

Liebe Leserinnen und Leser,

Sommer, Sonne, Urlaub – wer verbindet dies nicht mit Entspannung, Faulenzen oder etwas zu tun, wozu der Alltag keine Zeit lässt, mit Freude an der Natur und an der Begegnung mit fremden Menschen, Unternehmungen mit der Familie und Freunden. Vielleicht auch mal der Besuch in einem Café oder einem urigen Biergarten in der eigenen Stadt. Wenn Sie Ihre Urlaubszeit noch vor sich haben, wünschen wir Ihnen gute Erholung an Körper, Geist und Seele. Und wenn der Urlaub für dieses Jahr schon hinter Ihnen liegt, mögen Ihnen viele schöne Erinnerungen daran noch lange erhalten bleiben.

Die Beiträge in diesem Heft von *Frauenforum aktuell* gehen über die Urlaubstage und -wochen hinaus. Sie wollen Ihnen Anregungen geben, auch im Alltag immer wieder Dinge zu entdecken, die Ihnen Freude und Wohlbefinden bereiten und mit denen Sie auch andere Menschen in Ihre Freude mit einbeziehen können. So möge dieses Heft ein „Wohlfühl“-Heft sein für Sie, Ihren Partner, Ihre Freundin oder vielleicht auch für einen Menschen, dem es gerade nicht so gut geht.

Es grüßt Sie im Namen des Redaktionsteams

Dr. F. Mutzenbach



Momentensammlerin

Ansteckend, Belebend, Fromm: Von der Freude



© Ursula Schell

Gehe ich morgens auf dem Weg zum Bahnhof an dem kleinen Häuschen an der Weggabelung vorbei, nehme ich oft aus dem Augenwinkel eine Bewegung hinter den Vorhängen wahr. Gleich darauf wird die Gardine zurückgezogen und Frau H., 85 Jahre, winkt mir ein noch gebissloses, 'Guten Morgen' zu. Wenn ich den Kontakt mit meinem morgenmuffeligen Mann außer Acht lasse, ist das der erste herzliche Gruß an diesem Tag und mit einem Lächeln setze ich meinen Weg fort.

Eine kleine Geste: kostenlos, freiwillig, eigentlich auch unnötig und doch so wirksam. Denn die kleine Freude setzt sich ein bisschen in meiner Stimmung fest und ich hoffe, dass die BerufsschülerInnen, die mir dann entgegen-

kommen, etwas an meinem Blick, meiner Haltung und dem Grüßen davon mitbekommen können. Und ich stelle mir vor, wie dieser Morgengruß von Frau H. weitere Kreise zieht.

Wie empfinden Sie Freude? Ist es ein ruhiges, wohliges Gefühl oder eher ein energetisierendes Kribbeln im Bauch, etwas Himmelhochjauchzendes, das zu Luftsprüngen motiviert?

Freude kann ganz unterschiedliche Ausdrucksformen haben. Auch, was Freude auslöst, ist bei jedem Menschen anders. Doch gibt es wohl einige generelle Linien, die Freude auslösen. Vor allem aber gilt, die Augen offen zu halten, und solche Freuden-Anlässe zu entdecken:

Fortsetzung auf Seite 2

SCHWERPUNKT

Fortsetzung von Seite 1

LACHEN

Wenn Sie ein Baby zum Lachen bringen möchten, werden Sie es zunächst selbst anlachen müssen, erst dann reagiert es auch mit Lachen. Dieses Babylachen wiederum wird Ihr Lachen motivieren. So entsteht eine Spirale des gegenseitig Anlachsens. Ein Lachen geschenkt zu bekommen, macht Freude. Es verbindet mich mit einem anderen Menschen ... und es bringt mich selbst zum Lachen. Lachen kann wirklich Kreise ziehen.

Einen Versuch ist es in jedem Fall wert: was passiert, wenn ich den Kassierer anlächle und der wartenden Autofahrerin am Zebrastreifen zunicke?

Man hat nachweisen können, dass sogar ein ‚So-tun-als-ob-Lächeln‘ positive Effekte aufweist. Ob das auch für Freude generell gilt? Was verändert sich in meinem Ausdruck, meiner Wahrnehmung, wenn ich so tue, als hätte ich einen Anlass zur Freude?

Letztlich erscheint mir dieses eine zutiefst christliche Grundhaltung: bei all dem Schweren und Dunkeln vom Besten – mindestens ganz am Ende – ausgehen. Das wirkt schon jetzt.

EINFACH SINGEN

‚Wo man singt, da lass dich ruhig nieder.‘ Dieser Spruch greift indirekt die Erfahrungen auf, dass miteinander singen etwas sehr Verbindendes hat und Freude bereitet. Bezeichnenderweise haben Chöre oft eine erstaunlich lange Lebensdauer. Sie sind für die Mitglieder das ‚Gute-Laune-Abo‘ der Woche. Tatsächlich hat man bei Sängern nach einer Chorprobe vermehrt Immunglobuline A in der Speichelprobe entdeckt. Allein das Hören der Musik konnte diesen Effekt nicht auslösen. Auch das berühmt-berüchtigte Singen im Auto oder unter der Dusche vertieft die Atmung und verschafft der Seele Luft. Wie schön, zum Geburtstag ein Lied gesungen zu bekommen! Eine Steigerung kann noch Tanzen sein: hier spielen noch stärker die Komponenten ‚in Bewegung‘ und ‚In-Beziehung-sein‘ eine Rolle, die glücklich machen.

ANDEREN EINE FREUDE BEREITEN

Wie gut fühlt es sich an, anderen eine Freude zu bereiten. Wenn es gelingt, jemanden mit einer Aufmerksamkeit zu überraschen, ist die Freude auf der Geber-Seite mindestens genauso groß. Die geschenkte Freude kehrt ins eigene Herz zurück. Diese kleinen Aufmerksamkeiten oder auch Geschenke erfordern eine Aufmerksamkeit für die andere Person. Mehr noch als der konkrete Gegenstand ist es diese dahinter liegende Botschaft ‚Ich sehe dich. Ich weiß, was dich freut‘, die Freude bereitet – und das auf beiden Seiten.

HINGABE UND ENGAGEMENT

Mich einer Aufgabe, einem Hobby, einer angemessenen Herausforderung hinzugeben und mich darin mit allen Sinnen zu vertiefen, weckt Freude oder wie man heute sagen würde: ‚flow‘. Es schafft eine Form der Befriedigung, etwas bewegen zu können. Insbesondere Aktivitäten, die mich auch körperlich fordern, wie Gartenarbeit, Holzhacken oder Wandern setzen Glückshormone frei. Freude empfinde ich aber auch, wenn ich mich einer sinnvollen Aufgabe hingebe. Wie viele ehrenamtliche HelferInnen z. B. in der Flüchtlingshilfe berichten davon, dass bei aller Mühsal und Frustration unter dem Strich sie dieses Engagement persönlich bereichert. Einsatz für das Gute – sei es durch persönliches Handeln, sei es durch finanzielle Unterstützung – schafft eine nicht zu unterschätzende Freude auf Seiten derjenigen, die geben. Sich selbst als großzügig, aktiv und verbunden mit anderen Menschen zu erleben, lässt Freude aufkommen.

FREUDE TEILEN

‚Geteilte Freude ist doppelte Freude‘ – Freude kann schlecht für sich allein bleiben. Sie drängt danach, andere teilhaben zu lassen. Emphatisch mitfühlen, selbstlos teilhaben und bestenfalls sich mitfreuen potenziert Freude. Gut sehen lässt sich das an Personen, die spielende Kinder oder Haustiere beobachten und sich an deren Aktivität erfreuen. Mitunter erfordert Mitfreuen die Größe, sich neidlos einfühlen zu können.

MOMENTENSAMMLERIN WERDEN

Werbung ist dazu da, gute Gefühle zu versprechen und materielle Wünsche zu generieren: ‚Freude ist dir beim Fahren dieses Autos garantiert‘, ‚Glücklich wirst du mit dem Besitz dieses Schmuckstückes‘, ‚Mit diesem Geschenk wird dein Partner dich ewig lieben‘. Tatsächlich zeigen Studien, dass materielle Dinge durchaus Freude machen können. In der Regel hält diese aber nicht an. Zu schnell gehören die Dinge bereits zum selbstverständlichen Alltag und wie eine Hydra gebären sie neue Wünsche. Wirklich nachhaltig sind Erlebnisse, die auch nach Jahren in der Erinnerung noch ein gutes Gefühl wachwerden lassen. Urlaubserinnerungen, die Kennenlern-Geschichten alter Ehepaare, alte Kinderzeichnungen lassen die Freude von damals augenblicklich wieder präsent werden. Es lohnt sich also offensichtlich, schöne Momente zu entdecken und zu gestalten, statt in Materielles zu investieren. Die Zeit mit entlohnter Arbeit zu füllen, um sich dann das leisten zu können, was jedoch langfristig nicht befriedigt, erscheint mit Abstand betrachtet ziemlich töricht. Wünsche gehören hinterfragt, um zu einer guten Balance zu kommen: Wird mich der Besitz dieses Gegenstandes wirklich glücklich machen? Wird er mein Leben vereinfachen, bereichern, verschönern? Werde ich mich auch in einem Jahr noch daran freuen können? Lohnt es sich, meine Energie und Zeit darin zu investieren? Die andere Frage lautet: Wo sind in meinem Alltag Momente, die Freude machen? Wie erlebe ich diese Momente? Tipp: Fragen Sie sich morgens, worauf bzw. auf wen Sie sich im Laufe des Tages freuen und erinnern Sie sich abends dankbar, was Sie gefreut hat: nicht unwahrscheinlich, dass die Freude sich vermehrt hat.

DIE KLEINEN FREUDEN

Küche aufräumen oder Kaffee in der Sonne trinken? Sich selbst eine Freude zu bereiten, erfordert durchaus auch Entscheidungen. Nicht immer muss die Reihenfolge ‚erst die Arbeit dann das Vergnügen‘ passend sein. Vielleicht braucht das Verantwortungsgefühl auch einen Kompromiss, um nicht in schlechtes Gewissen umzuschlagen: 5 Minuten in der Sonne sitzen und dann mit der Arbeit frisch

SCHWERPUNKT

durchstarten. Manchmal gilt einfach die Parole: Mach's einfach! Doch Vorsicht: auch hier geht es nicht um (Freizeit-)Stress, sondern um das Verkosten dessen, was ist.

GÖTTLICHE FREUDEN

Es war (ist?) in kirchlichen Kreisen Lachen und überbordende Freude durchaus verdächtig. ‚Jesus hat auch nicht gelacht‘ – mit diesem Glaubenssatz wurden solche Empfindungen abgewertet. Literarisch wurde dieses Thema in ‚Der Name der Rose‘ vielbeachtet aufgegriffen. Doch kann es tatsächlich sein, dass Jesus nicht gelacht hat, er keine Freude empfunden hat? Wie sonst kann er Kinder in den Arm genommen haben (Mk 10,16), wenn er sich ihnen nicht freundlich zuwenden konnte? Wenn betont wird, dass er gern zu Festen ging und in asketischen Kreisen als ‚Fresser und Säufer‘ (Mt 11,19) verschrien war, zeigt es doch wohl eher, dass er den Genüssen keineswegs abgeneigt war. Auch verraten die Geschehnisse bei der Hochzeit zu Kanaa, dass Jesus auf charmante und sinnenfreudig Weise die Festfreude der Gäste sicher gestellt und gleichzeitig ein Bild für Fülle zeigt, wenn Gott

ins Spiel kommt (Joh 2,1-12). Jesus war kein Workaholic. Während die Jünger mit aller Anstrengung versuchen, das Boot in Wellen und Sturm über Wasser zu halten, macht Jesus ein erholsames Nickerchen und muss erst geweckt werden. Ausgeruht beruhigt er die aufgepeitschten Wellen (Mk 4,35-41). Im Schöpfungslied wird mehrfach betont, dass Gott zufrieden auf seine Schöpfung schaut: ‚... und es war gut‘. Am Ende war sogar alles ‚sehr gut‘. Und auch er vollendet sein Werk mit einer Ruhepause (Gen 2,2). Eine Zeit, in der er sich an seinem Werk erfreuen kann. Dieser gute Wechsel zwischen Arbeit und Ruhe scheint mit Freude einher zu gehen und ist auch ein Aspekt einer frohmachenden Botschaft.

Was hat nun Sie an diesem Artikel angeregt, aufgeregt, gar gefreut? Haben Sie eine Idee bekommen, wie Sie sich oder anderen heute noch eine Freude machen können? Das würde mich freuen. Ehrlich!

Margret Färber

Leiterin des Fachbereichs
Pastoral in Kindertageseinrichtungen



© Ursula Schell

Sozusagen grundlos vergnügt

*Ich freu mich, daß am Himmel Wolken ziehen
Und daß es regnet, hagelt, friert und schneit.
Ich freu mich auch zur grünen Jahreszeit,
Wenn Heckenrosen und Holunder blühen.
– Daß Amseln flöten und daß Immen summen,
Daß Mücken stechen und daß Brummer brummen.
Daß rote Luftballons ins Blaue steigen.
Daß Spatzen schwatzen. Und daß Fische schweigen.*

*Ich freu mich, daß der Mond am Himmel steht
Und daß die Sonne täglich neu aufgeht.
Daß Herbst dem Sommer folgt und Lenz dem Winter,
Gefällt mir wohl. Da steckt ein Sinn dahinter,
Wenn auch die Neunmalklugen ihn nicht sehn.
Man kann nicht alles mit dem Kopf verstehn!
Ich freue mich. Das ist des Lebens Sinn.
Ich freue mich vor allem, daß ich bin.*

*In mir ist alles aufgeräumt und heiter:
Die Diele blitzt. Das Feuer ist geschürt.
An solchem Tag erklettert man die Leiter,*

*Die von der Erde in den Himmel führt.
Da kann der Mensch, wie es ihm vorgeschrieben,
– Weil er sich selber liebt – den Nächsten lieben.
Ich freue mich, daß ich mich an das Schöne
Und an das Wunder niemals ganz gewöhne.
Daß alles so erstaunlich bleibt, und neu!
Ich freu mich, daß ich . . . Daß ich mich freu.*

Mascha Kaléko

Aus: Mascha Kaléko: In meinen Träumen läutet es Sturm.
© 1977 dtv Verlagsgesellschaft, München.



„Gönne Dich Dir selbst!“

(Bernhard von Clairvaux)

Während ich diesen Artikel schreibe, freue ich mich auf die bevorstehenden Exerzitien, die ich mir jedes Jahr gönne. Dabei bin ich in der glücklichen Lage, dass mein Arbeitgeber mir dafür dienstfreie Tage gewährt. Und wenn es nicht so wäre, würde ich – wie viele andere – Urlaub dafür nehmen.

Warum? Ich habe die ignatianischen Exerzitien während meiner Studienzeit kennen- und schätzen gelernt als eine ganz besondere Auszeit, in der ich – herausgenommen aus dem Getriebe und den Ansprüchen des Alltags – viel Zeit für mich habe, für meine Lebensthemen Impulse aus der Hl. Schrift bekomme und mich neu in Gott verorten kann. Den äußeren Rahmen dafür bieten das durchgängige Schweigen (wie wohltuend, weder „small talk“ machen noch schlaue Gesprächsbeiträge liefern zu müssen, sondern bei sich bleiben zu dürfen!), das tägliche Gespräch mit der Begleitung (die aufmerksam hinhört, durch Nach- und gegebenenfalls auch Hinterfragen bei der Selbstreflexion unterstützt und Impulse für das persönliche Beten und Weitergehen gibt), die gemeinsamen Gebets- und Gottesdienstzeiten in der Gruppe (wie bestärkend, mit ganz unterschiedlichen Menschen im Glauben an Christus verbunden zu sein!) und die besondere Aufmerksamkeit für den Leib, der durch Achtsamkeitsübungen, bewusste Nahrungsaufnahme, ausgedehnte Spaziergänge und liebevolle Körperpflege zu seinem Recht kommt (wie oft werden seine Warnsignale im Alltag überhört!).

Exerzitien bedeuten für mich, der Einladung Jesu zu folgen, wie er sie in Markus 6,31 ausspricht: „**Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind und ruht ein wenig aus!**“ Immer erfahre ich Bestärkung und schöpfe neue Kräfte, denn „**Gott ist als ein Brunnen in uns, zu dem wir zu Gast und Einkehr geladen sind.**“ (Alfred Delp SJ)

Zurückgekehrt in den Alltag, bleibt es für



mich eine Herausforderung, dieser Einladung täglich ihren Raum zu geben. In diesem Zusammenhang erlebe ich geistliche Begleitung (seit meiner Jugendzeit!) als sehr hilfreich: im Ernstnehmen meiner Lebenssituation fördert sie meinen geistlichen Wachstumsprozess (auch) durch (kritische) Rückfragen, erinnert mich an meine Lebensquelle und hilft mir, bei Entscheidungen klarer zu sehen.

Seit vielen Jahren darf ich selber Menschen geistlich begleiten, vor allem Frauen. Nach meiner Wahrnehmung sind (wir) Frauen geübt darin, die Bedürfnisse anderer wahrzunehmen und dabei oft die eigenen – manchmal bis zur Selbstaufgabe – zurückzustellen. Im Ehrenamt und in Berufen, die sich um das Wohl anderer Menschen kümmern, sind Frauen überproportional vertreten. Burnout und totale Erschöpfung als Folge von Verausgabung (das betrifft natürlich auch Männer) sind in den letzten Jahren ein breites Phänomen in unserer leistungsorientierten Gesellschaft geworden. Markus 6,31 scheint uns zu beschreiben: „Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen.“ Umso wichtiger sind regelmäßige (!) Auszeiten, wie ich sie oben beschrieben habe. Bernhard von

Clairvaux (1090 – 1153) bringt es auf den Punkt: „Erweise dich als Schale, nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist. Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter...“



Ich habe den Weg gefunden, der meinen „Tank“, meine Schale immer wieder füllt. Vielleicht haben Sie Ihren auch schon gefunden, vielleicht sind Sie noch auf der Suche. Es gibt viele Möglichkeiten, angefangen von Auszeittagen im Kloster mit oder ohne Gesprächsbegleitung und verschiedenen Exerzitienangeboten bis hin zu den vielfältigen Gebets- und Meditationsformen im Alltag. Unsere spirituelle Tradition hält einen reichen Schatz bereit. Wichtig ist nur, ihn täglich zu nutzen. Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei!

Regina Wühr
Exerzitien- und
Geistliche Begleiterin
der KAB



Mehr Informationen zu Exerzitien und geistlicher Begleitung erhalten Sie über:

Abteilung Spirituelle Dienste

P. Thomas Schuster OP

Krippackerstr. 6, 86391 Stadtbergen

Tel. 0821/3166-3300

E-Mail:

thomas.schuster@bistum-augsburg.de

und im Internet unter:

www.exerzitien.info

Wo man singt, da lass dich ruhig nieder..

Eine schöne Einladung an uns! Aber was soll so besonders sein, wenn Menschen singen? Singen begleitet uns vom Lebensanfang bis zum Lebensende, mit Wiegenliedern beruhigen wir Babys, am Grab drücken unsere Lieder Gefühle der Trauer, der Hoffnung und der Liebe aus. Im alten Testament stehen Psalmen – Lieder, die das Leben mit Gott bejubeln, Leid beklagen, und den ganzen Menschen mit seinem Fühlen und Denken ansprechen. Wir singen im Fußballstadion, im Bierzelt, zu Geburtstagen und unter der Dusche und singen das ganze (Kirchen-)jahr hindurch.

Singen ist ein ganzheitlicher Vorgang. Beim Singen atmen wir anders, der ganze Körper ist in Aktion. Musik, so sagen Untersuchungen, löst in unserem Gehirn Endorphine aus. Singen soll das Immunsystem stärken, Singen bildet unsere Persönlichkeit, Stimme und Stimmung gehören zusammen, wir zeigen durch das Singen etwas von unserem Inneren. Für mich ist das etwas ganz Wunderbares und sehr Vielfältiges. Mit Singen kann ich mich ausdrücken, meine Liebe erklären, mich in einen Gottesdienst hineinfallen lassen, ausgelassen sein und aggressiv, ich kann laut und leise, zart und kräftig sein.

Singen ist immer auch ein Dialog. Über Generationen hinweg, wenn wir alte Lieder und Kompositionen singen. Ein Stück von Bach verbindet uns mit ihm und den Menschen, die es über die Jahrhunderte gesungen haben. „Wer nur den lieben Gott lässt walten“ – erinnern Sie sich an die Melodie? Welche Gefühle, welche Bilder steigen in Ihnen auf? Denken Sie wie ich an den Film Vaya con Dios, und erinnern sich an Entscheidungsmomente in Ihrem Leben? Oder an den Menschen Johann Sebastian Bach, dem seine erste Frau in jungen Jahren verstarb? Verbinden Sie das Lied mit einer Situation? Können Sie sich durch das Lied trösten lassen?

Singen verbindet. Ich bin Teil eines größeren Ganzen, das ich nie alleine hinkriegen würde. Wenn ich im Kirchenchor stehe und mein Körper vibriert vom Orchester, dann fühle ich mich als Teil eines Klangkörpers, der eine Ahnung gibt vom Klang der Schöpfung wie Hildegard von Bingen es beschreibt.

Und wenn ich als Dirigentin der Jakobsingers mit dieser Gruppe arbeite, die alle so verschiedenen sind, wenn wir eintauchen in eine Melodie, wenn wir uns „hineinsingen“ in die Texte und Melodien moderner geistlicher Lieder, dann erlebe ich Gemeinschaft, die Harmonie und Sich-reiben braucht, Diversität der Stimmen und Hinhören.

Singen vermittelt. Über Kulturgrenzen hinweg sind es Kompositionen, Lieder und Gesänge, die plötzlich etwas verstehen lassen. Ich denke an einen Abend mit deutschen und türkischen Frauen, an dem wir uns gegenseitig die Lieder vorgesungen haben, die wir mit unseren Kindern singen. Jenseits der Sprachgrenze entstand ein tiefes Verständnis füreinander. So stelle ich mir übrigens auch das Pfingstwunder vor!

Sie können nicht singen? Leider meinen das viele Menschen. Ich glaube, dass in jedem Menschen das Singen angelegt ist: wir atmen, schluchzen, heulen, lachen, schimpfen, summen und seufzen und tun noch vieles mehr. Schon kleine Kinder ahmen Geräusche und Melodien nach. Unser Körper ist ein wunderbarer Resonanzkörper. Probieren Sie es ein-

fach aus! Suchen Sie einen guten Stand, atmen Sie tief durch und tönen Sie einfach drauf los! Vielleicht entdecken Sie kleine Melodien, vielleicht spüren Sie den Rhythmus des Sprechgesangs. Und vielleicht hören Sie das nächste Mal bewusster, wenn Sie ein Lied singen oder hören. Viel Freude dabei!

ANDREA SCHMID

ist Supervisorin (DGsV) und Lehrbeauftragte für Themenzentrierte Interaktion. Sie berät Einzelne, Gruppen und Teams in unterschiedlichen Organisationen, moderiert Gespräche und gibt Fortbildungen zu Themen wie Kommunikation, Führen und Leiten oder der Gestaltung von (Veränderungs-)prozessen.

Sie singt leidenschaftlich und leitet in Friedberg zusammen mit Kristina Roth die Jakobsingers, einen Chor für neue geistliche Lieder.



„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“: Für mich ist dieser Satz von Martin Buber in der Meditation des Tanzes erfahrbar. Ich spüre mich in den verschiedenen Facetten des Tanzes, im Stehen, in der Bewegung, in der Gebärdenmeditation, in der Stille nach Beendigung der Musik. Der Tanz ist nicht nur ideales Medium des Zu-sich-selbst-Findens, sondern in den Kreis- und Reigentänzen auch des Zur-Gemeinschaft-Findens. Im Kreis stehen, die fremde Hand ergreifen, die eigene Hand geben, dies war und ist für mich im Vergleich zu früheren Tanzerlebnissen eine neue Qualität. Der Tanz ermöglicht auch eine Begegnung mit dem göttlichen Geheimnis, das Numinose ist im Tanz erfahrbar und in der Musik erlebbar. Insofern kann der sakrale Tanz spirituelle Tiefe ermöglichen. Der Tanz nährt die Seele mit einer spürbaren Freude, er war für mich aber auch Trost und Halt in einer existenziellen Krise. In der Hingabe an den Tanz liegt ein Zauber, der tröstet und verwandelt.

Ende des zweiten Ausbildungsjahres gründete ich meinen ersten Tanzkreis in dem Bewusstsein, von dem gefundenen Schatz etwas weitergeben zu wollen. Inzwischen leite ich regelmäßige Tanzkreise und biete Seminare allein oder mit Frauen aus der Theologie oder der Gestalttherapie an. Es gibt immer ein Thema, das mit Hilfe der Tänze und in Ergänzung durch Texte oder Gedichte vermittelt wird.

„Tanz als Gebet“ wird in verschiedenen Seminaren angeboten, die ich zusammen mit der Theologin Claudia Nietsch-Ochs leite. Beim „Stillen Tag mit Tanz“ geht es um das Spüren der Einswerdung mit einer anderen Dimension. Wenige Tänze werden intensiv geübt und als Impuls in der Stille bewegt. Ein besonderes Erlebnis ist die *Missa Americana* von Friedel Kloke-Eibl. Hier wird Liturgie mit Leib und Seele gefeiert, der Ruf nach Erbarmen und der Jubel im Tanz ausgedrückt. Regelmäßig bieten Claudia und ich auch choreographierte Themen von Nanni Kloke an, u.a. „Die Schöpfung“, „Der Sonnengesang“, „Maria – Ich sehe dich in tausend Bildern“.

Ein Irrtum ist, dass nur langsame und einfache Tänze eine Meditation ermöglichen. Schnelle und schwierigere Tänze erfordern Aufmerksamkeit und Konzentration und eine längere Übungszeit, sie erweitern aber auch die Ausdrucksmöglichkeit durch den Tanz. Die teilnehmenden Frauen an einem Wochenende sind oft freudig überrascht, was für ein Unterschied zwischen Freitagabend und dem Abschluss am Sonntag ist. Die Rückmeldungen sind sehr positiv: Auszeit vom Alltag, Wecken der Lebensfreude, Bewusstwerdung von Gefühlen. In Verbindung mit Musik kann der Tanz auch schmerzliche Emotionen auslösen, die eine Botschaft sein können. Um Tanztherapie handelt es sich hier nicht und das übersteigt auch meine Kompetenz, aber wir tanzen in Gemeinschaft und können uns in unserer Verletzlichkeit unterstützen. Ein Ausgleich sind die temperamentvollen und freudigen Tänze und das gemeinsame Lachen.

ASTRID SCHMIDT

- Studium der Sportwissenschaften und Geographie
- Mehrjährige Lehrtätigkeit am Gymnasium
- Dreijährige Ausbildung in der Meditation des Tanzes am Ausbildungsinstitut Friedel Kloke-Eibl zur Dozentin für Sacred Dance und Meditation des Tanzes
- Abgeschlossene Ausbildung bei Nanni Kloke am Ausbildungsinstitut Meditation in Bewegung



Zeichnung: Marlene Scholz

„Mein spielerischer Alltag“

Im Sinne von „Wenn du es eilig hast, dann geh langsam“, ermuntere ich zu „Wenn du viel zu viel zu tun hast, dann spiele.“ Ein Widerspruch? Nein!

Spielen erfrischt, weckt neue Kräfte, bringt uns auf andere Gedanken, lockert auf, entspannt und bringt uns ein bisschen zu uns selbst zurück. Friedrich Schiller formulierte den schönen Satz „Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Worts Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“ Wie oft verlieren wir im Stress des Alltags, in der Aufgabenflut, im Verantwortungsbewusstsein, im vermeintlichen alles richtig, gut und sofort zu erledigen uns als Mensch. Spätestens dann sollten wir uns aufmachen und das Spiel im Alltag entdecken!

Ich meine nicht regelmäßige Treffen mit Gleichgesinnten, um die neuesten Brettspiele auszuprobieren oder Karten zu spielen. Ebenso wenig die sportlichen Spielgruppen. Nicht jeder findet eine solche Runde oder kann sich das zeitlich einrichten.



Ich möchte anregen, spielerische Elemente im Alltag zu entdecken. Spiel ist für mich, sich selbstvergessen einer anscheinend zwecklosen Tätigkeit zu widmen. Es ist die Fähigkeit, sich ganz auf eine Sache einzulassen, sich Zeit zu nehmen, sich treiben zu lassen und wie man so schön sagt, Fünfe grade sein zu lassen. Es ist ein selbstvergessenes Spiel, aus dem Neues, Ungewöhnliches und Überraschendes entstehen kann. Es ist das Loslassen von dem, was mich gerade abhält „ich“ zu sein.



Wer kann sich erinnern, das letzte Mal auf seinem Weg einen Stein weggekickt zu haben? Ich liebe es im Herbst zwei, drei Kastanien aufzusammeln und mit ihnen in der Hand oder in der Tasche zu spielen. Ihre glatte Oberfläche zu spüren und die leichte Feuchtigkeit. Ich spiele damit, zwei große Kastanien in einer Hand aneinander vorbeigleiten zu lassen, ohne dass sie herausfallen.

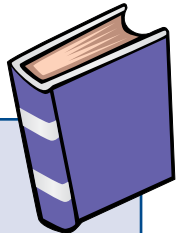
Wie wäre es mit einer Runde „Bedeutungszuschreibung“, ein Spiel mit unendlichen Möglichkeiten. Wir blicken in den Wolkenhimmel und lassen der Phantasie freien Lauf, darin die verrücktesten Formen zu sehen. Plötzlich entdecken wir Drachen, Tiere, Pflanzen und Gesichter. Wenn ich meinen spielerischen Blick habe, bemerke ich ein Gesicht in einer Hausfront, weil Fenster, Dach und Türen mir diesen Eindruck vermitteln. Ich sortiere Büroklammern nach einem nur mir bekannten Muster und gebe mich ganz dieser Tätigkeit hin.

Ich spiele mit einem Glas, wie schräg ich es hinstellen kann, ohne dass es umfällt. Vielleicht habe ich ganz plötzlich die Figur von meinem Schlüsselanhänger in der Hand mit der ich mich still unterhalte. Unbewusst spielen wir oft und wenn nicht, dann sollten wir uns ein Spielchen gönnen.

Wenn ich aus dieser Spielsituation wieder „aufwache“ und im Alltag lande, merke ich, dass ich ein bisschen mehr „Mensch“ bin und Motivation habe, mit neuem Schwung und etwas Abstand wieder an die Arbeit zu gehen.

ANGELIKA ALBRECHT-SCHAFFER

- Theater- und Spielpädagogin
- Stellv. Schulleiterin der Fachakademie für Sozialpädagogik, Diakonie



Buchtipps



Puppentheater Schlabbergosch



Vor 24 Jahren erfüllte ich mir einen Lebenstraum und baute ein Kasperltheater, das „Puppentheater Schlabbergosch“. Die erste große Vorstellung mit der neuen Bühne und den alten Kasperlfiguren aus Familienbesitz fand in der Neu-Ulmer Stadtbücherei statt und war gleich so gut besucht, dass von überallher Anfragen kamen.

Viele Jahre lang zog ich mit diesem Eine-Frau-Theater durch halb Deutschland. Die Stücke dachte ich mir selber aus, lustig, spannend und mit Hintersinn. Meine Hauptperson war die Schwäbische Großmutter mit ihrem großen Herzen, die sogar den Räuber resozialisierte, für die neuen Nachbarn aus der Türkei Spätzle kochte und mit der Hexe Weihnachtsbäume verkaufte. Ich konnte erleben, wie die kleinen und auch die großen Zuschauer mit fieberten, wenn der Kasperl z.B. im Baumstumpf einen Schatzplan fand oder einen sprechenden Fisch aus der Donau angelte oder dem Bischof Nikolaus den richtigen Weg zeigte ...

Manchmal saßen Kinder und Eltern noch mit verträumten Augen da, wenn der rote Samtvorhang schon längst geschlossen war und philosophierten über die Handlung. Wie schön, dass im Zeitalter der tausend Medien so ein von Hand gespieltes Theaterstückchen noch die Herzen erwärmen kann.

Nach 18 Jahren Kasperltheater wollte ich etwas Neues ausprobieren. Ich stellte mein altes Bügelbrett auf, und erzählte darauf, mit kleinen Figuren und Landschaften, „Geschichten aus aller Welt“ – hergestellt aus unwertem Material: Papier, Pappe, Stoffresten, nach dem Motto: „Aus nix was machen“.

Mit diesem „Theater vom Bügelbrett“ bin ich nun seit 6 Jahren unterwegs. In den Handlungen geht es meistens darum, einen guten Weg für sich und die anderen zu suchen und zu finden. Das Theaterspielen hält mich fit, macht mich glücklich und meine Zuschauer froh.

Christine Klawikowski

Buchtipps

HEUTE HABE ICH FREI *Tage für mich und für Gott*

Claudia Nietsch-Ochs



Die Theologin und Pastoralreferentin, die als Referentin im Exerzitenhaus St. Paulus in Leitershofen arbeitet, weiß durch die Angebote der „stillen Tage“, dass es Menschen, vor allem Frauen, gut tut, einmal nichts erledigen zu müssen, sondern nur zu schauen, zu hören, nachzudenken und zu beten. Die Autorin will dazu ermutigen, sich Zeit für sich selbst und für Gott zu nehmen.

Die Leserinnen finden Gestaltungsvorschläge, Gebete, Gedichte, Lieder und Bibeltexte als eine Art Seelennahrung auf dem Weg in die innere Einkehr und Kontemplation.

Für jede Jahreszeit gibt es Anregungen, wie man solch stille Tage gestalten kann. Der Frühling steht unter dem Motto „Aussaat“, der Sommer ist mit dem Liedtext „Geh aus mein Herz und suche Freud“ überschrieben, der Herbst lädt ein, das Leben zu feiern, und der Winter erinnert daran, dass man in der Adventszeit mehr erwarten darf.

Topos-Taschenbücher, 9,95 EUR

INTERVIEW

Traumjob KlinikClown

von Gabi Sabo

Wenn Angelika Pfiffner ihre Arbeitskleidung anzieht, wird es bunt und fröhlich: sie besucht nämlich als KlinikClown „Dr. Belladonna“ in festem Turnus die kleinen Patienten der Kinderstationen im Klinikum Augsburg und im Kinderkrankenhaus Josefinum. Das Motto der KlinikClowns lautet „ein Lachen schenken“, und wer „Dr. Belladonna“ sieht, weiß, dass sie damit sehr freigiebig ist.

GS: „Dr. Belladonna“, wie sind Sie zu Ihrer Arbeit als KlinikClown gekommen?

AP: Ich war mitten in einer klassischen Ballettausbildung, als ich schwanger wurde. Die Ausbildung habe ich für mein Kind abgebrochen und noch zwei weitere bekommen. Bei meinem dritten Kind fiel mir auf, wie gut es mir im Krankenhaus getan hatte, wenn ein aufmunternder Besuch kam, jemand, der mich ablenkte. Das hat mich gar nicht wieder losgelassen. Die Arbeit der KlinikClowns kannte ich, und dieses Geschenk der Energie und guten Laune wollte ich weitergeben. Als meine Kinder aus dem Größten heraus waren, machte ich eine Clownsausbildung bei der „Kunst des Stolperns“ in Freising. Nach Abschluss meldete ich mich für ein Casting bei den KlinikClowns Bayern e. V. an – und wurde genommen.

GS: Seit fast neun Jahren sind Sie nun unterwegs, um ein Lachen zu schenken. Hat das auch Auswirkungen auf Sie privat?

AP: Natürlich. Ich kam schon aus einem humorvollen Elternhaus, aber ich glaube, die Beschäftigung mit Lachen und die Visiten auf den Kinderstationen lassen einen schwierigen Situationen im eigenen Leben viel entspannter meistern. Probleme relativieren sich. Manche der Entlastungstechniken, die ich in den zahlreichen Weiterbildungsworkshops gelernt und verfeinert habe, sind sehr gut auch im Alltag anzuwenden. Ich liebe meinen Beruf und bin stolz darauf, so etwas Wunderbares machen zu dürfen. Die Reaktionen der Kinder, der Angehörigen und des medizinischen Personals sind beflügelnd. Ich werde nie vergessen, wie berührt ich war, als Prof. Frühwald unsere Arbeit einer dritten Person beschrieb und ich die Wertschätzung spürte, die aus seinen Worten sprach.



GS: Was hat sich für Sie verändert in den Jahren?

AP: Meine eigene Clownsfigur ist gereift, man fühlt sich sicherer, vertraut seiner inneren Stimme mehr und kann das Spiel mit dem Gegenüber auch einfach genießen. Was die KlinikClowns schenken, sind Augenblicke der Unbeschwertheit, der Lockerheit. Wenn ich in ein Krankenzimmer komme und sehe ein Kind still daliegen, dann wird es, wenn ich gehe und meinen Job gut gemacht habe, aufrecht im Bett sitzen oder sogar aufgestanden, aktiv geworden sein.

GS: Haben Sie Lieblinge oder Lieblingsmomente?

AP: Lieblinge nicht, ich mag alle Kinder. Aber ich freue mich besonders auf Teenager, die ja oft als schwierig gelten. Ich finde sie reizvoll, kann gut nachempfinden, was vor sich geht und tau-

sche mich gerne und heiter mit ihnen aus. Das liegt mir und ich weiß, dass was hängenbleibt, auch wenn man das vor lauter Cool-Sein nicht so zeigen kann. Ich gehe genauso gern in Zimmer, bei denen kein Deutsch nötig ist. Ein Lächeln im Gesicht wirkt mehr als Worte. Wenn ich eine Mutter dasitzen sehe, die sich um ihr Kind sorgt, ist es egal, ob sie aus Syrien kommt oder aus Bayern. Eine aufmunternde Geste ist in jedem Fall richtig und wichtig.

GS: Die KlinikClowns sind ja nicht nur im Klinikum und im Josefinum unterwegs, sondern bayernweit.

AP: Die KlinikClowns gehen auch in Seniorenheime, Institutionen für behinderte Menschen, Hospize und Palliativstationen. In der Diözese selbst gibt es noch weitere Einsatzorte: neben Augsburg auch Füssen, Kaufbeuren, Herrsching. Wir KlinikClowns arbeiten professionell und werden für unsere Arbeit auch bezahlt. Wer an uns spendet, hilft ein Lachen zu schenken. Ich für meinen Teil möchte meinen Traumjob noch sehr lange ausüben, und noch oft ein Lachen schenken.

**Mehr unter www.klinikclowns.de
Spenden gern an**

KliniKClowns Bayern e.V.
Augusta-Bank, Augsburg
IBAN:DE36 7209 0000 0005 0249 94
BIC: GENODEF1AUB



Pilgern – Wallfahren – religiöses Wandern – Unterwegssein ...

Das Wort „Pilger“ kommt vom lateinischen Wort peregrinus = in der Fremde sein, und das Wort „Wallfahren“ vom Wort wallen = fahren, unterwegs sein, in eine bestimmte Richtung gehen. Das Wort Pilgern zeigt gut auf, dass der Weg und der damit verbundene Prozess im Vordergrund stehen: jemand macht sich aus seinem Alltag und den eingefahrenen Gepflogenheiten auf, legt einen Weg zurück und begibt sich ins Ungewisse, Neue, Fremde, Überraschende... und macht so neue Erfahrungen. Beim Wort „Wallfahren“ klingt der andere Aspekt stärker an, sich zu einem Ziel aufzumachen, zu einem besonderen Ort, einer Wallfahrtsstätte...

Pilgern und Wallfahren verbindet das Christentum mit anderen Kulturen und Religionen. Genannt seien nur in der Antike das Orakel von Delphi und der Tempel der Artemis von Ephesus...; oder im Judentum der Jerusalemer Tempel, im Islam die Haddsch nach Mekka und Medina, im Buddhismus und Hinduismus heilige Stätten Buddhas oder der hinduistischen Götter usw. Im Christentum ziehen sich einerseits bereits im 1. Jh. Menschen in die Wüste zurück, um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, und es beginnt andererseits im 3-4. Jh. die Wallfahrt zu wichtigen Orten, die mit Jesus oder der frühen Kirche in Verbindung gebracht wurden (Jerusalem, Rom, Gräber der Märtyrer...). Berühmt wird z.B. die Pilgerin Egeria, die von Santiago nach Jerusalem pilgert und darüber schreibt.

Pilgern dient also neben dem Aufbruch und Unterwegssein immer auch der Verbindung mit den Wurzeln des eigenen Glaubens. Indem sich Pilger*innen mit ihren Ahn*innen verbinden und mehr über sie, ihr Leben und ihre Lehre erfahren, sie am Ort, an dem sie gelebt haben, spüren wollen, finden sie neue Zugänge und vergewissern sich. Ein Pilgerbericht (565 n.Chr.) erzählt vom Afragrab als Wallfahrtsort: „Wenn es dir vergönnt ist,... so ziehst du nach Augsburg, wo Lech und Wertach fließen; dort sollst du die Gebeine der heiligen Märtyrerin Afra verehren.“ (Venatius Fortunatus).

Die Reformatoren lehnten das Wallfahren vor allem wegen der Vermarktung ab. Die katho-

lische Kirche hielt in Abgrenzung zu ihnen am Wallfahren fest. Im 19. und 20. Jh. kamen zu den alten Pilgerzielen noch Marienwallfahrtsorte wie Lourdes oder Fatima dazu.

Heute erleben das Pilgern (z.B. Jakobsweg) und religiöse Formen des Wanderns wie z.B. Bergexerzitionen, Kraftwege, Kapellenwege, Meditationswege... einen neuen Boom. Den Alltag zu verlassen, sich mit wenig Gepäck auf den Weg zu machen, aus der Enge in die Weite zu gehen, sich von Impulsen aus Bibel, Glaubensgeschichte und Spiritualität inspirieren zu lassen, spricht viele Frauen an. Sich Aufmachen ist auch ein wichtiges Motiv in biblischen Erzählungen. Die Gründe der Aufbrüche sind vielfältig – oft sind Gewalt und Bedrohungssituationen im Spiel. Viele Erzählungen schildern, dass Gott auf der Flucht ganz nahe ist. Menschen begegnen Gott unterwegs und nicht dort, wo sie sich eingerichtet haben. Sie erleben, dass Gott ihr Elend sieht, sie nicht allein lässt, mitgeht und sie am Leben erhält.

Pilgern ist also wie das Leben selbst, manchmal gehen wir beschwingt, manchmal schwer, manchmal kommen wir gut vorwärts, manchmal müssen wir Umwege und Irrwege machen. Im Gehen sind alle Sinne gefordert, wir bewegen uns, wir sehen, hören, riechen und schmecken. Unsere Gedanken gehen unbewusst mit, wir verarbeiten Erlebtes und kommen Schritt für Schritt Lösungen näher – es kommt etwas in Bewegung.

Das zweite Vatikanum sieht auch die Kirche als pilgerndes Volk Gottes auf dem Weg durch die jeweilige Zeit. Auch die Kirche muss sich gemeinsam mit allen auf die Suche nach den Hoffnungen und nach Lösungen machen und die „Zeichen der Zeit“ im Licht des Evangeliums deuten.

Die Einzelnen in Bewegung und eine Kirche in Bewegung, hin auf das Ziel, immer mehr der Liebe Gottes zu allen Menschen und zur ganzen Schöpfung, in uns selbst und in der Welt Raum zu verschaffen.

Dr. Ursula Schell
Geistliche Begleiterin KDFB
Referentin der Frauenseelsorge



Termine:

- **1.9. bis 15.10.2017 und 2018**
Outdoor Angebote zur Lebendigen Schöpfungszeit – Infos KDFB
- **18.9. bis 22.9.2017**
„Auf Bergpfaden unterwegs – unterwegs zur eigenen Mitte – Infos KDFB
- **28.10.2017**
Kraftwege – Ernte meines Lebens – Greitnau – Infos KDFB
- **21.4.2018**
Wechselnde Pfade, Schatten und Licht – Buxheim / Wanderung – Infos Frauenseelsorge
- **30.6.2018**
Mit einem Freund an Deiner Seite ist kein Weg zu lang – Spiritueller Pilgerweg ab Garmisch Partenkirchen – Infos Frauenseelsorge
- **20.7.2018**
„Ich will die Morgenröte wecken“ – 40 km Nachtwallfahrt von Kloster Lechfeld nach Andechs – Infos Frauenseelsorge
- **21.9.2018**
Pilgern für Singles (Frauen und Männer) auf dem Jakobsweg – Info Frauen- und Männerseelsorge



Einfach unterwegs

Pilgern ist in – deshalb haben KDFB-Frauen Informationen zu über 30 Pilgerzielen in Bayern und in der Diözese Speyer gesammelt. Alle Orte haben für Frauen eine besondere Bedeutung und sind ohne großen Aufwand erreichbar. Die Ziele laden ein, mit Familie, Freundinnen, KDFB-Frauen oder alleine „einfach unterwegs“ zu sein.

Zu jedem Pilgerziel gibt es einen Flyer mit vielen nützlichen Informationen und einem spirituellen Impuls, meistens zu der Frau, die an diesem Ort ihre Spuren hinterlassen hat. Alle Orte werden aus Frauensicht beschrieben. Erfahren Sie Neues über bekannte Heilige und engagierte Ordensfrauen und lernen Sie faszinierende, starke und charismatische Frauen kennen.

Die Kasette mit 42 Flyern kann ab jetzt bestellt werden unter bestellung@frauenbund-bayern.de;

Preis: 12,95 EUR zzgl. Versandkosten.



WISSENSWERTES VON FRAUEN (zusammengestellt von Erika Huber)

Vatikanstadt – Pünktlich zum Weltfrauentag hat der Vatikan sein erstes, weibliches Beratungsgremium vorgestellt: den **FRAUENRAT** am päpstlichen Kulturrat. Der Frauenrat wurde vor knapp zwei Jahren gegründet, doch erst jetzt wollte man seine genaue Tätigkeit aufzeigen. Zuvor habe es gegolten, Erfahrungen zu sammeln. Die 37 Mitglieder und der Initiator und Präsident des Päpstlichen Kulturrates Gianfranco Ravasi stellten sich im vatikanischen Pressesaal den Fragen der Journalisten.

Die Mitglieder, vorwiegend aus Italien, kommen aus der Welt der Mode, des Schauspiels, der Wissenschaft und der Kunst, der Medizin, des Journalismus und des Managements. Kardinal Ravasi ist überzeugt davon, dass jede dieser Expertinnen auf ihre Weise die männlich bestimmte vatikanische Kulturpolitik bereichert. Sie bringen Vorschläge ein zu neuen Projekten des Kulturrats. „Einige hatten wir gar nicht vorgesehen. Sie kommen aus der Erfahrung der Frauen als Laien, als Nicht-Gläubige oder aus ihren politischen und sozialen Erfahrungen“ erläuterte Ravasi.

Neben den inhaltlichen Beiträgen sorgte der Frauenrat auch für einen anderen Stil in der Arbeit der Behörde. Die Frauen lockerten die oftmals allzu kirchliche, abstrakte Sprache

auf. „Da eine andere Redeweise zu haben, ist schon jenseits von Inhalten ein wertvoller Beitrag“ lobte Ravasi.

Die Mitglieder des Beratergremiums treffen sich jährlich zu drei Sitzungen. Die meisten sind Italienerinnen, vertreten sind aber auch eine türkische Journalistin, zwei Diplomattinnen aus Chile und Irlands Botschafterin beim Heiligen Stuhl. Beraterinnen aus dem deutschen Sprachraum gibt es bislang nicht.

Sonntagszeitung Bistum Augsburg Nr.11 / 2017



MARIE COLLINS – irische Katholikin und Missbrauchsopfer, hat unter Protest die Päpstliche Kinderschutzkommission verlassen. Sie beklagt einen „allgemeinen Widerwillen zur Zusammenarbeit“. Die Glaubenskongregation unter Kardinal Gerhard Ludwig Müller beantwortete Fragen von Missbrauchsopfern nicht, obwohl dies von Papst Franziskus gewünscht werde. „Insgesamt jedoch fällt die Bilanz von drei Jahren in der Kinderschutzkommission aber positiv aus“, sagte sie der Zeitung „La Stampa“. Daher sei sie weiterhin bereit, mit dem Vatikan zusammenzuarbeiten, etwa bei Kampagnen zur Prävention.

Publik – Forum Nr. 5 / 2017

Frauenforum aktuell finden Sie online auch unter:

www.frauenforum-augsburg.de

AUS DEM FRAUENFORUM

Redaktionsschluss

für die nächste Ausgabe von *Frauenforum aktuell* ist der **15. September 2017**

Spenden

Wer das Frauenforum finanziell unterstützen will, kann dies mit einer Spende tun:
Frauenforum, Ligabank Augsburg,
IBAN: DE75 7509 0300 0100 1108 25
BIC: GENODEF1M05

Abonnements

Bitte machen Sie doch auch Ihre Freund/innen und Bekannten auf *Frauenforum aktuell* aufmerksam.

! Abonent/innen gesucht !

Frauenforum aktuell erscheint dreimal jährlich.

Da das Frauenforum sehr wenig finanzielle Mittel hat, können wir *Frauenforum aktuell* nur fortführen, wenn wir neue Abonent/innen finden. Das Jahresabo kostet 9,60 EUR (ab 2018) im Einzelabo und 5,50 EUR im Gruppenabo und entspricht unseren Auslagen für Erstellung, Druck und Versand. Danke für Ihre Werbung oder Spende.

Ihr Redaktionsteam

Bezahlen möchte ich:

- per Rechnung per Einzugsermächtigung
- Ich bin damit einverstanden, dass von meinem Konto
- IBAN
- BIC
- EURO jährlich eingezogen wird.

Unterschrift

WISSENSWERTES VON FRAUEN (zusammengestellt von Erika Huber)

Ruanda – Nicht mehr Schweden, sondern das ostafrikanische Ruanda führt in diesem Jahr die Statistik der Interparlamentarischen Union der Länder mit dem höchsten Frauenanteil an. Dieser sei in nationalen Parlamenten bei 61,3% – ein Paradebeispiel.

Quelle: Deutsche Welle/DW



FRIEDENSBOTSCHAFTERIN – Die pakistanische Friedensnobelpreisträgerin **MALALA YOUSAFZAI** ist neue Friedensbotschafterin der Vereinten Nationen. Die 19-jährige Bildungsaktivistin sei die jüngste Friedensbotschafterin der UN und werde sich auf das Thema Bildung für Mädchen konzentrieren, sagte UN-Generalsekretär António Guterres. Malala überlebte 2012 in ihrer Heimat Pakistan einen Mordanschlag der fundamentalistischen Taliban. Sie hatte sich gegen die islamistischen Extremisten gewehrt, die Mädchen

den Schulbesuch verboten. Mit ihrem Vater hat Malala eine Stiftung gegründet, mit der die Bildung von Mädchen gefördert werden soll.

Sonntagszeitung Bistum Augsburg Nr.16/2017



Berlin – Das Hilfetelefon „**GEWALT GEGEN FRAUEN**“ wird immer mehr genutzt. Im Jahr 2016 wurde mehr als 34.000 Mal per Telefon, Chat und E-Mail beraten, wie das Bundesfamilienministerium in Berlin mitteilt. Das sei ein Anstieg von rund 27% im Vergleich zum Vorjahr. Am häufigsten erfolgten im vergangenen Jahr Beratungen zu häuslicher Gewalt (circa 60 %) und sexualisierter Gewalt (12%). Das Hilfetelefon ist rund um die Uhr und an 365 Tagen im Jahr unter der Telefonnummer **0800 116 016** und online unter **WWW.HILFETELEFON.DE** über den Termin- und Sofort-Chat sowie per E-Mail erreichbar.

KDFB Engagiert Nr. 5 / 2017



ANKE KLAUS – Bundesvorsitzende des Sozialdienstes katholischer Frauen, hat auf den zunehmenden Druck auf schwangere Frauen aufmerksam gemacht. „Die heute selbstverständlichen pränatalen Untersuchungen führen eher zu Verunsicherung und setzen Schwangere unter enormen psychischen Druck.“ Genchecks und Bluttests werden systematisch ausgedehnt und sollen künftig sogar als Kassenleistung verfügbar sein. Der neue Aachener **BISCHOFHELMUT DIESER** hält diese Entwicklung für paradox: „Die Gesellschaft will inklusiv sein und Menschen mit Behinderung einbeziehen. In der Forschung und Medizin aber verhalten wir uns immer stärker exklusiv: Wer ein bestimmtes Gen trägt, soll erst gar nicht zur Welt kommen.“

Publik – Forum Nr.4/2017

SCHLUSSPUNKT

Die richtige Zeit, um glücklich und entspannt zu sein, kommt nie, es sei denn, du nimmst sie dir.

Unbekannt

ENSCHULDIGUNG! Leider ist uns beim Leitartikel unserer letzten Ausgabe ein bedauerlicher Fehler unterlaufen. Die korrekte Schreibweise des Namens einer Interviewteilnehmerin lautet: **Dr. Gabriele Peus-Bispinck**. Wir bedauern dies sehr und bitten vielmals um Entschuldigung.



Frauenforum^{aktuell}

Ja, ich abonniere Frauenforum aktuell.

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

Ja, ich möchte ein Jahresabo

Frauenforum aktuell verschenken an:

Name

Straße

PLZ/Ort

Bitte freimachen

Frauenforum aktuell

c/o Irene Kischkat

Augsburger Str. 28a

86856 Hiltenfingen

Impressum

Herausgeberin:

Frauenforum in der Diözese Augsburg

Redaktion: Erika Huber, Irene Kischkat, Dr. Felizitas Mutzenbach, Sophia Vogel

Gestaltung: Christina Lüers

Erscheinungsweise: 3 x jährlich

Redaktionsanschrift:

Frauenforum aktuell, c/o Irene Kischkat, Augsburg Str. 28a, 86856 Hiltenfingen, Tel: 08232/957712, E-mail: Irene@psg-bayern.de Sophia@psg-bayern.de

Bankverbindung:

Ligabank Augsburg
IBAN: DE75 7509 0300 0100
1108 25
BIC: GENODEF1M05