

# impuls – am puls

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wie oft nehmen wir das täglich geschenkte Licht als selbstverständlich hin? Es ist einfach da. Wie fest sind wir darauf angewiesen? Könnten wir ohne Licht durch das Leben gehen? Ich persönlich bin jemand, der sehr viel Licht benötigt. Ich geniesse es, wenn es hell ist. Mit Licht und einem schönen Ausblick in die Weite kann ich sehr viel Energie aufnehmen. – Tragen wir das Licht auch ihn uns? Es ist mir ein grosses Anliegen, für andere ein Licht zu sein.

Durch viele schöne Begegnungen in der Frauenarbeit und wertvollen Erfahrungen in meinen ersten Monaten als Kantonalpräsidentin erfuhre ich immer wieder Momente des Lichtes. Ihnen allen danke ich herzlich für das Mitgehen und das Lichtgeben auf dem gemeinsamen Weg mit dem Katholischen Frauenbund St.Gallen – Appenzell.

Lichterfüllte Weihnachtsgrüsse und einen guten Start in ein glückliches Neues Jahr!

*Regula Senn, Kantonalpräsidentin*

## GEDANKEN ZUM ADVENT



### Heimatlos...

Schon sind wir eingetaucht in die Zeit der Lichterketten, in die Zeit mit Kerzenschein, Gedichten und Liedern. Dies alles lässt etwas anklingen von jener Geburtsgeschichte, die die Menschen an Weihnachten besonders bewegt. Einst wollte diese Geburt die Menschen zu einem Miteinander lenken, das von Wohlwollen, Barmherzigkeit, Güte und Respekt geprägt sein sollte. Zu jener Zeit waren viele unterwegs, um sich auf Befehl des Kaisers in ihrer Geburtsstadt eintragen und zählen zu lassen. So schreibt Jaqueline Keune: Bereits der ungeborene Gott war heimatlos. Ein Gott der Strasse, der Strasse zwischen Nazaret und Bethlehem, wo sich seine Eltern von den Listen eines Tyrannen erfassen lassen mussten. Und bereits der ungeborene Gott wusste, wie sich das Wort Wegweisung buchstabiert, weil in der Herberge kein Platz für ihn war. Keine Villa aus Stein, kein Haus aus Holz, nicht einmal eine Sozialwohnung, sondern bloss irgendein windschiefer Unterstand, ein zugiger Bretterverschlag, ein wettergegerbtes Tuch über 4 Stöcken. In den letzten Monaten zeigt sich diese Wirklichkeit aufs Neue. Menschen sind unterwegs – viele sind es; in den Augen jener, die sich gerne in Sicherheit und Wohlfühlen wiegen, zu viele. Es sind Menschen unterwegs, die in ihrer Heimat keine Bleibe mehr haben: verdrängt durch Krieg und Machtgehebe, entraubt ihrer Menschenwürde, ihrer Heimat, ihrer Arbeit und Bildung. Mühevoll überwinden sie Distanzen voller Gefahren, in der Hoffnung eine Bleibe zu finden. Die Resonanz auf diese Hoffnung sind Angst und meterhohe Zäune. Braucht es da nicht mindestens unser Mitgefühl und nach Möglichkeit unser Mittun, dass Menschen eine offene Tür finden, Menschlichkeit erfahren und zur Ruhe kommen können, bis sich ein Weg öffnet? In aller Hilflosigkeit und Ohnmacht braucht es unser Hinsehen, um diesen Menschen ein Ansehen und Mitgefühl zu schenken.

*Anna Maria Frei-Braun, Geistliche Begleiterin*

## NEUE MITGLIEDER FACHGRUPPE BILDUNG

Die Fachgruppe Bildung setzt sich aus 3 bis 5 Mitgliedern zusammen. Sie ist zuständig für das Weiterbildungsangebot des Kantonalverbandes und die Koordination des Kurswesens zwischen Kantonalverband und dem Schweizerischen Katholischen Frauenbund.

Die Gruppe wird interimsmässig von Andrea Brunner, Speicher, geführt.

Die Sachbearbeiterin Kurswesen, Angelika Heim, ist für die administrativen Aufgaben zuständig. Die Fachgruppe trifft sich in der Regel 4 bis 5 Mal jährlich zu einer Sitzung.

Der Kantonalvorstand wählte im August drei neue Mitglieder:



### Christa Rohner | Arnegg

- Jahrgang 1952, verheiratet, 2 erwachsene Kinder, 3 Enkel
- Bibliothekarin SAB
- 2004 – 2008 Regionalvertreterin Kantonalverband
- seit 2003 Mitglied Katholisches Kollegium
- seit 2003 Liturgiegruppe St.Otmar Andwil



### Eva Schindel | St.Gallen

- Jahrgang 1963, verheiratet, 1 Tochter, Primarlehrerin
- Kursleiterin Deutsch für Mütter, Teamteaching Primarschule, Kursleiterin Kreistanz, Lehrbeauftragte Stiftung Praktischer Umweltschutz, kirchliche Besuchsdienste
- Engagement als Betreuerin in SOS-Kinderdorf Mexiko



### Martha Storchenegger | Jonschwil

- Jahrgang 1964, verheiratet, dipl. Pflegefachfrau HF
- seit 2004 Kantonsrätin St.Gallen
- Präsidentin CVP Frauen Kanton St.Gallen
- bis März 2015 Präsidentin Schweizerischer Berufsverband der Pflegefachpersonen SG TG AR AI

## TAGUNG 2016

Mittwoch, 27. Januar 2016

08.45 – 12.30 Uhr

**Gossau** | Andreaszentrum,  
Säntisstrasse 9

### Cappuccino-Momente

#### Tagungsthema

Der Alltag fordert... alles scheint immer rasanter zu werden. Ist es in anstrengenden Zeiten noch möglich, inne zu halten und wohlthuende Momente zu zelebrieren?

Der Vortrag «Cappuccino-Momente» von Therese Lechner, Lebensberaterin aus Rorschach, soll Mut machen, inspirieren und den Blick für die hellen, luftig-leichten Augenblicke im Alltag schärfen.

Die Referentin vergleicht dabei Persönlichkeitswerte und Erholungsmöglichkeiten mit den Besonderheiten der Zubereitung und des Trinkens eines Cappuccinos: Alltags-Kaffee-Mischung, Milchschaum oder Cappuccino-Momente.

#### Programm

08.45 Uhr

Ankommen bei Cappuccino und Brötli

09.30 Uhr

Vortrag und interaktive Arbeit

12.30 Uhr

Schlusspunkt

anschliessend fakultativer Mittagslunch

#### Anmeldung bis

**Montag, 18. Januar 2016**

Telefon 071 222 45 49 oder

angelika.heim@frauenbundsga.ch

#### Tagungskosten

CHF 25.– nur Tagung

CHF 40.– Tagung mit Mittagslunch

Der Betrag wird vor Ort

an der Kasse eingezogen.



## HERBSTIMPULSE 2015

Hildegard Aepli vom Bistum St.Gallen referierte in Schmerikon und Widnau zum Thema: **Das Leben ist meine Quelle**. Die Suche nach der eigenen Quelle, nach dem Ursprung und Sinn im Leben ist nichts Neues. Bewegend, lesend, zuhörend, austauschend, nachdenkend. So animierte Hildegard Aepli mit verschiedenen Impulsen die Teilnehmerinnen auf der Suche nach dem «eigentlichen Ich». Mit den Texten von Ety Hillesum liessen sich die Teilnehmerinnen auf das Thema ein. Hildegard Aepli gab verschiedene Alltagshilfen mit auf den Weg. Die Quelle suchen und finden; dies muss schlussendlich jede Teilnehmerin selbst.

Im Pfarreizentrum Wil bauten rund ein Dutzend Frauengemeinschaften und einige Referenten des Kantonalverbandes eine **Ideenbörse** auf. An verschiedenen Marktständen wurden Ideen präsentiert: ein Zmorgebuffet mit vielerlei Selbstgemachtem oder eine Ecke mit «Lass dich überraschen», selbstgenähte und wiederverwendbare Vorratsäckli, und und... Eindrücklich, was die Frauen alles zu präsentieren hatten! Ein grosses Kompliment dem Ideenreichtum! Die Frauen kamen untereinander ins Gespräch, entdeckten Gemeinsamkeiten oder fingen Anregungen auf. Die Referenten wiederum zeigten Möglichkeiten für Vorträge, Workshops oder Weiterbildungskurse auf. Die zahlreich angereisten Besucherinnen werden die Präsentationen für Inspirationen im eigenen Jahresprogramm nutzen. Fazit: Dank dem aktiven Einbringen aller Teilnehmenden war die Ideenbörse ein rundum gelungener Abend.



Der vierte Herbstimpuls wurde erstmals für Einzelmitglieder ausgeschrieben: **Auf den Spuren unserer Vorgängerinnen**. Im Saal des Pfarreizentrums Dom St.Gallen informierte Marina Widmer, Geschäftsführerin des Frauenarchivs St.Gallen, über ihre Arbeit und Projekte. Sie zeigte den Teilnehmerinnen die Entstehung des Frauenarchivs auf. Vieles wurde dank privater und freiwilliger Initiative aufgegleist. Heute verfügt das Archiv über viel Zeitgeschichte von Politikerinnen, Umweltaktivistinnen oder Kunstschaffenden. Anhand vieler Dossiers ist auch die Sozialgeschichte gut dokumentiert. Marina Widmer erwähnte, wie die Frauenbewegung unterdrückte Themen – z.B. Gewalt an Frauen oder Arbeitsteilung – an die Öffentlichkeit brachte und wie sich daraus ein Netzwerk von Beratungsstellen entwickelte. Aktuell in ihrer Arbeit ist das Projekt «Ricordi e stima», welches der Italiener-Migration ab 1945 bis in die 1990er-Jahre nachgeht.

## WELCOME

### Ein neues Angebot der Kinder- und Jugendhilfe St.Gallen

Die ersten Monate nach der Geburt können für junge Familien trotz aller Freude über das Baby ganz schön stressig und chaotisch werden. Das Baby schreit, das Geschwisterkind möchte vermehrt die Aufmerksamkeit seiner Eltern, der Vater hat keinen Urlaub mehr. Mit der Erfahrung, dass Mütter nach der Geburt oft wenig Unterstützung haben, wird wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt immer wieder konfrontiert.

wellcome-Teams unterstützen Familien mit Babys einige Wochen oder Monate während des ersten Lebensjahres beim Übergang von der Geburt in den Alltag. Dabei kommt eine freiwillige Mitarbeitende – meist selber eine erfahrene Mutter - nach Hause und entlastet die Familie ganz individuell durch praktische Hilfe. Wellcome ist eine moderne Form der Nachbarschaftshilfe und unterstützt dort, wo Familie und Freunde nicht zur Verfügung stehen. Es wird eine einmalige Vermittlungsgebühr von CHF 15.– berechnet, sowie CHF 7.– pro Einsatzstunde. Bei geringem Einkommen wird ein reduzierter Tarif vereinbart.

wellcome -Praktische Hilfe nach der Geburt entstand 2002 in Hamburg. Inzwischen gibt es über 250 Standorte in Deutschland. Die Kinder- und Jugendhilfe St.Gallen hat wellcome in die Schweiz geholt und im Juni 2015 die ersten Standorte in St.Gallen und Sargans eröffnet. Regierungsrat Martin Klöti unterstützt das Projekt und hat die Schirmherrschaft übernommen.

Familien, die wellcome nutzen möchten, melden sich bei der wellcome-Koordinatorin (siehe unten). Diese klärt ab, welche Unterstützung die Familie benötigt und vermittelt eine freiwillige Mitarbeitende.

Wir suchen in allen Regionen des Einzugsgebietes Menschen, die sich gerne bei wellcome als freiwillig Mitarbeitende engagieren möchten.

### Kinder- und Jugendhilfe St.Gallen

[www.kjh.ch](http://www.kjh.ch) | [www.welcome-schweiz.ch](http://www.welcome-schweiz.ch)

### Beratungsstelle St.Gallen

Beatrice Truniger Blaser | Frongartenstrasse 11 | 9001 St.Gallen  
Telefon 071 222 53 53 | [st.gallen@welcome-online.ch](mailto:st.gallen@welcome-online.ch)

### Beratungsstelle Sargans

Sabina Mannhart | Bahnhofstrasse 9 | 7320 Sargans  
Telefon 081 720 09 10 | [sargans@welcome-online.ch](mailto:sargans@welcome-online.ch)



Petra Ruckli, freiwillige Mitarbeiterin, berichtet Koordinatorin Beatrice Truniger Blaser von ihren Erfahrungen: «Ich engagiere mich gerne, weil ich selber in der ersten Zeit mit meinen Kindern oft froh um Unterstützung gewesen bin.»

## KIRCHE MIT\* DEN FRAUEN

Montag, 2. Mai 2016 | **St.Gallen**  
10.30 Uhr Besammlung Gallusplatz  
11.00 Uhr Kathedrale

### Pilgern nach Rom – Eröffnungsfeier

Der Frauenbund zeigt sich solidarisch mit den Pilgernden. Wir besuchen deshalb die Eröffnungsfeier gemeinsam in der Kathedrale und drücken so unsere Unterstützung aus. Im Anschluss an die Feier ist auf dem Klosterplatz ein einfaches Essen geplant. Die erste Etappe von St.Gallen nach Teufen kann mitgepilgert werden.

Für alle, die gerne einen Teil des Weges mitgehen möchten, können sich darüber informieren und anmelden: [www.kirche-mit.ch](http://www.kirche-mit.ch)

### Mitpilgern in der Schweiz

St.Gallen – Zillis  
Mo – So 02. – 08.05.2016

Info und Anmeldung:  
[diethelm@reisebuero-lichtensteig.ch](mailto:diethelm@reisebuero-lichtensteig.ch)  
Telefon 071 988 43 34

Mitpilgern in der Schweiz an einzelnen Tagen zwischen St.Gallen und Zillis. Der jeweilige Treffpunkt wird noch bekannt gemacht.

### Mitpilgern in Italien

ist in drei Etappen möglich  
zwischen 04. und 24.06.2016

Info und Anmeldung:  
[fg@antoniushaus.ch](mailto:fg@antoniushaus.ch)  
Telefon 041 822 04 50

### Carreise nach Rom

Di – So 28.06. – 03.07.2016

Info und Anmeldung:  
[info@sieber-reisen.ch](mailto:info@sieber-reisen.ch)  
Telefon 071 733 12 13

### Flugreise nach Rom

Do – So 30.06. – 03.07.2016

Info und Anmeldung:  
[info@orbis-reisen.ch](mailto:info@orbis-reisen.ch)  
Telefon 071 222 21 33



## FRAUENGEMEINSCHAFT LENGGENWIL

### 23 Gegenstände für Christkinds Stall

Sich in der Vorweihnachtszeit abendlich beim Öffnen eines Adventsfensters zu treffen, das hat in Lenggenwil Tradition. Diese Adventsfenster-Tradition wird von der Frauengemeinschaft Lenggenwil seit Jahren organisiert. Da werden die Adventsfenster bei den Familien zu Hause oder bei Vereinen und Institutionen geöffnet.

Für Dezember 2014 sollte es etwas anders sein. Am Standort sollte festgehalten werden, denn der Pfarrgarten liegt zentral, aber nicht direkt an der Strasse. Aus der Runde kam plötzlich die Idee: Ein Adventsstall soll es sein, ein Stall, der für das Christkind bereit gemacht wird. Ein bereits vorhandenes Holzhaus wurde entsprechend umfunktioniert und in den Pfarrgarten gestellt. Drumherum wurden Tannenbäume platziert und der Stall mit Efeu verziert. Die Idee stiess bei den Familien und Gruppierungen im Dorf auf ein positives Echo. Sogar Kinder meldeten sich, den Stall wohnlich einzurichten.



Jeden Abend brachten die Menschen aus dem Dorf – sie hatten sich im Vorfeld für den entsprechenden Tag angemeldet – ihren Gegenstand zur Krippe. Zu Beginn wurde eine Geschichte gelesen, ein Lied gesungen, wurde instrumental eingestimmt, abschliessend gab es einen kleinen Umtrunk. Von Tag zu Tag wurde es wohnlicher, geschmückter und heimeliger im Stall.

Am 2. Dezember verzierten die Kinder des Heimgruppenunterrichts den Stall mit einer Girlande, am 5. Dezember kam ein Esel dazu, am 7. Dezember brachte ein Mädchen eine selbstgestrickte Decke, am 9. Dezember stellte eine Jungwachtgruppe vier Kerzen hin, am 10. Dezember wurde vor dem Stall ein Feuer entfacht, einen Tag später kamen geschnittene Holzstämme zum Draufsitzen dazu, am 13. Dezember stellte eine Familie einen Kochkessel auf das Feuer, am 20. Dezember musizierten vier Knaben. Bis zum 23. Dezember war der Stall prächtig verziert, lagen Heu und ein Besen dort, standen Weihrauch, Myrrhe und Gold bereit, hing ein Kreuz an der Wand, war ein Schaf hinzugekommen, sorgte Licht für Helligkeit – am letzten Abend kamen schliesslich noch Maria, Josef und das Christkind in die Krippe.

«Er ist wirklich wunderschön geworden.» Das war der einhellige Tenor. Viele Erwachsene und Kinder kamen für eine halbe Stunde. Es sei eine ideale Gelegenheit, um nochmals hinauszugehen, erklärte eine Frau, die mit ihren zwei Kindern fast täglich beim Stall war. Es war ebenso eine gute Gelegenheit, sich miteinander auf Weihnachten und das neue Jahr einzustimmen. Bis zum 6. Januar, als die drei Könige einzogen, stand der Stall im Lenggenwiler Pfarrgarten.

## WEITERBILDUNGS- ANGEBOTE

Fr 09.02.2016 | 09.15 – 16.45 Uhr

**Wil** | SKF-Kurs

### Rhetorik – wirksam auftreten

Selbstwahrnehmung für Ihre Körpersprache schärfen, Tipps für Aussprache und klare Betonung  
Leitung: Babara Eppler, Sprechwissenschaftlerin

Di 01.03. und 08.03.2016

09.15 – 16.45 Uhr

**St.Gallen** | SKF-Kurs

### Basiskurs – Leitungsfrauen

Aufgaben, Kompetenzen und Pflichten des Vorstandes, Sitzungen/HV gestalten und leiten, Rolle als Führungsperson  
Leitung: Graziella Thüler, Ausbilderin

Di 15.03.2016 | 09.15 – 16.45 Uhr

**Chur** | SKF-Kurs

### Aktuariat – kompetent und speditiv

Kurz und treffend protokollieren, Protokollarten und Gliederung  
Leitung: Susann Gretener Jegge, Erwachsenenbildnerin

Fr 08.04.2016 | 09.15 – 16.45 Uhr

**Uznach** | SKF-Kurs

### Kassierin – sicher im Umgang mit Finanzen

Kenntnisse und Sicherheit erlangen, um die Arbeit verantwortungsvoll auszuüben

Leitung: Elsbeth Fischer, Geschäftsleiterin Benevol Schweiz

Di 12.04.2016 | 09.15 – 16.45 Uhr

**Weinfelden** | SKF-Kurs

### Besuchsdienste – begegnen und ermutigen

Übungen, Denkanstösse, Austausch und Reflexion von Erfahrungen

Leitung: Regula Blaser, MAS Palliative Care

**SKF-Kurs**

**kostenlos  
für Vorstandsfrauen**

Alle Kurse stehen auch den Ortsverein-Frauen und Einzelmitgliedern offen.

Mitglieder CHF 100.–  
Nichtmitglieder CHF 120.–

**Anmeldungen  
bis 14 Tage vor Kursbeginn**

### Informationen

Katholischer Frauenbund  
St.Gallen – Appenzell  
Telefon 071 222 45 49  
verband@frauenbundsga.ch