Katholischer Frauenbund St.Gallen – Appenzell

impuls – am puls

93. Ausgabe
Dezember 2026



«Als sie dort waren,
kam für Maria die Zeit für ihre Niederkunft,
und sie gebar ihren Sohn, den Erstgeborenen.
Sie wickelte ihn in Windeln und legte ihn in eine Krippe,
weil in der Herberge kein Platz für sie war.»

(Lk 2,6-7)

Mit diesen Worten wird in der Bibel die Geburt Jesu angekündigt. Es war zu jener Zeit nicht ungewöhnlich, dass ein Kind im Stall geboren wurde. Damals waren Wohnraum und Stall oftmals nur durch eine kleine Treppe getrennt. Wir erfahren im Text, dass die Familie nicht zu Hause war und als Unterkunft kein Schloss, sondern nur einen Stall hatte. Eine einfache, junge Familie, die unterwegs war und nicht viel besass. Heute würde man sie als arme Familie bezeichnen. Arm sein heisst, wenig materielle Güter zu besitzen. Arm sein heisst, sich nicht alles leisten zu können, verzichten zu müssen. Auch heute bezeichnen sich viele Familien als arm, weil sie finanzielle Unterstützung benötigen. Ihr Geld, das sie zur Verfügung haben, reicht fast nicht aus, um ein menschenwürdiges Leben zu gestalten.

Aber ist das alles? Waren Jesus und seine Familie unglücklich, traurig und schwach? Oder gibt es da noch etwas anderes, das wir zum Leben brauchen neben Geld und Wohlstand? Jesus liebte alle Menschen. Er hat die Liebe in seiner Familie erfahren. Trotz widriger Umstände bei der Geburt und auch danach, waren alle in Liebe verbunden und haben füreinander gesorgt. Jesus hat Verantwortung übernommen, weil ihm die Menschen wichtig waren, hat er sich zeitlebens um jene gekümmert, welche schwach, krank und traurig waren. Empathisch sein, mit anderen mitfühlen, das kann ich, ohne dafür Geld in die Hand zu nehmen. Jesus sucht die Gemeinschaft, will den Menschen nahe sein. Jesus ist zu Fuss mit Menschen unterwegs, isst mit ihnen und teilt so ihr Leben. Jesus ist es nicht egal, wie es den Menschen geht. Mit diesen Gedanken zur Geburt Jesu im Stall und zum Leben Jesu, macht es mir Mut, dass ein erfülltes Leben nicht nur vom Geld abhängt. Ich kann also ohne Geld sehr reich sein, weil ich liebe, Verantwortung übernehme und für die Menschen da bin. Und trotzdem brauchen Menschen am Existenzminimum Hilfe. Wir alle tragen Verantwortung dafür, dass Menschen ein würdiges Leben gestalten können. Jesus hat uns mit seinem Leben einen anderen Fokus gezeigt. Vielleicht kann uns das an Weihnachten den Blick für das Einfache, Gemeinsame und Verantwortungsvolle öffnen.

Jacqueline Bollhalder
Geistliche Begleiterin

«Verwurzelt. Verbunden. Widersta

«RESILIENZ UND SELBSTMANAGEMENT»



Melanie Wächter,
Mitglied Vorstand Frauenbund Schweiz

Wieviel Resilienz brauchst du im Alltag?

Resilienz begleitet mich täglich. Gerade wenn vieles gleichzeitig Aufmerksamkeit braucht, hilft sie mir, innerlich klar und handlungsfähig zu bleiben. Für mich beginnt sie bei der Frage: Was kann ich konkret beeinflussen? Diese Haltung gibt mir Energie und Zuversicht.

Wie stärkst du deine Resilienz?

Ich stärke sie durch bewusste Selbstführung: Natur, Austausch mit positiven Menschen, die mir guttun, Dankbarkeitstagebuch schreiben und Momente der Ruhe mit Meditation. Wenn ein Tag herausfordernd war, frage ich mich zum Beispiel: Was ist mir heute gelungen? Was nehme ich mit? So wird aus Erfahrung Wachstum. Auch Humor gehört für mich dazu, ein gemeinsames Lachen schafft oft sofort wieder Weite.

Ist Resilienz das «Stehaufmännchen»?

Das Bild gefällt mir, und für mich geht Resilienz noch tiefer. Ein Stehaufmännchen richtet sich immer wieder auf. Der Mensch kann zusätzlich reflektieren, lernen, Unterstützung annehmen und seinen Weg bewusst neu ausrichten. Manchmal zeigt sich Stärke im Weitergehen oder im Beschreiten neuer Wege, manchmal im Innehalten.

Kann man Kinder in ihrer Resilienz stärken?

Ja, vor allem durch Vertrauen. Kinder wachsen, wenn wir ihnen etwas zutrauen, sie begleiten, Gefühle ernst nehmen und ihnen Raum geben zum Lernen und Zeit geben eigene Lösungen zu finden, denn so entwickelt sich Schritt für Schritt innere Stärke. Genau darin liegt für mich eine wunderschöne Aufgabe von Führung und Erziehung.

Sie ist Referentin am Frauen am puls, 12.02.2027 im Andreas-Saal in Gossau

WEIHNACHTEN IST MEHR

weihnachten ist mehr
als die innigkeit
von vater und mutter
mit ihrem neugeborenen kind

weihnachten ist mehr
als schöne geschenke
und gutes essen
traute gemeinschaft
und angenehmes ambiente

weihnachten ist mehr
als enttäuschte erwartungen
und unerfüllte sehnsüchte
lauernde konflikte
und verletzte liebe

weihnachten ist mehr
viel mehr als die geburt
der liebe in mir
zwischen uns in der welt

Beate Schlumberger



ALTERSARMUT – EIN PROBLEM MIT VORGESCHICHTE



Gregor Scherzinger,
Caritas St.Gallen-Appenzell

Seit Beginn der Armutsmessung sind Frauen stärker gefährdet, arm zu sein, als Männer. Und was im Allgemeinen gilt, ist im Alter noch stärker der Fall. Überraschen kann das kaum, ist die soziale Lage nach dem Ende der Erwerbsarbeit doch stark abhängig vom Leben davor.

Blickt man auf das Einkommen, gilt jede sechste Frau über 65 als arm. Das ist ein doppelt so hoher Wert wie bei Männern. Rechnet man das Vermögen mit ein, sind weniger Frauen und Männer von Armut bedroht im Pensionsalter, jedoch bleibt ein Unterschied zwischen den Geschlechtern bestehen. Die durchschnittliche Gesamtrente von Frauen ist um ein Drittel tiefer.

Gerade dieser Unterschied in der Rente macht deutlich, dass Altersarmut bei Frauen wesentlich strukturelle Ursachen hat. Frauen arbeiten häufiger in tief entlöhnten Berufen, zudem öfters in kleinen Teilzeitpensen. Ihre Erwerbstätigkeit wird zudem häufiger unterbrochen, weil sie nach wie vor den grösseren Teil der unbezahlten Care-Arbeit übernehmen. «Unterbeschäftigt, unterbezahlt und überbeansprucht», betitelte dies eine Arbeitssoziologin im Caritas-Sozialalmanach zugespitzt, aber treffend. Denn Altersarmut von Frauen ist nicht Folge ausgebliebener Arbeit, sondern fehlender Bezahlung. Eine höhere Erwerbsquote beugt dann Altersarmut vor, wenn sich auch bei der Aufteilung der Care-Arbeit und den Löhnen in frauendominierten Branchen etwas tut.

Wichtig für die Armutsbekämpfung im Alter sind die Ergänzungsleistungen. Sie sind keine Fürsorgeleistung, denn es besteht ein Rechtsanspruch auf sie. Dennoch verzichtet jede fünfte Frau mit rechnerischem Anspruch. Informationen und Unterstützung bieten hier die regionalen Beratungsstellen der Pro Senectute.

ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN (EL) UND INDIVIDUELLE FINANZHILFE IM ALTER



Monika Allenspach,
Mitglied Geschäftleitung Pro Senectute St.Gallen

In der Schweiz leben ca. 200'000 Seniorinnen und Senioren unterhalb der Armutsgrenze, 100'000 nur knapp darüber. Frauen sind dabei doppelt so oft von Altersarmut betroffen wie Männer.
Hier kommt die Sozialberatung von Pro Senectute ins Spiel. Denn: Viele Betroffene wissen nicht, dass sie Anspruch auf Ergänzungsleistungen (EL) haben, wenn ihre Rente zu knapp ist. Die Sozialarbeitenden informieren über die EL und unterstützen bei der Gesuchstellung. Gut zu wissen: Ergänzungsleistungen sind keine Sozialhilfe!
Pro Senectute richtet zudem im Auftrag des Bundes «Individuelle Finanzhilfe» für Menschen im AHV-Alter aus. Es können Beiträge an Hilfsmittel wie Sehhilfen, an Wohnkosten, an Kurse usw. ausgerichtet werden. Wichtig: Wenden Sie sich vor der Ausgabe an die Sozialberatung von Pro Senectute und lassen Sie Ihren Anspruch abklären. Gerne beraten unsere Sozialarbeitenden auch zu allgemeinen Fragen des Budgets und unterstützen bei der Budgetplanung.

Pro Senectute unterstützt von Altersarmut betroffene Seniorinnen und Senioren individuell und persönlich. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

Pro Senectute in Ihrer Nähe:

> **Stadt St.Gallen,** Tel. 071 227 60 00
> **Rorschach & Unterrheintal,** Tel. 071 844 05 16
> **Rheintal Werdenberg Sarganserland,** Tel. 058 750 09 00
> **Zürichsee-Linth,** Tel. 055 285 92 40
> **Wil & Toggenburg,** Tel. 071 913 87 87
> **Gossau & St.Gallen Land,** Tel. 071 388 20 50

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

und uns gemeinsam wachsen lässt.»

ALTERSARMUT TRIFFT FRAUEN BESONDERS





Sabrina Steiger und Jürg Wild,
Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden

Frauen sind in der Schweiz besonders häufig von Altersarmut betroffen. Tiefere Einkommen, längere Phasen mit Teilzeitarbeit und unbezahlte Betreuungs- und Familienarbeit wirken sich bis ins Rentenalter aus. Wer wenig oder gar nicht in eine Pensionskasse einzahlen konnte, verfügt im Alter oft nur über eine bescheidene zweite Säule. Steigende Wohn-, Krankenkassen- und Alltagskosten verschärfen die Situation zusätzlich.

Hier setzt die Sozialberatung von Pro Senectute Appenzell Ausserrhoden an. Sie ist eine wichtige, niederschwellige Anlaufstelle für ältere Menschen und ihre Angehörigen. In vertraulichen Gesprächen klären wir die persönliche und finanzielle Situation, zeigen mögliche Ansprüche auf – etwa Ergänzungsleistungen oder Hilflosenentschädigung – und unterstützen bei Anträgen. Damit helfen wir, bestehende Rechte zu nutzen und finanzielle Not frühzeitig zu erkennen.

Ein zentraler Teil unseres Angebots ist die Budgetberatung. Gemeinsam erfassen wir Einnahmen und Ausgaben, prüfen Sparmöglichkeiten und suchen tragfähige Lösungen. Dabei geht es nicht um Verzicht um jeden Preis, sondern um Übersicht, Sicherheit und Handlungsspielraum. Wenn nötig, vermitteln wir weitere Fachstellen oder prüfen finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten.

Altersarmut bleibt oft unsichtbar – aus Scham, Unsicherheit oder Unkenntnis. Umso wichtiger ist es, früh Hilfe zu holen. Unsere Beratung ist kostenlos und orientiert sich an der individuellen Lebenssituation. Sie stärkt die Selbstbestimmung und trägt dazu bei, dass ältere Menschen trotz knapper Mittel möglichst würdevoll und sorgenfreier leben können.



In der heutigen Zeit kann Armut auch ganz anders verstanden werden: Armut ist nicht nur Mangel an Geld, sondern Mangel an Möglichkeiten, Beziehungen, Zeit, Zugehörigkeit oder Zuversicht. Das Positive liegt dabei nicht in der Armut, sondern in dem, was Menschen trotz oder aus schwierigen Situationen entwickeln: Solidarität, Kreativität, Dankbarkeit, Nähe und einen anderen Blick auf das Wesentliche.

In den Sätzen aus dem Anfang der Bergpredigt spricht Jesus in den Seligpreisungen von den Menschen, die arm, traurig oder schwach sind.

«Selig sind, die arm vor Gott sind, denn ihnen gehört das Himmelreich.»

Jesus meint damit, dass die Menschen Lieblosigkeit, emotionale Einsamkeit oder Egoismus erfahren.

Wer aber diese Armut erlebt, kann Heil oder wahres Glück bei Gott erfahren. Die Sätze stellen viele normale Werte wie Reichtum oder Macht auf den Kopf.
Sie sind ein Zeichen der Hoffnung und sprechen von der Güte durch Gott und die Menschen.

Jacqueline Bollhalder, Geistliche Begleitung



FRAUENBUND-ANLÄSSE

Frauen am puls
Thema «Resilienz und Selbstmanagement»
Mo 12.2.2027 | 18 – 21 Uhr
Gossau | Andreas-Saal

DV Frauenbund Schweiz
Sa 22.5.2027 | 9.45 – 16 Uhr
Hergiswil | Loppersaal

Einzelmitglieder-Anlass
10. Triennale Bad Ragartz
Mi 26.5.2027 | Führung14.15 Uhr
Bad Ragaz | Bahnhof

Generalversammlung in Widnau
Sa 5.6.2027
Widnau | Widebaumsaal | ab 9 Uhr

Regio Impulstagung Frauenbund Schweiz
Sa 25.9.2027 | 13.30 – 17.30 Uhr
Herisau | Stuhlfabrik

WEITERBILDUNGEN

Rhetorik ●
Sa 6.3.2027 | 9.15 – 16.30 Uhr
Weinfelden
Leitung: Barbara Eppler

Gemeinsam entscheiden – Wege aus dem Nicht-Konsens
Di 11.3.2027 |13.15 – 17.15 Uhr
Chur
Leitung: Regula Kuhn-Somm

Silver Society – das Potential der Älteren nutzen
Di 16.3.2027 | 9.15 – 16.30 Uhr
St.Gallen
Leitung: Carmen Susanne Frei

Führen im Beruf und Führen im Verein – ein und dasselbe? ●
Mi 21.4.2027 | 13.15 – 17.15 Uhr
St.Gallen
Leitung: Regula Kuhn-Somm

Frauen und Finanzen – Altersarmut, Geld und Gerechtigkeit ●
Di 4.5.2027 | 17 – 20 Uhr
Online
Leitung: Annelie Wüthrich

Kursideen motiviert planen – erfolgreich durchführen
Di 15.6.2027 | 17.30 – 20.30 Uhr
Online
Leitung: Carmen Susanne Frei

Teammanagement – bewegen und leiten ●
Fr 18.6.2027 | 9.15 – 16.30 Uhr
Wil
Leitung: Regula Kuhn-Somm

● Modulare Weiterbildung «Führungskompetenz Vereinswesen»



Claudia Legler, Frauenbund Schweiz

DORT SEIN, WO FRAUENBUND PASSIERT

Was hält einen Verband zusammen, dessen Leben in den vielen Vereinen vor Ort stattfindet? Es sind die Frauen, ihre Ideen, Erfahrungen und ihre Bereitschaft, gemeinsam etwas zu bewegen.

Genau hier setzen die Impulse des Frauenbund Schweiz an. Sie greifen Themen auf, die unseren ganzen Verband beschäftigen, schaffen Raum für Austausch und geben Anregungen für die Arbeit in Kantonalverbänden und Ortsvereinen. Der aktuelle Impuls heisst «Frauenbande 2.0». Denn ein Verband lebt von Verbindungen: zwischen Frauen, Generationen, Ortsvereinen, Kantonalverbänden und Regionen. Diese entstehen dort, wo wir uns begegnen und miteinander ins Gespräch kommen.
Deshalb führen wir unsere Impulstage regional durch. Der Frauenbund Schweiz kommt dorthin, wo unser Verband wirkt: in die Regionen. So stärken wir die Zusammenarbeit vor Ort und rücken das vielfältige freiwillige Engagement ins Zentrum. Gleichzeitig erfahren wir als Dachverband, was die Frauen beschäftigt, welche Herausforderungen sie erleben und welche Ideen bereits entstehen.
Gerade in der Freiwilligenarbeit ist diese Vernetzung wichtig. Viele Vereine beschäftigen ähnliche Fragen: Wie gewinnen wir neue Frauen? Welche Angebote sprechen unterschiedliche Generationen an? Wie können wir Bewährtes erhalten und Neues wagen? Im Austausch müssen wir Antworten nicht immer allein finden. Wir können Erfahrungen teilen, voneinander lernen und neue Ideen mit nach Hause nehmen.
2027 stehen Themen und Aktivitäten im Mittelpunkt. Gemeinsam wollen wir überlegen, wie eine geschickte Jahresplanung, spannende Veranstaltungen, kreative Ausflüge und neue Formate weitere Frauen ansprechen und zugleich das Gemeinschaftsgefühl bestehender Mitglieder stärken können.

Termine 2027
Zentralschweiz: 4. September 2027, 9.30 – 13.30 Uhr, Zug
Nordwestschweiz: 11. September 2027, 9.30 – 13.30 Uhr, Liestal
Ostschweiz: 25. September 2027, 9.30 – 13.30 Uhr, Herisau

FOKUS FINANZEN 2027

> Frauen und Finanzen – «Altersarmut, Geld und Gerechtigkeit»
> Präsenzkurs «Vorsorge heute verstehen, morgen profitieren»

Finanzen betreffen uns alle – doch Frauen stehen oft vor besonderen Herausforderungen. Teilzeitarbeit, Erwerbsunterbrüche und unbezahlte Care-Arbeit können sich auf Einkommen, Vorsorge und finanzielle Unabhängigkeit auswirken. Wie entstehen diese Unterschiede? Wie lässt sich Geld in Partnerschaft und Familie fair organisieren? Und was können Frauen konkret tun, um ihre finanzielle Zukunft zu stärken?
In zwei Kursen beleuchtet Annelie Wüthrich, Finanzplanerin mit eidg. Fachausweis und Inhaberin der FinanzSicher GmbH, unterschiedliche Seiten des Themas Frauen und Finanzen. Im Onlinekurs «Altersarmut, Geld und Gerechtigkeit» geht es um die Ursachen finanzieller Benachteiligung, faire Verantwortung in Familie und Partnerschaft sowie um Hürden und Glaubenssätze im Umgang mit Geld.
Der Präsenz-Tageskurs «Vorsorge heute verstehen, morgen profitieren» erklärt das Schweizer 3-Säulen-System verständlich und zeigt, wie Teilzeit, Erwerbsunterbrüche und Care-Arbeit die Vorsorge beeinflussen. Das Aufzeigen von konkreten Handlungsmöglichkeiten hilft Ihnen dabei, die eigene Situation besser einzuschätzen.
Beide Kurse ermutigen dazu, die eigenen Finanzen bewusst anzugehen – für mehr Sicherheit, Unabhängigkeit und Selbstbestimmung.

BLUMENWIESE

WIE GEHT ES IHNEN … MIT DEM GWUNDER?

Vor 7 Jahren habe ich die BLUMENWIESE ins Leben gerufen und seither zu rund 20 unterschiedlichen Themen geschrieben…von A wie Alltag über H wie Humor, P wie Partnerschaft bis V wie Veränderungen. Das Z und einige andere Buchstaben fehlen. Das passt, denn es zeigt, dass ich noch über viele Themen zu schreiben wüsste. Ihre anhaltenden Rückmeldungen zeigen mir, dass Sie die BLUMENWIESE nach wie vor gerne lesen. Für Ihr Interesse und Ihr Vertrauen, sich mir mit Ihrer Lebensgeschichte anzuvertrauen, bedanke ich mich herzlich.

7 Jahre ist ein stimmiger Zeitabschnitt, um Vertrautes loszulassen und zu schauen, was sich Neues entwickeln will. Sie ahnen es – dies ist die letzte Ausgabe der BLUMENWIESE und ich überlege mir, mit welchem Buchstaben bzw. welcher «Blume» ich diese füllen möchte…D wie Dankbarkeit, E wie Ehrlichkeit, S wie Solidarität, T wie Toleranz, Z wie zuhören…der Möglichkeiten viele.

Ich entscheide mich für G wie Gwunder. Gwunder ist ein schweizerischer Ausdruck für Neugier, der nicht unbedingt positiv besetzt ist. Der Sitznachbar im Zug, welcher auf mein Smartphone schielt oder die Nachbarin im Mehrfamilienhaus, welche vor unserer Haustüre stehen bleibt und lauscht. Kennen Sie auch solche Beispiele? Hat Sie selbst schon der Gwunder gestochen?

Durch diese urmenschliche Verhaltensweise kommen wir zu Informationen, die wir anschliessend – zumindest teilweise – mit anderen teilen. Laut Forschung verbringen Menschen rund 2/3 ihrer Gesprächszeit damit, über Dritte zu sprechen. Dies kann der sozialen Verbundenheit dienen und ist nicht per se schlecht. Es ist jedoch wichtig zu reflektieren, mit welcher Absicht ich etwas weitererzähle und ob ich den Inhalt korrekt wiedergebe oder etwas hineininterpretiere, dazu dichte.

Gwunder und gwundrig hat für mich noch eine andere Seite, die wir v.a. bei kleinen Kindern ganz wunderbar beobachten können: Die Freude, die Welt zu entdecken, zu erforschen, zu staunen, zu fragen und dabei zu strahlen und so voller Freude und Leben zu sein.
Dieses kindliche Gwundrig sein, im Sinne von fasziniert sein, staunen können, offen für Wunder sein, sich lebendig fühlen…das wünsche ich uns allen.

Und wenn dies nicht gelingt? Wenn ich merke, dass ich mich für nichts in meinem Leben wirklich begeistern kann? Wenn mein hauptsächlicher Tagesinhalt aus Tratsch und Klatsch (englisch gossip) besteht?

- Was brauche ich, um das Augenmerk wieder vermehrt auf mein Leben zu richten?
- Wie finde ich aus dieser unheilvollen Gossip-Spirale heraus?
- Wer oder was kann mich dabei unterstützen?
- In welchen Momenten gelingt es mir, in kindlicher Neugier Neues zu entdecken?

Gerne suche ich zusammen mit Ihnen Antworten auf diese und weitere Fragen – damit Sie sich wieder auf sich fokussieren und gwundrig auf Ihr Leben sind.

Auch wenn dies das letzte Kapitel BLUMENWIESE ist – als psychosoziale Beraterin und Stellenleiterin von MÜTTER IN NOT bin ich weiterhin gerne für Sie da und 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.

LESESTOFF ZU WEIHNACHTEN



«Auf weichnachtlichen Wegen»
Adventskalender mit Geschichten, Gedichten und Impulse



«Wunderbare Weihnachtsfrauen»
Weihnachtsgeschichte

HAST DU GEWUSST?…

…, dass in der Schweiz rund 200'000 Seniorinnen und Senioren unter der Armutsgrenze leben?

www.gmuergrafik.ch