

# impuls – am puls

## GESCHÄTZTE LESERIN UND INTERESSIERTE

### Die Zeit zwischen den Jahren!

Das Weihnachtsfest steht vor der Tür und das Jahr neigt sich so langsam dem Ende zu. Was mich brennend interessiert: Wie sieht es bei Ihnen mit den berühmten guten Vorsätzen zum Jahresende aus? Machen Sie sich Vorsätze und schaffen Sie es, sich daran zu halten und diese umzusetzen?

Explizit Vorsätze mache ich mir keine mehr. Es ist doch so, dass das Leben anders verläuft, als man es sich ausmalt. Das Leben nimmt an einer Kreuzung oft einen anderen Weg als gedacht. Oder es tut sich eine grundsätzliche Gabelung des Weges auf, die einem vorher nicht mal in den wildesten Träumen in den Sinn gekommen wäre. Und wenn ich mir besondere Ziele für mein Leben setze, kann ich sie jederzeit verfolgen. Ich rufe mir bewusst besondere Momente und Augenblicke des zurückliegenden Jahres ins Gedächtnis. Augenblicke, die emotional berührten, Nachrichten, die tief ins Herz trafen, Bekanntschaften, die zu Freundschaften wurden. Diese Erinnerungen geben Kraft, Energie und Inspiration für Neues!

Neues beim Katholischen Frauenbund: Am 1. November heissen wir Jeannette Müller als Leiterin des Verbandssekretariates willkommen. Spannend und bereichernd!

Ich wünsche mir für das 2022:

- Gelassenheit, bei der Bewältigung unserer speziellen Zeit.
- Zuversicht, dass sich die Situation wieder normalisieren wird.
- Stärke, alle Herausforderungen zu bewältigen.
- Weisheit, die Dinge anzunehmen, wie sie sind.
- Und Achtsamkeit, damit das neue Jahr gut wird.

In diesem Sinne, frohe Weihnachten und ein glückliches, gesundes und friedvolles 2022.

Herzlichst Ihre Alexa Sutter

## ENGEL FÜR DICH SEIN



Engel spielen in der Weihnachtsgeschichte eine grosse Rolle: Maria bekommt Besuch von einem Engel, der ihr die Geburt ihres Kindes ankündigt. Josef erscheint im Traum ein Engel, der ihn auffordert bei Maria zu bleiben. Viele Engel sind bei den Hirten und verkünden die Geburt von Jesus, dem Sohn Gottes. Dann werden die Könige gewarnt, dass sie nicht mehr zu Herodes zurückkehren und zuletzt besucht ein Engel Josef im Traum und gibt ihm den Auftrag nach Ägypten zu fliehen.

Engel sind Boten Gottes, die etwas Besonderes verkünden dürfen. Sie können aber auch begleiten, beschützen, fordern, warnen und Sorge tragen. In der Weihnachtszeit sehen wir überall Engelsfiguren, die den meisten Menschen als Weihnachtsdekoration sehr gefallen. Aber Engel sind mehr!

Auch in der heutigen Zeit können Engel wichtige Aufgaben übernehmen. So kann es sein, dass andere Menschen für mich wie Engel sind. Engel können Menschen sein, die mir im richtigen Moment zur Seite stehen. Menschen, die mir einen Rat schenken, der mich vorsichtiger macht oder der mich vor grossem Unheil beschützt. Engel sind Menschen, die mich fordern, die mir immer wieder die Liebe Gottes im Mitmenschen vor Augen führen. Engel sind mehr als nur Dekoration, Engel brauchen wir im Alltag, Engel stehen mir zur Seite und Engel meinen es gut mit mir. So möchte ich uns allen Mut machen, Engel zu sein: Versuchen Sie doch in der nächsten Zeit zuzuhören, zu beschützen, einfach da zu sein, Rat zu geben und immer wieder in unseren Mitmenschen Freude auf das Göttliche an Weihnachten zu wecken!

*Jacqueline Bollhalder, Geistliche Begleiterin*

*Ich möchte dir Engel sein damit du wieder wagst zu hören, zu spüren, zu sprechen; damit du wieder ganz sein kannst: uneingeschränkt, offen und ehrlich, ganz, glücklich.*

*Max Feigenwinter*

## FRISCHER WIND FÜR DAS VERBANDSSEKRETARIAT DES KATH. FRAUENBUNDES ST.GALLEN-APPENZELL MIT JEANNETTE MÜLLER



Mit dem Start von Jeannette Müller ab dem 01. November 2021 als Leiterin des Verbandssekretariates sind die Mitarbeiterinnen des Katholischen Frauenbundes St.Gallen-Appenzell wieder komplett.

Die Degersheimerin unterstützt den Kantonalverband mit einem fundierten Wissen in der Organisation und der Administration des Verbandssekretariates, in der Führung der Buchhaltung und des Lohnwesens.

Die Familienfrau bezeichnet sich selbst als Teamplayer und Organisationstalent mit grosser Hilfsbereitschaft und starker Eigeninitiative.

Wir begrüssen Frau Jeannette Müller ganz herzlich und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

*Alexa Sutter, Kantonalpräsidentin*

## FRAUENBUND-ANLÄSSE

### Besuchsdienst – begegnen und Wege begleiten

#### Herisau

Di 25.01.2022 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Angela Gander-Hochstrasser

### Frauen am Puls (ehemals Tagung)

#### Achtung: neues Datum und Ort!

### Weit über Gleichberechtigung hinaus

#### Gossau

Do 03.02.2022 | ab 08.30 – 12.00 Uhr  
Fakultatives Mittagessen  
Leitung: Ina Praetorius und  
Jacqueline Bollhalder

### Onlinesitzungen und -versammlungen – gekonnt leiten

#### Online Seminar

Di 15.02.2022 | 18.00 – 21.00 Uhr  
Leitung: Danielle Cotten

### SKF-Info(halb)tag

für Vorstandsfrauen der Ortsvereine  
und Kantonalverbände

#### Luzern

Mi 02.03.2022 | 13.30 – 17.00 Uhr  
Leitung: SKF-Geschäftsstelle Luzern  
Anmeldung: info@frauenbund.ch

### Aktuariat – kompetent und speditiv

#### St.Gallen

Fr 04.03.2022 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Susann Gretener Jegge

### Frauengottesdienste – Frauenrituale

#### Weinfelden

Sa 12.03.2022 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Andrea Koster Stadler

### Vereinsführung – planen und organisieren

#### Chur

Do 24.03.2022 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Cornelia Schinzilarz

### Generalversammlung KFB SGA

#### Bazenheid | Sa 30.04.2022

08.30 Uhr Gottesdienst | 10.00 Uhr  
GV-Start | Gemeinsames Mittagessen

### Teammanagement – bewegen und leiten

#### Weinfelden

Sa 07.05.2022 | 09.15 – 16.45 Uhr  
Leitung: Brigitte Warth

### Delegiertenversammlung – SKF Wil

Sa 21.05.2022 | 10.00 – 16.00 Uhr

### Impressum

Kath. Frauenbund St.Gallen – Appenzell  
Oberer Graben 44 | Postfach 1122  
9001 St. Gallen | www.frauenbundsga.ch

## VERLOSUNG EINZELMITGLIEDER-WETTBEWERB

Zahlreich habt Ihr, liebe Einzelmitglieder, am Wettbewerb teilgenommen. Vielen Dank.

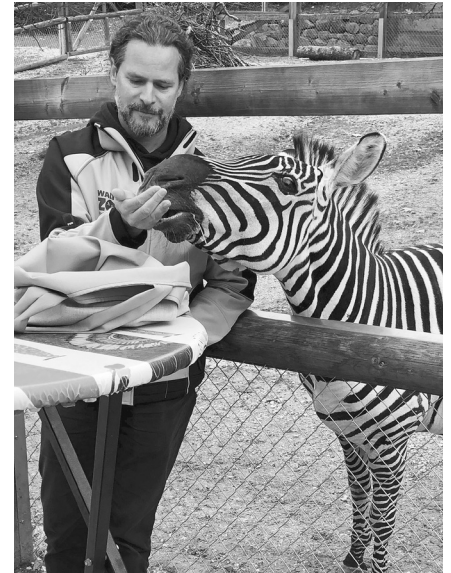
Unter tierischer Aufsicht konnte Herr Thomas Harder, Marketingleiter Walter-Zoo, am 8.10.2021 die glücklichen Gewinnerinnen und Gewinner unseres Wettbewerbs ziehen, welche von uns persönlich kontaktiert wurden.

Wir gratulieren ganz herzlich und wünschen tierisch viel Spass im Walter-Zoo.

Ein herzliches Dankeschön dem Walter Zoo für die freundliche Unterstützung unserer Aktion.

Neu kann die spannende Geschichte von der Gründung durch Walter und Edith Pischl und die Entwicklung des Walter Zoos in einer Ausstellung erlebt werden. Die letzten Jahre haben dem Zoo viele Erneuerungen und Veränderungen gebracht, welche sehr anschaulich mit Bildern und Grafiken präsentiert werden. Beispielsweise wurde 2018 die grösste Tiger- und Löwenanlage der Schweiz gebaut. Die Geschichte des Walter Zoos geht weiter. Heute, unter der Führung der 3. Generation, werden Visionen und Strategie, wie der Zoo bis 2040 aussehen wird, in einem Masterplan festgehalten und können an einem Modell bestaunt werden.

Wir verkaufen schöne Karten auch mit tollen Zootierbildern zu Gunsten MÜTTER IN NOT. Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage.



## JAHRESENDE – JAHRESBEGINN

Vor meinem geistigen Auge ist das Jahr ein Kreis. Wie eine Uhr. Oben ist Weihnachten. Unten steht der Frühlingsmonat Mai. Zugegeben, mein Jahreskreis eiert. Die Aufteilung der Monate spiegelt meine persönliche Sicht. Weihnachten und Neujahr verbindet ein länglicher, grauer Streifen. Da ruhen die Geister der Vergangenheit und die Verheissungen der Zukunft. Jahresende und Jahresbeginn haben sich ineinander verhakt, zanken und versöhnen sich über das Woher und Wohin.

Im vergangenen Jahr wälzte sich diese Zwischenzeit wie ein Lavastrom über den Jahresbeginn, das Januarloch und die folgenden Wochen. Es war die Zeit, als wir alle zu Hause blieben, ohne Besuche, ohne Termine. Dafür Home-Office und Masken, die Gesichter schluckten. Es wurde still.

Dann das Frühlingserwachen: Ideen, Hoffnungen, Pläne keimten auf wie zarte Blumen, denen bis heute noch etwas Dünger fehlt. Dünger in Form von frischem Mut, Lust auf Veränderungen und ganz viel Zuversicht.

Es ist wahrhaftig ein seltsames Jahr, auf das wir zurückblicken. Keine und keinen liess es unberührt. Es rüttelte an unserem Selbstverständnis und brachte Ordnungen durcheinander.

Manchmal muss Altes zerstört werden, bevor Neues entstehen kann. Ich wünsche mir, dass aus dem vorübergehenden Chaos eine neue Sichtweise auf die Welt entsteht.

Auf die Erde, die uns trägt. Damit sie uns noch lange ertragen kann.

Auf die Menschen, die neben uns und um uns sind. Auch auf die, welche räumlich weit weg sind und dennoch durch ihre Lebensumstände auf unser Dasein einwirken.

Es soll allen gut gehen. Und das geht uns alle etwas an.

Was kann ich dafür tun? Darüber nachzudenken haben wir Zeit – zwischen den Jahren. Am besten im Kreise unserer Familien mit Kindern und Enkelkindern. Tun wir etwas für ihre Zukunft!

*Isolde Süess, Oktober 2021*



## ERZÄHL MIR VON VATER

### Autorenlesung mit Isolde Süess in der Denkbar St.Gallen

«Mutter, warum heissen wir wie der Grossvater?»

Ein Schatten liegt über Matthias' Kindheit, der nicht weiss, wer sein Vater ist.

«Fehrenbach ist doch ein schöner Name, oder nicht?»

Bemüht um Leichtigkeit und um ihren Sohn zu schonen, verstrickt sich seine Mutter Lene in Halbwahrheiten. Die beiden wohnen auf einem Schwarzwälder Bauernhof bei Grossvater. Und so ist es dann auch praktischer den Familiennamen zu übernehmen. «Weisch, dann weiss man, wem du gehörst.»

Isolde Süess zieht die Zuhörerinnen in den Bann. Sie erzählt zwischendurch auch über ihre interessanten Recherchen zum Buch und zu ihrer Kindheit im Schwarzwald. Spannend, emotional!

Die beinahe 30 Einzelmitglieder genossen den Abend sichtlich in der gemütlichen Denkbar St.Gallen bei einem prickelnden Cüpli und Knabbergebäck. Auch für persönliche Fragen an die Autorin blieb Zeit und für einen Schwatz untereinander.

Weiterlesen – ja unbedingt – ich wollte das Geheimnis wissen!

Angelika Heim

Buchbestellung und Infos bei Isolde Süess: [isoldesuess@gmail.com](mailto:isoldesuess@gmail.com)



## NACHGEFRAGT

### 7 Fragen und 1 Antwort ohne Frage

**Susanne Wick Gähwiler**, 55, aus Henau, ist seit 5 Jahren Präsidentin der Frauengemeinschaft Henau.

*Wovon träumst du?* Mein Traum ist eine Welt, in der es Platz hat für Menschen mit unterschiedlichen Stärken und Schwächen. Und ein System, das dieser Verschiedenheit Rechnung trägt.

*Was ist dein Lieblingsessen?*

Randenrisotto mit Meerrettich-Mousse.

*Was inspiriert dich an deiner Region?* Die räumliche Nähe von Hügeln, Schluchten und freiem Feld.

*Was darf bei einem Besuch in der Stadt St.Gallen auf keinen Fall fehlen?* Ein Blick auf die Bahnhofsuhr.

*Welches Buch kannst du mir empfehlen?* «Liebe würde helfen» von Eva Baronsky und Claudia Brendler. Verschiedene Personen lassen uns teilhaben an ihrem Scheitern in einer Beziehung und ihrer Suche nach dem neuen, grossen Glück. Was ist das für eine Welt, in der alle die einzig wahre Liebe suchen und dem kleinen Glück nicht trauen? Die Menschen leiden am fehlenden Vertrauen in sich selbst. Bezeichnenderweise ist eine junge Frau mit Downsyndrom die einzige, die ihrer Liebe traut und so zum Hoffnungsanker für andere werden kann.

*Was ist Glück?* Wenn aus einer Gruppe Menschen eine Gemeinschaft wird, erfüllt mich das mit Freude, ich empfinde es als grosses Glück.

*Was hat dein Leben verändert?* Die Erkenntnis, dass uns die positive Sprechweise weiterbringt, weil sie uns bestärkt und uns etwas zutraut. «Achte darauf, dass du auf den Füssen bleibst. Es ist rutschig.» (Anstelle von: «Es ist rutschig, fall nicht um!»)

**Wer ununterbrochen vorwärts marschiert, steht die Hälfte des Lebens auf einem Bein.**



## FRAUEN AM PULS 2022 – EHEMALS TAGUNG



### Weit über Gleichberechtigung hinaus – Das Wissen der Frauen- bewegung nutzen

Do 03.02.2022

#### Gossau

Andreas-Saal | Merkurstrasse 3  
ab 08.30 – 12.00 Uhr,  
anschl. fakultatives Mittagessen  
Leitung: Ina Praetorius  
Anmeldung: Tel. 071 222 45 49,  
[angelika.heim@frauenbundsga.ch](mailto:angelika.heim@frauenbundsga.ch)

## SEIFEN UND LAPPEN

Leider können wir unser exklusives Angebot von Seifen und Lappen «fö e rondom suuberi Sach» nicht am Weihnachtsmarkt verkaufen. Das Angebot an Marktständen ist dieses Jahr eingeschränkt. Daher haben wir eine neue Lösung gesucht und gefunden. Wir verkaufen unser Angebot jetzt neu bei:

S'Fachl St.Gallen,  
Schmiedgasse 19,  
ab 23. November 2021  
Di – Fr: 10 – 18.30 Uhr und  
Sa: 10 – 17 Uhr

Oder Bestellung an  
[verband@frauenbundsga.ch](mailto:verband@frauenbundsga.ch)





## BLUMENWIESE

### Wie geht es Ihnen ... mit Ihrem Glauben?



Die Adventszeit hat begonnen, die Zeit des Wartens, der Hoffnung und der Vorbereitung auf Weihnachten. Vielleicht versüsst ein Adventskalender Ihren Kindern die Zeit bis Weihnachten. Vielleicht schmückt ein Adventskranz Ihr Zuhause und mit jeder brennenden Kerze rückt das Fest der Geburt Jesu näher. Was bedeutet für Sie die Adventszeit? Wie bereiten Sie sich auf Weihnachten vor?

Es mag anspruchsvoll sein, sich im kunterbunten Alltag Zeit zu nehmen...für das Leise, das Unsichtbare, den Glauben. Wie mit dem 1. Advent das Kirchenjahr neu beginnt, können wir auch unseren Glauben, unsere Beziehung zu Gott neu überdenken. Ob der Same des Glaubens in der Kindheit gesetzt wurde, ob wir uns von Gott abgewendet haben oder erst später (wieder) Zugang zu Gott finden – glauben bedeutet unterwegs sein, suchen und fragen, zweifeln und nicht-wissen, hoffen und vertrauen. Welche Glaubenserfahrungen sammelten Sie in Ihrem Leben? In welchen Momenten fühlen Sie sich Gott nahe, können Sie

seine Liebe spüren? Wo wurde Ihr Glaube an Gott vielleicht auf die Probe gestellt, Ihre Hoffnung auf ihn enttäuscht?

Persönliche Schicksalsschläge, negative Erfahrungen oder Ungerechtigkeiten auf der Welt fordern uns und unseren Glauben heraus. Sie können uns an Gott zweifeln lassen, zuweilen auch dazu führen, dass wir uns von ihm abwenden. Die Frage, wieso Gott Leid zulässt, beschäftigt seit Menschengedenken. Ebenso berechtigt ist wohl die Frage, wieso Menschen Leid zulassen und zufügen. Wo sind Sie dankbar um Gottes Nachsicht und Vergebung? Wo zeigt sich Ihre Nachsicht und Vergebung im Umgang mit den Mitmenschen? Gottes Versprechen ist nicht, dass er alle Not von uns fernhält, sondern dass er uns durch die Not trägt und begleitet, dass er uns liebt und annimmt, so wie wir sind. Ich darf Fehler machen, ich darf Gott mein Leid klagen, mein Unverständnis und meinen Ärger vor ihn hintragen. Er sucht die Nähe zu mir, schenkt mir seine Liebe, gerade auch in dunklen Momenten.

Das Licht und die Wärme von Weihnachten im Herzen spüren, im Kleinen das Wunderbare entdecken, de-

mütig werden und die Liebe Gottes in die Welt hinaustragen – das wünsche ich uns allen.

Und wenn dies nicht gelingt? Wenn Dunkelheit und Einsamkeit überwiegen, Erschöpfung und Enttäuschung Sie begleiten?

- ❁ Was brauche ich, um (wieder) auf Gott zu vertrauen, ihm Raum in meinem Leben zu geben?
- ❁ Wo kann ich Licht und Wärme in die Welt bringen?
- ❁ Wer oder was kann mich dabei unterstützen, Halt und Hoffnung im Glauben zu finden?
- ❁ In welchen Momenten fühle ich mich Gott nahe, erfahre ich ihn als Kraftquelle, erlebe ich seine Botschaft als Frohbotschaft?

Gerne suche ich zusammen mit Ihnen Antworten auf diese und weitere Fragen – damit Sie sich Gott vertrauensvoll zuwenden und Ihre Beziehung zu Gott, Ihren Glauben als eine Ressource wahrnehmen können.

Ich 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.

## DER NÄCHSTE SOMMER KOMMT BESTIMMT...

### Ferien für Mütter und ihre Familien in knappen finanziellen Verhältnissen



MÜTTER IN NOT schenkt Müttern und ihren Familien eine Woche Reka-Ferien in der Schweiz.

Weitere Infos sehen Sie unter [www.frauenbundsga.ch/591/muetter-in-not/angebot](http://www.frauenbundsga.ch/591/muetter-in-not/angebot)



## HERZLICHEN DANK FÜR DAS VERTRAUEN

Als neu amtierende Präsidentin der Finanzkommission möchte ich Ihnen, liebe Mitgliederinnen des Katholischen Frauenbundes St.Gallen, für die JA-Stimmen danke sagen.

Diese Aufgabe bedeutet für mich keine neue, sondern eine zusätzliche Herausforderung. Finanzen sind mein tägliches Brot. Als Treuhänderin befasse ich mich überaus gerne mit Zahlen.

Bei meinem Start im Kantonalvorstand durfte ich motivierte und wertschätzende Frauen kennenlernen. Ich spürte sofort den Zusammenhalt und die gemeinsame Blickrichtung.

Deshalb freue ich mich auf die Zusammenarbeit und den weiteren Weg mit meinen Gefährtinnen.

*Manuela Gemperle*

