



Was nährt mich?

---

Das Augenblicksglück  
Solidarität für die Seele  
Von der Liebe zum Kochen

# FrauenStärken

Zeitschrift der Frauen in der Diözese Innsbruck

Nr. 2 / 2020

# Inhalt

## kfb aktuell

Die Aktion Familienfasttag hofft auf ein Spendenwunder  
Seite 4

## Aufgezeigt

Nährende Auszeit am Esstisch  
Seite 5

## Aus dem Leben

Was mich nährt  
Seite 6

## Spiritueller Impuls

Seite 7

## Thema

Das Augenblicksglück  
Seite 8/9

## Aktuell

Statement Magdalena Pittracher  
Statement Lydia Kaltenhauser  
Seite 10

## Aktuell

Statement Eva Oberhauser  
Statement Elisabeth Pauer  
Seite 11

## Engagement

Warum Solidarität für die Seele einer Gesellschaft lebenswichtig ist.  
Seite 12

## Kolumne, Tipp

Seite 13

## Termine

Seite 14

## Frauenbild

Von der Liebe zum Kochen, Theresa Fessler im Interview  
Seite 15



## Thema

Das Augenblicksglück  
Seite 8/9



## Engagement

Warum Solidarität für die Seele einer Gesellschaft lebenswichtig ist  
Seite 12



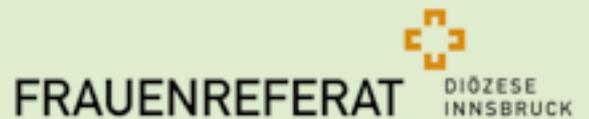
## Frauenbild

Von der Liebe zum Kochen  
Seite 15



FrauenStärken. Zeitschrift der Frauen in der Diözese Innsbruck  
**Medieninhaber:** Diözese Innsbruck, Katholische Frauenbewegung  
**Herausgeberin:** Katholische Frauenbewegung, Gf. Herausgeberin: Mag.<sup>a</sup> Angelika Ritter-Grepl  
**Redaktion:** Bernadette Fürhapter, Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Pauer, Rosmarie Hufnagl, Dipl. Theol. Katrin Geiger, Maria Gottardi, Mag.<sup>a</sup> Angelika Ritter-Grepl  
**Bildredaktion:** Maria Gottardi  
**Bildnachweise:** Titelbild: Was nährt mich © Maria Gottardi, S 4: Angelika Ritter-Grepl © Diözese Innsbruck, Petra Unterberger © privat, Amesha beim Händewaschen © CASS, S 5: Esskultur © Hofinger, S 6: Sr. Anna Elisabeth Rifesser © privat, S 7: Wolke © tatlin pixabay, S 8/9: Christine Riccabona © privat, sunset © Dani Géza, pixabay, S 10/11: Salat © Nadine Primeau, Unsplash, Lydia Kaltenhauser © Diözese Innsbruck, Magdalena Pittracher © privat, Elisabeth Pauer © Sepp Hofer, Eva Oberhauser © privat, S 12: Magdalena Holztrattner © privat, Herz © Luisella Planeta Leoni, pixabay, S 16: Theresa Fessler © privat

**Verwaltung:** Maria Gottardi  
**Alle:** Riedgasse 9, 6020 Innsbruck, T: 0512 / 2230-4323, M: kfb@dibk.at  
**Bankverbindung:** Raiffeisen-Landesbank Tirol AG, IBAN: AT09 3600 0000 00559 8490  
**Hersteller:** Steiger Druck, Lindenweg 37, 6094 Axams  
Alle Rechte sind vorbehalten, auch die Übernahme von Beiträgen nach § 44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz.  
Wir werden vom Amt der Tiroler Landesregierung, Abteilung Gesellschaft und Arbeit – Bereich Frauen und Gleichstellung finanziell unterstützt! DANKE!  
Nächster Redaktionsschluss: 15. August 2020 (Ausgabe erscheint Mitte September)



**Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz:**  
FrauenStärken – Zeitschrift der Frauen in der Diözese Innsbruck.

**Inhaber:**  
Diözese Innsbruck, Katholische Frauenbewegung, Riedgasse 9-11, 6020 Innsbruck.

**Unternehmensgegenstand:**  
Die FrauenStärken sind die offizielle vierteljährliche Zeitung der Diözese Innsbruck Katholische Frauenbewegung und des Frauenreferats. Sie berichten über das kirchliche, gesellschaftliche und kulturelle Leben in der Diözese Innsbruck, in Österreich und in der Welt aus Frauenperspektive. Die FrauenStärken möchten die vielfältigen Existenzweisen von Frauen sichtbar machen. Sie fördern das Glaubenswissen und Glaubensleben von Frauen mit dem Aspekt der Gleichstellung von Frauen und Männern in Kirche und Gesellschaft auf Grundlage feministischer Theologie.



## Was nährt unser Innerstes?

**„Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele“ (Mt 11,29)**

Dieser Bibelvers war für Katharina von Siena Leitspruch und Richtlinie in vielen Lebenslagen. Das Fest der hl. Katharina, der Patronin und Weggefährtin der Katholischen Frauenbewegung, konnte am 29. April 2020 bedingt durch die Corona-Pandemie ausschließlich zuhause in den eigenen vier Wänden begangen werden. Trotz der Krise spürten wir Frauen österreichweit starke Verbundenheit miteinander, und es tat und tut gut, im Gebet nicht alleine zu sein. Katharina von Siena war das „Einswerden“ und die Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Seele eines ihrer großen Anliegen. Dadurch gelang es ihr, eine starke Gottesbeziehung aufzubauen und diese Gottverbundenheit trug sie durch unruhige Zeiten und Krisensituationen.

Nicht nur unser Körper braucht Speisung und Stärkung, braucht Wasser und Brot, braucht gesunde, abwechslungsreiche Ernährung. Nicht nur unser Geist braucht Nahrung, damit wir unser Leben kreativ gestalten können, sondern vor allem unsere Seele benötigt Nahrung, Ausgeglichenheit und Zuwendung. Wie tue ich meiner Seele etwas Gutes? Welcher Speiseplan bekommt meinem Innersten? Unsere Seele lebt von Erfahrungen und Begegnungen, die interessanterweise nichts kosten und meistens nicht käuflich sind. Sie werden uns geschenkt, wenn wir achtsam durch's Leben gehen.

Wie könnte also die individuelle **Speisekarte für meine Seele** aussehen? **Liebevolle Worte, bewusstes Gehen auf Mutter Erde, herzhaftes Lachen, heilsames Weinen, Vogelgezwitscher, Sternenhimmel, Kerzenlicht, Stille, Tanzen, Singen, Rauschen des Meeres, Streicheln, Geborgenheit in Gottes Händen?**



Was hat uns durch die angespannte Zeit der Corona-Krise getragen? Woran halten wir uns fest, wenn unser Seelenfrieden zu wanken beginnt? Was nehmen wir uns mit von der Begrenztheit auf ein Minimum? Stille, Entschleunigung, Zurückkehren zum Ursprung, große Hilfsbereitschaft, Dankbarkeit. „Was ist schon wichtig und notwendig?“. Unsere Wünsche werden in Notsituationen klein und vieles wird nebensächlich.

Wir sind getragen von Gottes Barmherzigkeit, hoffnungsvoll im Glauben verbunden, gestärkt durch Gottes Wort, ermutigt von den vielen Vorbildern im Glauben, besonders von Katharina von Siena, die uns gelehrt hat, durchzuhalten und zu entbehren.

**Mit großer Vorfreude auf unsere gegenseitigen, stärkenden Umarmungen!**

*Bernadette Fürhapter  
Vorsitzende der kfb*

## Was mich nährt: Die Kommunion, das Brot des Lebens

Das Eucharistie-Fasten, das Kommunion-Fasten der Corona-Krise ist noch nicht vorbei und wiegt schwerer und schwerer. Jesus sagt: „Ich bin das Brot des Lebens; alle, die zu mir kommen, werden nie mehr hungrig sein, und alle, die an mich glauben, werden niemals mehr durstig sein.“ (Joh 6,35)

Zurzeit fehlt mir diese Nahrung: Sie fehlt mir ganz konkret als der Ort meiner intensivsten Gottesbeziehung und sie fehlt mir als Zeichen der Verbundenheit, der Zugehörigkeit zum Volk Gottes, als Teilhabe an der neuen Wirklichkeit durch Christus. Ohne den tatsächlichen Empfang der Kommunion geht der Mittelpunkt unserer Religionsausübung verloren. Das ist keine Kleinigkeit, denn dieser Zustand hinterfragt unseren katholischen Glaubenskern: Die Erinnerung an den Tod und die Auferstehung Jesu und wie wir diese Botschaft in unserem Leben vergegenwärtigen. Das

sakramentale Geschehen der Wandlung von Brot und Wein in den Leib und das Blut Christi ist der Mittelpunkt, der unsere katholische Kirche, die Gemeinschaft konstituiert.



Erst jetzt geht mir am eigenen Leib auf, was es bedeutet, Sonntag für Sonntag keine Eucharistie feiern zu können, wie es z.B. in Amazonien schon vor der Corona-Krise der Fall war. Nichts kann die Mahlgemeinschaft ersetzen. Wir brauchen wieder diesen göttlichen Anteil gerade in den Herausforderungen der Krise und ihren Folgen: „Wer mein Fleisch isst und mein Blut trinkt, hat das ewige Leben.“ (Joh 6,54) Dann können wir gestärkt unsere Lebensführung nach der christlichen Botschaft ausrichten.

*Angelika Ritter-Grepl  
Leiterin Frauenreferat*

## Die Aktion Familienfasttag hofft auf ein Spendenwunder!

### Millionen Menschen im globalen Süden sind bedroht durch eine akute Corona-Hungerkrise.

Die strikten Ausgangssperren seit Mitte März sind für große Teile der Bevölkerung lebensbedrohlich. Bäuer\*innen durften mehrere Wochen lang das Haus nicht verlassen, um auf den Feldern zu arbeiten und viele Tagelöhner\*innen sind von heute auf morgen ohne Einkommen. Die Projektpartner\*innen der Aktion Familienfasttag sehen sich von einem Tag auf den anderen mit ganz neuen Aufgaben konfrontiert. Gleichzeitig wurde durch die Corona-Pandemie die Spendensammelzeit der Aktion Familienfasttag heuer stark verkürzt. Es fehlt ca. ein Viertel der Einnahmen und die zukünftige Unterstützung unserer Partner\*innen ist gefährdet!

### Mit viel Mut und Kreativität leisten unsere Projektpartner\*innen Hilfe, wo immer es geht.

In Indien z.B. beantragen sie Sondergenehmigungen, um die Menschen in den Dörfern weiterhin besuchen und informieren zu können. Sie übersetzen die Hygienemaßnahmen für die konkrete Lebenssituation der Dorfbewohner\*innen: Denn wo Wasserleitung und Strom fehlen, dort braucht es alternative Lösungen. Mundmasken werden geschneidert. Lokale Behörden müssen kontaktiert werden, damit die Dörfer Lebensmittel, Hygieneartikel und Desinfektionsmittel bekommen. Auch wenn der Staat Hilfsmittel zur Verfügung stellt, so kommen sie oft nicht bis zu den Menschen in den entlegenen Gebieten. Hier muss aktiv nachge-

fragt, angesucht und der Transport organisiert werden. Damit die Ernte doch eingeholt werden kann, lernen die

Bäuer\*innen den Sicherheitsabstand bei der Feldarbeit einzuhalten. Basierend auf diesem Hintergrund suchen die Projektpartner\*innen dann bei den lokalen Behörden um eine Ausnahmegenehmigung für die Feldarbeit an.

### Helfen Sie mit, damit wir weiterhin die finanzielle Hilfe sicherstellen können, auf die unsere Projektpartner\*innen vertrauen.

Spenden Sie auf [spenden.teilen.at](https://spenden.teilen.at) oder machen Sie mit beim [#onlinesuppenessen!](https://www.facebook.com/onlineuppenessen) Wer Lust hat, teilt nicht nur sein/ihr Geld, sondern auch ihr/sein Lieblingssuppenrezept oder ein Foto davon auf Facebook. Erzählen Sie auch anderen von der Spendenmöglichkeit und begeistern Sie Ihre Freund\*innen für die gute Sache – schon ist ihr Beitrag verdoppelt. Vielleicht der Anfang des FFT-Spendenwunders!

Fürs Online Banking:  
Aktion Familienfasttag der  
Katholischen Frauenbewegung  
IBAN: AT83 2011 1800 8086 0000  
BIC: GIBAAATWWXXX



Ihre Spende ist steuerlich absetzbar. Geben Sie dazu bitte Name und Geburtsdatum an.

Mehr über die Herausforderungen und Hoffnungen unserer Projektpartner\*innen in Indien finden Sie auf [www.teilen.at](https://www.teilen.at) in dem Artikel von Dr.<sup>in</sup> Eva Wallensteiner, Projektreferentin der Aktion Familienfasttag.

## Herzlichen Glückwunsch,



liebe Angelika, zu deiner Wahl zur neuen Vorsitzenden der Katholischen Frauenbewegung Österreichs.

Vergelt's Gott, dass du dich diesem herausfordernden Amt stellst und deine Zeit uns Frauen in der Kirche schenkst. Das Thema „Frau in Kirche und Gesellschaft“

ist dir ein großes Herzensanliegen und du hast schon als Frauenreferentin sehr viel zum Wohle der Frauen beigetragen. Dein „Nicht-Lockerlassen“ was Gleichberechtigung und Gleichstellung betrifft, schafft neues Bewusstsein und bewirkt immer wieder unwillkürlich Veränderung. Weiterhin viel Freude, Enthusiasmus und Gottes Segen für dein neues großes Aufgabenfeld!



Petra Unterberger stellte sich bereits zum zweiten Mal der Wahl zur Stellvertretenden Vorsitzenden der kfb und wurde mit höchster Zustimmung in ihrem Amt bestätigt.

Herzlichen Glückwunsch, liebe Petra!

Mit Angelika an der Spitze bilden die zwei Tirolerinnen ein starkes kfb-Team auf Österreichebene und dafür möchten wir sehr herzlich danken. Petra bereicherte durch ihre stark verwurzelte Spiritualität und ihre Welt-offenheit die kfb schon in den letzten Jahren. Weiterhin viel Freude an den vielen bunten Frauenleben und am kreativen Mitgestalten. Danke für deine außergewöhnlichen Ideen!

Eure kfb-Frauen der Diözese Innsbruck

## Nährende Auszeit am Esstisch

„Tue deinem Körper etwas Gutes,  
damit die Seele Lust bekommt, darin zu wohnen.“

Teresa von Avila, 1515 – 1582 n. Chr.

Im Sinne dieses Zitates erleben wir unsere täglichen Mahlzeiten im Idealfall als erholsame und nährende Ressource: Erinnern Sie sich an eine Gelegenheit, bei der Sie ein Getränk oder eine Speise in vollen Zügen genossen haben? Verzaubert vom Anblick, beglückt vom Duft und Geschmack, haben Sie alle Details sinnfreudig wahrgenommen, regelrecht aufgesaugt. Ganz in Ruhe, Bissen für Bissen, Schluck für Schluck. Kennen Sie das?

In der Überfülle unserer Wohlstandswelt vergessen wir leider allzu oft, dass Essen die Grundlage für Lebendigkeit und Wohlbefinden ist. Viele essen achtlos nebenher, zum Zeitvertreib, zur Ablenkung, im Stress, im Gehen, im Stehen oder beim Zeitunglesen, Telefonieren oder Fernsehen. Manche kauen regelrecht auf ihrem Ärger und ihren Problemen herum, andere beruhigen sich mit Essen. Viele Menschen sind mit Geist, Herz und Sinnen nicht bei der Sache – beim Essen, das so erholsam, erfüllend und köstlich sein könnte. Dadurch fühlen sie sich nachher nicht wirklich genährt, gieren oft nach mehr, spüren die gute Grenze nicht, „snacken“ sich buchstäblich durch den Tag, greifen zu Genussmitteln oder entwickeln gar leidvolle Ess-Störungen wie Fett- und Magersucht.

Für ein ganzheitliches, befriedigendes Gefühl des Genährt-Seins braucht es das Zusammenspiel dreier Ebenen: Erstens Qualitätsbewusstsein für gute Lebensmittel, zweitens Grundlagenwissen zur Gestaltung einer ausgewogenen Ernährung und drittens eine bewusste und genussvolle Esskultur.

### 1. Ebene: Nachhaltige Vollwert-Lebensmittel

Unserer persönlichen und globalen Gesundheit zuliebe sollte unsere Nahrung möglichst wertvoll und nachhaltig sein. Vollwertige Lebensmittel dienen dem Leben von Mensch und Natur, denn sie sind reich an lebensnotwendigen Nährstoffen, weitgehend naturbelassen, möglichst biologisch, chemiefrei und fair produziert bzw. gehandelt, sowie frisch, saisonal oder gekonnt gelagert (auch pur tiefgekühlt). Beim Einkauf können wir stets entscheiden, welche Qualität wir uns gönnen und welche Produktionswege wir fördern.

### 2. Ebene: Ausgewogene Mahlzeiten

Eine ausgewogene und persönlich stimmige Ernährung ist entscheidend für materielles Genährtsein, denn die chemische Basis der Gesundheit ist zweifellos der zugeführte Nährstoff-Mix. Sämtliche Atome und Moleküle des Körpers stammen letztlich aus dem



Essen, Trinken (und Atmen). Gewisse Grundkenntnisse für das alltägliche Umsetzen einer gesunden Küche sind daher unerlässlich. Als einfacher Leitfaden kann hier beispielsweise das anschauliche Vital-Teller-Modell® dienen, welches die wesentlichen Inhalte der Ernährungspyramiden auf den konkreten Essteller übersetzt – ganz nach Gusto vegetarisch, vegan oder auch mischköstlich.

Inspiration dazu unter [www.vitalimpuls.com](http://www.vitalimpuls.com).

### 3. Ebene: Achtsame Esskultur und bewusster Genuss

Die innere Grundhaltung, die Umgebung und die Art und Weise, wie wir essen, beeinflussen neben Sättigung und Verdauung auch Genuss, Dankbarkeit und Freude. Bewusstes Genießen mit allen Sinnen tut rundherum gut, nährt also geistig, seelisch und körperlich. Wir werden automatisch mit kleineren Mengen satt und zufrieden – und gesünder überdies – während wir eine neue Welt entdecken, die immer schon vor unserer Nase war. Im Auskosten von schmackhaften und ausgewogenen Gerichten können wir dankbar eine nährende Auszeit genießen. Wir dürfen/sollten uns Zeit für diesen „Urlaub am Esstisch“ nehmen, für ein entspanntes Frühstück – möglichst ohne Zeitung, Radio, Handy & Co und jeweils ein halbes Stündchen auch für die anderen Mahlzeiten.

### Gemeinsam die persönliche und globale Gesundheit fördern:

Es ist rundherum lohnend, wenn wir uns bewusst gute Lebensmittel gönnen. So unterstützen wir nachhaltige Erzeuger/Händler und fördern unsere Vitalität. Parallel dazu ersparen wir uns Belastendes, wie Alkohol, Süßgetränke, süße und salzige Fertig-Naschereien, sowie wertarmes bis gesundheitsschädliches Convenience- und Junkfood. Mit dem Ersparten können wir uns eine gesunde Nahrung locker leisten und darüber hinaus auch einen finanziellen Beitrag zur Bekämpfung des Welthungers leisten – und damit in Summe besser für uns und die Mitwelt sorgen.

Mag.<sup>a</sup> Karin Hofinger,  
Apothekerin, Ernährungsberaterin, Autorin

## Was mich nährt



### Unmittelbare Christusbeziehung

Über viele Jahre hindurch war (geistliche und intellektuelle) Nahrung in meinem Leben eigentlich immer mit der Erfahrung der Übersättigung verbunden. Gerade weil so viele Gedanken, Bilder und Begegnungen auf mich einströmten und ich darüber hinaus in Windeseile spirituelle Bücher verschlang, wuchs in mir ein

ganz neuer Hunger, und zwar jener nach Leere, nach der Abwesenheit von Fülle, nach Stille, also die Frage, was tatsächlich nährt. Das Buch „Kontemplative Exerzitien“ des Jesuiten Franz Jalics entpuppte sich als eine Art Gesprächspartner und es führte mich behutsam in eine neue Welt. Jalics lehrt darin die wesentlichen Schritte, um das Jesus-Gebet zu praktizieren. Trotz Krisen blieb ich bei dieser Gebetsweise, mit der durch das meditative Wiederholen des Namens Jesu einer unmittelbaren Christusbegegnung der Weg bereitet wird. Was schlicht, einfach und vielleicht trivial klingt, ließ mich in eine tiefere Gottesbeziehung hineinwachsen, die seither mein Leben nährt.

### Aufgehen im Tun

Meine Ordensgemeinschaft hat mein Interesse an unserer Gründerin Maria Hueber (1653–1705) und meine Begeisterung für die wissenschaftliche Erforschung unserer Kongregationsgeschichte von Anfang an gefördert. Nach meiner ersten Studie über die Frömmigkeitskultur der Tiroler Tertiärinnen, die im Rahmen meines Doktoratsstudiums im Fach Kirchengeschichte entstand, arbeite ich nun u. a. an verschiedenen kleinen Artikeln. Meine Sehnsucht, verstehen und tiefer blicken zu wollen, treibt und nährt mich gleichzeitig. Möglicherweise klingt dies etwas verrückt, aber ab und zu vergesse ich an meinem Schreibtisch nicht nur die Zeit, sondern auch mich selbst. Diese spiritualitätsgeschichtliche Arbeit ist für mich eine Möglichkeit, ganz bei mir zu sein und gleichzeitig über mich selbst hinauszuwachsen. Inmitten dieser schöpferischen Tätigkeit, während des Aufgehens im Tun, nähren mich eine tiefe Freude und das Gefühl der grenzenlosen Verbundenheit mit Gott und der Welt. Die meisten Menschen erleben Ähnliches in ihrer Kindheit beim selbstvergesenen Spiel und verlernen diese tief befriedigende Art des Tuns wieder. So ging es jedenfalls mir.

### Vertrauen

Jede Arbeit ist aber trotz aller Begeisterung auch mühevoll und hat ihre Schattenseiten. Erfahrungen des Scheiterns und der Mittelmäßigkeit lehrten mich, meine Tätigkeit, d. h. den Arbeitsprozess, an sich zu würdigen und sie nicht auf das Ergebnis zu reduzieren.

Ich versuche, mich dabei in ein Grundvertrauen einzuüben: Worauf es ankommt, ist nicht meine Leistung, sondern meine Hingabe im wahrsten Sinn des Wortes. Langsam erwächst in mir auch die Ahnung, dass die eigentliche Zugkraft weder in emsiger Anstrengung noch in der Erhöhung der Arbeitsstunden liegt, sondern in der Hinwendung zur Quelle, zu Jesus Christus, und im Vertrauen, dass er alles Notwendige schenkt. Ich gebe zu: Die Erfahrung des „Gezogeneins“, die MystikerInnen immer wieder besingen, ist noch genauso ungewohnt für mich wie die „Leichtigkeit im Tun“, aber meine Sehnsucht weist mir hoffentlich den Weg.

### Innere Autorität

Ich wurde auf meinem Lebens- und Glaubensweg von vielen Menschen begleitet, die aber fast ausnahmslos darauf achteten, mir nicht ihre eigenen Denk- und Handlungsstrategien überzustülpen, sondern mir den Weg zu meiner „inneren Meisterin“ zu zeigen meiner Seele. Sie nährt und beschenkt mich mit einer größeren Klarheit als mein intellektuell verbohrt Kopf. Immer wieder den nächsten fälligen Schritt zu erspüren, ist anstrengender, als kritiklos äußeren Autoritäten zu folgen, aber letztendlich erfüllender.

Ich wünsche mir nicht Sattheit, die durch kalkulierbare Portionen den bohrenden Hunger stillt und im Überdruß endet, sondern eben (echte) Nahrung, die Raum für die Sehnsucht lässt. Diese Er- und nicht Überfüllung ist unverfügbar, ein Geschenk. Aber in meinem mutigen Ausstrecken und im sehnsuchtsvollen Suchen wurde ich nie enttäuscht.

*Sr. Anna Elisabeth Rifesser  
Tertiarschwester des hl. Franziskus*

### Anmerkung der Redaktion:

Die Dissertation von Sr. Anna Elisabeth Rifesser ist unter dem Titel:

### Die Frömmigkeitskultur der Maria Hueber (1653–1705) und der Tiroler Tertiärinnen.

Institutionelle Prozesse, kommunikative Verflechtungen und spirituelle Praktiken, Aschendorff-

Verlag, Münster, 2019 erschienen.

ISBN 978-3-402-11605-0

Preis 79,00 €



*Die Autorin hat in dieser 759 Seiten starken Publikation das religiöse Frömmigkeitssystem der Tiroler Tertiärinnen aus einem gendersensiblen Blickwinkel heraus untersucht und aufgezeigt, dass Spiritualität kein abgegrenzter Bereich inmitten des klosterähnlichen Lebens war.*

was ich zum kauen habe  
woran ich mir die Zähne ausbeiße  
was ich immer schlucken soll  
was mir über die Leber läuft  
was mir schwer im Magen liegt  
was ich erst verdauen muss  
was mir an die Nieren geht  
was mich gallig macht

nimm es von mir  
erlöse meinen Leib  
leuchte in mein Herz

## Das Augenblicksglück Über den Wert von Sonnenstrahlen, Farben und Wörtern.

Kennen Sie das Kinderbuch „Frederick“ von Leo Lionni? Es ist 1967 erstmals erschienen und war in den 1990er Jahren, als ich meinen Kindern Bilderbücher vorgelesen habe, sehr beliebt und ist es vermutlich heute noch. Dieses Buch mit den wunderbaren Illustrationen des Autors ist mir sofort eingefallen, als ich um diesen Beitrag zum Thema „Was nährt uns“ gebeten wurde.

Die Geschichte erzählt von der Feldmaus Frederick, die mit ihren Brüdern und anderen Mäusen auf einem Weizenfeld lebt. Nun ist es Herbst geworden. Der Winter naht und die Feldmausfamilie bringt emsig Weizen, Nüsse und Strohhalme in die Winterhöhle. Sie legen Vorräte für die langen kalten Wochen im Dunkel der Höhle an. Alle laufen eilig vom Acker in die Höhle, hin und her. Nur Frederick sitzt auf der warmen Steinmauer und blickt versonnen und still in den blauen Himmel. „Warum hilfst du nicht mit? Was machst du nur?“ rufen die anderen Feldmäuse. „Ich sammle die Sonnenstrahlen für den Winter“, antwortet Frederick. Und tatsächlich, als dann der Winter kommt und er lange dauert und die Vorräte weniger werden, als dann die Tage immer dunkler werden, als der Mut zu sinken beginnt und die Angst kommt, dass die Vorräte nicht reichen und dass der Winter nicht enden will, dann ist das Frederick's Zeit. Er verteilt seine Gaben und holt aus seinem gefüllten Seelenkorb die Träume, die Zuversicht, die Hoffnung und das Erzählen hervor. Mit der Gabe seiner Phantasie vermag er den Mitmäusen die Sonne ins Dunkel zu zaubern und sie mit seinen Farben an bunte Sommertage zu erinnern. Mit seinen Wörtern, die er gesammelt hat, erzählt er von der Schöpfung, der Schönheit und von den verschiedenen Fröhlichkeiten der Jahreszeiten. Die Mäuse verlieren ihre Angst, spüren Glück und Hoffnung und schenken ihm Anerkennung. Frederick, der Dichter und Träumer, ist Teil des

Ganzen, er gehört dazu, er wird ernährt und gibt selbst, was er hat.

Für mich ist es eine wunderbare Geschichte, die an die Zeile aus der Bibel denken lässt, dass ‚der Mensch nicht vom Brot alleine lebe‘. Denn wir leben auch durch unsere Beseeltheit, unseren Sinn und unser Denken. Lionnis Mäusegeschichte zeigt aber vor allem auch eine Gemeinschaft, in der alle zum Ganzen beitragen und in der jede\*r jede\*n nährt. Gemeinsamkeiten und Verschiedenheiten, die wir teilen, nähren. Das macht uns offener und reicher an Erfahrung und Teilhabe. Wenn, um nur ein kleines konkretes Alltagsbeispiel zu nennen, unsere Frauengruppe zusammenkommt, ist es seit jeher Brauch, dass jede einen Beitrag zum gemeinsamen Essen mitbringt. Der reich gefüllte Tisch ist dann immer ein buntes Fest der Sinnenfreude, weil jede ihr Bestes beiträgt. Begegnungen mit Menschen nähren wesentlich – und das wurde vielen von uns in dieser momentanen Krisenzeit besonders bewusst. Ein kurzes Treffen zu Mittag mit einer lieben Freundin inmitten des Arbeitsalltags – der Blick in ein Gesicht, das Lächeln, ein Gespräch, eine Berührung lädt die Batterien wieder auf. Dialogische, leibhaftige Beziehungen, in denen wir die anderen sehen, spüren und hören und in denen wir uns gesehen und gehört fühlen, sind unser feinstofflicher „HerzKreislauf“. Er versorgt unser Menschsein mit Nahrung, die wir Mitdenken, Liebe, Sorge, Freude am Du nennen.

Zurück zu Frederick: Wie macht er das nur? Sitzt einfach in der Sonne und nährt seine Seele? Ich denke, es ist vielleicht so wie beim Gehen in der Natur. Wie nährend kann doch die Berührung mit Bäumen, mit dem Grün und der Buntheit einer Sommerwiese sein, wie nährend der Atem im Wald, der Blick in einen offenen



Horizont. Manchmal macht man dabei die wertvolle Erfahrung, nicht isoliert zu sein, sondern verbunden mit einem größeren Ganzen. Und es ist heilsam, sich als Teil zu empfinden, als Teil der Natur und dabei das Blühen und Gedeihen, das Dasein und Leben anderer wahrnehmen zu können. Es sind die sinnlichen Erfahrungen, die ‚Nahrung‘ für die Seele sind. In der Natur fällt es uns meistens leicht, empfänglich und in Resonanz zu bleiben wie Frederick. Frederick nimmt die Schönheit der Erde in sich auf und verwandelt sie in Sprachbilder, um sie mitteilen zu können. Nicht umsonst werden Gedichte, Musik, Kunstwerke oft als Seelennahrung bezeichnet: ein Stück von Franz Schubert, ein Gedicht von Else Lasker-Schüler, Paul Celan, Georg Trakl oder Ingeborg Bachmann, ein Bild von Gerhard Richter usw. Ihre Kunst erzählt aber gerade nicht nur von Schönheiten, sondern sie bringen uns auch in Verbindung mit dem Traurigen und Dunklen in uns. Und es nährt gerade diese Resonanz, denn zu unser aller Dasein gehören die Schattenseiten. Manchmal wirkt das, was wir so in uns aufnehmen, lange nach, bildet einen Nährboden für unser Lebensgefühl oder gar Weltverständnis. Manchmal wird eine Gedichtzeile Begleiterin in schwierigen Zeiten. „Ich setzte den Fuß in die Luft und sie trug“, lautet eine ermutigende Zeile von Hilde Domin, die sie dem Gedichtband „Nur eine Rose als Stütze“ voranstellte, einem Gedichtband, der vor allem auch ihre Erfahrung, ins Exil geworfen worden zu sein, verarbeitet.

Gerade in zehrenden Alltagssituationen wäre es oft eine Kunst, wie Frederick in der Höhle, Zugang zu nährenden Gedanken und Worte zu haben. Oder wäre es einfach ein Glück? Was uns nährt, sind doch auch die Glücksmomente. Der Philosoph und Theologe Clemens Sedmak kennt fünf Arten von Glück und ein

jedes nährt auf seine Weise. 1. „Das Wohlfühlglück“: Nur in Maßen genossen, nährt es wirklich. Gerade in diesen Corona-Zeiten besinnen sich viele von uns ja wieder darauf, was es wirklich braucht, um sich wohlzufühlen. Und es ist oft gar nicht viel. 2. „Das Anstrengungsglück“: Was macht zufriedener als ein Ziel, das sich gelohnt hat zu erreichen, ein Bemühen, das gelingt! 3. „Das Augenblicksglück“: Da sind wir wieder bei Frederick, der den Augenblick ganz präsent erleben kann – und dabei Seelennahrung im Überfluss findet. 4. Das „Gnadenglück“ oder auch „Dankbarkeitsglück“: Anerkennen und es annehmen, dass wir nicht alles erreichen können und nicht alles machbar ist, sondern wir manches einfach nur geschenkt bekommen. Darin verbirgt sich wohl das wertvollste ‚Genährtwerden‘. Und zuletzt 5. „Das Redlichkeitsglück“: Das bedeutet, für das einzustehen und zu arbeiten, was für uns notwendig und uns wichtig ist. Das ist manchmal kräftezehrend, zehrend, ermüdend. Wie gut, dass es dabei meistens in unserer Nähe immer auch einen Frederick gibt, der uns auf seine Art nährt. Und vielleicht gibt es ihn ja auch in uns allen.

*Dr.<sup>in</sup> Christine Riccabona  
Literaturwissenschaftlerin und  
Archivarin. Weiterbildungen  
in Poesie- und Bibliothherapie,  
Gestalttherapie und Biografiearbeit.  
Leiterin von Lese- und Schreibkreisen.*



*Leo Lionni: Frederick. Beltz & Gelberg, 2003.  
Clemens Sedmak: „Glück, Arbeit und das gute Leben:  
Impulse aus der Philosophie.“ Vortrag beim 6. Pädagogischen Tag der  
St. Nikolausstiftung der Erzdiözese Wien.*

# Was nährt mich?

Ich bin ein Nachrichten-Junkie. Auch in der Corona-Krise lasse ich davon nicht ab. In meinem Freundes- und Verwandtenkreis haben viele bewusst „abgeschaltet“: zu viele Nachrichten würden nur verunsichern und nervös machen. Eine Meinung, die ich nicht teile, gerade im Krisenfall. Für mich ist es auch eine Frage der Solidarität und des Horizonts, gut informiert zu sein. Nein, ich habe nicht abgeschaltet, auch nicht nach Wochen immer ähnlicher Nachrichten mit genau einem Thema. Nachrichten halte ich aus, auch wenn sie unerfreulich, verunsichernd, gar bedrohlich sind. Sie sind ein Grundnahrungsmittel für mich.

Schnell kam aber etwas anderes hinzu: Tipps, Impulse, Empfehlungen, Beurteilungen, Zukunfts-Visionen auf allen Kanälen. Brotbacken hier, Online-Yoga da, dringender Aufruf zum Einhalten eines geregelten Tagesablaufs dort. „Diese Krise wird uns etwas lehren! Wir werden verändert daraus hervorgehen! Die Krise ist eine Chance!“, hallt es echemäßig aus Zeitungen, Social Media, aus dem Freundeskreis. Nein danke. Ich hechle vom Home Office in die Küche, zu meinem Kind, wieder zurück zum Laptop. Mein Tag hat gefühlt mehr Stunden denn je. Mit der Zeit fühle ich mich immer ausgelaugter. Ich denke nach, was mir fehlt, was mich stört. Ich möchte diese Zeit einfach durchleben, ohne vorschnell nach Effekten und Nützlichkeiten zu fragen. Stress, Angst, Unsicherheit aushalten. Die aufgeregten Lehrmeister-Stimmen aus allen Lagern abdrehen. Sie nähren mich nicht, sie übersättigen mich und wollen das Eigentliche überdecken.

Nahrung finde ich im Vertrauten: in einem altbekannten Psalm, einem schon fünfmal gelesenen Buch, einer Waldrunde, die ich blind gehen könnte. Auch im Vermissten des gewohnten Alltags, von Freundinnen, von einer kurzen Auszeit im Café. Im Wahrnehmen des Augenblicks. Was mich nährt: Den Moment verkosten – auch wenn er mal nicht so gut schmeckt.



Lydia Kaltenhauser  
Redakteurin Tiroler Sonntag

Seit ein paar Tagen begleitet mich diese Frage. Meine erste, unmittelbare Antwort: Ganz logisch – Nahrung! Ja, aber welche Nahrung und wie...?

Dann folgt langes Schweigen. Was nährt mich wirklich? Was oder wen brauche ich in meinem Leben, um nicht seelisch und körperlich zu verhungern? Nach einer langen Zeit mit Ausgangsbeschränkung und Social Distancing kann ich eines mit Sicherheit sagen: Es sind Menschen. Und zwar mehrere.

Ich bin nicht komplett vereinsamt, denn ich wohne nicht alleine. Ich habe einen Ansprechpartner und zur Not rede ich auch mit meinen Pflanzen. Es ist aber die Vielfalt an Begegnungen und an Gemeinschaften, die ich brauche. Freund\*innen, Familienmitglieder, Studienkolleg\*innen, zufällige Begegnungen auf der Straße. Das alles nährt meinen Hunger nach Gemeinschaft.

Dieser Hunger wird normalerweise auch im Gottesdienst gestillt. Gemeinsam mit anderen singen, beten und Eucharistie feiern, ist mir Nahrung für Körper und Seele. Nach dieser Zeit der Ausgangsbeschränkung mit digitalen Gottesdiensten kann ich aber noch etwas feststellen: Ich vermisse mehr die unmittelbare Communio als den Empfang der Kommunion. Ich will gemeinsam mit anderen singen und beten, gemeinsam, neben- und miteinander nach vorne gehen zum Altar und die Eucharistie empfangen. Ohne Bildschirm, Desinfektionsmittel, Mundschutz oder Abstand.

Doch die Corona-Zeit hat auch ein wenig meine Nahrung verändert. Wie viele andere auch, hatte ich mehr Zeit zu kochen und konnte Neues ausprobieren. So auch in meinem geliebten Glauben. Das Stichwort „allgemeines Priestertum aller Gläubigen“ hat neue Würze bekommen bei der Liturgie zu zweit am Küchentisch, beim digitalen Bibelteilen und beim Taizé-Gebet via Internet.

Ich habe also viel Nahrung gefunden und meinen Speiseplan erweitert. Trotzdem freue ich mich sehr auf die Gemeinschaft zum Angreifen.

Magdalena Pittracher  
Im Masterstudium der  
Religionspädagogik  
und in Ausbildung zur  
Pastoralassistentin





**T**raumgenährt. Es ist wohl kein Zufall, dass mir dieser Tage der Satz von André Gide „In der Dürre der Wüste liebte ich am meisten meinen Durst“ aus seiner Erzählung „Die Rückkehr des verlorenen Sohnes“ in den Sinn gekommen ist. Die Corona-bedingte Versteppung der gewohnten Kontakt- und Bewegungsmöglichkeiten lässt wie in einer irisierenden Fata Morgana die Sehnsüchte nach dem, was satt macht, Gestalt annehmen. Wie in der Wüstennacht die Sterne klarer leuchten, so führt die bisherige Lebenserfahrung meine Hand beim Benennen der für mich krisensicheren Lebens-Mittel.

Erzählen zu können, wie es mir geht, ohne gleich eine Antwort zu erwarten, Kontakt aufzunehmen, ohne vereinnahmt zu werden, Freude überschwänglich mitteilen zu dürfen oder mich nachdenklich zuzumuten – für diese und noch viele Regungen einen Resonanzraum zu finden, das ist für mich nährender Lebensboden. Sowohl die nächsten Angehörigen als auch Freund\*innen können Schwingungs-Raumgeber\*innen sein. Und wenn es mir gelingt, deren Schwingungs-Frequenz aufzunehmen, ist dies eine weitere Zutat für ein beglückendes Gemeinschaftsmahl.

Auch Natur und Kunst sind für mich Erfahrungsräume, in die ich mich sättigungsgewiss bergen kann: Wenn sich bei einer Bergwanderung die Anstrengung in stille Dankbarkeit für das Schöpfungswunder wandelt. Oder wenn beim Betrachten eines Bildes meine Seelensaiten plötzlich wie von unsichtbarer Hand angerührt werden, dann füllen sich meine inneren Speicher mit Vorräten, auf die ich, auch in Wüstenzeiten, sicher zurückgreifen kann.

Und kürzlich: Corona-bedingt kann ich seit Monaten mit meiner im südlichen Tirol lebenden 101-jährigen Mutter nur telefonieren. Beiläufig meinte sie: „Und vergiss nicht, zwischendurch auch zu träumen, auch wenn es nicht in Erfüllung geht. Man braucht etwas, das man sich wünscht und darf mit dem Träumen nicht aufhören!“ Eine Wegzehrung, die über alle Grenzen begleitet.



Elisabeth Pauer  
Journalistin

**M**ein Lebensalltag bis Mitte März 2020, vor CORONA, war dicht gefüllt mit verschiedenen beruflichen und ehrenamtlichen Tätigkeiten, die mich quer durch Österreich führten. Bei diesen teilweise sehr stressigen, psychischen und physischen Anforderungen, erhielt ich meine Seelennahrung oft in den mannigfaltigen Gesprächen, vor allem mit Frauen in der Katholischen Frauenbewegung. Sie schenken mir Kraft, nährten mich und erweiterten meinen spirituellen Horizont.

In meinem Beruf arbeite ich in einem großen Altenwohnheim in Tirol, wo die Mehrheit der Bewohner\*innen demenziell erkrankt ist. Die persönlichen Begegnungen mit den in ihrer Welt lebenden Menschen, die mir trotzdem ihre Zuneigung in verschiedener Form zeigen, erfüllen mich mit tiefer Dankbarkeit. Gerne begleite ich die Bewohner\*innen auf ihrem letzten Lebensabschnitt und genieße das mir entgegengebrachte Vertrauen, wenn sie mir, als Zeitzeug\*innen, von oft traumatischen Erlebnissen in der Jugend erzählen.

Was mich gegenwärtig nachdenklich macht?

Ich erlebe, dass gerade alte Menschen in unserer momentanen schweren Zeit, der CORONA-Krise, häufig auffallend gelassen darauf reagieren. Meiner Meinung nach ist dies ihrer Resilienz zu verdanken, die sie sich durch die Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen angeeignet haben.

Durch die erforderliche soziale Distanzierung und die strenge Quarantäne in Tirol, während der man z.B. auch den Nachbarort nicht besuchen durfte, hat mein Alltag eine andere Perspektive erfahren. Ich zähle zur Risikogruppe und kann meinen Beruf nicht mehr so ausführen, wie ich es möchte. Das gibt mir das subjektive Gefühl, als ob ich die Bewohner\*innen im Stich und alleine lassen würde, da sie ja auch keinen direkten Kontakt mit ihren Angehörigen und anderen Besucher\*innen im Altenwohnheim haben dürfen.

Mein hektisches Leben wurde drastisch heruntergefahren. Interessanterweise bereitet mir das keine großen Schwierigkeiten. In der gegenwärtigen Zeit der CORONA-Krise nährt mich unter anderem die Beschäftigung im Garten, und dabei nehme ich das Gezwitscher der Vögel noch intensiver wahr als zuvor. Für meine psychische Gesundheit ist auch der Social Media Kontakt mit meiner Familie und Freund\*innen besonders wichtig.



Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Eva Oberhauser  
Vorstand der kfb Salzburg,  
Gerontopädagogin

## Warum Solidarität für die Seele einer Gesellschaft lebenswichtig ist.

„Zärtlichkeit zwischen den Völkern“ sei Solidarität, meint die bekannte nicaraguanische Dichterin Gioconda Belli. Gerade in Zeiten von Krisen – egal ob Corona, Klima, Wirtschaft, Migration ... – haben viele Menschen Angst. Unsicherheit löst Gewohntes ab, alte Regeln gelten nur mehr bedingt, es wird „auf Sicht gefahren“. Angst macht aber eng, isoliert und führt zu oft zu Aggression und destruktiven Energien. Wenn dazu nun ganze Gesellschaften aufgefordert sind, sich voneinander fern zu halten, Abstand zu halten sogar von geliebten Menschen, Freund\*innen und Nachbarn, dann werden Menschen in ihren Grundfesten erschüttert. Alte Menschen sind mit noch größerer Einsamkeit konfrontiert, Jugendliche hingegen mit teilweise zu viel – und daher nervender – Nähe der Eltern. Kindern fehlen Kinder, Homeoffice-Arbeitende sehnen sich nach dem Austausch mit Kolleg\*innen in der Kaffeeküche. Wenn „Social Distancing“ zum höchsten Wert der Stunde erkoren wird, wie kann dann Solidarität als zärtliche Zugewandtheit gelebt werden? Noch dazu in einer Gesellschaft, die aufgrund jahrzehntelanger neoliberaler Wirtschaftsphilosophie gelernt hat, dass es ein Zeichen von Schwäche ist, Hilfe anzunehmen, dass die „Kultur der Gleichgültigkeit“ globalisiert gelebt wird und Solidarität quasi nur dann gut ist, wenn sie einem selbst etwas bringt. Die totale Ökonomisierung aller Lebensbereiche, die allumfassende „um zu“-Mentalität – echte Solidarität ist darin ein Fremdwort.

Und doch: Gerade in dieser Krisenzeit erfahren viele Menschen neue Formen von Solidarität. Nachbarschaft gewinnt an neuem Wert, die Frage „Kann ich Ihnen helfen?“ – oft zu lesen in Form von bunten Zetteln, die an Haustüren von Mehrparteienhäusern geklebt sind – ist keine Höflichkeitsfloskel mehr. Und obwohl wir mindestens einen Meter Abstand halten sollten zu den allermeisten Menschen, ist Nähe durch den bewussten und direkten Blick über den Maskenrand hinweg oft leichter herstellbar. Manchmal erklingt Nähe auch sehr musikalisch in einem Innenhof oder einem Park. Einfach so. Solidarität im sozialetischen Sinn bedeutet z.B. in einem Sozialstaat, dass Menschen das zum Leben Notwendige von der Gemeinschaft sicher zugesprochen bekommen. Solidarität ist, wenn man sie ernsthaft betrachtet, viel mehr als eine gute Tat oder eine einmalige Hilfestellung. Selbst große Spendenveranstaltungen sind daher – bei aller Sinnhaftigkeit – mehr Charity und Wohltätigkeits-Veranstaltungen als echte Solidarität. Solidarität als rechtliche Sicherheit, die auch eingeklagt werden kann, schenkt Sicherheit in Krisenzeiten, nimmt Existenzängste und sorgt so für mehr psychische und physische Gesundheit in einer Gesellschaft. Sie ist in Strukturen gegossene Zärtlichkeit. In Strukturen gegossene Zuwendung erhalten derzeit

viele Menschen, da der Sozialstaat Österreich sehr große Geldbeträge lockermacht, um existenzielle Not vieler hunderttausender Menschen und den Konkurs vieler Unternehmen zu verhindern.

Die über Kurzarbeit erhaltenen Arbeitsplätze sind daher konkret erlebte Formen von Solidarität. Der nächste Schritt, das Arbeitslosengeld auf eine existenzsichernde Höhe von z.B. 80% des Erwerbseinkommens aufzustocken, wäre eine weitere Form der Solidarität mit Menschen, die längerfristig unverschuldet in Not und finanzielle Krisen geraten sind.

Dass Solidarität – mit Blick auf die zu tragenden Kosten der Corona-Maßnahmen – nicht von allen gleich, sondern je Möglichkeit unterschiedlich getragen werden soll, ist das Gebot der Stunde: Jene, die von einem deutlich größeren finanziellen Polster aufgefangen werden, sollten nicht nur die humanitäre Pflicht haben, mehr beizutragen als jene, die schon vor der Krise nicht gewusst haben, wie sie die Schulausbildung oder Nachhilfe der Kinder bezahlen sollten. Die angemessene Besteuerung von leistungsfreiem Einkommen (Finanz- oder Spekulationsgewinne, Erbschaften oder große Vermögen) wäre daher eine sehr deutliche Dimension struktureller, also gesetzlich gesicherter Solidarität. Darüber hinaus klimaschonendes Verhalten zu belohnen (z.B. Reparaturen steuerlich zu begünstigen) oder klimazerstörende Mobilität oder Produktionsweisen zu besteuern (z.B. Flugkerosin, industrielle Landwirtschaft etc. mit CO<sub>2</sub>-Bepreisung zu belegen) sind nachhaltige Formen der „Zärtlichkeit zwischen den Völkern“ und auch der Zärtlichkeit zwischen den Generationen. Was nährt uns in Zeiten der Krise? Viele kleine und große Beispiele solidarischen, zärtlichen Handelns können von jede\*r Leser\*in erzählt werden. Für eine Gesellschaft ist Solidarität in ihrer strukturell gesicherten Form nötig, um eine Seele zu erhalten. Wenn wir nur darauf achten, was uns – hier und jetzt – etwas bringt, frönen wir dem kollektiven Egoismus. Das macht eng und krank – uns selbst und auch unsere Mitwelt.

Wenn wir jedoch darauf achten, Dimensionen von Solidarität als strukturell verankerte Zärtlichkeit zu stärken, dann stärken wir die Seele einer Gesellschaft – die Seele, die nicht eng und kalt ist, sondern warm, lächelnd und weit ist. Diese Seele wird über die nationalen Grenzen hinauswirken – nährend, menschenfreundlich, zärtlich.



Dr.<sup>in</sup> Magdalena M. Holztrattner  
Direktorin Katholische  
Sozialakademie Österreichs

## Wenn du schläfst

Ganz leicht nur zuckt dein Fuß  
Weich und warm  
Auf jedem Zeh ein Polster

Deine Hand offen  
Die Finger locker gekrümmt  
Lassen dein Tagwerk los

Der Bauch rund  
Die Größe täglich gepriesen,  
Bewegt sich sanft

Dein Kopf  
Schwer vom Schlaf der Gerechten  
Tief im Polster

Die Lider geschlossen  
Die Augen bewegt  
Fest verankert im Träumelein

Ein bisschen offen dein Mund  
Kleine Zähne leuchten  
Rest des Lächelns

Ein Faden Spucke  
Vibriert verletzlich  
Im Atemzug

Das Herz schlägt  
Fast unsichtbar  
Zuverlässig

Dein Anblick nährt

*Helene Okon*



## Vitalteller

Autorin: Mag.<sup>a</sup> Karin Hofinger  
Verlag: Styria  
ISBN: 978-3-7088-0767-6  
€ 22,- erhältlich bei Tyrolia

Easy und köstlich: Das neue praktische Ernährungsmodell!

Ernährungspyramide adé: Mit dem Vital-Teller-Modell® gelingt die gesunde Ernährung auf einen Blick! Zwei Handvoll Gemüse, eine Handvoll Eiweiß, eine Handvoll Kohlenhydrate und ein Schuss hochwertiges Fett – diese einfache Formel stellt sicher, dass wir in der richtigen Relation mit Nährstoffen versorgt werden und uns fit und energievoll fühlen.

Einfach erklärt und lustvoll umgesetzt zeigt die „Küchenapothekerin“ Karin Hofinger, dass ihr neues, ernährungswissenschaftlich fundiertes Modell alltags-tauglich, vielseitig und rundum wohltuend ist.



## Eppes riaht sig

Dialektgedichte von Ost bis West  
Autorinnen: Lea Jehle, Christiana Pucher, Birgit Rietzler  
Kyrene Verlag Innsbruck-Wien  
ISBN: 978-3-902873-66-8

Die drei Autorinnen mit unterschiedlichen Wurzeln stellen die Frau mit all ihren Facetten in den Mittelpunkt ihrer Texte. Dialektdichtung ermöglicht Erfahrungen, Gedanken und Gefühle unverfälscht zum Ausdruck zu bringen und manches Mal zum Schmunzeln verleiten.

Die drei Autorinnen vom Waldviertel übers Tiroler Oberland bis in den Bregenzerwald suchen und finden in ihren Texten neue Rollenbilder für Frauen und betrachten das Zeitgeschehen kritisch. Manches Mal zum Schmunzeln und die Übersetzungshilfen in Standard-sprache mag für so manche\*n Leser\*in hilfreich sein.

## Solidarisch antworten

auf gesellschaftliche Herausforderungen



Verlag: Tyrolia  
ISBN: 978-3-7022-3788-2, € 10,-  
Taschenbuch, erhältlich bei Tyrolia  
Mit Beiträgen von Magdalena Holztrattner, Rainald Tippow, Stephan Schulmeister, Thomas Hennefeld, Martin Schenk, Regina Polak, Markus Inama SJ, Gabriele Kienesberger, Lydia Haider, Josef P. Mautner, Michael Hainz SJ, Margit Appel, Jörg Alt, Karl Immervoll, Anja Appel und Franz Helm.

Die Autoren plädieren in diesem Buch für ein engagiertes Auftreten der Christen, auch in Fragen von Politik und Gesellschaft: Für Solidarität mit den Armen und Schwachen, für ein gerechtes und soziales Steuersystem, gegen Ausgrenzung und Angstmache. „Christlicher Glaube und der Einsatz für soziale Gerechtigkeit, Gottesliebe und Nächstenliebe gehören untrennbar zusammen.“ So Magdalena Holztrattner, Direktorin der Katholischen Sozialakademie

# Termine



Riedgasse 9,  
6020 Innsbruck  
Telefon: 0512/2230-4323

## Katholische Frauenbewegung

### Diözesankonferenz

**Termin:** Sa, 17.10.2020, 9 - 16 Uhr

**Ort:** Haus Marillac, Sennstr. 3, Innsbruck

### Maria Magdalena & Co

Wir sind gemeinsam auf dem Weg als Gleichgestellte – Männer und Frauen – und laden ein, mit uns zu gehen.

**Termin:** Mo, 22.6.2020, 17 Uhr

**Ort:** von der Dreieinigkeitskirche zum Dom

**Thema:** Priszilla, Apg 18

**Termin:** Mi, 22.7.2020, 17 Uhr

**Ort:** von der Pfarrkirche Allerheiligen zum Dom St. Jakob

**Thema:** Maria Magdalena, Mk 16,9-11

### Schreibwerkstatt zum Thema:

Mit kreativen Impulsen aus der „Schreibagogik“ lade ich Sie/dich ein, mit mir eine Zeit des Innehaltens und des lustvollen Tuns zu verbringen. Ich freue mich auf Ihr/dein Kommen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Lass dich auf dieses Abenteuer ein!

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Regina Maria Pendl MAS

**Anmeldung** erbeten bis eine Woche vor der VA unter:

reginamariapendl@gmail.com,  
oder Tel.: 0664 4801120

**Kosten:** je nach Ermessen: 15-30 Euro

**Termin:** Fr, 24.7.2020, 15-18 Uhr

**Ort:** Diözese Innsbruck, Riedgasse 9, Aula

**Thema:** „...Zeiten...“

**Termin:** Fr, 28.8.2020, 15-18 Uhr

**Ort:** Diözese Innsbruck, Riedgasse 9, Aula

**Thema:** „...Sommer – Liebe, Lust und ...“

### Dekanat Silz

#### Nachtwallfahrt Locherboden zum Gedenken an Sr. Angela Autsch

**Termin:** Sa, 11.7.2020, 20 Uhr

**Ort:** Wallfahrtskirche Locherboden

Hl. Messe mit Generalvikar Florian Huber

**Musikalische Umrahmung:** Saconi

Quartett

### Dekanat Hall

#### Frauenwallfahrt nach St. Magdalena im Halltal des Frauenliturgieteams Mils

**Termin:** voraussichtl. Sa, 18.7.2020, 9 Uhr

**Treffpunkt:** Parkplatz Halltal, aktuelle

Infos unter: [www.seelsorge-bgm.at](http://www.seelsorge-bgm.at)

### Familienreferat

#### Fachstelle Altenseelsorge

#### Ausbildungslehrgang für ehrenamtliche Seelsorge im Alten- und Pflegeheim

Ein Herz haben für betagte Menschen, ihren Lebensgeschichten lauschen, sie trösten, miteinander beten und Gottesdienst feiern, oder einfach nur für sie da sein... und dabei für das eigene Leben lernen und im Glauben wachsen. Die Fachstelle Altenseelsorge der Diözese bietet für diese Freiwilligentätigkeit zusammen mit der Evangelischen Kirche einen speziellen Ausbildungslehrgang für ehrenamtliche Seelsorger/innen an.

**Dauer:** Oktober 2020 bis Juni 2021

(6 Einheiten von jeweils 1 ½ bis 2 Tagen; Praktikum mit anschl. Reflexion; Wortgottesdienst- und Kommunionhelferschulung)

**Inhalte:** Mein eigener Lebens- und Glaubensweg, meine Rolle als Seelsorger/in, Gespräch und Begegnung in der Seelsorge, Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung, Rituale und Sakramente im Heim, Demenz, Gott und das Leid u.a.

**Information und Anmeldung** bis 11.09.2020 bei Dipl.-Theol. Rudolf Wiesmann, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck, Mobil: 0676/8730-4315, E-Mail: [rudolf.wiesmann@dibk.at](mailto:rudolf.wiesmann@dibk.at)

### Friedensgebet bei den Tertiarschwestern

**Ort:** Heilig-Geist-Kirche, Unterer Stadtplatz 14, Hall

**Termine:** jeweils am 1. Montag im Monat (ausgenommen Feiertage), 19:30 Uhr

### Forumtheater

#### „Die Mutprobe - was, wenn wir es mit der Angst zu tun bekommen?...“

Die Angst geht um. Auf Buchtiteln, im Internet, als Gesprächsthema am Familientisch bis zur Parlamentsdebatte. „Wir müssen die Ängste der Menschen ernst nehmen!“ Aber müssen wir sie auch schüren?

**Termin Premiere:** Di, 29.9.2020

**Ort:** Haus der Begegnung, Innsbruck

## Kino zu Hause:

**Leokino und Cinematograph:** Filme nachsehen! Auf [www.vodclub.online](http://www.vodclub.online) kann man ohne Abonnement einzelne Filme für einen kleinen Unkostenbeitrag 48 Stunden lang online ansehen.

Aus dem Selbstbild von vodclub.online: Es uns wichtig, dass der jeweilige Film auch nach seiner Zeit im Kino noch gefunden wird. Wir haben uns dem österreichischen Kino verschrieben. Deshalb geht von jedem Stream ein Drittel des Erlöses an die Filmschaffenden und ein Drittel an dein Lieblingskino. So kannst du den österreichischen Film aktiv unterstützen, während du ihn zuhause in deinem Wohnzimmer oder unterwegs schaust.

### Weitere Angebote/Filmtipps:

Kurt Langbein und Andrea Ernst haben sich in „Anders Essen“ mit dem Fußabdruck unseres Essens auseinandergesetzt und mit drei Familien ein Experiment gestartet. Der Film ist schon jetzt online auf ARTE anzuschauen. [www.arte.tv/de/videos/086137-000-A/anders-essen-das-experiment/](http://www.arte.tv/de/videos/086137-000-A/anders-essen-das-experiment/) Kurzfilme zu diversen Themen des **Globalen Lernens** findet ihr auch auf der Youtube Seite von Baobab: [www.youtube.com/channel/UCgZdtHAGuaw9K\\_7ie-6-k3Q/playlists](http://www.youtube.com/channel/UCgZdtHAGuaw9K_7ie-6-k3Q/playlists)

Außerdem spannende Inhalte für alle Schulstufen findet ihr auf dieser padlet Seite: [padlet.com/hpapadopoulos/eqqa2jdkz7ry](http://padlet.com/hpapadopoulos/eqqa2jdkz7ry)

## Hinweise auf interessante Homepages:

### [sorority.at](http://sorority.at)

Eine unabhängige Plattform zur branchenübergreifenden Vernetzung und Karriereförderung von Frauen in Österreich „Wir möchten all jenen Inspiration & Fundament bieten, die Berufliches feministisch denken und die Gleichstellung am Arbeitsmarkt vorantreiben wollen.“

### [bleibenerhebenwandeln.wordpress.com](http://bleibenerhebenwandeln.wordpress.com)

Für Gleichstellung in der Katholischen Kirche - Hier finden sie Beiträge und Aktionen von Frauen in Innsbruck / Tirol. „Wir richten einen kritischen Blick auf die Ist-Situation der Katholischen Kirche, in der Gleichstellung von Frauen und

Männern im angebrochenen Reich Gottes noch nicht vollendet ist. Wir treten in Aktion, um Geschlechtergerechtigkeit in unserer Kirche zu verwirklichen.“

### [frauenbund.ch/was-wir-bewegen/kirche-und-spiritualitaet/gleichberechtigungspunktamen/](http://frauenbund.ch/was-wir-bewegen/kirche-und-spiritualitaet/gleichberechtigungspunktamen/)

Für eine gleichberechtigte Teilhabe von Frauen in der römisch-katholischen Kirche. Gemeinsam für eine lebendige, glaubwürdige katholische Kirche.

„National und international vernetzt fordern wir die Erneuerung der katholischen Kirche, damit sie eine neue Glaubwürdigkeit erlangt.“

## Von der Liebe zum Kochen: Theresa Fessler



In dieser Zeit der sozialen Distanz, in der vom Restaurant bis zur Schule, von der Kirche bis zum Frisör, so vieles geschlossen war und das Leben fast ausschließlich Zuhause stattfand, stellen wir hier eine Frau vor, der man real und persönlich in Tirol begegnen kann. Eine von hier, eine von uns. Eine mit Leidenschaft und Mut, eine die sich etwas traut und dennoch auf dem Boden geblieben ist. Persönlich bin ich ihr noch nicht begegnet, wegen der

Kontaktsperre unterhielten wir uns eine Stunde lang am Telefon. Ein Gespräch, an das ich gerne zurückdenke, wie sie hoffentlich merken werden.

Als Kind hat sie gerne neben ihrer Oma und Mutter in der Küche am Herd gestanden, in den großen Kochtopf geschaut und mitgeholfen. Die Liebe zum Kochen ist ihr in die Wiege gelegt worden. Theresa Fessler kommt aus einer Familie in der die Frauen schon seit Generationen mit Freude kochten. Von klein auf hat die gebürtige Innsbruckerin Zuhause einen natürlichen Zugang zum Essen erlebt. Gekocht wurde meist gutbürgerlich. In der Familienküche in Mühlau schaute sie den Frauen zu und schaute sich in ihrer Kindheit und Jugend mit Begeisterung ab, was man aus vorhandenen Zutaten Gutes bereiten kann. Man merkt ihr an, wie schön das damals für sie war, und sie sagt über sich selbst *„Bis heute habe ich eine kindliche Freude am Kochen und an den Lebensmitteln.“* Lachend erinnert sie sich an das, was ihre Mutter so oft zu ihr gesagt hat: *„Du wachst morgens auf und denkst ans Essen und gehst schlafen und denkst ans Essen.“*

Das Kochen ist eine Konstante in ihrem Leben. Etwas, dass sie bis heute begleitet, auch wenn sich der Rahmen, in dem sie kocht, im Laufe der Zeit immer mal wieder verändert.

Nach der Matura geht Theresa nach Wien und studiert Modedesign. Jedoch bleibt sie nicht lange dabei, es zieht sie mehr zum Kochen. Ihr Traum ist es, irgendwann ein einiges Restaurant zu haben. Deshalb entscheidet sie, sich an einer Hotelfachschule ausbilden zu lassen. Dort erlernt sie das notwendige Handwerk, um aus ihrer Leidenschaft auch ihre Profession zu machen. Die Zeit in der österreichischen Hauptstadt, als die junge Frau in ihren Zwanzigern ist, sind gute Jahre. Sie fühlt sich zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Wien ist voll von traditionellen Gasthäusern, den sogenannten Beisl. Und Wien ist weltweit die einzige Stadt, nach der auch eine Küche benannt ist, die „Wiener Küche“. Aus vielfältigen Einflüssen unterschiedlichster Küchen ist diese entstanden: Sie nahm das von Fremden mitge-

brachte auf und machte daraus etwas Eigenes.

In unserem Gespräch merkt man Theresa Fessler ihre Offenheit und Neugierde am Unbekannten an. Sie scheint bei aller Heimatverbundenheit keine Scheu vor Neuem zu haben. Sie ist eine Frau, die kreativ ist – darin sieht sie auch die Verbindung zwischen Modedesign und dem Kochen. Eine ihrer Inspirationsquellen sind, angelehnt an die italienische Küche, die Lebensmittel. Sie sprudelt als wir darüber sprechen: *„Das Schönste ist, das, was früher als Beilage gegolten hat, das Gemüse, zum Star eines Gerichtes zu machen.“* Es darf ruhig eine einfache Küche sein, ohne viel Schnick-Schnack. Am Liebsten zieht sie ohne Einkaufszettel los und kauft das ein, was ihr gerade gefällt.

*„Mir graust es vor nichts beim Essen.“* sagt sie lachend über sich selbst. Theresa liebt es, Zwiebeln zu schneiden mit einem frisch geschärften Messer, so wie auch Stangensellerie, weil der so toll klingt, wenn man ihn zerkleinert. Im Erzählen kommen dann doch kleine Einschränkungen. Das Eiertrennen mag sie nicht und Nachspeisen gibt es wenige, die sind für sie entbehrlich. Wenn sie doch welche macht, dann „entsüßt“ sie diese mit Rosmarin und Pinienkernen. Wie ich ihr so zuhöre, stelle ich mir das ziemlich gutschmeckend vor.

### Zum Kochen gehört das Essen.

Ihre Leidenschaft für das Kochen ist untrennbar mit dem Essen verbunden. Und essen, das geht nur zusammen mit anderen Menschen: *„Alleine essen ist sehr komisch. Da geht es nur ums satt werden.“*

Für Theresa heißt essen, zusammensitzen, sich austauschen, in Ruhe genießen. So ist es Nahrung für Leib und Seele.

Als sie aus Wien zurück nach Innsbruck kam, war sie Anfang dreißig und erfüllte sich 2016 ihren Traum vom eigenen Gasthaus. Theresa Fessler übernahm das „Lewisch“ im Saggen, und schloss damit an über 100 Jahre Innsbrucker Gasthaus-tradition an. *„Es war das Flair, die Patina, die mich eingenommen haben. Das Lewisch ist ein tolles Lokal mit viel Geschichte“,* schwärmt sie. Ihre Idee war es, eine Gaststätte so mit Leben zu füllen, wie sie es von den Wiener Beisl kennt. Mit Herzblut und großem Aufwand kochte sie für die Menschen, die zu ihr kamen. *„Das Essen schmeckte nicht an jeden Tag gleich. Im Sommer neigte man dazu, das Essen zu versalzen, weil es so warm ist in der Küche.“* verrät sie. Bei ihr schmeckt es nicht immer gleich – muss es auch nicht. So wie die Menschen individuell sind, so sind auch die Geschmäcker unterschiedlich. Das größte Kompliment ist für sie, von Gästen zu hören: Es schmeckt wie daheim! Wie bei meiner Oma! *„Das ist der Jackpot, dann habe ich eine Urfreude.“* sagt die ehemalige Köchin und Wirtin des Lewisch.

# Theresa Fessler

Vor wenigen Monaten, mit Ende 2019, hat sie nach vier Jahren, die Gaststätte geschlossen. Die Gründe dafür deutet sie an: „Wenn man das so macht, wie ich das gemacht habe, dann ist das keiner bereit zu zahlen.“ So zu kochen, so frisch, so wie sie es von den Frauen aus meiner Familien gelernt habe, „das bedarf eines enormen zeitlichen Aufwandes und das kann man nicht allein machen“ sagt sie rückblickend.

**„Ich muss aufhören, solange es noch Spaß macht.“**

Heute ist sie 36 Jahre und kann sich vorstellen, eine Familie zu haben. „Als Frau muss man sich entscheiden.“ stellt sie fest. Ihr Wunsch ist es, beides miteinander zu vereinbaren.

Das Gespräch wird ernster. Übers Scheitern sprechen wir nicht, danach fühlt es sich nicht an. Auch wenn sie gerade aufgrund der geschlossenen Gastronomiebetriebe arbeitslos war und sich in dieser Zeit manchmal antriebslos fühlte. Eigentlich kennt sie das nicht von sich.

Ich frage sie, was über das Kochen hinaus nährt?

Sie spricht von sich aus über Spiritualität. Sie ist nicht gläubig, finde es aber schön, wenn andere gläubig sind. In Krisen stelle sie sich das sehr tröstlich vor. „Ich kann das nicht. Ich habe andere Dinge, die mir Halt geben. Den Glauben kann man halt nicht einfach machen.“ Da sind wir uns einig.

Ihre Kraftquellen sind der Wald und die Berge, das Skitourengehen und Laufen. Auch Pilates mag sie sehr. Mit Essen macht man ihr immer eine Freude und Men-

schen mag sie sehr. Lustigerweise kommen wir irgendwie auf's Kalorien zählen, obwohl sie das nicht tut, und auch nie getan hat. Wenn sie viel gegessen hat, dann macht sie lieber eine Pilates-Stunde mehr. Bei einer solchen hat Theresa ihre zukünftige Chefin einfach angesprochen. Das ist „eine kluge und lässige Frau“ für die die Menschen zählen. Sie freut sich auf die neue Arbeit, als Restaurantleiterin und besonders auf die Zusammenarbeit. Zusammen kann man ganz anderes schaffen als alleine.

*Dipl. Theol. Katrin Geiger nach einem Gespräch mit Theresa Fessler*



**Zeitschrift der Frauen in der Diözese Innsbruck**

**Nr. 2 / 2020**

Österreichische Post AG  
MZ 02Z033651 M  
Diözese Innsbruck  
Riedgasse 9, 6020 Innsbruck



KATHOLISCHE  
FRAUENBEWEGUNG

FRAUENREFERAT  DIÖZESE  
INNSBRUCK

FRAUENKOMMISSION  DIÖZESE  
INNSBRUCK