



## Influencerin

---

Pastoral als influencing  
Befreit! Aus Leidenschaft zur Tat.  
Frauen, reden wir über uns!

# FrauenStärken

Zeitschrift der Frauen in der Diözese Innsbruck

Nr. 3 / 2020

# Inhalt

<b>kfb aktuell</b> kfb innovativ und wirksam	<b>Seite 4</b>
<b>Aufgezeigt</b> Pastoral als influencing? Johanna Brunner/Südtirol	<b>Seite 5</b>
<b>Aufgezeigt</b> Am 13. März, ... Helga Noflatscher-Posch	<b>Seite 6</b>
<b>Spiritueller Impuls</b>	<b>Seite 7</b>
<b>Thema</b> Befreit! Aus Leidenschaft zur Tat. Michaela Quast-Neulinger	<b>Seite 8/9</b>
<b>Aktuell</b> Sprache malt Wirklichkeit, E. Pauer Den Augenblick erhellen, R. Hufnagl	<b>Seite 10</b>
<b>Aktuell</b> Entdeckerin und Lichträgerin, B. Fürhapter Sprechende Bilder, M. Gottardi	<b>Seite 11</b>
<b>Aus dem Leben</b> Frauen, reden wir über uns! Julia Schratz	<b>Seite 12</b>
<b>Kolumne, Tipp</b>	<b>Seite 13</b>
<b>Termine</b>	<b>Seite 14</b>
<b>Frauenbild</b>	<b>Seite 15</b>



**Aufgezeigt**  
**Pastoral als influencing?**  
Seite 5



**Thema**  
**Befreit! Aus Leidenschaft zur Tat.**  
Seite 8/9



**Aus dem Leben**  
**Frauen, reden wir über uns!**  
Seite 11



FrauenStärken. Zeitschrift der Frauen in der Diözese Innsbruck  
**Medieninhaber:** Diözese Innsbruck, Katholische Frauenbewegung  
**Herausgeberin:** Katholische Frauenbewegung, Gf. Herausgeberin: Mag.ª Angelika Ritter-Grepl  
**Redaktion:** Bernadette Fürhapter, Dr.ª Elisabeth Pauer, Dipl.-Theol.ª Katrin Geiger, Rosmarie Hufnagl, Maria Gottardi, Mag.ª Angelika Ritter-Grepl  
**Bildredaktion:** Maria Gottardi  
**Bildnachweise:** Titelbild: Influencerin © shutterstock, S 4: Kraft der Natur © Denis Geier, Pixabay, Angelika Ritter-Grepl © Diözese Innsbruck, S 5: follow © ijmaki, Pixabay, Johanna Brunner © Luca Ognibeni, S 6 Helga Noflatscher-Posch © privat, Covid 19 © Pete Linforth, Pixabay, S 7 Woman © Engin Akyur, Pixabay, S 8/9: Weg, Aquarell © Prawny Pixabay, S 10: Influencerin © Shutterstock, Rosmarie Hufnagl © privat, Elisabeth Pauer © Sepp Hofer, S 11: Bernadette Fürhapter © Diözese Innsbruck, Maria Gottardi © Diözese Innsbruck, S 12: Sprechblasen © Pixabay, S 16: Radegunde an der königlichen Tafel und betend neben dem königlichen Bett, 11. Jh., Bibliothek von Poitiers, public domain  
**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. November 2020 (Ausgabe erscheint Mitte Dezember)



## FRAUENREFERAT

**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.



## mitgestalten – innovativ – wirksam

Sind wir Frauen nicht ständig am Strukturieren, Gestalten und Organisieren? Was treibt uns dazu an, aus welcher Motivation fühlen wir uns für Unaufgeräumtes zuständig? Damit unser Alltag überschaubarer wird, damit die Situation in Familie und Beruf reibungslos und harmonisch ablaufen kann? Stehen in erster Linie bei unserem großen Betätigungsfeld etwa das Wohlbefinden der Kinder, der betagten Menschen und der Großfamilie in unserem ständigen Fokus?

In der Corona-Krisen-Zeit wurde sichtbar, dass besonders die Frauen gefordert waren: im Beruf, in der Familie, als Mutter, als Ehefrau, als Alleinerzieherin, als Lehrerin oder als Pflegerin. Frauen waren den ganzen Tag damit beschäftigt, beschäftigt, dafür zu sorgen, dass es allen Familienmitgliedern gut ging. Wo bleibt da noch Freiraum, das Eigene zu leben? Wie nehmen sich Frauen gerade in angespannten Situationen Zeit zum Ausgleich?

Die Sommermonate haben uns hoffentlich in der schönen Natur, an kühlenden Bergseen, etwas Entspannung gebracht. Doch die Unsicherheit, wie geht's wirtschaftlich weiter, wie überstehe ich die Situation einer eventuellen zweiten Krise, diese Unsicherheit bleibt.

Wie aktuell und passend zu unserer neuen Lebenssituation im Umgang mit dem Virus Covid-19 ist dazu das Jahresthema der Katholischen Frauenbewegung.

### einmischen.mitmischen.aufmischen

Nicht nur in Krisenzeiten wollen wir uns einmischen - auch dann, wenn wir nicht um unsere Meinung gefragt

werden. Nicht nur in Krisenzeiten wollen wir aus der Kraft des Glaubens leben und Vorbilder aus der Bibel suchen. Ein der vielen starken Frauen im ersten Testament ist „Abigail“. Sie ist eine sich einmischende Frau, die mit Weisheit und voll Geistkraft ihr Schicksal zu wenden wusste. Abigail wirbelte auf, und so entstanden neue Sichtweisen. **Aufmischen** ist auch eher bei uns gefragt, mit Mut und mit der Kraft des Zusammenhalts Schritte setzen, die zu einer Veränderung unseres Alltags führen. Aufmischen – damit spürbare Erleichterung für jene einkehrt, die unermüdlich am Rudern sind.

**Mitmischen** – unsere wertvollen Erfahrungen mitteilen, unser umfangreiches Wissen preisgeben, unsere Anliegen vorbehaltlos zum Nutzen vieler einbringen. Als ChristInnen, haben wir den Auftrag, Einfluss zu nehmen, indem wir von unserer Hoffnung erzählen, dass sich unsere Welt zum Besseren entwickeln wird. Dazu wollen wir unseren Beitrag leisten. Mit Freude mitarbeiten, helfen, unterstützen, mitziehen, damit wir selber zum Vorbild werden.

Wo mischst du mit? Wo mischst du auf? Wo mischst du dich ein?

*Bernadette Fürhapter  
Vorsitzende der kfb*



## Was machen Influencerinnen?

Sicher sind wir uns im Redaktionsteam nicht gewesen, ob das Wort in unseren Wortschatz gehört.

Es ist englisch und damit fremd und irgendwie modisch. Reden wir so? Sind wir das?

Influencerinnen sind Menschen, die beeinflussen und prägen. Frauen, die für etwas eintreten, die anderen etwas zur Verfügung stellen, das ihnen wichtig ist und in dem sie gut sind. Frauen über die gesagt wird: Die kannst Du fragen, wenn Du das und das brauchst! Ja, in diesem Sinne wir sind Influencerinnen.

„Was soll ich Dir tun?“, fragte Jesus Menschen gerne und oft. Er gewann und genoss Vertrauen bei Männern und Frauen. Das sprach sich herum und dafür wurde er geliebt, bewundert, aber auch mit Vorbehalt bedacht. Er hatte Follower\*innen und er hatte Menschen, die ihn hassten. Da ähneln sich die virtuelle Welt und die

vor über zweitausend Jahren. Kommunikation war von Anfang an das Thema. Jesus hatte eine Botschaft und suchte Wege, sich verständlich zu machen, so wie wir heute.

*liken – kommentieren – teilen.* Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine Initiative zu unterstützen. Gefällt mir einfach etwas, habe ich was dazu zu sagen oder teile ich das Anliegen aktiv? Diese Frage stellt sich bei vielen Themen. Verständlicherweise höre ich Menschen sagen:

„Ich kann mich nicht für alles einsetzen. Das ist zu viel.“ Nicht für alles, aber für etwas. Haben Sie Ihres schon gefunden? Wenn ja, dann raus damit, auf welchem Wege auch immer.

*Katrin Geiger  
Fachreferentin Frauenreferat*



## kfb innovativ und wirksam

Das kommende Arbeitsjahr der kfb steht unter dem Motto: innovativ und wirksam. Da fragt frau sich: „Geht denn die Coronakrise an den katholischen Frauen spurlos vorüber, wie zukunftsoptimistisch sind denn die?“

Die klare Antwort darauf: Die katholische Frauenbewegung, die katholischen Frauen engagieren sich trotz Corona und wegen Corona, in einer gewissen Widerständigkeit aus den Lebens-Erfahrungen ihres Frauenalltags heraus. Vielen Frauen ist es nicht neu, eine Krise zu bearbeiten. Nur diese Coronakrise fordert Frauen besonders: Frauen sind von der Krise vielfältig getroffen, leisten einen überproportionalen Anteil an der Bewältigung der Krise. Da ist manchen Frauen die Unterstützung durch ihren Glauben hilfreich und mit dem Apostel Paulus lässt sich sagen: „Wir wissen: Bedrängnis schafft Ausdauer, Ausdauer aber Bewährung, Bewährung aber Hoffnung.“ (Röm 5,3-4)

Hoffnung ist das Stichwort, welches wir zurzeit alle brauchen, dass wir die Krise so gut wie möglich überstehen. Wir erleben seit Monaten ein kollektives Trauma, das der Corona-Krise. Das Ende ist nicht absehbar, wir stecken mitten drin, der Ausgang ist unklar.

Wie werden die Erzählungen über diese Zeit der Corona-Pandemie einmal ausfallen? Was werden wir gelernt haben? Was wird anders sein als davor? Gelingt es, die Krise für positive Entwicklungen zu nützen? In der christlichen Vorstellung: für ein gutes Leben für alle?

Für uns Christinnen und Christen ist die Erfahrung von Traumata und deren Bewältigung nicht fremd, kann doch unsere Heilige Schrift als ein Buch über Widerständigkeit in Zeiten der Katastrophen gelesen werden. Es gibt die These, dass der Ursprung der Bibel auf traumatische Ereignisse des Volkes Israel zurückzuführen ist und die Bibel das Dokument deren Bewältigung ist. Die Erzählungen unserer Heiligen Schrift, vor allem die des Alten Testaments, spiegeln die Erfahrungen von traumatisierten Menschen wieder: Es sind Geschichten des Überlebens und darüber, wie im Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen in der Bewältigung der Krise Entwicklung möglich ist. Das Handeln der Menschen in der Krise macht das Wirken

Gottes sichtbar. Im Umgang mit den Katastrophen lernen die Menschen der Bibel ihren Gott kennen. Die Beziehung zu Gott ist die tragende Basis, durch die die Israeliten wieder Mut gewinnen; die Kraft, Traumata zu überwinden, Hoffnung zu finden und zu versuchen, in ihrer Gemeinschaft wieder Vertrauen in die Zukunft zu ermöglichen. Der Glaube an Gott, den die Menschen der Bibel finden, ermöglicht es, auf die Kraft Gottes zu vertrauen, denn Glaube rechnet mit der Kraft Gottes. Diese ist kein Wundermittel, sie wendet Bedrohungen nicht ab – aber der Glaube ermöglicht, mit Krisen anders umzugehen. Der Glaube ist eine Ressource, aus der heraus Widerständigkeit/Resilienz entsteht, der Aufbruch zur Bewältigung der Krise. Die Kraft des Glaubens kommt nicht aus uns selbst, sondern gehört zu Gott. Die Resilienz fällt nicht vom Himmel, sie entwickelt sich gerade da, wo wir schwierigen Situationen nicht ausweichen, sondern uns ihnen entgegenstellen. Deshalb sprechen wir Frauen der katholischen Frauenbewegung mit dem Apostel Paulus: „Wir wissen: Bedrängnis schafft Ausdauer, Ausdauer aber Bewährung, Bewährung aber Hoffnung.“

Aus dieser Haltung heraus steht es uns zu, über uns als innovative, wirksame, kreative Frauenbewegung zu sprechen.

Die Frauen der kfb sind ein wichtiger Teil der Bewältigung der Coronakrise. Innovativ und wirksam Einmischen! Mitmischen! Aufmischen! gewinnt Realität durch das Handeln der kfb-Frauen.



Angelika Ritter-Grepl  
Vorsitzende kfb

## Pastoral als Influencing?

Mit Influencer\*innen hatte ich bisher nicht viel am Hut. Nach meinen pastoralen Versuchen während des Lock-downs hat mal jemand zu mir gesagt, ich sei irgendwie eine Influencerin. Das war mir Anlass genug, mich im Netz darüber schlau zu machen. Gefunden habe ich – bei aller Differenz – interessante, mitunter auch etwas provokante Parallelen zu meinem kirchlichen Tun:

### Influencer\*innen arbeiten mit Leidenschaft

Klingt logisch. Haben wir inzwischen ja auch verstanden: Man kann niemanden für etwas gewinnen, wofür man nicht brennt. Und wie ist das bei uns Christ\*innen so mit der Leidenschaft? Viele gehen davon aus, dass unser eigenes Feuer „eh brennt“. Erst die nächste römische Instruktion und die damit verbundene Sinnkrise bringt uns dazu, wieder existentiell hinzuspüren und unser Brennen in den Blick zu nehmen. Dabei ist doch die Sorge um dieses Feuer die zentrale Grundlage für unser pastorales Tun.

### Sie haben viele Follower\*innen

Wichtigstes Kriterium für erfolgreiche Influencer\*innen ist die Zahl ihrer Follower\*innen. Wir leben in der Kirche schon länger nicht mehr von den großen Zahlen und zurecht ist Quantität nicht das zentrale Kriterium. Ist die Zahl dann aber unwichtig? Influencer\*innen müssen Inhalte bringen, die für die Menschen relevant sind. Steigende Kirchenaustrittszahlen etc. mögen auch die Folge einer sogenannten säkularisierten Welt sein. Was sie aber auch sind, ist Alarmsignal dafür, dass wir mit unserer Botschaft für viele irrelevant geworden sind. Das zu negieren, bedeutet, der Krise im Kern auszuweichen und die Chance für einen Wendepunkt nicht wahrzunehmen.

### Sie interagieren

Influencer\*innen bekommen nicht nur viele Likes, sondern regen Diskussionen an. Die „Interaktionsrate“ gibt Auskunft darüber, wie gut der mediale Beziehungsaufbau gelingt. Sie sind aktiv, wissen, wie ihre Follower\*innen ticken, arbeiten unaufdringlich und authentisch. Das ist wesentlich für ihre Glaubwürdigkeit. Sie schaffen also den Spagat zwischen den Werbebedürfnissen der Unternehmen, die sie finanzieren, und dem Vertrauen ihrer Follower\*innen. Davon können wir auch ein Liedchen singen im Spannungsfeld zwischen kirchlicher Lehre und dem Leben der Menschen. Zugespielter: Worum geht es uns im kirchlichen Beziehungsaufbau? Spielen die Fragen und Lebenswirklichkeiten der Menschen die ihnen zustehende

Rolle, oder geht es uns eher um die vorgefertigten Inhalte und darum, wie wir die Menschen „kriegern“?

### Sie bringen Menschen zum Handeln

Influencer\*innen sind nicht die weit entfernten Idole, sondern Menschen „wie du und ich“, Vorbilder, die andere dazu bringen, beispielsweise auf die eigene Gesundheit zu achten und sich dabei mit bestimmten Produkten zu ernähren oder die eigene Schönheit zu pflegen und dafür bestimmte Kosmetika zu verwenden. Im Idealfall bewerben Follower\*innen ein Produkt dann sogar selbst weiter. Glaubwürdige Christ\*innen bringen durch ihr Beispiel andere dazu, am Reich Gottes mitzubauen, indem sie z. B. für die kranke Frau nebenan einkaufen oder einen tristen Arbeitskollegen aufbauen. Im Idealfall geht die Sache dann „viral“, die Menschen machen also mit und – auch wenn das in Coronazeiten komisch klingt – stecken andere an.

### Sie arbeiten professionell

Im Grunde können alle, die davon träumen, Influencer\*innen werden. Wer aber keine Ahnung von Technik und Social Media, wer kein Gespür für Ästhetik und Stil hat, wird sich schwertun. Anfangen, probieren, kritisch dranbleiben, Gescheitertes nicht schönreden, Erfolgloses sein lassen, sich Inspiration und Gespür erhalten, dazulernen, in Frage stellen, neue Wege suchen, weitermachen. Kurz: Das Beste geben. Sonst wird wohl auch die Vorsehung nicht alles richten können.

Nun sind meine pastoralen Versuche Peanuts im Vergleich zu dem, worum es bei Influencing als Marketing-Methode geht. Dennoch finde ich die Auseinandersetzung mit diesem Phänomen für meine pastorale Arbeit sehr anregend.



Johanna Brunner  
Leiterin des Amtes Ehe und Familie  
der Diözese Bozen-Brixen

## Am 13. März,

dem Datum des Lockdowns, ging ich davon aus, dass diese Situation bald vorüber sein würde. Es wurde eine Phase, die ich/wir alle noch nie erlebt hatten, etwas für das es keinerlei sichere Handlungsanleitungen gab.

Unsicherheit, Bangen wegen möglicher Erkrankungen, Sorge um eine mögliche Überforderung der Lernenden und Lehrenden - nicht zu vergessen die Eltern unserer SchülerInnen, die auch mit existentiellen Sorgen zu kämpfen hatten, Aufrechterhaltung der Kommunikation, Arbeit rund um die Uhr. Was brauchen Lernende (bei uns Oberstufe) mit ihren Familien, was brauchen Lehrende in dieser Phase von mir als Schulleiterin? Das war für mich die zentrale Frage.

Für mich waren dies Kommunikation und nochmals Kommunikation, Zuversicht, dass die Bewältigung des Problems gelingen wird und dies der gesamten Schulgemeinschaft auch verbalisieren, emotional intelligente Entscheidungen treffen und gemeinsam alltagstaugliche Lösungen erarbeiten, Schüler- und LehrerInnen ermutigen und damit das Gefühl der Zusammengehörigkeit aufrechterhalten und stärken.

Die sozialen Beschränkungen aufgrund der Pandemie waren für alle, besonders aber für die jungen Menschen, hart. Zu ändern war diese Situation nicht, daher war entscheidend, wie wir damit umgehen; als Herausforderung, an der wir – Schüler- und LehrerInnen – gewachsen sind: digitales Lernen, mehr Zeit für persönliche Vertiefung in den einzelnen Fächern, selbständiges und eigenverantwortliches Lernen. Das alles wurde ganz selbstverständlich und im Rückblick von den SchülerInnen selbst als die große positive Konsequenz dieser Zeit wahrgenommen. Kreativität und Qualität der Beiträge der Lernenden, die Verlässlichkeit, mit denen die überwiegende Mehrheit ihre Arbeit erledigte, begeisterten mich. Natürlich gab es auch Lernende, die Probleme mit ihrem Zeitmanagement und dem eigenständigen Lernen hatten. Aber genau diese Lernerfahrung war dann der Anlass das eigene Verhalten zu verändern - aus Misserfolgen lernen im besten Sinn!

Distance-Learning machte den Wert der Schule wieder bewusst. „Wir freuen uns so, wieder in die Schule

gehen zu dürfen!“, so der Tenor der Lernenden und der Lehrenden. Schule ist viel mehr als ein Ort des Lernens, wo man mehr oder weniger freiwillig zusammenkommt. Schulen sind Lebensräume, in denen gelebt, sozial interagiert, diskutiert und auch gestritten wird, die unterschiedlichsten Meinungen Platz haben und man/frau im Mit- und Aneinander intellektuell und menschlich wächst.

Diese Phase des letzten Schuljahres hat klar aufgezeigt und bewiesen: Digitales Lernen, digitale Kompetenzen sind unbedingt nötig – in allen Lebensbereichen, ohne sie wird es in Zukunft nicht gehen. Online-Unterricht ist praktisch und gut, aber er ist ein Instrument, nicht Selbstzweck. Digitales Lernen kann nicht persönliche Nähe ersetzen. Wir Menschen sind als soziale Wesen darauf angewiesen, den anderen unmittelbar zu spüren, mit seinen Stimmungen als Ganzes zu erfassen und nicht bei Video-Konferenzen in Gesichtern lange suchen und lesen zu müssen, was sonst mit einem Blick erkannt wird.

Meine Führungsgrundsätze haben sich, so würde ich im Rückblick sagen, als krisenfest erwiesen und getragen: Entscheidungen treffen in Zuversicht und Gelassenheit, mit Empathie und Hausverstand; Zutrauen und Vertrauen in die Menschen haben, mit denen ich arbeite und für die ich verantwortlich bin; einander zuhören und miteinander reden, was das Zusammengehörigkeitsgefühl stärkt; außerdem die Einstellung, dass das Leben und die damit einhergehenden Herausforderungen zum persönlichen Wachsen und Reifen da sind.



*Mag.ª Dr.ª Helga Noflatscher-Posch  
Direktorin Oberstufenrealgymnasium Zams*

## Was holt mich aus dem Immergleichen?

### Litanei

Hamsterrad im Kopf.  
Immer dieselbe Leier.  
Tretmühlentrott.

Ich bin halt so Vielleicht morgen Das wird sowieso nichts Ich würde ja gerne Was ist, wenn Dafür bin ich zu alt Wenn ich Zeit habe Das bringt doch nichts Damit bin ich immer gut gefahren Das lohnt sich nicht Mal schauen Wenn es ruhiger wird Das kann ich nicht Ich hab's doch gleich gewusst Das war schon immer so Vielleicht später mal Ich kann halt nicht Nein sagen Sonst macht das keiner Das ist leicht gesagt Ja, aber Ich muss erst noch Nicht jetzt.

Halt an. Steig aus.  
Denk neue Wege.  
In dein Leben hinein.

*Felicitas Richter*

## Befreit! Aus Leidenschaft zur Tat

Ein Glaserl Wein, ein Seiterl Bier – geselliger Ausklang nach einem langen Seminartag. Wohlverdient ist es, viel diskutiert haben wir, wie es denn weitergehen kann mit Kirche und Gesellschaft. „Gleichberechtigung, Wertschätzung, ein Miteinander auf Augenhöhe – nicht mehr und nicht weniger wollen wir.“ Die Argumente werden auf den Tisch gelegt, die Wortgefechte werden heftiger, leidenschaftlicher, aber es bleibt stets sachlich. „Nun hör aber auf, such dir einen Mann, heirate und bekomm ein paar Kinder.“ Die Stimme versagt, ist dieser Satz tatsächlich gefallen? Es schmerzt.

Wo unsere tiefste Sehnsucht ist, unsere größte Leidenschaft liegt, dort sind wir am verwundbarsten. Seit Jahrzehnten setzen sich Frauen und Männer für eine gerechte Gesellschaft, eine gemeinschaftliche Kirche, ein Leben in Solidarität ein. Was ist davon geblieben? „Früher, ja früher, da waren wir auch so naiv wie ihr. Ihr werdet's schon noch sehen!“ Sehen, wenn aus der einstigen Visionärin eine verbitterte Bürokratin geworden ist, die Träumerin auf den harten Boden der Tatsachen gefallen ist und die passionierte Vorkämpferin auf verlorenem Posten sitzt.

Für die Benediktinerin Joan Chittister ist Idealismus „unter allen Kräften unseres Geistes vermutlich die verletzlichste“. Idealismus lebt von der Vision, dass das Gute möglich ist. Vielleicht nicht heute, vielleicht nicht morgen, aber es ist möglich. Gerade in den härtesten Zeiten nährten visionäre Idealistinnen und Idealisten ihre Gemeinschaft mit dem Traum von einem „neuen Jerusalem“, dem biblischen Bild für eine Zukunft, das in der Gegenwart bestärkt, auch in großer Bedrängnis vertrauensvoll zu leben. Doch die visionäre Kraft des Idealismus ist zerbrechlich. Dem Widerspruch Widerstand zu leisten ist schwer. Der Rückzug ins Kleine, ins Private ist doch verträglicher: „Sei nicht naiv, mach es dir gemütlich daheim!“ Das neue Biedermeier lässt grüßen. Noch gefährlicher ist es, hier den Giftbecher der Verzweiflung und Verbitterung zu schlucken: „Jetzt hör endlich auf mit diesen Spinnereien und füg dich der Realität! Es ist halt so, wie es ist.“ Oder wir wechseln die Seiten. Vielleicht haben sie ja Recht? Vielleicht

sollten diese Frauen doch endlich einsehen, wo ihr „angemessener, natürlicher“ Platz ist. Auf der breiten Straße der Sieger mitzulaufen, ist bequemer (und sei es als deren Anhängsel), als den holprigen Pfad des Widerstands erst selbst auszutreten.

„Idealismus – die Überzeugung, dass die Welt sich bessern kann, dass Dinge sich ändern können, dass eine neue Zeit anbrechen muss – ist wie ein verletzlicher Spross. Er wächst nicht von selbst und ohne unser Zutun, sondern muss gepflegt werden. Die Welt wird nicht einfach besser, weil ich es so möchte, sondern weil ich auch unter den widrigsten Umständen nicht aufhöre, an das Beste im Menschen zu glauben“, so Joan Chittister.

Was ist es aber, woran wir als Christinnen glauben? Wofür brannten wir einst? Und heute? Gibt es sie noch, die Leidenschaft, der wir unbedingt folgen wollen, weil wir nicht anders können? Hören wir das „Rauschen am Grund der Seele“, wie Ernesto Cardenal in seinem Buch von der Liebe Berufung beschreibt? Oder ist uns nach langen Diskussionen, Seminaren, Wortgefechten und dem vielen Engagement schlicht die Seelennahrung ausgegangen, um neue Wege zu bereiten, hin zum „neuen Jerusalem“?

Widerständig dem Ideal zu folgen, das ist einer der drei Grundvollzüge der Kirche: martyria, durch das Leben Zeugnis ablegen für das in Christus angebrochene Reich Gottes, allem Widerstand zum Trotz, im Vertrauen darauf, dass es auch bei eigenem Scheitern noch viele andere gibt, die an der Vision weiterarbeiten werden. So stehen wir als Christinnen und Christen immer wieder an Wegkreuzungen. Folgen wir der Autobahn der sich lautstark als Sieger Feiernenden oder wagen wir es, auf das leise Rauschen zu hören, auf die „Stimme verschwebenden Schweigens“ (vgl. 1 Kön 19,12), die uns womöglich einen steilen Bergpfad, einen längst vergessenen Weg neu entdecken lässt?

Wir werden, wofür wir brennen, wenn wir leben, wonach es uns verzehrt. Sich auf diese Leidenschaft einzulassen, ist ein riskantes Unterfangen. Haben Sie

schon einmal selbst Brot gebacken? Strikt nach Rezept, genauestens abgewogen, exakte Temperatur und genau nach Plan? Geschmacklosigkeit ist damit garantiert. Erst das Gespür für die je eigene Konsistenz des Mehls, die Eigenheiten des Ofens und die Kraft der Hände lassen richtig gutes, verführerisches Brot entstehen. Joan Chittister mahnt: „Wir beginnen eher das Sichere zu tun als das Heilige.“ Rezepte und Regeln geben Orientierung, doch erst die Leidenschaft bringt den Geschmack ins Leben. Das Heilige zu tun bedeutet, leidenschaftlich zu riskieren, wozu mich das Rauschen am Grund der Seele drängt und damit zu werden, wofür ich brenne.

Ernesto Cardenal beschreibt den Menschen als „Leidenschaft, deren Sinn Gott ist“. Das bedeutet, dass der Mensch von Beginn an auf Gott hin geschaffen ist, und es ihm geschenkt ist, aus Freiheit auf das Gute hin zu leben. Als Befreite haben wir aber zugleich den Auftrag, diese Freiheit immer wieder neu zu realisieren, indem wir mit unserem Leben Zeugnis ablegen für ein gerechtes, würdevolles Dasein für alle.

Die Versuchung, den Kelch der Verbitterung und des Zweifels oder den gar zu süßen Kelch der Sieger zu trinken, ist groß. Sie mögen kurze Linderung bringen, wenn die Vision vom guten Leben für alle, das neue Jerusalem, zu mühselig scheint und Wegstrapazen allzu schwer werden. Doch sie führen nicht weiter, lassen uns im Alten erstarren oder in Bequemlichkeit versumpfen. Das Unmögliche wird möglich, wenn Eine beginnt, den ersten Stein am neuen Weg zu legen, ein wenig Gestrüpp zur Seite räumt, die Nächste vielleicht eine kleine Marke setzt und die Nächste mutig um die Kurve blickt. Manchmal wird es drei Schritte zurückgehen, werden Wege zugeschüttet, werden am Rand die Stimmen zu entmutigen versuchen, doch das Sichere ist selten das Heilige.

Welche Sicherheit hatte schon Judith, als sie ins Zelt des Holofernes ging, um ihr Volk zu retten?  
Was bewegte Rut als Moabiterin, den Weg nach Israel zu gehen und damit zur Urahnin Davids und Jesu zu werden?

Welches Wagnis ging Maria ein, als sie als unverheiratete Frau ihr Ja zur Geburt eines Sohnes sprach?

Diese Frauen überschritten die Grenzen des Systems, brachen mit ihrem Mut die ungeschriebenen Regeln ihrer Zeit und legten so den Grundstein für eine neue Zukunft. Sie folgten der Leidenschaft am Grund ihrer Seele, von der sie spürten, es ginge nicht anders. Sie sagten, was gesagt werden musste und taten, was getan werden musste. Mit Mut, Ausdauer und im tiefen Vertrauen darauf, dass der Gott ihrer Väter und Mütter ihnen die Kraft zum Zeugnis – zur martyria – geben würde. Mochte die Lage auch noch so aussichtslos scheinen, die Sticheleien und verbitterten Worte noch so harsch, diese Frauen blieben ihrer Leidenschaft treu.

„Warum haben wir unseren Idealismus verloren?“, fragt Joan Chittister, „Weil wir auf Anerkennung aus waren. Wie können wir ihn wiederbeleben? Indem wir uns weigern, um des Systems willen wegzuhören, wenn Menschen aus Not schreien, und indem wir uns beharrlich weigern, stumm zu bleiben.“

Das Unmögliche wird möglich, wenn Frauen ihrer Leidenschaft folgen, wenn sie einander bestärken, Zeugnis abzulegen. Lebendig und laut. Aus Leidenschaft zur Tat.



*Dr.<sup>in</sup> Michaela Quast-Neulinger  
Institut für Systematische Theologie  
Universität Innsbruck*

# Vier Frauen, die auf ihre Art Einfluss nehmen

## Sprache malt Wirklichkeit

Die eigenen Gefühle „in Sprache“ zu bringen ist in Psychotherapien ein wichtiger Schritt für den angestrebten Heilungs- und Veränderungsprozess. Dass Sprache Wirklichkeit schafft, lässt sich nicht nur in diesem Bereich erleben. Selbst die entscheidende Szene der Namensnennung im Märchen „Rumpelstilzchen“ vermag den unheilvollen Bann, dem die Königin verfallen ist, zu lösen. Und wer weiß nicht aus eigener Erfahrung, dass ein Übel, sobald es benannt ist, schon viel von seiner Wirkmächtigkeit verliert? Was einem unter den Nägeln brennt oder auf der Zunge liegt – auch geläufige Redewendungen der Alltagssprache bebildern Bedürfnisse und Anliegen auf treffende Weise und „bauen Welt“ durch Sprachbilder.

Beglückend für mich, im Rahmen meiner Mitarbeit bei FrauenStärken immer wieder zum Sprachpinsel greifen zu dürfen, um manchmal nur skizzenhaft, dann wieder breiter und ausladender, Inhalte zu Papier zu bringen. Beglückend auch die Erfahrung, wie zuvor im Redaktionsteam Gedanken und Ideen verknüpft, Inhalte vernetzt und auf den gemeinsamen Nenner des Zeitungsthemas gebracht werden: Brotvermehrung ist mir dazu schon öfter in den Sinn gekommen. Was hinter den Worten, um die ich gerungen habe, brennt, damit darf ich „mein“ LeserInnen-Publikum ansprechen und im besten Fall erreichen, vielleicht auch ein wenig „beeinflussen“.

Sogenannte „Influencerinnen“ erreichen mittlerweile im Netz ja ein Millionenpublikum. Ihre „Follower“ teilen oder liken mittels Klick die angebotenen Inhalte. Dabei kreisen diese zumeist um Lifestyle, Entertainment, Feel good, Beauty, Fashion oder Beautyrituals, wie ich beim Blick hinter den Vorhang dieser mir nicht vertrauten Welt erspähen konnte. Unterhaltung, Selbstdarstellung, Vermarktung scheinen die neuen Orientierungspunkte zu heißen; schön in der Aufmachung - aber sind sie in irgendeiner Weise auch sinnstiftend?

Kräftige und satte Farben wünsche ich den Inhalten, die junge Frauen als Influencerinnen im Internet öffentlich machen. Und weil Sprache Wirklichkeit schafft, sollte sie weibliche Anliegen markanter modellieren, anstatt sie hinter dem Schein schöner Bilder verschwimmen zu lassen!



Elisabeth Pauer

## Helle Augenblicke

Mit der innigen Beziehung zu meiner Großmutter fing es an. Sie war die erste ältere Frau, die mich prägte. Von ihr, der selbstbewussten, fleißigen Bäuerin, lernte ich stricken und nähen. Fürsorglich achtete meine Oma auf mich. Sie hatte immer ein offenes Ohr und nahm, auch als ich schon erwachsen war, interessiert Anteil an meinem Leben. Für all das und vieles mehr bin ich ihr bis heute dankbar. Es ist mir ein Bedürfnis, das Gute, das ich erfahren habe, weiterzugeben, besonders an ältere Menschen.

Als ersten Beruf wählte ich den der Krankenschwester. Mit Geduld und Empathie gehe ich auf die Patienten\*innen ein. Ich lernte durch die aufmerksame Wahrnehmung, wie im Älterwerden viele körperliche und geistige Einschränkungen auftreten. Um mit diesen Menschen umzugehen, bedarf es der verständnisvollen Rücksichtnahme. Das ist nicht immer leicht, vor allem wenn sich eine eigensinnige Starrheit ausprägt, dann stellt sich mir die Frage: Wie gehe ich mit diesen Menschen gut um?

Ich erlebe es als beziehungsförderlich und wertvoll, Zeit bewusst zu schenken und den Anliegen des Gegenübers Raum und Sprache zu geben. Blickkontakte und Klarheit wecken das Vertrauen von älteren Menschen. Ein gemeinsames Lachen und die sich darin ausdrückende Freude erhellen so machen Augenblick.

Mit zu dem Schönsten gehört es, Menschen im Alter zu erleben, wenn sich langgehegte große und kleine Wünsche doch noch erfüllen.

Unvergessliche Momente verbinde ich auch mit einer an Demenz erkrankten Verwandten. Als es kaum noch möglich war, mit ihr ein Gespräch zu führen, berührte es mich sehr, sie zu erleben, wenn ein altbekanntes Lied angestimmt wurde. Dann sang sie zart mit und ein Strahlen erhellte ihr liebes Gesicht.

Heute arbeite ich ehrenamtlich in der Klinikseelsorge mit, besuche gerne alte Menschen und unterstütze zusammen mit meinem Mann eine alleinlebende Frau. Mir ist wichtig, dass wir die Menschen im Alter nicht vergessen, sondern ihnen Zuwendung, Achtsamkeit und Wertschätzung entgegenbringen.



Rosmarie Hufnagl



## Entdeckerin und Lichtträgerin

„**Du sollst dein Licht nicht unter den Scheffel stellen!**“ Frauen anzusprechen, ihre Lebenssituation einfühlsam wahrzunehmen, mich für ihre Themen und Anliegen zu interessieren, macht einen überwiegenden Teil meines Lebens aus. Es war und ist mir ein großes Anliegen, **besondere Talente**, die eigentlich eine jede von uns zahlreich in die Wiege gelegt bekommen hat, **ins rechte Licht zu rücken**. Den eigenen Körper und unsere Fähigkeiten nicht überkritisch in Frage zu stellen, sich selbst nicht klein zu machen, sondern zu versuchen, verborgene Talente meines Gegenübers hervorzukehren, das ist mir wertvoll. Dankbar durfte ich bestaunen, wie sich **wundersame Geschenke** bei Frauen entpuppten, die ihre Begabung eigentlich für nichts Besonderes hielten. Menschen mit Wertschätzung und Achtung zu begegnen, damit sie an sich selbst glauben können, diese Einstellung ist mir wichtig und ich habe in den letzten Jahrzehnten versucht, in dieser Haltung vielen zu begegnen und habe auch meine Talente dafür zur Verfügung gestellt.

Die Katholische Frauenbewegung tritt dafür ein, dass Frauen in einer großen Vielfalt ihren Glauben leben können und Heimat und Raum in unserer Kirche finden. Erzählen wir weiterhin freudig von unseren Frauennetzwerken, wie lustvoll und kreativ wir miteinander gestalten, erproben und entwickeln. Frauen in Kirche und Gesellschaft sind uns ein wichtiges Thema und davon kann nie genug gesprochen, geschrieben werden. Machen wir unsere Anliegen öffentlich, geben wir unserer Stimme Raum.

Werden auch wir InfluencerInnen und tragen wir den positiven Virus **lichtbringend** und vereint im Glauben weiter.

*Man zündet auch nicht ein Licht an und setzt es unter einen Scheffel, sondern auf einen Leuchter, so leuchtet es allen, die im Hause (Gottes) sind. So lasst euer Licht leuchten vor den Leuten, damit sie eure guten Werke sehen und euren Vater im Himmel preisen.*

(Mt 5,14-16)



Bernadette Fürhapter

## Sprechende Bilder

Können Bilder sprechen? Ja, ich finde schon. Binnen Bruchteilen einer Sekunde nimmt man als BetrachterIn visuelle Inhalte auf und kann sie verarbeiten, wesentlich schneller als Texte oder Gehörtes. Bilder wirken sofort, weil sie unmittelbar unsere Gefühlswelt ansprechen.

Nicht umsonst sind Piktogramme so im Vormarsch, man versteht sie weltweit ohne Sprach- oder Schriftbarriere, man denke z.B. an das Toilettenzeichen auf Flughäfen. Auch die heißgeliebten Emojis erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Mit einem Gesichtsausdruck kann man kurz und schnell seinen Gefühlen Ausdruck verleihen. Tweets bei Twitter oder Beiträge in Facebook werden bis zu 35% häufiger geteilt oder gelikt, wenn sie ein Bild enthalten.

Menschen schauen gerne Bilder an, am liebsten Bilder, auf denen auch Menschen abgebildet sind. Das Auge ist der wichtigste Sinn des Menschen. Man zieht es nicht so schnell in Zweifel wie den Hör- oder Geschmacksinn. Dabei sieht man durchaus selektiv. Es hat viel mit der eigenen momentanen Verfassung oder Lebenslage zu tun, ob einen ein Bild anspricht, oder nicht.

Bilder, die wir als interessant und sympathisch empfinden, wecken unsere Neugier. Wir bleiben im wahrsten Sinne des Wortes hängen, verweilen ein bisschen und bekommen Lust, den Text zu lesen. Durchschnittlich ist diese Zeitdauer sehr kurz, die Aufmerksamkeit schweift nach ca. 8 Sekunden ab. Also ist es sehr wichtig, das „richtige“ Bild zu finden. Genau das ist meine Aufgabe bei der Zeitung. Manchmal geht das sehr schnell, manchmal durchstöbere ich unzählige Bildagenturen, ohne dass mich das Richtige „anspringt“. Aber in jedem Falle lohnt es sich, diese Zeit zu investieren, weil einfach viel daran hängt.

Es hat auch viel mit bewusstem Sehen zu tun. Ich schaue mir sehr gerne die verschiedensten Dinge an, wie Ausstellungen, Zeitschriften, Landschaften, und auch Menschen. Bei uns in der Familie ist es schon ein geflügeltes Wort, wenn ich bei einem Ausflug oder einer Wanderung begeistert innehalte und sage: „Mei, so schön!“ Da habe ich das Gefühl, diesen Anblick aufzusaugen und zu verinnerlichen, es ist wie Nahrung für die Seele. So wächst meine Inspiration.



Maria Gottardi

## Frauen, reden wir über uns!

„Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.“ Ein Sprichwort, das in vielen Sprachen existiert. Es suggeriert, in verschiedenen Situationen wäre es besser, nichts zu sagen. Nichts zu sagen, das lernte ich bereits in der Grundschule. Unsere Lehrerin bezeichnete mich als „Tratschweib“. Ich wusste nicht, was das war. Erst als sie mir eine Rolle in einem Theaterstück zuwies, in dem ich ein Waschweib mimte, das eben tratschte, erschloss sich mir der Begriff. Später, in der Mittelschule hieß es „Eigenlob stinkt“. Sehr klare normative Vorstellungen, die sich hartnäckig halten. Wo und wie Frauen zu Wort kommen und wie über sich sprechen, beschäftigt mich in meinem Arbeitskontext. Als Geschäftsführerin eines Vereins, der die Existenzsicherung von Frauen und ihren Kindern zum Ziel hat, sehe ich es als meine Aufgabe zu sprechen: Sexismus anzusprechen, sowie Ungleichheitsverhältnisse, Gewalt gegen Frauen, Missstände in Systemen, Diskriminierung; Meiner Lehrerin und ihrem Einfluss ist es letztlich nicht gelungen, meine Begeisterung für das Sprechen zu brechen.

Was dennoch geblieben ist, ist ein Unbehagen. In manchen Situationen das Gefühl, *hätte ich das besser nicht gesagt. Oder, hätte ich mich doch nicht so in den Vordergrund gedrängt. Hätte ich das mal nicht in der Form gefordert.* Mädchen werden dazu erzogen, zu gefallen, lieb und nett zu sein (vgl. z.B. Rosales 2019). Für Frauen liegt zwischen dem Sag- und Nichtsagbaren ein schmaler Grat. Etwas anzusprechen, etwas zu fordern, etwas zu thematisieren macht Frauen „nervig, dominant oder zickig“.

Wie ist demnach ein Sprechen von und über Frauen möglich? Vier Ideen, allesamt nicht neu. Was sie eint, ist das Ziel, positiv zu beeinflussen, zu stärken.

Die erste Idee mag recht simpel wirken: **Frauen, seid mutig** und sprecht an was ihr wollt, denkt, fühlt, wünscht. Fordert und haltet das Gefühl aus zu fordern. Sprecht von und über euch, seid stolz auf euch! Auch nein zu sagen ist völlig in Ordnung.

Die zweite Idee hat mit dem zu tun, wie wir auf Frauen blicken, die eben mutig sind und sprechen. **Frauen, hört hin** und seid neugierig. Was löst eine Frau in mir aus, die Forderungen stellt, über ihre Gefühle spricht, über sich selbst spricht? Wie blicke ich auf Frauen und welche Zuschreibungen mache ich einer Frau?

Bei dem dritten Vorschlag geht es darum, wie wir mit unseren Kindern und Enkelkindern umgehen. Wie be-

werten wir das Verhalten der Jungen und Mädchen? Was erwarten wir von ihnen und wie begegnen wir ihnen? **Frauen, erzieht zu starken Frauen**, die über sich sprechen. Hilfreich dazu ist beispielsweise das Buch „Liebe Ijeawe... Wie unsere Töchter selbstbestimmte Frauen werden“ (Adichie 2017).

Und beim vierten Aspekt die Empfehlung, **Frauen, schafft Räume** für Austausch, Dialog, ein Sprechen und Hinhören. Gebt anderen Frauen Plattformen, schafft diese. Das kann im beruflichen Kontext sein, in der Gemeinde oder wo auch immer ich mich bewege.

„Die dumme Augustine“ (Preußler 1972) lasen meine Schwester und ich schon als Kinder zu Hause; mit ca. 13 Jahren bekam ich mein erstes feministisches Buch ohne Illustrationen geschenkt: „Let's kill Barbie!“ (Bernard & Schlaffer 1997). Im erziehungswissenschaftlichen Studium befasste ich mich intensiv mit feministischen Theorien. Das Lesen von Texten hat mich maßgeblich in meiner Auseinandersetzung mit dem Frausein und im Umgang mit Frauen beeinflusst. Ich spreche über und mit Frauen und fordere Gleichberechtigung, denn heute weiß ich umso mehr: „Wer nichts fordert, bekommt auch nichts“.



Mag.ª Dr.ª Julia Schratz  
Geschäftsführerin DOWAS für Frauen

### Literatur

Adichie, Chimamanda Ngozi (2017): *Liebe Ijeawe... Wie unsere Töchter selbstbestimmte Frauen werden.* Frankfurt a.M.: Fischer.

Bernard, Cheryl & Schlaffer, Edit (1997): *Let's kill Barbie! Wie aus Mädchen tolle Frauen werden.* München: Heyne.

Preußler, Otfried (1972): *Die dumme Augustine.* Stuttgart: Thienemann.

Rosales, Caroline (2019): *Sexuell verfügbar.* Berlin: Ullstein.

## Vanilla Cake Pop und Hipsterbart



Influencer, zu Deutsch: Beeinflusser, haben bei mir schon influenzaartige Symptome ausgelöst, sprich: Kopfwahl und erhöhte Temperatur. Wer von Ihnen Mädchen im Pubertätsalter hat oder Mitte Zwanzig ist, kennt sicher Bibis Beauty

Palace. Die Bibi ist seit 2012 eine der einflussreichsten deutschen Influencerinnen mit 7,6 Millionen Followern.

Die Bibi macht so Schönheitstipps und hat im DM ihren Duschschaum verkauft. Zeitweise hatten wir zehn verschiedene ihrer pastellfarbenen Hochdruckbehälter im Bad stehen. Da konnte man sich mit Vanilla Cake Pop, Slushy Apple, Tasty Donut, Lovely Peach oder ähnlichem einseifen. Nur: Zum Einseifen war der sündteure Duschschaum immer zu wertvoll. Die Seife musste man HABEN. Als die Bibi Phase abrupt endete, waren die Düfte auf einmal alle meine. Ich gestehe, ich habe nicht alle aufgebraucht.

Welchen Influencern meine Kinder heute so folgen, weiß ich gar nicht so genau.

Aber für Sie habe ich recherchiert, dass es etliche für die Gruppe Ü30 gibt. Nehmen wir die Gartenmoni, die gibt Gartentipps und -tricks, die Oma und Opa noch kannten. Oder die junge Frau von „Gartengemüsekiiosk“. Die führt einen hochprofessionell in das Herstellen von Brennesseljauche ein. Die Dame ist gartenmäßig so abgehärtet, dass sie vor laufender Kamera Brennessel knabbert.

Auch Handwerken kann für Influencerinnen lukrativ sein. So gibt Laura Kampf Tutorials zur Möbelherstellung und so. Das sieht alles sehr schön und recht schwierig aus. Wenn man es nicht zustande kriegt, kann man zum Trost Maßbänder mit ihrem Logo erstehen. Ja und bei den Fitnessinfluencerinnen ist es so: Die gibt es wie Sand am Meer. Wer lieber mehr schaut als trainiert, kann sich Sascha Huber abonnieren - ein lebendes Anatomiebeispiel.

Und natürlich gibt es auch die klassischen Jesus-follower mit zeitgemäßem Auftritt: Die Homepage des evangelischen Pastors Simon Birr mit Hipsterbart ist wirklich einen Besuch wert.

### Zum Nachlesen:

Auf Instagram: [bibisbeautypalace](#), [laura\\_kampf](#), [simonbirr](#)

Auf YouTube: [Gartenmoni](#), [Gartengemüsekiiosk](#), [Sascha Huber](#)



## Kreise ziehen, Frauenkalender 2021

Kreise ziehen, Frauenkalender 2021  
Herausgeberinnen: Simone Burster, Petra Heilig, Susanne Herzog  
€ 20,- Bezugsadresse:  
[www.buchdienst-ernau.de](http://www.buchdienst-ernau.de),  
[www.chrismonshop.de](http://www.chrismonshop.de)

„Kreise ziehen“ heißt das Jahresthema des Frauenkalenders 2021. Die Kalendertexte würdigen die nahen und weiten Kreise in unserem Leben: Sie sind Ausdruck sowohl der stärkenden Verbundenheit als auch der einengenden Begrenzungen. Es geht um Dynamik und Bewegung, um das, was rund läuft im Leben, und um die Rhythmen der Natur, die auch uns guttun. Und nicht zuletzt um den Mut, den es braucht, Kreise zu ziehen und sichtbar zu werden.



## Frauenkirchenkalender 2021

Herausgeberinnen: Astrid Herrmann, Birgit Hamrich, Getraud Ladner  
€ 12,- Bezugsadresse: Patmos Verlag

„Sternstunden“

Der Frauenkirchenkalender 2021 widmet sich »Sternstunden« unterschiedlichster Art, die für das Leben von Frauen bedeutsam sind. Gebete, Segenstexte, Gedichte und Impulse rund um das Thema geben Anregungen für das eigene Leben und das Feiern in der Gruppe.

Darüber hinaus bietet er Platz zum Eintragen von Terminen und Notizen. Sechs übers Jahr verteilte freie Doppelseiten ermöglichen es außerdem, Ideen und Notizen, Pläne und Träume festzuhalten. Ein Gummiband hält den Kalender zusammen.



## Hoffentlich. Gespräche in der Krise

Clemens Sedmak  
ISBN:978-3-7022-3885-8  
Erhältlich: Tyrolia Innsbruck, € 14,95

Wie wird es weitergehen?  
Philosophische und spirituelle Impulse in unsicheren Zeiten

Die Texte machen deutlich, dass die vom Corona-Virus ausgelöste weltweite Krise eine Zeit kreativer Neuaufbrüche sein kann. Billiger Optimismus ist blind und naiv und vorschnell, schreibt Clemens Sedmak, teure Hoffnung hingegen ist „bewohnte Hoffnung“, die mit Leben gefüllt ist: „Die Hoffnung, die wir brauchen, ist wie ein Gemeinschaftsgarten, zu dem alle beitragen können, von dem aber auch alle ernten können.“



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

## Katholische Frauenbewegung

### Diözesankonferenz zum neuen Jahresthema: „kfb. innovativ und wirksam“ mit Neuwahlen des kfb Vorstands

Termin: Sa, 17.10.2020, 9–16 Uhr  
Ort: Haus Marillac, Sennstraße 3, Innsbr.

### Maria Magdalena & Co

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

Termin: Di, 22.9.2020, 17 Uhr  
Ort: von der Kapelle im slw, Elisabethstr. 2 zum Dom  
Ordnung: Tertiarschw., Sr. Notburga Maringele

Termin: Do, 22.10.2020, 17 Uhr  
Ort: von den Ursulinen zum Dom  
Ordnung: Ursulinen, Klaus Heidegger

Termin: So, 22.11.2020, 17 Uhr  
Ort: von d. Pfarrk. Dreieiligen zum Dom  
Ordnung: Steyler Missionsschw., Mira Stare

Bitte beachten Sie unsere Homepage wegen ev. Änderungen (Corona-Bestimmungen)! [www.dibk.at/Media/Organisationen/Frauenreferat](http://www.dibk.at/Media/Organisationen/Frauenreferat)

### Dekanat Matrei a. Br. Kontakt-Kaffee

Herzlich dazu eingeladen sind alle!  
Ort für alle: Pfarrsaal/Widum (2. Stock)  
Steinach, jeweils ab 8.45 Uhr – ca. 11 Uhr:

### „Zuversicht und Vertrauen als spirituelle Kraftquellen“

Referentin: Rolanda Honsig-Erlenburg  
Termin: Mi, 21.10.2020

„Peru - von der Straßenverkäuferin zur Kleinunternehmerin“ - wie Mikrofinanz und Fairtrade den Alltag erleichtern  
Termin: Mi, 11.11.2020

### „Adventfeier mit musikalischer Begleitung“

Termin: Mi, 09.12.2020

### Dekanat Innsbruck-Stadt

#### Schreibwerkstatt zum Thema:

Mit kreativen Impulsen aus der „Schreiba-

gogik“ 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](mailto:reginamariapendl@gmail.com),

oder Tel.: 0664 4801120

Kosten: je nach Ermessen: 15–30 Euro

Termin: Fr, 18.9.2020, 15–18 Uhr

Ort: AEP Bibliothek, Schöpfstr. 19, Innsbr.

Thema: „Vom Geschriebenen zum Schreiben...“

Termin: Fr, 9.10.2020, 15–18 Uhr

Ort: AEP Bibliothek, Schöpfstr. 19, Innsbr.

Thema: „Herbst-Wandel in der Natur und in mir?“

### Dekanat Lienz

#### Bibliolog „Menschen wie du und ich“

Termin: Fr, 6.11.2020, 18–20:30 Uhr

Ort: Bildungshaus Osttirol

Referentin: Mag.<sup>a</sup> Irene Weinold

### 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:** Jänner 2021 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 1.12.2020 bei Dipl.-Theol. Rudolf Wiesmann, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck, Mobil: 0676/8730-4315, E-Mail: [rudolf.wiesmann@dibk.at](mailto:rudolf.wiesmann@dibk.at)**

**Haus St. Michael**  
Anmeldung: Bildungshaus St. Michael, 05273/6236 od. [st.michael@dibk.at](mailto:st.michael@dibk.at),

[www.dibk.at/st.michael](http://www.dibk.at/st.michael)

### Von innen und außen berührt

Strömen und heilsames Singen

Termin: Sa, 3.10.2020, 9–17 Uhr

Referentin: Uschi Hölbling

### Hans und Hannah im Glück

Ein Seminar zum Erwerb von

Glückskompetenzen

Termin: Sa, 10.10.2020, 10–18 Uhr

Referentinnen: Mag.<sup>a</sup> phil. Susanne M. Jäger

und Frau Wolle – Mag.<sup>a</sup> phil. Karin Tscholl

### Don Bosco Schwestern

Ort für alle: Schloss Wohlgenusheim, Geistl. Zentrum der Don Bosco Schwestern, Schloßstraße 4, 6121 Baumkirchen

Anmeld.: Sr. Mag.<sup>a</sup> J. Götsch,

0699/12355466,

[j.goetsch@donboscoschwestern.net](mailto:j.goetsch@donboscoschwestern.net)

### Oasentag

Termin: von 8.10.–5.11.2020, von 9–17 Uhr,

Leitung: Sr. J. Götsch, Sr. M. Maxwald

Anmeldung: bis jew. 1 Woche vor Beginn

[info@schlosswohlgenusheim.at](mailto:info@schlosswohlgenusheim.at)

### Exerziten im Alltag

Termin: von 4.11.–2.12.2020; jeden Mi

von 19–21 Uhr, Info und Anmeldung bis

26.10.: [info@schlosswohlgenusheim.at](mailto:info@schlosswohlgenusheim.at)

### Kurzexerziten im Advent

Termin: 4.–6.12.2020

Leitung: Sr. Johanna Götsch, Sr. Maria

Maxwald, Sr. Martina Nießner

Anmeldung: bis 21.11.2020

### Tertiarschwestern

#### Friedensgebet

Termine: jeweils am 1. Montag im Monat

(ausgenommen Feiertage), jeweils 19:30 Uhr

Ort: Heilig Geist Kirche,

Unterer Stadtplatz 14, Hall

#### Quellentage

Termin: Sa, 19.9.2020, 9–16 Uhr,

Thema: „Nix wie weg!“ – Jona, ein Prophet

auf der Flucht.

Termin: Sa, 24.10.2020, 9–16 Uhr,

Thema: „Esau und Jakob – Der betrogene

Betrüger“

Termin: Sa, 28.11.2020, 9–16 Uhr,

Thema: „Miriam, Deborah & Co“

Anmeldung und Infos: 0680 5538910 oder

[sr.notburga@tsn.at](mailto:sr.notburga@tsn.at)

## DIE MUTPROBE FORUMTHEATER

WAS, WENN WIR ES  
MIT DER ANGST  
ZU TUN BEKOMMEN?

### Termine:

Anmeld. erforderl.: [info@spectACT.at](mailto:info@spectACT.at) oder 0664/5306012

Di,	29.09.2020,	19:30 Uhr:	Premiere, Haus der Begegnung, Innsbr.
Sa,	10.10.2020,	19:30 Uhr:	Völs, Pfarrheim (Werth 5)
So,	11.10.2020,	19:00 Uhr:	Schönberg, Gasthof Handl
So,	25.10.2020,	19:30 Uhr:	Lienz, Bildungsh. Osttirol
Di,	17.11.2020,	19:30 Uhr:	Sistrans, Gemeindesaal
Di,	24.11.2020,	19:30 Uhr:	Kufstein, Arche noe
Sa,	28.11.2020,	19:30 Uhr:	Telfs, Ort noch offen

# Heilige Radegunde

Vieles, was bis heute über diese Frau des 6. Jahrhunderts in Erinnerung geblieben ist, verdankt sich in der Hauptsache drei Quellen. Den Schriften des Dichters-Bischofs von Poitiers Venantius Fortunatus, den Lebensbeschreibungen einer Nonne, mit Namen Baudonvia, die von Radegunde erzogen worden war und dem Zeugnis des hl. Gregor von Tours.

## Adlige Beute

Radegunde war eine germanische Prinzessin, die Tochter des thüringischen Königs Berthachar und wurde um 518 geboren. Ihre Jugend stand im Zeichen gewalttätiger Verbrechen, sie erlitt traumatische Erfahrungen. Sowohl ihr Vater, der vom eigenen Bruder erschlagen wurde, als auch die Mutter und Brüder kamen gewaltsam ums Leben. Es wird erzählt, dass sie die Tötung eines ihrer jüngeren Brüder mit ansehen musste. Nachdem die Franken das Land ihrer Familie erobert hatten, wurde Radegund verschleppt und zur adligen Beute. Da Chlothar, der Sohn des Frankenherrschers Chlodwig beabsichtigte die 13-jährige zu heiraten, lies er sie ins nordfranzösische Athies bei Soissons bringen. Dort wurde sie sorgfältig ausgebildet, mit dem Christentum vertraut gemacht und getauft.

## Unausweichliche Ehe

Sie schreckte davor zurück den gewalttätigen unbeherrschten Frankenfürsten zu heiraten und fügte sich erst nach einem misslungenen Fluchtversuch in die Ehe. Wir können schwer in Beziehungen hinein schauen und über Jahrhunderte hinweg noch schwerer. Radegunde war nicht die einzige Frau von Clothar. Ihre Verbindung blieb kinderlos, dennoch konnte sie verschiedentlich auf ihren Mann Einfluss nehmen und Begnadigungen von Gefangen erwirken.

Bereits als Fürstin lebte sie eine Frömmigkeit, in der wenig Schlaf und viel beten eine große Rolle spielten. Ihr Leben war schon zur Zeit ihrer Ehe mit dem einer Nonne vergleichbar. Demütig versuchte sie ihrer privilegierten gesellschaftlichen Stellung zu entkommen. Radegunde stand mitten in der Nacht auf um zu beten und trug in der Fastenzeit ein grobes kratzendes Kleid unter den Gewändern. Ihre Einkünfte gab sie wohlwollend für gute Werke hin: Hier ließ sie ein Hospital für Arme bauen, dort badete sie Frauen und bediente Kranke mit eigenen Händen.

## Weihe zur Diakonin

Nach sechs Jahren Ehe verließ Radegund ihren Gatten Chlothar und begab sich nach Noyon, um den Bischof

Medardus um den Schleier zu bitten. Jedoch zögerte dieser, denn in seinen Augen war sie, solange ihr Mann lebte, an die Ehe gebunden.

Erst als die Situation zu eskalieren drohte, geschah das von Radegund so ersehnte und sie wurde zur Diakonin geweiht. Der über die Jahrhunderte abgeschliffene Bericht dieser Situation liest sich in einem Heiligenlexikon so: *„Als die Edelleute des Königs in die Kirche drangen, um die Königin zurückzuholen, floh diese in die Sakristei, legte ein geistliches Gewand an und kehrte an den Altar zurück. Mit lauter Stimme sagte sie zu Medardus, dass wenn er sich ihrer Bitte aus irdischen Erwägungen widersetze, Gott ihre Seele einst aus den Händen fordern werde.“* Da gab der Bischof nach und weihte Radegunde zur Diakonin. Mit dieser Weihe wurde sie von ihrem ehelichen Gelöbnis entbunden und Chlodwig hatte seitdem keine Ansprüche mehr auf sie.

## Die Freiheit eines Lebens für die Armen

Von nun an konnte Radegunde so leben, wie es ihrem Wesen gemäß war. Sie schenkte ihre Besitztümer armen Menschen, ohne dafür eine Gegenleistung zu erwarten und tat niedere Dienste an ihnen, befreite sie von Ungeziefer, reinigte Wunden, pflegte Aussätzige und speiste sie.

## Gründerin eines Frauenklosters

In Poitiers errichtete sie ein Frauenkloster und ließ es dem Heiligen Kreuz weihen. Dort sammelten sich an die 200 Nonnen. Als Äbtissin setzte sie Agnes ein, eine junge Frau, die sie ihre geistliche Tochter nannte. Das Kloster war der Regel des Cäsarius von Arles unterstellt, den ersten Regeln für Frauenklöster der westlichen Kirche.

Radegunde verbrachte dort die ihr verbleibenden dreißig Jahre in Gebet, Studium und Ausübung praktischer Nächstenliebe. Sie starb am 13. August 587.

*„Das Kloster des Heiligen Kreuzes wurde durch sie zu einem Ort des Friedens inmitten von Krieg und Barbarei, zu einer Zufluchtsstätte aller Bedrängten und einem Hort der Kultur.“*

Dipl. Theol. Katrin Geiger  
Fachreferentin Frauenreferat

aus: Erna und Hans Melchers, *Das grosse Buch der HEILIGEN*, München 1978.

# Heilige Radegunde



Radegunde an der königlichen Tafel und betend neben dem königlichen Bett, 11. Jh., Bibliothek von Poitiers

Zeitschrift der Frauen in der Diözese Innsbruck

Nr. 3 / 2020

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



KATHOLISCHE  
FRAUENBEWEGUNG

FRAUENREFERAT  DIÖZESE  
INNSBRUCK

FRAUENKOMMISSION  DIÖZESE  
INNSBRUCK