

## MAKE UP! BEWEGT

Waltalingen, Gisenhard, Guntalingen. Schon gehört? Nein? Das sind herrlich verträumte Dörfer in der Region Stammheim-Diessenhofen. Das ist Ihnen wohl eher bekannt. Diese Sommerferienzeit bot uns die Chance, die Schweiz näher oder neu kennenzulernen. Die verschiedenen Tourismus-Regionen rührten auch heftig mit der Werbetrommel. Wallis – ins Herz gemeisselt. Sankt Herzlichkeit. Ich brauch Schweiz. Mich hat erstaunt, dass uns erst eine Krise dazu brachte, die vielen naheliegenden Schönheiten kennenzulernen.

Der nahe Wald. Welche Quelle zum Erholen, Joggen, Wandern, Bräteln! Sein Bild verändert sich täglich. Sie werden ihn nie gleich antreffen. Heute nennt sich diese Erholung: Waldbaden. Die Medien greifen das neue Modewort auf und widmen ihm ganze Seiten der Berichterstattung. Nun erst versteht man, wie schön und erholsam ein Wald ist und schon immer war. So ist es auch mit den Schönheiten der Schweiz. Obwohl es die Touristen schon immer gesagt haben: «Switzerland is beautiful!» Erst durch die Krise glaubten wir es wirklich! Auch ich bin überwältigt, welche verborgenen Schätze ich in den vergangenen Monaten entdeckte. Sie auch?

Wegen dieser Naturschönheiten lohnt es sich, das neue Impulsthema **make up! Schöpfung und Wandel** anzugehen. Jeder Mensch trägt zum Wandel und zur Bewahrung der Schöpfung bei. Wir SKF-Frauen sind Teil dieses Wandels. Wir gestalten die Zukunft unserer Schöpfung und Umwelt aktiv mit. Der Auftakt von **make up! Schöpfung und Wandel** wird am 19. Juni 2021 in Luzern gefeiert. Doch Sie können schon heute Impulse auf der Webseite des SKF abholen.

Irene Zill, Verbandssekretärin

## RESILIENZ



Die Fülle und die Farben der Natur faszinieren mich immer wieder, wenn wir auf den Herbst zugehen. Alles trägt Früchte und mit etwas gutem Wetter können wir reiche Ernte erwarten. Wie ist das denn im Leben eines Menschen? Viele möchten ewig jung sein, alles erreichen und dabei immer frisch und jugendlich aussehen. Aber sind es nicht gerade die Falten und Kanten aus unseren Erfahrungen, die uns interessant machen?

Wie kann ich in meinem Leben meine Stärken einsetzen? Wenn ich darüber nachdenke, stolpere ich über das Wort Resilienz. Dieses Wort meint: Psychische Widerstandskraft; die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Es gibt Menschen, die können ihre Fähigkeiten gut dafür einsetzen, auf andere zugehen, selbst um Hilfe bitten oder immer wieder neue Situationen annehmen und nicht daran verzweifeln. Menschen, die grosse Kompetenzen im Umgang mit anderen haben, gelingt dies besser. Im Team, in der Familie oder in der Gemeinschaft versuchen sie, Lösungen zu finden.

Die Erfahrung zeigt, dass gerade Frauen grosse Resilienz beweisen und im Leben davon profitieren können. Sie sind befähigt, mit Niederlagen, Krisen und Schicksalsschlägen gut umzugehen und diese zu bewältigen.

Der Glaube an Gott, der mich beschützt und begleitet, der mich liebt, so wie ich bin, und diese Erkenntnis zur Resilienz helfen mir, meinen Weg weiterzugehen. So macht uns die Widerstandsfähigkeit zu erfahrenen Menschen, auch wenn da und dort mit der Zeit einige Falten sichtbar werden.

Jacqueline Bollhalder, geistliche Begleiterin



**SKF** Schweizerischer Katholischer Frauenbund

**Elisabethenwerk**

von Frauen – für Frauen

**Helfen Sie mit ...**

... Frauenprojekte in Afrika, Asien und Lateinamerika zu unterstützen.

**Spendenkonto 60-21609-0**

[www.elisabethenwerk.ch](http://www.elisabethenwerk.ch)



## TATSACHE – AUSBLICK

Es ist nun Tatsache, auch der KFB SGA hat sich für die schriftliche Abstimmung entschieden. Sehr gerne hätte ich zur Generalversammlung eingeladen, doch in diesem Jahr läuft einiges anders als geplant. Stellen wir uns der Tatsache, wie sie ist und packen die Möglichkeiten, welche sich uns dazu bieten.

Eine neue Kantonalpräsidentin und weitere Vorstandsfrauen werden auf schriftlichem Weg gewählt. Der neu zusammengesetzte Vorstand kann ab Oktober mit frischer Energie an den Start gehen und die Verbandsgeschäfte zukunftsgerichtet weiterführen.

Für mich persönlich heisst es, den Stab für die Präsidiumsaufgaben vertrauensvoll weiterzugeben und loszulassen. Ich freue mich auf meine freie Zeit, welche ich für mich oder neue Aufgabenfelder einsetzen kann. Ich freue mich auch darauf, an verschiedenen Anlässen viele aktive «Frauenbundsfrauen» auch in Zukunft zu treffen, um mich mit Ihnen auszutauschen und mit Ihnen unterwegs zu sein in unserem grossen tragenden Frauennetz.

Ich werde die unzähligen erlebten Glückmomente im Frauenbund für mich mitnehmen, welche mich auch in meiner persönlichen Entwicklung geprägt haben. Für die wertschätzende Unterstützung in meiner Aufgabe als Kantonalpräsidentin und das geschenkte Vertrauen ein «Herzliches Dankeschön»!

Ihnen allen wünsche ich für die Zukunft viele sonnige, glückliche Stunden, treue Wegbegleiterinnen und von Herzen alles Gute.

# Herzliches Dankeschön

Regula Senn, Kantonalpräsidentin

## FRAUENBUND-ANLÄSSE

### HERBSTIMPULSE

Di 27.10.2020 | 14.00 – 16.00 Uhr  
**St.Gallen** | EMPA – Eidgenössische Materialprüfungs- und Forschungsanstalt

Mi 28.10.2020 | 14.00 – 16.00 Uhr  
**Bazenheid** | ZAB – Zweckverband Abfallverwertung

Do 29.10.2020 | 14.00 – 16.00 Uhr  
**St.Gallen** | KHF - Kehrtheizkraftwerk

**make up! Schöpfung und Wandel**  
Abfall oder wertvolle Rohstoffe?



Als grosses Netzwerk von 130'000 Frauen widmet sich der SKF den brennenden aktuellen Themen. Eines davon ist der Schutz der Schöpfung. Sie ist aber in Gefahr. Jeder Mensch kann einen Beitrag dazu leisten, um sie zu wahren, durch Handeln oder bewusstes Unterlassen. Wir SKF-Frauen sind Teil dieses Wandels und gestalten die Zukunft der Schöpfung und Umwelt aktiv mit.

Drei Betriebsführungen geben Einblicke in die Abfallverwertung und die daraus gewonnenen Rohstoffe und Energien.

**Kosten:** CHF 15.00

**Anmeldung:**

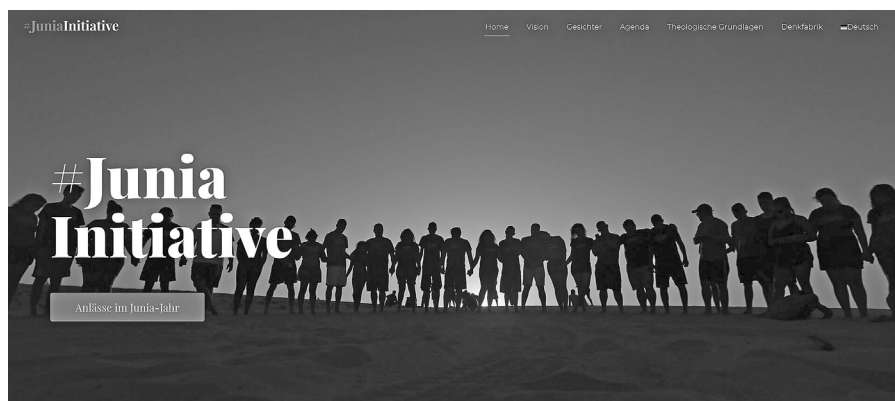
angelika.heim@frauenbundsga.ch

**Anmeldeschluss: Mo 12.10.2020**

### Impressum

Katholischer Frauenbund  
St.Gallen – Appenzell  
Redaktion: Irene Zill  
Oberer Graben 44 | Postfach 1122  
9001 St. Gallen | [www.frauenbundsga.ch](http://www.frauenbundsga.ch)

## JUNIA-JAHR



Am 17. Mai, dem Tag der Apostelin Junia, trafen sich 100 Frauen und Männer per Zoom-Konferenz, um den Start ins Junia-Jahr zu feiern. Umrahmt von einer Feier in St.Fiden, einem theologischen Beitrag zum Begriff der Sakramentalen Sendung, einem Impuls, Stille und Musik, bildeten die Video-Botschaften der sendungsbereiten Frauen das Kernstück des Anlasses.

Paulus erwähnt in der Bibel die Apostelin Junia.

In seinem «Brief an die Gemeinde von Rom» richtet Paulus Junia besondere Grüsse aus: Sie gehört zu seinem Volk, war mit ihm im Gefängnis und ragt unter den Aposteln hervor (Röm 16,7). Ab dem 13. Jahrhundert wurde Junia zu Junias gemacht und damit die Tatsache verschleiert, dass es sich bei dieser herausragenden Persönlichkeit um eine Frau handelt.

Verschiedene Veranstaltungen, die noch stattfinden, sowie weitere Informationen können auf der Webseite [www.juniainitiative.com](http://www.juniainitiative.com) eingesehen werden.

## WEITERBILDUNGS- ANGEBOTE

Mi 16.09.2020 | 14.00 – 17.15 Uhr  
**Weinfelden** | Pfarreizentrum  
**Revision – einfach und effizient**  
Leitung: Mirjam Meyer, SKF-Financen

Fr 02.10.2020 | 09.15 – 16.45 Uhr  
**St.Gallen** | DomZentrum  
**Führungskompetenz – stärken und motivieren** ●  
Leitung: Susann Ulrich, Dozentin für Leadership-Themen

Fr 23.10.2020 | 09.15 – 16.45 Uhr  
**Wil** | Pfarreizentrum  
**Kommunikation und Social Media – verstehen, vernetzen und nutzen**  
Leitung: Claudia Sedioli Maritz, Kommunikationsfachfrau

Do 29.10.2020 | 09.15 – 16.45 Uhr  
**Chur** | Centrum Obertor  
**Rhetorik – wirksam auftreten** ●  
Leitung: Barbara Eppler, Sprechwissenschaftlerin

Fr 06.11.2020 | 09.15 – 16.45 Uhr  
**Wil** | Pfarreizentrum  
**Konfliktmanagement – handeln und lösen** ●  
Leitung: Cornelia Schinzilarz, Supervisorin

Do 12.11.2020 | 09.15 – 16.45 Uhr  
**Chur** | Centrum Obertor  
**Vereinsführung – planen und organisieren** ●  
Leitung: Cornelia Schinzilarz, Supervisorin

Sa 28.11.2020 | 09.15 – 16.45 Uhr  
**Weinfelden** | Pfarreizentrum  
**Teammanagement – bewegen und leiten** ●  
Leitung: Brigitte Warth, Coach- und Kommunikationsfachfrau

Sa 11.12.2020 | 09.15 – 16.45 Uhr  
**Weinfelden** | Pfarreizentrum  
**Frauengottesdienste – Frauenrituale**  
Leitung: Andrea Koster Stadler, Theologin

### ● **Modulare Weiterbildung**

Wer alle sechs Kursmodule besucht hat und mindestens zwei Jahre Leitungsfunktion im Vorstand ausweisen kann, erhält das SKF-Zertifikat «Führungskompetenz Vereinswesen».

## STATUTEN

Statuten geben über den Zweck eines Vereins, seine Mittel und seine Organisation Aufschluss. In die Statuten gehört Grundsätzliches für die ordentliche Vereinsführung. Sie decken die wichtigsten Bestimmungen ab, die es für einen gut funktionierenden Verein braucht.

Das Verbandssekretariat hilft bei einer Revision oder Änderungen der Statuten weiter. Anhand von Musterstatuten erstellen die Frauengemeinschaften ihre eigenen Statuten. Danach kann der Entwurf für einen Statutencheck eingereicht werden. Bitte Statuten als Word-Dokument mitschicken und allfällige Fragen, Wünsche oder Termine angeben.

### **Informationen:**

verband@frauenbundsga.ch



## KURZMITTEILUNGEN

### **Verein Kleika**

Mitarbeitende der beiden Landeskirchen gründeten 1994 den «Verein Kleika Arbeitslosenprojekte St.Gallen». Ziel dieses Vereins ist, sich für die Belange erwerbsloser Frauen einzusetzen. Der Frauenbund war bis 30.06.2020 vertreten durch Martha Daugaard. Ihre Nachfolge übernimmt Petra Reschke. Sie leitet bis Ende September als Präsidentin die Sozialkommission des Frauenbundes. Weitere Informationen unter [www.kleika.ch](http://www.kleika.ch)

### **Seelsorgerat**

Der Seelsorgerat des Bistums St.Gallen setzt sich aus je einem, nicht hauptamtlich im kirchlichen Dienst stehenden Laien, aller 33 Seelsorgeeinheiten sowie vier bis acht vom Bischof berufenen Personen zusammen. Der Seelsorgerat repräsentiert die Katholiken des Bistums und unterstützt den Bischof bei der Erfüllung seiner Aufgaben. In diesem Rat erhält der Frauenbund eine Stimme von zwei Vertreterinnen: Christina Wäger, Abtwil, und Anna Stillhard, Walzenhausen. Anna Stillhard hat auf November ihren Rücktritt eingereicht. Eine Nachfolgerin wird aus dem sich neu zusammengesetzten Seelsorgerat gesucht.

### **Weiterbildungsangebot 2021**

Die Bildungskommission hat zusammen mit dem SKF ein Weiterbildungsangebot erarbeitet. Die Frauengemeinschaften erhalten den Flyer mit dieser Post in Papierform zugestellt. Einzelmitglieder sind eingeladen, das Programm bei Interesse von der Webseite herunterzuladen oder in der Rubrik «Angebote > Weiterbildungsangebote > SKF-Kurse» einen Blick auf die Detailinformationen der einzelnen Kurse zu werfen.

Neu werden auch zwei Online Seminare angeboten: Vereine als Arbeitgeberinnen und Vereinsstatuten. Mit den Erfahrungen von Video-Konferenzen während des Lockdowns entstand die Idee, Kurse in dieser Art auch im Frauenbund anzubieten. Versierte Kursleiterinnen werden die Kursteilnehmerinnen online führen und den Kursstoff weitergeben. Bei bestimmten Kursen bedeutet ein Online Seminar ein Mehrwert für Veranstalter und Teilnehmerinnen: keine langen Anfahrtswege, Organisation Kurslokal fällt weg, Angebot für mehr Teilnehmerinnen möglich etc.



## BERATUNGSSTELLE MÜTTER IN NOT

### Neue Stellenleiterin

Per 1. Mai 2020 hat Gabriela Horvath die Leitung der Beratungsstelle MÜTTER IN NOT übernommen. Sie ist seit 1. Januar 2019 als Beraterin im psychosozialen Bereich (HFP) auf der Beratungsstelle tätig und freut sich über die neue Herausforderung. Ihr ist es ein Anliegen, die Beratungsstelle umsichtig und verantwortungsbewusst in die Zukunft zu führen. Zentrale Aufgabe bleibt die kompetente und wohlwollende Beratung von Frauen in Notsituationen. Dieses Angebot des Katholischen Frauenbundes möchte sie gerne im gesamten Einzugsgebiet der Kantone St.Gallen, Appenzell Ausserrhoden und Appenzell Innerrhoden weiter bekannt machen. Ergänzend dazu ist ihr wichtig, die Zusammenarbeit mit den Sozialkommissionsmitgliedern zu fördern und den Austausch mit dem Kantonalvorstand zu pflegen. Gabriela Horvath ist interessiert am Kontakt zu den Frauenge-

meinschaften, Einzelmitgliedern und Spendern. Die bisherige Stellenleiterin, Doris Beusch, wird mit reduziertem Pensum weiterhin als Sozialar-

beiterin FH auf der Beratungsstelle arbeiten. Gabriela Horvath und Doris Beusch freuen sich auf eine bereichernde Zusammenarbeit.



Gabriela Horvath und Doris Beusch auf dem Weg zur Arbeit.



## BLUMENWIESE

### Wie geht es Ihnen ... mit dem Mami-Sein?



Ein Kind empfangen, ein Kind gebären, ein Kind auf seinem Lebensweg begleiten – mal überwiegt die Freude, mal die Sorge. Welches sind die freudvollen Momente in ihrem Mami-Sein, wo ist's immer wieder anspruchsvoll?

Die Schöpfung liegt nicht Milliarden Jahre zurück, sie geschieht immer wieder neu. Jedes neue Menschenleben ist ein schaffender Gedanke Gottes. Das bedeutet, dass unsere Kinder ihr eigenes Lebensprogramm mitbringen und wir nichts aus ihnen «machen» müssen. Alles ist bereits in ihnen angelegt. An uns Eltern ist es, den Kindern einen geschützten Rahmen vorzugeben, indem sie sich entwickeln können und dürfen. Die eigenen Kinder neue, uns vielleicht unbekannte Wege erforschen

zu lassen, kann von Eltern einiges abverlangen. Und doch ist es für die gesunde Entwicklung der Kinder und Jugendlichen wichtig. Ein Zitat von Friedrich Schleiermacher (1768 – 1834) unterstreicht dies: «Je mehr wir unsere Kinder lieben, desto weniger kann es uns genügen, dass sie nur in unsere Fussstapfen treten.» Sich in Gelassenheit üben, wenn das Ziel unklar ist... zuversichtlich bleiben, auch wenn immer neue Herausforderungen anstehen... vertrauen, dass das eigene Kind seinen Platz im Leben finden wird. Und bei allem: Da-Sein, wenn das Kind, der Jugendliche uns braucht. Dies alles wird uns nicht immer perfekt gelingen. Braucht es auch nicht. Gut genug reicht. Mehr und mehr kann sich so ein unverwechselbarer, einzigartiger Jugendlicher und dann Erwachsener entwickeln, der aus seiner Mitte heraus sein Leben aktiv gestaltet. Dies kann Motivation sein, immer

wieder neu gelassen, zuversichtlich und vertrauend unserem Kind zu begegnen. Viel Freude mit und an unseren Kindern und Jugendlichen – das wünsche ich uns allen! Und wenn dies nicht gelingt? Wenn Angst und Sorge überwiegen, Konflikte an der Tagesordnung liegen?

- Was brauche ich, um vertrauensvoll unterwegs zu sein?
- Wo kann ich mich nähren, um aus meiner Mitte heraus zu handeln?
- Wer oder was kann mich dabei unterstützen?
- In welchen Momenten genießen wir die Zeit als Familie, fühlt sich der Kontakt zu den Kindern stimmig an?

Gerne suche ich zusammen mit Ihnen Antworten auf diese und weitere Fragen – auf dass Gefühle der Dankbarkeit und der Zuversicht in Ihrem Mami-Sein überwiegen. Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme.

*Herzlich, Gabriela Horvath*

### Kontakt: Beratungsstelle MÜTTER IN NOT

Gabriela Horvath, gabriela.horvath@frauenbundsga.ch, Telefon 071 222 45 60  
Die Beratung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.