

# impuls – am puls

Für die Generalversammlung in Mörschwil luden wir mit dem Slogan «Hinaus aufs Land» ein. Doch in dieser beschaulichen Landgemeinde begeisterte mich auch der Ausblick auf den Bodensee. Die Weite des Sees fasziniert immer wieder. Sei es, wenn ich nahe am See meinen Blick über die Wasserfläche schweifen lasse und ständig Neues entdecke. Nimmermüde. Viel gute Energie aufnehmend. Oder wenn sich auf dem Weg dorthin der Blick auf den See auftut und sich diese Weite gut anfühlt. Unerklärlich. Neue Horizonte versprechend.

Der Kantonalverband geht auch auf neue Horizonte zu. Mit der Statutenrevision ergeben sich andere Strukturen, die wir Ihnen in diesem Impuls vorstellen. Auch die Karten-Serie für MÜTTER IN NOT präsentiert sich verändert. Schauen Sie die neuen Sujets an. Manchmal sehen Frauengemeinschaften keine Wege mehr. Ein Coaching zeichnet andere, unbekanntere Horizonte auf. SKF-Coach Sonja Schläpfer beschreibt ihre Tätigkeit.

An der Delegiertenversammlung des Dachverbandes in Sarnen erhielten die Teilnehmenden Einblick in das Leben von zwei starken Frauen: Katharina Luther und Dorothea von Flüe. In ihrem Zwiegespräch zeigte sich, wie sie dachten und fühlten neben ihren bekannten Männern. Nun bin ich neugierig geworden und möchte mehr erfahren von dieser Verbindung zwischen Dorothea von Flüe und ihrem Mann. Das Buch «Fernnahe Liebe» werde ich bestimmt ins Feriengepäck legen.

Ja, die Sommerpause naht! Was gibt es Schöneres, als den Alltag mit Ferientagen zu vertauschen. Ich wünsche Ihnen erholsame, genussvolle Zeiten. Vielleicht brechen auch Sie zu neuen Horizonten auf?

Irene Zill  
Verbandssekretärin

## MAKE UP! AUFSTEHEN, KRONE RICHTEN, WEITERMACHEN!



«**Herzessache: Was uns partout nicht aus dem Kopf will.**» Mit diesen Worten meldete ich mich genau vor einem Jahr bei Ihnen. Meine Wahl in die Verbandsleitung und die Aufgabe der Betreuung der Regionalvertreterinnen waren Grund zur Wortmeldung. Nun ist ein Jahr vorbei und ich informiere Sie gerne, welche Aufgaben die Regionalvertreterinnen (RV) ausführten.

Rückblick: Zehn Regionalvertreterinnen, zuständig für den Kanton St.Gallen und Appenzell, besuchten vier Kantonalvorstands- und zwei Regionalvertreterinnen-Sitzungen. Die beiden RV-Sitzungen im kleinen Gremium waren sehr wertvoll, um das Team besser kennenzulernen und Anregungen und Wünsche untereinander auszutauschen. Die SKF-Botschafterinnen Sonja Schläpfer und Doris Jud informierten als interne Weiterbildung über das aktuelle Impulsthema make up!. Als weiteres wurden alle RVs zum «Dossier Freiwillig Engagiert» instruiert. Die RVs besuchten zudem etliche Hauptversammlungen der Frauengemeinschaften. Ihr Ziel war es, einen einheitlichen Auftritt zu erarbeiten und sich und den Frauenbund zu präsentieren. Ebenfalls überreichten sie allen Vorstandsfrauen der Frauengemeinschaften im Namen des Frauenbundes ein kleines Dankeschön. Auch erhielten die RVs eine Mappe mit diversem Informationsmaterial über den Frauenbund, um dies als Werbung abzugeben.

Seit zwei Jahren ist die Betreuung der Gruppen Junger Frauen durch den Verband nicht mehr optimal gewährleistet. Deshalb organisierten wir im November 2016 einen Begegnungsanlass für die Gruppen Junger Frauen aus allen Regionen. Doch leider war das Echo ernüchternd klein und der Anlass wurde abgesagt. «Make up!: Aufstehen, Krone richten, Weitermachen!» Aus dieser Erkenntnis gestärkt, sind wir bemüht, die Gruppen Junger Frauen durch die Frauengemeinschaften in die Verbandsebene einzubinden, um so eine Vernetzung zu ihnen aufzubauen.

Ausblick: Ich freue mich, dass ich zusammen mit Sonja Manser, RV Appenzell Innerrhoden, die Funktion in der Kommission Vernetzung Regionen im Co-Präsidium aufteilen kann. Mit dem neuen Konzept des Kantonalverbandes bin ich zuversichtlich, wieder vermehrt Frauen zu finden, die sich mit Herzblut und Freude beim Frauenbund engagieren. Vorwärts blickend und motiviert, gehen wir gemeinsam auf den Weg, denn der Weg hat ein Ziel – oder wie das Zitat von Laozi sagt: «Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.»

Alexa Sutter  
Co-Präsidentin Kommission Vernetzung Regionen

## GEMEINSAM AUF DEM WEG. AUCH IN ZUKUNFT!

Die Mitglieder an der Generalversammlung 2017 in Mörschwil sagten JA zur Statutenrevision. Der Kantonalverband organisiert sich neu mit flacheren Hierarchien.



(v.l.n.r.) Alexa Sutter, Kommission Vernetzung Regionen; Regula Senn, Kantonalpräsidium; Mireille Mussak, Finanzkommission; Petra Reschke, Sozialkommission; Sonja Manser, Kommission Vernetzung Regionen; Anna Maria Frei-Braun, Geistliche Begleitung

Kantonalvorstand und Verbandsleitung sahen sich immer mehr mit der Frage konfrontiert, wie finden sich auch in Zukunft engagierte Frauen, die sich mit ihren Zeitressourcen für die Verbandsaufgaben eingeben? Nach verschiedenen Diskussionen kam man zum Schluss, die Form der Verbandsführung anzupassen.

Eine Arbeitsgruppe aus Verbandsleitung und Kantonalvorstand wurde für weitere Abklärungen beauftragt. Zusammen mit der Organisationsberaterin Veronika Longatti arbeitete sie an den Organisationsstrukturen. Die Arbeitsgruppe orientierte sich an Vorgaben aus dem Dachverband und dem Kantonalverband Luzern für neue und zeitgemässe Formen. Für rechtliche Fragen und einer Gesamtprüfung des Statuten-Entwurfes wurde die Rechtsanwältin Margot Benz zugezogen. An der Generalversammlung legte Kantonalpräsidentin Regula Senn den Statuten-Entwurf sowie ein neues Organigramm den Mitgliedern zur Diskussion vor. In der Gesamtabstimmung wurden die neuen Statuten angenommen.

Mit der neuen Organisationsform kann der Verband gestärkt und mit frischer Energie weitergehen. Durch die Zusammenlegung von Verbandsleitung und Kantonalvorstand entsteht ein kleineres Gremium und Doppelspurigkeiten entfallen. Dadurch können die Zeitressourcen der Vorstandsmitglieder geschont werden. Die Vizepräsidentin wird aus den Mitgliedern des Kantonalvorstandes – an der ersten Sitzung nach der Generalversammlung – für die gesamte Amtszeit gewählt. Die Verbandssekretärin ist nicht mehr Mitglied des Vorstandes. Sie nimmt mit beratender Stimme an den Sitzungen teil. Die Regionalvertreterinnen werden neu in der Kommission Vernetzung Regionen arbeiten und so den Schwerpunkt ihrer Arbeit auf die Betreuung der Ortsvereine richten. Weiter wurden diverse Artikel nach Möglichkeit verkürzt und die Sprache angepasst. Nach dem JA der Generalversammlung zu den neuen Statuten wurden die Wahlen des Kantonalvorstandes durchgeführt und die Mitglieder für die Amtszeit 2017-2021 gewählt.

## SCHÖN IST SIE!

Der bekannte Autor Ivo Ledergerber mutierte für dieses aussergewöhnliche Buch zum Schriftsteller in Leichter Sprache. Paul Joos, Fotograf aus Wil, fand nebst Totalen des imposanten Barockbaus unzählige spannende Details und hielt alles in wunderschönen Bildern fest. Die Projektidee stammte von Dorothee Buschor, ehemalige Geistliche Begleiterin des Frauenbundes. Sie wünschte sich einen Kirchenführer auch für Menschen, die mit geschriebener Sprache Mühe haben. Der Autor arbeitete dafür mit acht Menschen aus dem Imbodehuus St.Gallen zusammen. Sie prüften seine Texte auf Verständlichkeit.

Entstanden ist ein Buch für alle, die jenseits von Fachbegriffen einen besonderen Zugang zu den Kunstschatzen

wie zum religiösen Leben in einem wunderbaren Gotteshaus – der St.Galler Kathedrale – finden.

ISBN 978-3-905906-23-3, 28 Franken, erhältlich im Buchhandel oder direkt beim Verlag am Klosterhof, Klosterhof 6a, 9000 St.Gallen, info@sg.kath.ch



## ORGANIGRAMM



## WILLKOMMEN IM KANTONALVORSTAND



**Sonja Manser, Eggerstanden,** wurde 2011 als Regionalvertreterin für Appenzell Innerrhoden in den Kantonalvorstand gewählt. In der sehr lebendigen Region AI vernetzt sie die Frauengemeinschaften von Appenzell, Brülisau, Eggerstanden, Gonten und Haslen-Stein. Als ehemalige FG-Präsidentin weiss sie genau, wie die Ortsvereine in Innerrhoden funktionieren. Sonja Manser

liegt viel daran, diese Gemeinschaften zusammenzuhalten und sie entsprechend zu informieren. Zusätzlich wirkte sie intensiv in der Arbeitsgruppe für die Zukunft der Gruppen Junger Frauen und bei der Neuaufstellung der Statuten mit. Durch die Umstrukturierung werden zwei Regionalvertreterinnen aus der Kommission Vernetzung Regionen in den Kantonalvorstand delegiert. Sonja Manser nimmt nebst Alexa Sutter neu Einsitz in diesem Gremium.

Wir gratulieren dir herzlich zur Wahl und freuen uns, dass du diese spannende Herausforderung angenommen hast. **make up!** – motiviert für die Zukunft arbeiten.

## FRAUENBUND-ANLÄSSE

### SKF-IMPULSTAGUNG 2017

Samstag 23.09.2017 | 09.30 Uhr Empfangskaffee  
10.00 Willkommen heissen  
Kreuzlingen | Ulrichshaus, Gaissbergstrasse 1  
**make up! mit Flüchtlingen**  
**Anmeldeschluss: Do 31.08.2017**

### HERBSTIMPULSE 2017

Mittwoch 25. Oktober 2017 | 19.30 Uhr | Waldkirch  
Donnerstag 2. November 2017 | 19.30 Uhr | Buchs  
Dienstag 7. November 2017 | 19.30 Uhr | Benken  
**make up! mit Flüchtlingen – Vortragsabend**

## WEITERBILDUNGS-ANGEBOTE

Di 26.09.2017 | 09.15 – 16.45 Uhr

**Chur** | Centrum Obertor

**Update – Stärkungs- und Motivationstag für Leitungsfrauen**

Leitung: Brigitte Warth, Supervisorin

Do 26.10.2017 | 09.15 – 16.45 Uhr

**Rorschach** | Zentrum St.Kolumban

**Altern – aufregend anders**

Leitung: Carmen Susanne Frei,  
Kommunikationsfachfrau

## COACHING – BEGLEITUNG UND BERATUNG

Coaching hängt etymologisch mit dem Wort «Kutsche» zusammen. Eine Kutsche ist ein Vehikel, das einen Fahrgast von A nach B bringt und dies, obwohl der Fahrgast nicht genau weiss, wie B aussieht. Gemeinsam machen sie sich auf den Weg. Der Kutscher begleitet die Reisenden und stärkt sie auf ihrem Weg, bis sie ihr Ziel gefunden haben.



### **Begleitung von Vorständen**

Einen Verein oder eine Organisation erfolgreich zu führen, erfordert Kreativität, Engagement, Mut für Neues, Ausdauer, Teamgeist, Fingerspitzengefühl und ein gutes Zeitmanagement. Durch den steten Wandel der Lebensweise unserer Gesellschaft werden auch die freiwilligen Organisationen mit vielen Fragen konfrontiert, die oft nicht von heute auf morgen zu einer Lösung führen. Als Coacherin unterstütze ich die Vorstände in all diesen Fragen. Ich ermutige die Frauen, sich vertieft und bewusst mit ihren persönlichen Stärken sowie mit ihren gemeinsamen Zielen auseinander zu setzen. Ich gebe ihnen eine Plattform, ihre Bedürfnisse, Ideen, Visionen und Fragen offen und ehrlich zu kommunizieren. Das Hauptziel meiner Funktion ist, gemeinsam mit den Frauen nach dem Feuer der Begeisterung in ihrem Engagement zu suchen. Begeisterung ist die Nahrung der Vorstandsarbeit auf allen Ebenen. Bewegende Freiwilligenarbeit wird uns dann gelingen, wenn wir einen Sinn dahinter sehen, wenn es im Herzen stimmt, wenn wir durch unser Tun neue Kräfte mobilisieren und gemeinsam Ziele erreichen können.

### **Ablauf eines Coachings**

Als erstes analysiere ich zusammen mit der Gruppe die aktuelle Situation. Es ist mir wichtig, dass alle Beteiligten bereit sind, sich dem Thema anzunehmen und konstruktiv zusammen zu arbeiten. Ich achte darauf, dass sich jede Frau einbringen kann mit ihrer persönlichen Sichtweise und ihrem Anliegen. Ich Sorge für eine Atmosphäre der Achtsamkeit, Freundlichkeit und

Wertschätzung. Dabei konzentriere ich mich auf einen klaren Inhalt und auf die Ressourcen der einzelnen Frauen wie auch auf die Stärken der gesamten Gruppe. Die Schwerpunkte halte ich fest, frage nach und notiere sie, so dass sie jederzeit ersichtlich sind und daran angeknüpft werden kann. Je nach Situation arbeite ich mit verschiedenen Hilfsmitteln und Methoden.

In einem zweiten Teil ermutige ich die Frauen, einzeln oder in kleinen Gruppen ihre Wünsche, Visionen, Ideen aufzuschreiben oder aufzuzeichnen. Was macht mir Freude, wo sehe ich den Sinn in meinem Engagement. Was brennt in mir, was möchte ich umsetzen, was möchte ich anders und wo möchte ich mich noch besser einbringen? In diesem Schritt achte ich darauf, dass besonders die Ressourcen und Fähigkeiten der Frauen zur Sprache kommen. Wir können die freien und kraftvollen Reserven erkennen und durch das Visualisieren der Ideen und Wünsche erzeugen wir eine neue Energie der Begeisterung in uns. Wir trauen uns, Veränderungswünsche auszusprechen und Ideen gedanklich zu vertiefen. Das Zuhören und Zulassen von Visionen eröffnet uns neuen Spielraum für eine andere Art von Kreativität und Lösungsvorschlägen. Oft gelingt es der Gruppe einen kleinen geistigen Ausflug zu machen in die Zukunft. Was wäre wenn und wie würde sich das anfühlen? Der Gemeinschaftssinn wird gestärkt und neue Ziele erkannt.

Je nach Situation trauen wir uns auch ans «Ausmisten», indem wir den Schrank begutachten, über den Inhalt diskutieren und uns entscheiden, dieses und jenes zu entsorgen oder abzuändern. Wir bringen frische Farbe und moderne Schnitte zwischen unsere Lieblingsstücke, denen wir ganz bewusst weiter Sorge tragen wollen. Meine Aufgabe in diesem Schritt ist es, den Frauen Sicherheit in ihren Entscheidungen zu geben. Sie zu stärken, dass das, wovon sie sich befreien möchten, gut und richtig ist. Voraussetzung dafür ist, dass ich mich mit den Strukturen des Verbandes, des Vereines oder der Organisation auseinandersetze und wo nötig, auch als Vermittlerin zwischen den einzelnen Parteien fungiere. So können auch Fragen geklärt werden und Informationen fliessen, die allen Parteien dienlich und hilfreich sind.

### **Autonomie des Vorstandes**

Bei all den Prozessschritten beachte ich die Autonomie des Vorstandes. Die Entscheidung liegt bei den Frauen, die weiteren Schritte werden von den Anwesenden eingeleitet. Je nach Situation bleiben wir in unterstützendem Kontakt bis der Prozess abgeschlossen ist. Viele Vereine haben es mit Hilfe eines Coachings geschafft, ihre Situation positiv zu stärken, den Verein neu aufleben zu lassen, neue Vorstandsmitglieder zu finden und Projekte mit frischem Elan anzupacken. Ein Coaching kann aus einer kurzen Sitzung wie auch aus mehreren Treffen bestehen.

*Sonja Schläpfer, SKF-Coach und SKF-Botschafterin*

## SKF-DELEGIERTENVERSAMMLUNG IN SARNEN



### **Durchatmen, auftanken und gemeinsam weiter gehen**

Mit rund 270 Frauen war die Delegiertenversammlung des Schweizerischen Katholischen Frauenbundes (SKF) am 22. Mai 2017 in Sarnen besonders gut besucht. Darunter auch rund zwei Dutzend Frauen des Katholischen Frauenbundes St.Gallen – Appenzell (KFB). Sie nutzten die Gunst der Stunde und schufen sich ein herrliches Rahmenprogramm.

Der Katholische Frauenbund – sei es im Ortsverein, im Kantonalverband oder im schweizerischen Dachverband: ein weibliches Netzwerk, das verbindet, stärkt und hält! Mit Herzblut und Begeisterung gemeinsam unterwegs, dieser Spirit war deutlich spürbar. Aus Anlass der Delegiertenversammlung (DV) des SKF nutzte die St.Galler und Appenzeller Fraktion das 600. Geburtsjahr von Niklaus von Flüe für eine beeindruckende Führung durchs Flüeli-Ranft. Am Vortag der eigentlichen DV trafen sie sich an diesem herrlich-sonnigen Frühsommertag im Mai im Flüeli. Hier kamen sie in den Genuss der fesselnd-faszinierenden Ausführungen von Klara Niederberger. Diese berichtete vom Berufs-, Familien- und Gesellschaftsleben des Grossbauern, Richters und

Söldners Niklaus von Flüe. Als Mystiker, Mittler und Mensch hat er sich über Jahrhunderte hinweg enorme Beachtung geschaffen wie auch Bewunderung geholt bei einer weitreichenden internationalen christlichen Gesellschaft. Im Zentrum seines Wirkens sei hier seine Frau Dorothee erwähnt, welche jahrhundertlang im Schatten ihres Mannes, des grossen Friedensheiligen Bruder Klaus von Flüe stand. Sie, die ihn freigab, sein Wirken fortan im Ranft zu vollenden.

«Unser Zusammensein hat mich sehr gestärkt in meinem freiwilligen Engagement im Frauenbund», dies das Fazit einer Teilnehmerin anlässlich des gesellschaftlich-geselligen Austausches. Getreu dem Motto des SKF «Aufstehen, Krone richten, Weitermachen» im aktuellen Impulsthema make up! wurden die Teilnehmerinnen wahrlich gestärkt, in ihrem Engagement der Freiwilligenarbeit nicht bloss Bürde sondern vielmehr Würde zu sehen. «Nie hätte ich ohne mein Wirken im Frauenbund solch tolle, engagierte Frauen kennengelernt». Wenn dies nicht «gluschtig» darauf macht, sich im Katholischen Frauenbund zu engagieren!

*Irene Riget, Schänis*

### **Impressum**

impuls Nr. 67/17-2

REDAKTION: Katholischer Frauenbund St.Gallen – Appenzell

Oberer Graben 44 | Postfach 1122 | 9001 St. Gallen

Telefon 071 222 45 49 | [verband@frauenbundsga.ch](mailto:verband@frauenbundsga.ch) | [www.frauenbundsga.ch](http://www.frauenbundsga.ch)

## SKF-BOTSCHAFTERINNEN – FÜR MAKE UP! UNTERWEGS

### **Botschafterin to go!**

*Wir bringen Grundgedanken, Wissen, Informationen und Begeisterung zu euch.*

**LOS GEHT'S**, wir sind unterwegs, BRINGEN BOTSCHAFTEN, die haften, für jeden speziell, denn wir sind individuell, MOTIVIEREN, sensibilisieren, rütteln wach, FÜR EINE GUTE SACH, machen Mut loszulassen, Neues nicht zu verpassen, mit Flüchtlingen, bis bald in Kreuzlingen!, Care, OHNE FREIWILLIGE UNDENKBAR WÄR, Schöpfung Mitwelt, AUFMERKSAMKEIT ZÄHLT, Herzenssache, viel können wir machen, FREUDE BEGEISTERUNG, hält make up! in Schwung, WIR HABEN SPASS, geben Gas!

### **Botschaften take away!**

*Jeder Verein, Vorstand holt sich die Informationen, die er braucht, ganz individuell wie **make up!** ist.*



Doris Jud und Ursi Schlauri  
SKF-Botschafterinnen

# Botschaft

## MAKE UP! ... SCHREIB MAL WIEDER!

Die Karten können telefonisch oder auf der Webseite bestellt werden. Der Reinerlös geht vollumfänglich zu Gunsten der Beratungsstelle MÜTTER IN NOT.



### **Trauerkarten**

matt, Format 191 x 135  
graues Kuvert, CHF 5.00



### **Glückwunschkarten**

matt  
Format 191 x 135 mm  
farbiges Kuvert  
CHF 5.00



### **Panoramakarten**

matt, Format 210 x 94 mm, weisses Kuvert, CHF 5.00



### **Postkarte**

glanz  
Format A6  
ohne Kuvert  
CHF 2.50

