es darum, sich neue Denk- und Redeweisen anzueignen. Das wird nicht von heute auf morgen gelingen. Das ist ein Prozess, der Zeit und Geduld braucht. Es gilt, eine Achtsamkeit dafür zu entwickeln, ob ein Gedanke, ein Wort Leid oder Heil bringt, Gift oder Segen ist. Unsere Herzen, unseren Geist immer wieder zu reinigen und dadurch Reinheit

in die Welt bringen – das wünsche ich uns allen.

Und wenn dies nicht gelingt? Wenn Sie sich in einer der genannten Gewohnheiten gefangen fühlen? Der Wille positiver durchs Leben zu gehen zwar da ist, Sie jedoch nicht wissen, wie Sie das umsetzen können?

- ❁ Was brauche ich, um Negatives, Verbittertes, Enttäuschtes loszulassen?
- ❁ Wie kann ich mich mit mir und meinem Leben versöhnen?
- ❁ Wer oder was kann mich unterstützen, zu dem Menschen zu werden, der ich sein möchte?
- ❁ In welchen Momenten gelingt es mir, Frieden im Herzen zu spüren?

Gerne suche ich zusammen mit Ihnen Antworten auf diese und weitere Fragen – damit Sie denk- und rede-WEISE durch die Adventszeit, durchs neue Jahr gehen 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.

ADVENTS- UND WEIHNACHTSBÜCHER



«Schneefallstille»,
Illustriert von Mario
Moths, Theologischer
Verlag, gebunden mit
Lesebändchen.

Die 24 schönsten
Weihnachtsgeschichten
aus der Schweiz.

24 verschiedene
Autoren erzählen
Weihnachtsgeschichten
von alten Geschichten,
die überdauern bis
modernen Geschichten,
die für magische
Momente sorgen



Therese Bichsel
«Das Jahr ohne Sonne»
Zytglogge Verlag, gebunden
mit Schutzumschlag.

1816 blieb der Sommer aus.
Therese Bichsel schreibt in
3 Frauenschicksalen ein
spannendes Zeitporträt
Schweizer Geschichte.

Anna Kathrin Diem aus
Schwellbrunn, die Pfarrfrau
Elisabeth Kuhn aus dem
Emmental und die englische
Dichterin Mary Shelley am
Genfersee, die in der düsteren
Zeit «Frankenstein» schreibt.