

impuls – am puls

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Stellen Sie sich vor: Sie bummeln an einem sonnigen Herbsttag durch einen Markt. Was die Marktbetreiber alles anbieten und an Produkten aus Garten und Feld verkaufen, ergibt ein herrlich farbiges Bild. Auf eine bunte Palette an Angeboten blickt auch der Frauenbund zurück. Im September fand in Olten die SKF-Impulstagung zum neuen Thema *make up!* statt. «Updates» in Vereinsfragen liessen sich Präsidentinnen und weitere Teilnehmerinnen an einem Weiterbildungstag.

Interessierte Frauen machten sich auf den Friedensweg von Degersheim nach Magdenau. An den Herbstimpulsen zu «Klänge für die Seele» erlebten die Teilnehmerinnen Jodel und andere Töne aus der Klangschmiede. Kirche mit* den Frauen berichtete in der Kathedrale von den Pilgererlebnissen und ist – wie von Hildegard Aepli auf Seite 2 beschrieben – präsent unterwegs. Und jetzt stehen wir bereits mitten in der Adventszeit. Viele Frauengemeinschaften laden ein zu besinnlichen Feiern oder Rorate-Gottesdiensten.

An den Anlässen kommt immer viel Achtsamkeit für den Mitmenschen zum Ausdruck. Eine stille Vorbereitung auf das Weihnachtsfest. Das Jahr klingt so in Gemeinschaft des Frauenbundes aus.

Frohe Weihnachtstage und gute Ausblicke ins 2017!

Irene Zill, Sekretariatsleiterin

FRAUENBUND.SGA.CH

Die Webseite des Frauenbundes kommt in einem neuen Webdesign daher. Die Seite ist nun kompatibel für Mobile und Tablet.

Ebenso wurden die verschiedenen Register neu aufgebaut. Schauen Sie herein und holen Sie sich die neuesten Informationen!

EIN GEDANKE FÜR DEN WEG DURCH DEN ADVENT



Make up! Advent hat für mich mit aufbrechen zu tun. Doch können wir uns aufmachen – make up! – aus der Schwere, die uns bei allem Bemühen festkleben lässt? Können wir aufbrechen mit ganzem Herzen, wenn wir Perspektiven aus den Augen verloren haben oder unser Tun nicht gefragt ist? Aufbrechen, das trägt verschiedene Ausrichtungen in sich. Zum einen lädt es ein, aus Festgefahrenem sich zu lösen und vorwärts zu schauen – denn das Vergangene ist vorbei. Und dann ist da unser Herz, das im Klammergriff ist von enttäuschten Hoffnungen, unerfüllten Vor-

stellungen und Wünschen, obwohl wir unser Bestes gegeben haben. Trotzdem gehen – Schritt für Schritt, wie es diesen Sommer geschehen ist für eine «Kirche mit* den Frauen». Denn Advent erinnert uns daran:

Aufbrechen mussten damals auch Maria, die ihr Kind wie es so schön heisst unter dem Herzen trug, und Josef. Was, wenn sie es nicht getan hätten...

Anna Maria Frei-Braun, Geistliche Begleiterin

«Im Dezemberdunkel tappe ich meiner Sehnsucht hinterher.

*So oft schon ins Leere gefasst. Durch Löcher gestolpert.
An dornigen Zweigen mir das Hoffnungskleid zerrissen.*

Da schweift am Horizont ein Stern.

*Als suche jemand die Erde ab. Als hoffe er,
im Lichtkegel einen Verlorenen zu entdecken.*

Einer hat sich auf den Weg gemacht.» (Tina Wilms)

NEUE KARTENSERIE FÜR MÜTTER IN NOT

Gestalten Sie mit!

In der grossen Gemeinschaft des Frauenbundes gibt es sicher die eine oder andere Hobbyfotografin. Ihrer Kreativität wollen wir einen Platz geben! Wir suchen Fotografinnen, die tolle Sujets für ein neues Kartenset zur Verfügung stellen. Als Themen für die Karten kommen solche für Glückwünsche, für besondere Anlässe wie Weihnachten oder Geburt sowie für Trauer in Frage.

Bitte reichen Sie Ihren Vorschlag oder Ihre Vorschläge bis 31.01.2017 an das Verbandssekretariat ein. Die Auflösung des Bildes muss über ein Megabyte sein. Nach der Auswahl der Bilder durch eine Fachgruppe werden Sie benachrichtigt. Die Mitmachenden treten ihre Rechte für den Gebrauch des Bildes vollumfänglich an den Kantonalverband ab.

TAGUNG 2017

Mittwoch, 25. Januar 2017
ab 08.30 Uhr – 16.30 Uhr
Wil | Katholisches Pfarreizentrum
make up! – Impuls 2017–2020

Impulsreferat

make up! will Farbe bekennen und ungeschminkt einstehen für das, was zählt: Sich aus der Freude am Frausein engagieren für Menschen von hier und dort; sich selbst und anderen Sorge tragen; achtsam mit den Geschenken der Schöpfung umgehen. Lassen Sie sich begeistern von Talk und interaktivem Teil!

Spiritueller Teil:

«Der Weg entsteht im Gehen. Also geh!»

Ermutigung und Auseinandersetzung mit sich selbst, etwas zu ändern; Neues anzupacken – alleine oder mit andern zusammen. Auch das heisst **make up!**

Ateliers

- **swing – move and smile**
Bewegung macht glücklich – Training für Körper, Geist und Seele – lustvolle Auflockerung für den kopflastigen Alltag
- **BALADI – arabischer Tanz**
eine Prise Lebensfreude – Beckenboden stärken – Mitte neu erfahren – innere Tänzerin entdecken
- **Genussvoll unterwegs als Frau**
Freude im Frausein finden – auf den Spuren der weiblichen Sinnlichkeit in verschiedenen Lebensphasen und im Wechsel der Zeiten
- **Bring Farbe in dein Leben!**
Farben leuchten, verzaubern, machen gute Laune – erfahren Sie mehr über die heilsamen Farbschwingungen für den gezielten Einsatz im Alltag

Tagungskosten

CHF 65.00 | inklusiv Mittagessen

Anmeldung

bis Montag 16.01.2017 an
angelika.heim@frauenbundsga.ch
oder Telefon 071 222 45 49

Vollständige Informationen unter
www.frauenbundsga.ch
oder bestellen Sie den Flyer beim
Sekretariat.

FÜR EINE KIRCHE MIT* DEN FRAUEN

Die nächsten Schritte

Die Pilgerinnen und Pilger, die den Weg von St.Gallen nach Rom unter die Füsse nahmen und an beiden Orten von sehr vielen Frauen und Männern unterstützt wurden, sind längst wieder zurück in ihrem Alltag. Das Projekt ist damit aber nicht abgeschlossen. Viele fragen sich – und wir vom Kernteam fragen uns das natürlich auch – wie es jetzt weiter geht? Dazu gibt es bereits vieles zu berichten:

Über die Homepage werden weiterhin Blogbeiträge aufgeschaltet, um Interessierte auf dem Laufenden zu halten. Auch über die Facebookseite erhält man Informationen. Es sind Anlässe mit Pilgerberichten geplant (siehe www.kirche-mit.ch). Am 19. März 2017 wird ein Pilgertag organisiert verbunden mit dem Empfang des Herbert-Haag-Preises in Luzern. Da freuen wir uns besonders, wenn viele dabei sind! Der Dokumentarfilm «Habemus feminas» kommt auch im nächsten Frühling heraus. Mit diesem Film kann das Pilgerprojekt weiter verbreitet werden. Das Kernteam plant ausserdem ein Buch mit Bildern und Blogbeiträgen zum Projekt.

Die für mich wichtigste Frage ist die, wie einzelne Frauen und Männer sich für das Projekt engagieren können. Es geht ja nicht nur darum, dass das Bewusstsein für das Miteinander von Männern und Frauen in der Katholischen Kirche beim Papst und den Bischöfen ankommt. Es geht genauso darum, dass Katholikinnen und Katholiken ihre Überzeugung und Freude am Glauben leben. Ein Beitrag, der vielen möglich ist, formuliere ich so: Ich trete aus der Resignation oder aus der Verunsicherung heraus! Unser christlicher Glaube ist nicht verstaubt oder von gestern. Unser Erbe, das auf Jesus Christus gründet, ist nach wie vor eine Ressource. Diese gilt es neu zu entdecken und zu pflegen. Dazu sind Initiativen und Ideen von vielen nötig.

Solche Initiativen gibt es bereits. Zum Beispiel hat Pater Martin Werlen unser Projekt in seinem neuen Buch «Wo kämen wir hin» erwähnt und die Frage der Frau in der Kirche thematisiert. Maria Graf, eine Synodalrätin aus Luzern, ruft auf, sich mit ihr zusammen in einer Gruppe für eine geschwisterliche Kirche zu engagieren.

Was können Sie tun? Ich freue mich über jede kleine und grosse Initiative. Es geht um die Zukunft unserer Kirche. Wir sind gemeinsam verantwortlich.

Hildegard Aepli,

Mitarbeiterin Pastoralamt Bistum St.Gallen, Kernteam Kirche mit den Frauen*



SANITAS-FONDS

Ganzheitliches Gesundheitsverständnis

Der Frauenbund St.Gallen - Appenzell verwaltet seit einigen Jahren den Sanitas-Fonds. Mit diesen Mitteln soll die Gesundheit von Frauen und Familien unterstützt und gefördert werden. Im Wissen, dass der Mensch nur dann wirklich gesund ist, wenn Körper, Seele und Geist im Einklang sind, wird bei der Ausrichtung der Beiträge auf ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis abgestützt. So werden einmalige Beiträge an Projekte für Gesundheitserziehung, familienergänzende Kinderbetreuung, Entlastungsdienste für Familien, Aids-Prävention für Frauen, Selbsthilfegruppen o.ä. gesprochen.

Die Kollektiv- und Einzelmitglieder des Katholischen Frauenbundes St.Gallen – Appenzell haben die Möglichkeit, Gesuche um Beiträge aus dem Sanitas-Fonds an den Kantonalvorstand zu richten. Gesuche sind jeweils bis 31. März an das Verbandssekretariat zu richten. Das Gesuch muss folgende Punkte umfassen: Name des Gesuchstellers, Verwendungszweck, Budget für die Finanzierung inklusiv eigene und fremde Mittel, Referenzen oder Beglaubigung durch Behörden, gewünschter Betrag.

Mit der Hilfe aus dem Fonds fördert der Frauenbund die Idee, familien- und schulergänzende Betreuungsangebote zu schaffen und zu unterhalten. Die heutige Vielfalt der Familien- und Lebensformen benötigen die Schaffung von guten, vielfältigen Kinderbetreuungsmöglichkeiten. Die Chinderwelt KITA Niederteufen und die Schatzchischta Buchs tragen diese Ideen mit ihren vielschichtigen Bemühungen in der Kinderbetreuung.

2'500 Franken-Check für Ausbau der Küche

Die Chinderwelt KITA Niederteufen erhielt einen Unterstützungsbeitrag und konnte damit ihre Küche ausbauen. Die KITA verfügte über eine sehr kleine Küche und bezog deshalb das Essen bei der Berit-Klinik Niederteufen. Durch deren Wegzug nach Speicher war dieser Bezug nicht mehr möglich. Da das Betreuungskonzept grossen Wert auf eine kindergerechte, ausgewogene und frisch zubereitete Ernährung legt, wurde die Neugestaltung der Küche notwendig. Nun beteiligte sich der Frauenbund mit 2'500 Franken aus dem Sanitas-Fonds an der Erneuerung.

1'870 Franken-Check für Sonnenschutz des Spielplatzes

Das Chinderhus Schatzchischta Buchs erhielt ebenfalls einen Beitrag aus dem Sanitas-Fonds. Im vergangenen Jahr wurde ein neuer Spielplatz mit verschiedenen Spielgeräten eingeweiht. Der Platz wurde sehr gut aufgenommen und wird rege benützt. Leider war kein genügender Sonnenschutz vorhanden. Für die Beschaffung von stabilen Sonnenschirmen stellte das Chinderhus einen Antrag an den Sanitas-Fonds. Mit 1'870 Franken geht ein Beitrag an diese Institution.



Checkübergabe in der neuen Küche (v.l.n.r.): Alexa Sutter, KFB SGA, Regionalvertretung Gossau; Stefanie Schläpfer und Sandra Gschwend, KITA.



Checkübergabe in der Schatzchischta Buchs (v.l.n.r.): Katrin Serries, Präsidentin Chinderhus Schatzchischta; Liliane Loosli, KFB SGA, Regionalvertretung Werdenberg; Rebecca Bruderer, KITA.



make up! macht schön und bedeutet bilden, gestalten, erfinden, zusammenbringen, aufholen, ausgleichen, ausdenken, sich versöhnen.

make up! – stupst lustvolles und machtvolles Wirken an.

SKF-IMPULSTAGUNG

An zwei Tagen wurde an der SKF-Impulstagung der neue Impuls vorgestellt. Make up! hat so viele Bedeutungen. Am Anfang wurde noch über die englische Herkunft des Wortes diskutiert. Im Verlaufe des Tages kristallisierte sich heraus, dass eben dieses englische Wort so vielfältig und bedeutungsvoll übersetzt werden kann! Wir machten uns also auf: make up! In verschiedenen Ateliers wurden zentrale Anliegen des Frauenbundes vorgestellt. Dies ist nicht neu, ist der SKF doch ein Gefäss für die ethisch-politisch-spirituelle Bildung. Mit make up! können diese Anliegen noch mehr zum Handeln angestupst werden.

make up! Care: Die Ethikerin und Theologin Ina Praetorius rückte Zahlenvergleiche der Freiwilligenarbeit in den Fokus, die von Frauenbund-Frauen durch Betreuungs-, Pflege- oder Sorgearbeit bereits geleistet wird. Care-Aktivitäten dürfen nicht länger nur auf den privaten Umgang beschränkt werden. Ortsvereine diskutieren, was an Unterstützung vorhanden ist und was noch fehlt.

make up! mit Flüchtlingen:

Das Flüchtlingsthema weist eine aktuelle Brisanz auf. Es ist eine besondere Herausforderung und wird deshalb auch als erstes Schwerpunktthema im nächsten Jahr aufgegriffen. Im Atelier berichtete eine Kurdin von ihren ersten Erfahrungen als Flüchtling in der Schweiz. Ortsvereine können

HERBSTIMPULSE 2016

Im Oktober und November waren die traditionellen Herbstimpulse angekündigt. In diesem Jahr «ertönten» sie unter dem Thema «Klänge für die Seele».

In Alt St. Johann besuchten die Frauen die Klangschmiede. Einen Nachmittag lang tauchten sie in eine besondere Klangwelt ein. In der Schmiede wurde aufgezeigt, wie Klangobjekte entstehen. Der Schmied vermittelte seine Kunst, den Schellen und Gongs ihre besonderen Klänge einzuschmieden. Auf dem Museumsrundgang erhielten die Teilnehmerinnen einen Einblick in die Klangwelt des Toggenburgs. Eine Hausorgel oder das Monochord – ein Instrument mit mehreren Saiten – sind neben anderen Klanginstrumenten ganz besondere Exemplare. Auch die Natur beeinflusst die Menschen mit ihren Kreisläufen; sie vermittelt einen Rhythmus.



Kantonalpräsidentin Regula Senn (rechts) und Sonja Manser (Mitte), Regionalvertreterin Appenzell Innerrhoden, und eine Teilnehmerin beim «Schelleschötte».

Bei der sehr interessanten Führung wurden die naturgegebenen Takte erkundet und die Schwingungen der Töne sicht- und spürbar gemacht. Im Roothuus Gonten wurden die Frauen durch das historische Haus geführt. Die Geschäftsführerin Barbara Betschart fesselte alle mit ihren lebhaften Erzählungen zur Geschichte und Volksmusik rund um den Säntis. Im Appenzellerland bestehen regelrechte Musikerdynastien. Viele von diesen Familien besitzen historische Notensammlungen. Das Roothuus Gonten bemüht sich um diese Nachlässe. Im Roothuus sind auch zahlreiche historische Saiteninstrumente ausgestellt. Die Appenzellermusik hat ihren viel beachteten Wert jedoch im gespielten Klang. So erfreut sich der Naturjodel momentan grosser Beliebtheit. Er ist wohl die ursprünglichste Art des Jodelns. In der Ostschweiz kennt man verschiedene Arten: Ruggusserli in Innerrhoden, Zäuerli in Ausserrhoden. Am Herbstimpuls brachte Walter Frick diese Kultur den Frauen näher. Sympathisch und mit Witz führte er die Frauen zum mehrstimmigen Naturjodel. Selbst das Talerschwingen wurde erlernt! Am Schluss gaben sich die beiden Frauengruppen gegenseitig ein Ständchen mit «Taler schwinge ond grad häbe». Die Begeisterung der Frauen im Saal war klangvoll hörbar und eine Freude für die Seele!



Teilnehmerinnen des Jodel-Crashkurses beim «grad häbe».

FRIEDENSWEG DEGERSHEIM – MAGDENAU

Im September machte sich eine Gruppe an einem goldigen Herbstnachmittag auf den Friedensweg. Regula Senn übernahm die Begleitung der krankheitshalber abwesenden Pastoralassistentin Bettina Flick. Ihr Hintergrundwissen, ihre Erklärungen und Anleitungen auf dem Friedensweg bewegten die Frauen. Für bewusstes Wahrnehmen und Aufnehmen der Friedenszitate auf den Pfählen, innehalten, den eigenen Gedanken Platz geben, die wunderschöne Aussicht geniessen und der wertvolle Austausch unter einander – für alles blieb auf der Wanderung Zeit. «Wer um des lieben Friedenswillen alles schluckt, vergiftet sich selbst», so eines der zehn Zitate.

sich für das Wohl von Geflüchteten einsetzen und mit Kontaktfrauen in der Gemeinde die Gastfreundschaft pflegen.

make up! Schöpfung: Reiseerlebnisse haben das Leben von Agi Gehrig nach ihrer Rückkehr in die Schweiz völlig auf den Kopf gestellt. Nun betätigt sie sich als Bio-Kräuterbäuerin und lebt in einem Stroh-Lehm-Haus aus lokalen Materialien. Ihre Veränderung hat sie glücklich gemacht. Und man glaubt es ihr sofort! Denn sie würde ihre Geschichte sonst nicht so lebhaft erzählen. Dieser Funke sprang auf die Teilnehmerinnen über, als sie einen Eibisch in einer PET-Flasche anpflanzten. Mit dieser Pflanzmethode behelfen sich Frauen in Bolivien, um in engsten Verhältnissen gesundes Gemüse zu ziehen. Wie sorgsam begegnen Ortsvereine der Mitwelt/Schöpfung und geben ihre guten Erfahrungen weiter?

make up! mit Botschafterinnen: Sie werden vom SKF geschult, um das Thema mit Begeisterung in Kantonalverbände und Ortsvereine hinauszutragen und dort aufzuzeigen, wie das Thema lustvoll und sinnvoll umgesetzt werden kann.

Weitere make up! Informationen und Umsetzungsvorschläge auf www.frauenbund.ch/Impuls

Zum Vormerken: SKF-Impulstag «mit Flüchtlingen» am 23.09.2017.

FRAUENBUND-ANLÄSSE

GENERALVERSAMMLUNG

Do 11.05.2017 | 14.00 Uhr

Mörschwil | Gemeindezentrum

SKF-DELEGIERTEN-VERSAMMLUNG

Di 23.05.2017

Sarnen | Hotel Krone

eingeladen sind auch die Frauen der Ortsvereine

weitere Informationen und Anmeldung unter www.frauenbund.ch

Impressum impuls Nr. 65/16-4

REDAKTION:

Katholischer Frauenbund

St. Gallen – Appenzell | Tel. 071 222 45 49

verband@frauenbundsga.ch