



# impuls – am puls

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Schon bald halten wir Rückblick auf das Jahr 2014. Viele Wege sind wir gegangen, haben Richtungsentscheide getroffen, Umwege in Kauf, steiles und flaches Gelände unter die Füsse genommen. Wir konnten mit Jung und Alt, schnelle, langsame und erste Schritte geniessen. Einiges wurde auch zurückgelassen und gwundrig Neuland betreten.

Vielleicht spüren Sie in der Erinnerung noch den Sand zwischen den Zehen oder die Wanderschuhe beim Genuss der Natur. Spuren unterschiedlichster Ereignisse sind in unseren Herzen und haben prägende Erfahrungen hinterlassen.

Die wertschätzenden Begegnungen im Frauenbund, in euren Frauengemeinschaften sowie im privaten Umfeld tragen viel zur Freude und Spuren des Glücks bei. Ein neues Wegstück liegt vor uns, ich freue mich auf den Reichtum an Begegnungen und Spuren zum Spüren mit Ihnen.

*Gabi Stadler, Verbandspräsidentin*

---

P.P.  
9004 St. Gallen  
Post CH AG

## IN ERWARTUNG ...



Schon steht sie wieder vor der Tür, diese besondere Zeit im Jahr: Advent. Das Wort hat seinen Ursprung im Lateinischen und heisst übersetzt «ANKUNFT». In unserem christlichen Kontext warten wir auf die Ankunft Gottes in dieser Welt. Mir kommt es immer wieder vor, wie wenn diese Zeit in sich die Absicht tragen würde, uns zu wecken für eine Lebensweise in Erwartung seines Heils.

Hat in unserer Art, das Leben zu bewältigen, zu planen, zu gestalten, hat diese Weise zu Sein – in Erwartung zu Sein – noch Raum? Vom Leben etwas erwarten – kann ich das noch? Mir wurde etwas von diesem Gefühl, dieser Offenheit in diesem Jahr neu geschenkt. Mitten im Winter brachten unsere Tochter und ihr Partner uns die Nachricht, in Erwartung zu sein. Die Botschaft berührte und überwältigte mich, weckte Erinnerungen an meine Zeiten, in denen ich selbst in Erwartung war. Wir durften mit ihnen durch diese Zeit gehen, durften ahnen und fühlen, wie dieses kleine Wunder wuchs; teilen, wie sie die ersten Bewegungen erwarteten und dann den Moment ersehnten, es in dieser Welt willkommen zu heissen. Als mich dann an einem Septembertag die Nachricht von der Ankunft dieses Kindes erreichte, lösten sich Tränen der Freude über dieses Wunder. Als ich dieses Kind zum ersten Mal in meinen Armen hielt, stieg tief in mir jenes «weihnächtliche Gefühl» auf, das ich bei den Geburten meiner Söhne und Töchter hatte: Gott ist da, ganz nah, gibt sich in unsere Hände – damals und heute. Beim Schreiben dieser Gedanken ist mir bewusst, dass nicht allen diese Erfahrung der Mutter- oder Grosselternschaft möglich oder gegönnt ist. Durch meine Begegnungen weiss ich um den Schmerz, der damit verbunden ist.

Doch der Advent ist eine Einladung: wir sind eingeladen, im Hier und Jetzt in Erwartung zu leben. Das könnte heissen: das Leben hält etwas bereit an Erfahrungen und Heil, in denen Gott uns nahe kommen will. Das bedeutet, dass ich in meiner Lebensplanung und -gestaltung Raum lasse, dass etwas eintreten kann, das mich beschenken will. Es braucht das Vertrauen, dass es nebst dem, was es mir oft abverlangt, etwas bereit hält, das mein Leben berührt und erfüllt. So wünsche ich uns, dass wir in Erwartung heilender Momente Weihnachten entgegen gehen und feiern können.

*Anna Maria Frei-Braun, Verbandsseelsorgerin*



## TAPETENWECHSEL

Der Frauenbund zügelt! Während 30 Jahren waren das Verbandssekretariat und die Beratungsstelle in der Magnihalden 7 untergebracht. In den Räumlichkeiten wurde ein grosses Stück Verbandsgeschichte geschrieben. Nun heisst es Abschied nehmen von dieser Umgebung. Der Frauenbund wechselt seine Büros an den Oberen Graben 44. In den hellen, grösseren Räumlichkeiten können die Geschäftsabläufe besser organisiert werden und es findet sich mehr Platz für die Ablage. Zudem ist der Hauptzugang für die Kundinnen weiter und offener. Mit der zentralen Lage zu Innenstadt und Bahnhof liegt das Büro ebenfalls sehr günstig. Die mit dem Zügeltermin verbundenen Änderungen werden zu gegebenen Zeitpunkt bekannt gegeben.

## NEUE MITARBEITERIN



Als Sachbearbeiterin bei der Beratungsstelle nahm Monika Böhm Anfang November ihre Arbeit auf.

Sie wird sich um die administrativen Belange des Sozialwerks kümmern. Zudem unterstützt sie die Stellenleiterin Doris Beusch in der täglichen Arbeit mit den Klientinnen. Wir freuen uns auf die konstruktive Zusammenarbeit und heissen Monika Böhm herzlich willkommen.

## BERATUNGSSTELLE MÜTTER IN NOT

Wir danken Ihnen für eine Spende an MÜTTER IN NOT. Jeder Spendenfranken geht direkt in die Direkthilfe, ohne Abzug von Verwaltungskosten. Oder bestellen Sie die beliebten Kunstkarten via Internet oder Telefon. Der Erlös geht ebenfalls voll zu Gunsten der Beratungsstelle.

### Spendenkonto

Postfinance 90-10900-9 oder  
IBAN CH98 0900 0000 9001  
0900 9

## HERBSTIMPULSE 2014

Im September und Oktober lud der Frauenbund zu den traditionellen Herbstimpulsen ein. Das Thema «Positiver Umgang mit meinen Energien» begleitete durch die Reihe an Veranstaltungen. Der grosse Aufmarsch an Frauen zeigte, dass der Frauenbund ein sehr aktuelles Thema aufgegriffen hat.

### Orte des Staunens Berschis:

#### Kapelle St.Georgen und Lourdes-Grotte



Eine illustre Schar von 45 Frauen traf sich am 18. September beim Casa Bersenzis in Berschis. Nach der offiziellen Begrüssung durch die Regionalvertreterin Marie-Theres Pfiffner ging es gemeinsam weiter durchs Dorf auf den Weg zur Lourdes-Grotte. Aufmerksam lauschten die Frauen den Worten des Führers. Die Geschichte erzählt, dass Berschis dank eines Gelübdes von einer Viehseuche verschont blieb und dafür 1921 diese Grotte erstellt wurde. Noch heute werden hier regelmässig Maiandachten gefeiert.

Von nun an teilte sich die Gruppe auf. Über den Weg, welcher durch Pensionierte erstellt wurde, ging es zum «Ughür Brunnä». Dieser soll ursprünglich den Römern als Frischwasserspeicher gedient haben. Immer wieder erzählte der Führer über die gemachten Funde aus der Römerzeit, welche heute im Schloss Sargans ausgestellt sind.

Gespannt waren wir nun aber alle auf die Kapelle St. Georgen! Das romanische, zweischiffige Kirchlein, welches erstmals 1491 erwähnt wurde, fasziniert! Energie tanken hier, energetische Reinigung da, Kraftplatz vor dem Altar... und dann das Kopfwehloch! Die Frauen liesen es sich nicht nehmen: Sind in sich gegangen, haben aber auch Plätze und Orte ausprobiert. Über die energetischen Verhältnisse in der Kapelle hätte sicher noch mehr gesagt werden können. «Laudate omnes gentes» wurde abschliessend gemeinsam gesungen. Trotz fehlender starker Stimmen klang es wunderbar und die Akustik überzeugte alle. Still, beeindruckt und in sich gekehrt verliessen wir die Kapelle und wurden schlagartig durch die Geräusche der Autobahn in die reale Welt zurückgeholt!

*Marlen Meyer, Fachgruppe Bildung*

## TAGUNG 2015: DAS VERFLIXTE WORT «KATHOLISCH»

**Dienstag, 20. Januar 2015 | 08.45 – 12.30 Uhr**

Gossau, Andreaszentrum, Säntisstrasse 9

### Tagungsthema

Das verflixte Wort «katholisch» ist das Tagungsthema 2015 in Gossau. Die Teilnehmerinnen setzen sich mit diesem «katholisch» humorvoll und tiefsinig auseinander. Katharina Jost, theologische Begleiterin Kantonalverband Luzern, und Anna Maria Frei-Braun, Verbandsseelsorgerin Kantonalverband St.Gallen-Appenzell, leiten die Tagung.

## HERBSTIMPULSE 2014



### Kraftort Kronberg: Kraftweg – Lebensweg

Am 25. September begaben sich rund 40 interessierte Frauen mit zwei erfahrenen Führerinnen auf den vier Kilometer langen Energieweg. Nach einem anfänglich angenehmen Abstieg durch eine üppige Vegetation gelangten wir in eine gegensätzliche Reizzzone. Der Weg wurde enger, steil abfallend und dunkler. Den Störzonen einfluss bei den Pflanzen erkannten wir an Merkmalen wie Beulen, Drehwuchs, vermindertem Wachstum und Rindenrissen.

Nach dem Waldaustritt gelangten wir erleichtert zur offenen Jakobsalp mit herrlichem Ausblick. Die aufsteigende Energie war deutlich spürbar. Unsere nächste Station führte zur Jakobusquelle mit ihrem heilenden und erfrischenden Wasser. Ergänzend zur Quelle steht an der Stelle der alten Jakobuskapelle der Bildstock mit der Figur des heiligen Jakobus. Dieser Platz gilt als eigentlicher Heilplatz mit seinen aufbauenden und festigenden Energiequalitäten, die von menschlichem Auge nicht wahrnehmbar sind. Jede verweilte bei der Jakobusstatue so lange, bis es sie wieder wegzog. Es war keine Kopfsache: Unsere Körper spürten, wieviel Energie sie brauchten!

Wir wanderten weiter der Flanke nach gegen Osten, vorbei an der heutigen Jakobuskapelle bis zum Kreuz. Die letzte Etappe führte uns wieder zum Gipfel, wo uns zum Abschluss nochmals ein kräftiger Ort erwartete. Oben angelangt genossen wir die phantastische Rundschau vom Bodensee bis zum Säntis, vom Vorarlberg bis fast nach Zürich. Hier stand man buchstäblich über allem. Die Rückmeldungen der teilnehmenden Frauen zeigten, dass auch sie Spezielles wahrgenommen hatten. Es lag sehr viel positive Energie im Gemeinschaftserlebnis; die verbindende Frauenkraft war stark zu spüren.

Kraftweg – Lebensweg. Die Wegstrecke ist vergleichbar mit dem Leben: von der Geburt bis zum Höhepunkt des Lebens. Es lohnt sich, den Kraftweg selbst zu erfahren.

*Sonja Manser, Regionalvertreterin Appenzell Innerrhoden  
Kathrin Koller, Vorstandsfrau FG Eggerstanden*

## HERBSTIMPULSE 2015

Ein riesengrosser Schatz an Kreativität, Fähigkeiten und Kompetenzen verbirgt sich hinter dem Organisieren von Veranstaltungen, Umsetzen von Projekten, Werben von neuen Mitgliedern, Aufbauen von Kursen oder Feiern von Festen und Ritualen. Genau diese Kreativität in der Basisarbeit macht die Frauengemeinschaften so bunt, so lebhaft und so herzlich. Deshalb werden die Herbstimpulse 2015 unter das Motto «Ideenbörse» gesetzt.

An den Herbstimpulsen wird an verschiedenen Standorten ein Ideenmarkt aufgebaut. Dort stellen die Frauengemeinschaften oder Einzelmitglieder ihre Schätze vor und präsentieren sie an einem Stand. Die Ideenbörse ist aber auch Begegnungsort, um sich miteinander auszutauschen. Durch die verschiedenen Kontakte werden die Schatztruhen neu gefüllt. Nutzen Sie diese Win-win-Situation und vernetzen Sie sich mit anderen Frauengemeinschaften.

Die Frauengemeinschaften erhalten dazu einen Informationsbrief. Einzelmitglieder melden sich bei Interesse direkt beim Verbandssekretariat bis 28.02.2015.

### AGENDA

Di 20.01.2015 | 09.30 – 12.30 Uhr  
**Gossau**

#### Tagung 2015

Das verflixte Wort «katholisch»  
Leitung: Katharina Jost und  
Anna Maria Frei-Braun  
anschliessend  
fakultative Mittagsrunde

Do 26.02.2015 | 09.15 – 16.45 Uhr  
**St.Gallen** | SKF-Kurs

#### Rhetorik – wirksam auftreten

Trainings- wie Körpersprache,  
Atmung, Vorstellungskraft oder  
Ausssprache trainieren  
Leitung: Silvia Pflanzler

Do 12.+19.03.2015  
09.15 – 16.45 Uhr

#### Uznach

 | SKF-Kurs

#### Basiskurs – Präsidentinnen

Rolle des Vorstandes,  
Sitzungsgestaltung, Vereinsrecht,  
Freiwilligenarbeit  
Leitung: Graziella Thüler

### Programm

08.45 Uhr Ankommen bei Kaffee und Brötli  
09.30 Uhr Auseinandersetzung mit dem verflixten Wort «katholisch»  
12.30 Uhr Schlusspunkt

anschliessend fakultative Mittagsrunde bei Suppe und Fladen

### Anmeldung bis 9. Januar 2015

Telefon 071 222 45 49 oder frauenbund.sga.verband@bluewin.ch

### Tagungskosten

CHF 25.00 | CHF 40.00 mit Mittagslunch

Der Betrag wird vor Ort an der Eingangskasse eingezogen.

## HERBSTIMPULSE 2014

Was haben Schlafstörungen mit Elektrosmog zu tun? Fesselnd referierte dazu Geopathologe Luis Schneider. Der Einladung folgten rund 70 Interessierte in Schänis und weitere 100 Besucher in Zuckenriet.

«Wo verbringen wir die meiste Zeit unseres Lebens?» Geopathologe Luis Schneider veranschaulichte im Beisein von Naturärztin Petra Moser, dass sich der westliche Mensch in seinem Leben durchschnittlich zu lediglich 15% im Freien und zu rund 85% in Gebäuden aufhält. Folglich sollte uns eine gute Wohnqualität wichtig sein. Elektrosmog, Geophysik und Erdstrahlen – die Bandbreite des Referates war gleichermassen vielfältig wie spannend. Seit 14 Jahren besteht Geopathologie Schweiz AG. In dieser Zeit wurden insgesamt rund 12'000 Untersuchungen gemacht, wie Strahlen auf unseren Körper wirken. «Wir müssen uns nicht vor der Technik verschliessen, sondern vielmehr die modernen Technologien besser nutzen und verstehen», betonte Schneider. Er hat es sich auf die Fahne geschrieben, mittels individuellen Beratungen einen Beitrag zur besseren Lebensqualität zu leisten.

### Wann strahlen Handys?

Verblüffung herrschte im Publikum, als Schneider die Gefahrenquellen in Wohnhäusern ansprach. Mobilfunkantennen sowie W-LAN Anschlüsse strahlen rund um die Uhr. Hingegen strahlt ein Handy grundsätzlich nur während des Gesprächs, vorausgesetzt, dass Zusatzfunktionen wie Hotspot, Bluetooth und W-LAN ausgeschaltet sind. Er empfahl, das Handy bei Nichtgebrauch auf Flugmodus zu setzen. Eine grosse Strahlung kann ebenso von kabellosen Haustelefonen verursacht werden. Diese sollten wenn immer möglich auf «Ecomode plus» betrieben werden. Bedenklich findet Schneider, dass heutzutage in Schulen und in Hotels W-LAN non-stop in Betrieb sind. Dies sind Dauersender, die unseren Körper extrem belasten können. Die Entwicklung von analog zu digital – was heute landläufig üblich ist – erläuterte er anhand von Filmsequenzen deutlich, dass die volle Strahlendosis über das Auge aufgenommen wird. Dies kann die Bildung des Schlafhormons Melatonin extrem stören, welches auch als Krebsabwehrhormon bezeichnet wird.

### Reger Austausch beim Apéro

Der unterschätzte Strahlenstress – mit diesem mitreissenden Vortrag ist es dem Katholischen Frauenbund St.Gallen – Appenzell gelungen, ein äusserst spannendes – um nicht zu sagen spannungsgeladenes – Thema zu beleuchten. Dies im Rahmen des alljährlichen Herbstimpulses, welcher an vier Abenden kantonsweit öffentlich angeboten wird. Sonja Schläpfer aus Speicher, Bildungsverantwortliche des Frauenbundes, freute sich mit Vizepräsidentin Regula Senn aus Degersheim, in Schänis zu Gast zu sein. Dass die Anwesenden zudem überraschend in den Genuss eines reichhaltigen Bürinnä-Apéros kamen, verdankten sie der gastgebenden Frauengemeinschaft Schänis mit Präsidentin Viktoria Böni an der Spitze herzlich.

Irene Riget,  
Regionalvertreterin Gaster



## FORTSETZUNG AGENDA

Di 24.03.2015 | 19.30 – 21.15 Uhr  
**Appenzell**

### Damit Familie Spass macht

Zusammenhalt stärken,  
Spass und Fröhlichkeit beimischen,  
Ausstieg aus der Negativ-Spirale  
Leitung: Therese Lechner

Do 26.03.2015 | 14.00 Uhr  
**Mels**

### Besuch im Kapuziner-Kloster

Meditation, Führung mit Anmerkungen,  
Vorstellung Sanierung,  
Ausklang  
Führung: Guardian Ephrem Bucher

Mi 22.04.2015 | 09.15 – 16.45 Uhr  
**Herisau** | SKF-Kurs

### Kassierin – sicher im Umgang mit Finanzen

Leitung: Elsbeth Fischer

Di 28.04.2015 | 09.15 – 16.45 Uhr  
**Rapperswil** | SKF-Kurs

### Aktuarial – kompetent und speditiv

Sicherheit in der Protokollführung  
Leitung: Susann Gretener

Mi 06.05.2015 | 09.00 – 16.30 Uhr  
**Weinfelden** | SKF-Kurs

### Öffentlichkeitsarbeit

Sicherheit im Umgang mit Medien  
Leitung: Carmen Susanne Frei

Mo 11.05.2015 | 14.00 – 17.00 Uhr  
**Lenggenwil**

### Generalversammlung 2015

Do 04.06.2015 | 13.45 – 16.45 Uhr  
**Wil** | SKF-Kurs

### Dossier freiwillig engagiert – Engagement sichtbar machen

Rechte und Pflichten im freiwilligen Engagement,  
Kompetenzen und Tätigkeiten  
Leitung: Graziella Thüler

#### SKF-Kurs

kostenlos für Vorstandsfrauen

Mitglieder	CHF 100.–
Nichtmitglieder	CHF 120.–

**Anmeldungen  
bis 14 Tage vor Kursbeginn**

#### Informationen

Katholischer Frauenbund  
St.Gallen – Appenzell  
Telefon 071 222 45 49  
frauenbund.sga.veband@bluewin.ch  
www.frauenbund.sga.ch