

FrauenStärken



Selbst-
freundlichkeit
Bauchgefühle

Mein Körper bin ich

Mag.^a Helene Daxecker-Okon



Selbstfreundlichkeit

Liebe Leserinnen und Leser,

Meine Tochter im Kindergartenalter hat eine eigene Playlist auf meinem Handy. Naturgemäß hört sie ständig Kinderlieder. Eines davon heißt: „Das hast du gut gemacht.“ Mittlerweile fällt uns dieses Lied zu allen möglichen Anlässen ein: „Das hast du gut gemacht. Das hast du gut gemacht. Das hast du gut gemacht. Sehr gut. Wirklich toll.“ Das auch einmal für sich selbst zu singen, ist Selbstfreundlichkeit.

„Selbstfreundlichkeit“ - auf dieses Wort bin ich bei der Vorab-
 lektüre unseres Beitrags von Achtsamkeits-Trainerin Ulrike Zika
 gestoßen. Wer sich selbst freundlich gesinnt ist, kann wohl
 auch anderen freundlicher begegnen. Aber oft ist das
 schwieriger, als man meint. Gerade was die Sicht auf den
 eigenen Körper betrifft, können gesellschaftliche Ideale und
 Erfahrungen von Missbrauch eine positive Einstellung
 erschweren. Die Mühe um ein Leben im Gleichgewicht und
 eine realistisch-liebevolle Betrachtung des eigenen Körpers ist
 für viele Frauen eine lebenslange Aufgabe. Yoga, Musik,
 Wandern – in den FrauenStärken lesen Sie von unterschied-
 lichen Strategien und von leuchtenden Vorbildern wie Silke
 Naun-Bates, die sich trotz schwerer Behinderung in keine
 Schublade drücken lässt.

Und beim Thema „Körper“ konnte auch das allgegenwärtige
 Thema „Abtreibung“ nicht außen vor bleiben. Redakteurin und
 Lebensberaterin Elisabeth Pauer hat kommentiert.

Viel Spaß beim Lesen wünscht
 Helene Daxecker-Okon

Mag.^a Helene Daxecker-Okon ist Vorsitzende
 der Katholischen Frauenbewegung, Diözese Innsbruck



Yoga, Körper und (christliche) Spiritualität

Mag.^a Martha Innerkofler



Ich bin Yogalehrerin. Ein für mich ambivalenter Begriff. Meist denken wir bei Yoga an hippe Fitness gepaart mit Entspannung. An komplizierte oder für die Alltagsfrau fast unzumutbar wirkende Körperverrenkungen. Darin finde ich mich nicht. Yoga ist für mich Ankommen in mir, meinem Körper, meinem Atem und meinem Empfinden und dadurch für die göttliche Präsenz in mir empfänglich werden. Als Yogalehrerin möchte ich einen bewussten, freundlich zugewandten und spielerischen Zugang zum eigenen Körper und Sein vermitteln. Zeit, sich in aller Ruhe sich selbst zu widmen, mit dem Selbst in Berührung kommen.

Für mich ist wichtig, Yoga im ursprünglichen Sinn zu verstehen. Die Wortwurzel *vyuj* (Sanskrit) bedeutet übersetzt „vereinigen, verbinden, meditieren“. Etymologisch bedeutet Yoga schlicht und einfach „Einheit“ oder „Verbindung“. Jegliche yogische Praxis versteht sich sowohl als spirituelle Übung als auch Weg, um einen Zustand der Einheit zu erfahren und Berührung mit dem alldurchdringenden Göttlichen erleben.

Worte Jesu geben eine Ahnung, wohin dieser Weg führen soll. „Wer in mir bleibt und in wem ich bleibe, der bringt reiche Frucht; denn getrennt von mir könnt ihr nichts vollbringen“ (Joh 15,5). Ein hohes Ziel und eine äußerst kraftvolle Zusage, die mich motiviert, meine spirituelle Praxis stetig zu vertiefen. Fruchtbar für mich, meine Mitmenschen und die Welt sein, ist Kern christlicher Lebenshaltung. Wie wunderbar zu wissen dabei nicht allein zu sein!

Zum Yoga gebracht hat mich rückblickend ein Zu-Fall zu einer Zeit, in der in mir und in Ihm bleiben weit entfernt lag. Eine Zeit der Außenorientierung, in der ich

versucht habe, es anderen recht zu machen. Verloren hatte ich dabei den Kontakt zu mir selbst, meinem Körper, meinen Gefühlen.¹ Im Yoga begann ich durch achtsames Spüren meines Körpers, Atems und meiner Empfindungen langsam wieder mit mir selbst in Verbindung zu kommen. Mich lebendig und wohl in meinem Körper zu fühlen. Zu bemerken, dass unendliche Lebenskraft und Lebensfreude in mir sind. Der Lebensatem (ruach), der uns eingehaucht ist, lässt mich das Leben tanzen und immer wieder in Stille und Dankbarkeit genießen.

So erlebe ich meinen Körper als Tempel und Wohnstatt der Alldurchdringenden Einen, die Worte Jesu lebendig in mir. „Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt und den ihr von Gott habt? Ihr gehört nicht euch selbst; denn um einen teuren Preis seid ihr erkaufte worden. Verherrlicht also Gott in eurem Leib (1 Kor 6,19-20)!“



Was nützt es mir, ohne inneren Halt nur nach außen orientiert in der Welt zu sein? Wieviel mehr habe ich durch Umkehr und Orientierung nach innen, oben und unten gewonnen und kann aus dieser Kraft heraus in der Welt sein und mich verschenken! Wie ein Baum verwurzelt und fähig Äste nach außen zu bilden.

¹ „Was nützt es einem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt, dabei aber sich selbst verliert und Schaden nimmt?“ (Lk 9,25)

Mag.^a Martha Innerkofler ist Religionslehrerin (kath. Religion und Englisch AHS), Yogalehrerin und Gründerin der Gruppe „Frauenraum“.

IMPRESUM

FrauenStärken. Zeitschrift der Frauen in der Diözese Innsbruck
Medieninhaber: Diözese Innsbruck, Katholische Frauenbewegung
Herausgeberin: Katholische Frauenbewegung,
Redaktion: Magdalena Pitttracher BA BEd,
 Mag.^a Helene Daxecker-Okon, Dr.ⁱⁿ Elisabeth Pauer,
 Mag.^a Regina Maria Pendl MAS, Mag.^a Anna Kraml,
 Herlinde Keuschnigg, Maria Gottardi
Bildredaktion: Maria Gottardi
Bildnachweise: S 1 Frau © Sofie Zbořilová auf Pixabay,
 S 2: Helene Daxecker-Okon © privat, S 3: Im Baum © privat,
 Yoga am Stein © privat, Martha Innerkofler Porträt © privat,
 S 4: Waltraud Juránek © privat, Ursula Klammer © Die Fotografen,
 Uschi Hölbling © Vanessa Rachle, Rosmarie Obojes © privat,
 S 5: Ulrike Zika Porträt © Saringer, S 6: Silke Naun-Bates Plakat ©
 RollOn Austria, Marianne Hengl Porträt © RollOn Austria,
 S 7: Lisa Hermanns Porträt © Katholische Jugend Österreich,
 8/9: Vier Frauen © Barbara Ambrusch-Rapp,
 Christina Hardt-Stremayr © mmm Design,
 Christina Hardt-Stremayr Porträt © Caroline Knauder,
 S 10: Schwangerschaftstest © Julia Fiedler auf Pixabay,
 Elisabeth Pauer Porträt © Sepp Hofer,
 S 11: Wolkenherz © Felipe auf Pixabay, Anna Kraml © privat,
 S 14: Löwenzahn © Margit Alberti,
 S 15: Cato Bontjes van Beek 1941 © Saskia Bontjes van Beek,
 Regina Pendl © Kiki Watzek, S 16: Barbara Hilkenmeier © 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:
 1. November 2022 (Ausgabe erscheint Mitte Dezember)



Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz:
 FrauenStärken – Zeitschrift der Frauen in der Diözese Innsbruck.
 Inhaber: Diözese Innsbruck, Katholische Frauenbewegung, Ried-
 gasse 9-11, 6020 Innsbruck. Unternehmensgegenstand: Die Frau-
 enStärken 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.

Gefördert von:



Vier Frauen über die Frage: Was bedeutet Dir Dein Leib?

Dipl.Päd.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Waltraud
Juraneck

Wandern befreit - meinen Leib, meine Seele

Für mich ist das Wandern in unserer schönen Bergwelt eine besondere Weise, mich und meinen Leib zu spüren. Mit gepacktem Rucksack mache ich mich – am liebsten am frühen Morgen – auf den Weg, atme die frische Bergluft ein und lausche den Stimmen der Natur. Schmale Pfade führen mich in eine stille und beeindruckende Bergwelt, fernab von jeder Hektik und Betriebsamkeit. Der Aufstieg ist mühsam und anstrengend, er fordert meinen Körper. Ich spüre meinen Leib, spüre mich selbst und werde zunehmend freier – in meinen Gedanken, in meinem Empfinden. Je länger ich in die Stille und Abgeschiedenheit der Bergwelt eintauche, desto offener wird mein Geist für die Gegenwart Gottes. Ich finde zu meinem Innersten ... und erahne Gott.

Mag.^a Ursula Klammer:

Ich bin mehr als mein Leib

Anlässlich einer Corona-Erkrankung vor wenigen Wochen habe ich „hautnah“ erfahren, wie unvermittelt uns Schmerzen und Unwohlsein nicht nur körperlich, sondern auf allen Ebenen beeinträchtigen können.

Schon die mittelalterliche Mystikerin und Heilkundige Hildegard von Bingen hat in ihren beachtenswerten Schriften immer wieder auf die untrennbare Einheit von Leib und Seele hingewiesen. Das Zusammenwirken zwischen Körper, Geist und Seele entspricht grundsätzlich einem harmonischen Miteinander, auch wenn dieses mitunter aus dem Gleichgewicht gerät. Bei aller Achtsamkeit und Pflege, die wir unserem Körper vernünftigerweise zukommen lassen, ist es genauso wichtig, die Bedürfnisse unserer Seele, unseres Geistes zu berücksichtigen. Musik, Lesen, Tanzen, Meditation und Gebet sind beispielsweise Nahrung für die Seele – und im Sinne des leibseelischen Wechselspiels auch heilsam für unseren Körper. Nicht nur in Zeiten von Krankheit.

Uschi Hölbling, Musikerin

Instrument meiner Seele

Eine der größten Freuden in meinem Leben ist das Singen, die Musik. Singen fern von jedem Leistungsanspruch tut einfach gut. Töne, Rhythmen, Melodien & Klänge wirken positiv und beeinflussen meinen Körper, meine Gefühle und mein Denken, durchdringen mich sanft, berühren mich von innen und stimmen mich wie ein Instrument. Und „zwischen den Tönen“ nehme ich wahr, wie ich gerade gestimmt bin. Was will gesehen, gehört, gefühlt werden?

Mein Leib wird zum Instrument meiner Seele und erzählt mir, was gerade ist. Ich komme ganz bei mir selbst und im Augenblick an.

Rosmarie Obojes:

Ganz bei sich – gegenwärtig – sein

„Es tat so gut, wieder einmal einen Tag ganz bei mir zu sein“ sagte mir eine Teilnehmerin nach einem Qi Gong Tageskurs.

Qi Gong ist für mich Meditation, durch die ich Körper, Geist und Seele in Harmonie erfahre.

Die Bewegungsabläufe basieren auf einer aufrechten Haltung, achtsam ausgeführten Körperübungen, bewusstem Atmen und Konzentration. Sie unterstützen mich dabei, bei mir selbst anzukommen, meine Selbstwahrnehmung zu steigern und meinen Alltag zu entschleunigen.

Im Jetzt präsent sein, mich mir selbst zuwenden: Qi Gong öffnet die Tür zu einer spirituellen und sozialen Dimension. Ich kann selbst die Verantwortung für mein Wohlbefinden übernehmen und ich bin dankbar dafür. Qi Gong ist ein Geschenk, das du dir selbst machen kannst.

Wochenendkurs „Qi Gong für Körper, Geist und Seele“ im Bildungshaus St. Michael vom 22. - 23.10.2022

Achtsames Selbstmitgefühl statt Perfektionismus und Selbstkritik

Viele Frauen halten Selbstkritik für einen guten Motivator. Näher betrachtet lässt sich jedoch erkennen, dass Selbstkritik unser Selbstvertrauen eigentlich untergräbt und zu leidvollen Versagensängsten führen kann, wie auch wissenschaftliche Studien bestätigen.

Einen heilsamen Gegenentwurf zu perfektionistischen und selbstkritischen Antreibern in uns kann uns achtsamkeitsbasiertes Selbstmitgefühl anbieten.

Mindful Self-Compassion

Die amerikanischen Psycholog*innen Dr. Chris Germer & Dr. Kristin Neff haben das Konzept des achtsamen Selbstmitgefühls entwickelt. Ein darauf aufgebautes Kursprogramm („Mindful Self-Compassion“) wird seit 2010 weltweit unterrichtet. Mehr als 3000 Forschungsarbeiten befassen sich mittlerweile mit der Kompetenz des Selbstmitgefühls.

Die Forschungen zeigen, dass selbstmitfühlende Menschen weniger unter Depressionen, Angst oder Stress leiden, resilienter sind und mehr soziale Verbundenheit, Lebenszufriedenheit und Glück empfinden. Sie weisen eine bessere körperliche Gesundheit auf, übernehmen mehr Verantwortung für das eigene Handeln und entschuldigen sich leichter, wenn sie jemanden verletzt haben.

Achtsamkeit, Selbstfreundlichkeit und Verbundenheit

Achtsames Selbstmitgefühl basiert auf drei Komponenten, die systematisch geübt werden können: Achtsamkeit, Selbstfreundlichkeit und Verbundenheit.

Achtsamkeit hilft zu erkennen, was genau geschieht und lässt uns den eigenen Gefühlen mit Neugierde und Offenheit begegnen. Sie ermöglicht uns, die eigenen Bedürfnisse ebenso wahrzunehmen, wie etwaige Kämpfe, die in unserem Inneren stattfinden. Andererseits schützt uns Achtsamkeit vor Überidentifikation. Wenn wir uns zu sehr mit unserem Leid identifizieren, reduzieren wir uns selbst und die Welt auf Fehlerhaftes. Achtsamkeit ermöglicht uns einen gesunden Abstand, öffnet unseren verengten Fokus und klärt einen verzerrten Blick. Dadurch wird eine weisere und objektivere Sicht auf uns selbst und das Leben möglich.

Selbstfreundlichkeit lässt uns den eigenen Schwierigkeiten und Rückschlägen mit Warmherzigkeit und Verständnis begegnen. Wir lernen, uns selbst zu beruhigen und zu motivieren, anstatt uns für unsere Fehler und Versagen hart und lieblos zu verurteilen.

Selbstmitgefühl zu etablieren und zu pflegen, bedeutet schließlich auch, ein Verständnis von **Verbundenheit** und gemeinsamer menschlicher Erfahrung zu entwickeln. Dadurch fühlen wir uns weniger einsam und isoliert. Sich immer wieder bewusst zu machen, dass alle Menschen Fehler machen, schützt vor einer unlogischen und verengten Wahrnehmung, die oft entsteht, wenn wir mit eigenem Versagen oder Scheitern konfrontiert sind und uns selbst in solchen Momenten wertlos empfinden.

Die Selbstmitgefühlspause

In einer alltagstauglichen Übung lassen sich diese drei Komponenten in einer kurzen „Selbstmitgefühlspause“ trainieren.

Herausfordernden Situationen können wir dabei bewusst mit Achtsamkeit begegnen: Wir vergegenwärtigen uns dann „Autsch, das ist jetzt gerade schwierig für mich. Ich empfinde gerade Angst/Trauer/Wut, etc.“

Im zweiten Schritt können wir uns bewusst machen, dass Leiden Teil der menschlichen Erfahrung ist. Wir können uns vergegenwärtigen: „Ich bin nicht alleine! Anderen geht es ähnlich wie mir.“

Im dritten Schritt begegnen wir uns selbst schließlich mit Wohlwollen und Freundlichkeit. Wir können uns dann selbst einen warmherzigen Satz schenken wie z.B. „Es ist in Ordnung, dass ich jetzt so empfinde. Ich bin für mich da.“

Ulrike Zika, MSc, Trainerin für ganzheitliche & soziale Gesundheit, Trained MSC-(Mindful Self-Compassion) Teacher, Dipl. Sozialarbeiterin, Dipl. Sozialpädagogin, Ernährungsberaterin nach TCM, Autorin

Die nächsten Selbstmitgefühls-Kurse starten im September 2022.

Mehr Infos und Angebote auf www.ulrikezika.com

Silke Naun-Bates:

Ein halbes, ganzes Leben

Bist Du peinlich berührt...

- ☺ weil ich nicht der Norm als Frau entspreche?
- ☺ weil mir meine sexy Beine fehlen?
- ☺ weil dich mein behinderter Körper neugierig macht, aber du nicht hinsehen willst?

Schau mich an, denn ich habe keinen Grund mich zu verstecken.

Ich weiß, dass ich anders bin, aber das habe ich mir weder ausgesucht, noch macht es mich weniger wert, nicht weniger mitfühlend, nicht weniger liebenswert und liebevoll.

Silke war acht Jahre alt, als sie ihrem Hund über die Bahngleise hinterherrannte. Den Zug sah sie nicht. Er nahm ihr die Hälfte ihres Körpers. Um ihr Leben zu retten, wurden ihr beide Beine amputiert – komplett bis an die Hüft- und den Schambeinknochen. Eben diese Knochen bilden heute in der Vertikalen ihren Boden. Und genau deshalb braucht sie ihre Rutschhosen, denn die Knochen sind nicht von dämpfendem Körperfett umhüllt, sondern jedem Kontakt und Stoß quasi schutzlos ausgeliefert.

An den Unfall kann Silke sich nicht erinnern, an die Zeit danach schon. „Mein Leben war immer noch dasselbe. Ich war immer noch Silke und habe mich selbst auch nicht anders empfunden. Für meine Eltern war das sicher anders.“

Als sie nach dem Klinikaufenthalt in die Rehabilitation nach Münster kam, hat man ihr die spezielle Rutschhose gefertigt, damit sie sich überhaupt bewegen konnte. Und damit war das seit jeher enorm bewegungsfreudige Kind nicht mehr zu halten. Silke begann damals, ihre Arme zu nutzen, um sich fortzubewegen, weil der Rollstuhl für sie in vielerlei Hinsicht eine Einschränkung darstellt – sowohl körperlich als auch im Kopf. Ihrem Vater war das peinlich, das Kind, das auf Händen läuft. Natürlich ist der Anblick im ersten Moment befremdlich. Doch fremder ist Silke immer der Rollstuhl geblieben – der gehört schließlich nicht zu ihrem

Marianne Hengl



Körper. Und er tut ihr weh. Das lange Sitzen fördert die Bildung von Druckstellen. Die ständige Belastung ihrer Arme und Schultern hingegen belastet die Gelenke enorm.

Der Wille versetzt Berge

„Es ist oft weit mehr möglich, als wir zu denken im Stande sind.“ Obwohl die Ärzte ausschlossen, dass Silke Naun-Bates je Mutter werden würde, hat sie mittlerweile zwei erwachsene Kinder. Autofahren, Haushaltsführung, Paragliding und Speedboot fahren – alles ist möglich.

Beruflich begleitete Silke Menschen mit vielfältigen körperlichen und psychischen Geschichten auf ihrem Weg zurück in die Arbeitswelt. Seit 2015 ist Silke als Autorin und freiberufliche Online-Redakteurin tätig.

„In Situationen, die schwierig werden könnten, hole ich jene Menschen mit ins Boot, die diese Schwierigkeiten aus dem Weg räumen können.“

So waren es nicht ihre Behinderung, sondern der frühe Tod der eigenen Schwester sowie einer engen Freundin, die das Leben der Referentin ins Wanken brachten. „Im Rahmen meiner Körperlichkeit kannte ich keine Grenzen, emotional jedoch schon“, musste sie feststellen. Ein Perspektivwechsel stand an, den sie als radikale Hingabe an das Leben beschreibt: „Es gilt, die Dinge ohne Bewertung in Gut oder Böse anzunehmen und den Widerstand gegen vermeintlich Negatives aufzugeben“, sagt Silke Naun-Bates. Das gelte auch für unschöne Erlebnisse in der Vergangenheit: „Diese Dinge sind passiert. Wie ich heute mit ihnen umgehe, dafür übernehme ich die Verantwortung.“ Wir alle könnten demnach wählen, wie wir unser Leben gestalten und erleben wollen und durch diese Denkweise neue Freiheit gewinnen. Sie selbst trage letztlich ein tiefes Urvertrauen: „Das Leben – oder Gott – macht keine Fehler.“

Marianne Hengl, Behindertenaktivistin und Obfrau des Vereins RollOn Austria

Weibliche Vorbilder, Geschlechterrollen und Gewaltprävention



Lisa Hermanns



Die meisten Menschen werden zustimmen, dass die Antwort auf die Frage, wer über den Körper einer Frau verfügen kann, „die Frau selbst“ ist. Dass wir von diesem Ideal weit entfernt sind, zeigt ein Blick auf Instagram-Seiten wie Cat Calls of Innsbruck (@catcallsfbk). Der

Seite können Erlebnisse von sexueller Belästigung geschickt werden, die dann von den Betreiber*innen mit Kreide am entsprechenden Ort aufgemalt und anonymisiert auf Instagram veröffentlicht werden. So wird nicht nur das Ausmaß von sexueller Belästigung im öffentlichen Raum aufgezeigt, sondern auch, dass es überall passiert. Die Täter sind fast immer Männer, die es sich herausnehmen, die Körper von fremden Frauen zu kommentieren und zu bewerten, die Kleidung jeglicher Art und Körper aller Formen als Einladung verstehen, ungefragt sexualisierte Kommentare zu äußern. Obwohl Begegnungen dieser Art unangenehm und oft auch beängstigend sind, präsentieren sie doch nur die Spitze des Eisbergs an Zuschreibungen und Fremdverfügung die gegenüber Frauen ausgeübt wird. In einer Gesellschaft, in der es Männern ohne Sanktionen möglich ist, über Frauenkörper zu verfügen, haben Frauen in intimen Partnerschaften Schlimmeres zu befürchten.

Die patriarchale Struktur unserer Gesellschaft realisiert sich beispielsweise in Rollenbildern, die an die Geschlechter Mann und Frau geknüpft sind. Frauen wird eine umsorgende Mutterrolle zugeschrieben, die sie nicht leicht aufbrechen können. Zum Umsorgen gehört auch, dass Frauen vieles ertragen – im

schlimmsten Fall sogar Gewalt. Gewalt in einer Partnerschaft ist eine Folge der hierarchischen Struktur unserer Gesellschaft, in der Männer Frauen übergeordnet sind. Physische Gewalt in einer Partnerschaft ist eine der schlimmsten Folgen, aber der Nährboden für Gewalt fängt viel früher an. Die Kirche trägt ebenfalls zu diesem Nährboden bei, da ihre Strukturen durch die Unzugänglichkeit der höchsten Ämter für Frauen besonders hierarchisch sind. Deshalb führt die Katholische Jugend Österreich in diesem Jahr gemeinsam mit KAÖ und kfbö das Projekt „Neue Vorbilder“, das vom Bundeskanzleramt gefördert wird, durch. Ziel des Projekts ist Gewaltprävention durch die Sensibilisierung für Geschlechterrollen und deren Auswirkungen.

Gemeinsam wollen KJÖ und kfbö Frauen und Mädchen ermutigende Vorbilder zur Seite stellen, die Handlungsmöglichkeiten in gewaltvollen Situationen aufzeigen. Die Veröffentlichung einer Videokampagne am 25. November 2022 zu den 16 Tagen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen wird von Diskussionsveranstaltungen begleitet. Die Videos können von allen Gliederungen der kfbö genutzt und bspw. als Anlass für Diskussionen, Workshops und Erfahrungsaustausch genutzt werden. In die Diskussion über geteilte Erfahrungen zu kommen, ist insbesondere für Frauen und Mädchen bestärkend – denn zu merken, dass man mit dem Erlebten nicht allein ist, und eine Struktur dahinter benennen zu können, mildert das Ohnmachtsgefühl und ermöglicht Zusammenschlüsse gegen Geschlechterrollen – und letztlich gegen Gewalt.

Lisa Hermanns, MA, Referentin für Geschlechtergerechtigkeit, Katholische Jugend Österreich



Ja, ich bin schön!

Oder die Kunst mich selbst zu lieben

Christine Hardt-Stremayr

Schön bist du ganz und gar meine Freundin! Kein Makel ist an dir.

Hohelied 4,7

Fühlen Sie sich schön? Also jetzt gerade, wenn Sie diese Zeilen lesen? Oder wenn Sie morgens vor dem Spiegel stehen? Laut Statistik Austria fühlen sich nur 4 von 10 Frauen in ihrem Körper wohl. Im Umkehrschluss sind rund 6 Frauen unzufrieden, fühlen sich zu dick, zu dünn, zu klein, zu groß oder vielleicht überhaupt unwohl in ihrer Haut.

Doch warum fühlen wir uns in diesem wunderbaren Körper, der doch tagtäglich so viel für uns tut, einfach nicht wohl? Gründe dafür gibt es mehrere. Zum einen leben wir in einer defizitorientierten Gesellschaft – unser Fokus liegt darauf, was nicht gut ist, was nicht funktioniert, was fehlerhaft ist. Diese Haltung war womöglich sinnvoll, als es darum ging, dass der Schwächste vom Säbelzahntiger gefressen wurde. Doch heute macht uns das ständige Fehler suchen und mit anderen vergleichen unglücklich.

Werbung (und auch Ihre Lieblingsserie im Fernsehen oder auf Netflix) bedient sich dieses Phänomens. Uns werden Bilder gezeigt, die mit dem wahren Leben nicht viel zu tun haben. Frauen und Männer, die 180cm groß sind, sie schlank, er durchtrainiert, mit porenfreier Haut wie Plastik, in Häusern, die perfekt aufgeräumt sind, mit Kindern, die immer lieb und artig sind (und ihre Zimmer aufräumen). Und wir bekommen langsam oder auch rasend schnell das Gefühl, dass uns etwas fehlt, das wir nicht genug sind, dass wir konsumieren müssen, damit unser Wert steigt.

Die Defizitorientierung ist eine zutiefst patriarchale Vorstellung und limitiert uns – Frauen, Männer und alle dazwischen. Es werden uns Bilder und Vorstellungen aufgedrängt, wie jede*r Einzelne von uns zu sein hat. Wir werden in Rollen gedrängt, die uns nicht entsprechen und unser Leben – und unsere Individualität – bleibt auf der Strecke. Unser inneres Bild über uns wird auch ganz massiv durch die visuellen Medien, allen voran Fernsehen, Instagram und Co, geprägt. Verbringen wir viel Zeit mit social media und den bewegten Bildern werden wir unzufrieden. Kaum ausdenken, was die Zeit der Lockdowns und das damit verbundene nach innen kehren, sowie die vermehrte Nutzung der sozialen Medien mit unserer Jugend ge-

macht hat. Wir bekamen immer nur Ausschnitte zu sehen, kleine Bildchen via Zoom und Videotelefonie. Was fehlt, ist das wahre Leben und der wahre Körper bzw. die Körpervielfalt, die es in unserer Welt gibt.

Ein weiterer Grund, warum wir uns in unserem Körper oft weder schön noch wohl fühlen, hängt mit einem (generationalen) Trauma des Frauseins zusammen. Bis in die Gegenwart werden weltweit Praktiken angewandt, um Frauen in ihrer Bewegungsfreiheit, in ihrer Körperwahrnehmung und auch in ihrer sexuellen Genussfähigkeit einzuschränken – in Japan werden auch heute noch Frauen die Füße gebunden, damit sie dem Schönheitsideal „klein und zierlich“ entsprechen. Schlimmer ist wohl nur die Genitalverstümmelung von Frauen in weiten Teilen Afrikas.

In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts waren es viele Frauen leid, ihren Körper mit einem Korsett zu verformen. Und sie wollten noch mehr – zwei Hosenbeine mehr, um genau zu sein. Damit nahm die Body Positivity Bewegung ihren Anfang. Heute steht Body Positivity oder Body Liberation (Befreiung) für eine respektvolle Haltung gegenüber allen Körpern, egal ob dick, dünn, groß oder klein, mit allen Schattierungen und Nuancen, die unsere Hautfarben zu bieten haben.

Es geht um Respekt gegenüber unserem Leib, der doch die Geschichte unseres Lebens erzählt. Der altert und sich verändert. Viele Frauen (und wohl auch genauso viele Männer) haben mit dem Älterwerden so ihre Probleme. Und wir hadern besonders mit den optischen Veränderungen, die gelebte Jahre so mit sich bringen. Graue Haare, Falten, hängende Haut. Dabei wäre es doch wünschenswert unser Leben zu feiern. Wobei ich niemandem das Haare färben abprechen möchte.

Vielmehr geht es um Achtsamkeit mit meinen wahren Bedürfnissen – Ich färbe mir die Haare oder auch nicht, je nachdem, wie ich mich selbst schön finde. Ich bewege mich, weil ich meinen Körper gern spüre und ihn damit fit und gesund halte. Ich genieße meine Nahrung. Ich nähere und pflege mich. Das alles ist kein Egoismus, sondern wahrhaftige Selbstliebe und Selbst-Wertschätzung.

„Liebe deine Nächste und deinen Nächsten, wie du dich selbst liebst.“ So steht es im Markusevangelium (Mk 31,12). Da wird aus der Selbstliebe, die oft mit Hochmut (Achtung Sünde!) gleichgesetzt wird, doch tatsächlich etwas erstrebenswertes. Heute würden wir als (Care-)Arbeitende wohl eher sagen: „Sorge dich gut um dich, damit du dich auch gut um andere sorgen kannst.“

Neben dem liebevollen Blick, den wir auf unseren Körper werfen dürfen, geht es in der Body Positivity also auch ganz konkret um Selbstfürsorge. Und eine gute Selbstfürsorge, die mir hilft bei Kräften zu bleiben, mir Mußestunden ermöglicht, mich kreativ und ganz Frau sein lässt, stärkt ganz nebenbei unseren Selbstwert.

Unser Selbstwert ist zu einem Teil anezogen – den größeren Teil können wir uns aber selbst erarbeiten, indem wir die äußeren Bilder loslassen und uns entscheiden, unsere Geschichte selbst zu schreiben. Die Arbeit an unserem Selbstwert ist eine Investition in



unsere Zukunft, denn sie ermächtigt uns und gibt uns die Deutungshoheit über unseren Körper zurück. Ein emanzipatorischer Akt, der schon längst überfällig ist.

Christina Hardt-Stremayr

Pädagogische Mitarbeiterin der kfb Kärnten
Die katholische Frauenbewegung Kärnten betreut das Leaderprojekt „Ja! Ich bin schön“, dass sich zum Ziel setzt, Frauen* in einer positiven Körperwahrnehmung sowie ihrem Selbstwert zu stärken.
Nähere Informationen: www.jaichbinschoen.at



Bauchgefühle

Der Slogan „Mein Bauch gehört mir“, mit dem viele Frauen in Deutschland Anfang der 1970er Jahre die Abschaffung des Paragraphen 218, der einen Schwangerschaftsabbruch bei Strafe verbot, gefordert hatten, ist längst zu einem Synonym für den Ruf nach weiblicher Selbstbestimmung geworden.

Dieser Ruf könnte mit einem Schrei, der sich nach jahrhundertelanger männlicher Dominanz über den weiblichen Körper und die weibliche Sexualität Luft gemacht hatte, verglichen werden. Frauen hatten in ihrer Abhängigkeit ungefragt dem Ehemann oder einem Dienstgeber „zu Willen“ zu sein. Selbst wenn der eheliche Akt gewünscht, aber ohne Zeugungsabsicht zustande gekommen war, hatte Frau vermeintlich gegen den „Willen des Höchsten“ verstoßen, dessen irdische Vertreter im Beichtstuhl schon einmal den Feuerstein der Strafe ob der fleischlichen Sünde mächtig auflodern ließen. Und wenn Frauen gar bereit waren, in gläubiger Ergebenheit und Pflichterfüllung den jährlichen Kindersegen bis zur Erschöpfung anzunehmen, musste sie nach jeder Geburt erst kirchlicher Segen wieder vom Makel der Unreinheit befreien.

Trotz, oder gerade wegen dieser rigiden „Moral“, die erst durch das 2. Vatikanische Konzil (1963 -1965) infrage gestellt wurde, haben Frauen immer auch Wege gesucht und gefunden, ein Kind abzutreiben. Viele sind durch fragwürdige Methoden der sogenannten „Engelmacherinnen“ dabei selber zu Tode gekommen. Betuchte haben im Ausland eine Abtreibung durchführen lassen.

In den 1970er Jahren wurde in vielen europäischen Ländern der gesellschaftspolitische Druck immer größer, eine gesetzliche Regelung für einen Schwangerschaftsabbruch zu finden. In Österreich stellt seit

1975 die sogenannte Fristenlösung eine Abtreibung bis zur 12. Schwangerschaftswoche straffrei. Lebensschutzorganisationen, wie z.B. „Aktion leben Österreich“, machen seither bewusstseinsbildend auf den Wert des Lebens von der Zeugung bis zum natürlichen Tod aufmerksam und unterstützen Schwangere in Notsituationen.

Seit in den USA der Oberste Gerichtshof das liberale Abtreibungsgesetz (Abtreibung bis zur 24. Woche straffrei) zu Fall gebracht hat, ist die Abtreibungsdebatte auch in Europa neu entflammt und macht einen bedenklichen Bewusstseinswandel, der sich in den vergangenen Jahrzehnten vollzogen hat, deutlich: Die Straffreiheit wird plötzlich nicht nur von Frauen, sondern auch von Politikern (z.B. Emmanuel Macron) als ein „Recht auf Abtreibung“ interpretiert und als solches eingefordert. Laut EU-Parlament soll das Recht auf Schwangerschaftsabbrüche sogar in die Charta der Grundrechte der Europäischen Union aufgenommen werden!

Kann das Selbstbestimmungsrecht der Frauen über ihren Körper bedeuten, sich über das Recht des Ungeborenen auf Leben hinwegzusetzen? Einseitige feministische Sichtweisen verharmlosen seit jeher Abtreibung als einen einfachen körperlichen Eingriff und tabuisieren die psychischen Aspekte. Damit tun sie jenen Geschlechts-genossinnen, die sich nicht getrauen, über spätere Belastungen oder Schuldgefühle zu sprechen, nichts Gutes. Ein weibliches Autonomieverständnis, das den Beziehungsaspekt – zu sich selber, zum (Geschlechts)partner, zum neuen Leben, das entstehen kann – außer Acht lässt, hinterlässt kein gutes Bauchgefühl.

Dr.ⁱⁿ Elisabeth Pauer ist Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin und freie Journalistin.

„Siehe, schön bist du, meine Freundin, siehe, du bist schön.“ (Hld 1,15)

Leib und Leiblichkeit im Alten Testament

Ein Blick in die einschlägigen Wörterbücher der hebräischen Sprache verrät schnell: es gibt kein Wort für ‚Körper‘ oder ‚Leib‘, wie es das Deutsche kennt. Leiblichkeit ist etwas, das biblisch zwischen den Zeilen vermittelt wird. Von Schönheit ist da die Rede, von Genuss, von Leidenschaft. Aspekte, die häufig ausgeklammert werden. Die in der theologischen Tradition selten thematisiert werden. Insbesondere, wenn es um die Körperlichkeit oder die körperliche Integrität von Frauen geht. Zwei Aspekte möchte ich an dieser Stelle hervorheben. Das Hohelied auf der einen Seite. Die Erzählung rund um Susanna (Dan 13) auf der anderen.

Das Hohelied gehört zu den Büchern, die in der kirchlichen Tradition vermutlich am stärksten ihrer ursprünglichen Bedeutung beraubt wurden. Die Lesart des Textes wurde häufig auf eine rein spirituelle Ebene reduziert. Das Volk Israel als Braut, als Geliebte, Gott als Bräutigam und Geliebter. Der Text ist reichhaltig an Bildsprache, an liebevollen Metaphern, an Sinnbildern für Sexualität. Die Schönheit der Frau und des Mannes wird in den Mittelpunkt gestellt und vielfach gelobt. Von liebevollen Berührungen wird gesprochen. Dabei ist es eine einvernehmliche, wechselseitige, aber auch körperliche Liebe, die geschildert wird.

Eine gänzlich andere Ebene thematisiert das Buch Daniel in seiner Erzählung rund um die junge Frau Susanna. Sie ist die Ehefrau eines angesehenen Bürgers und ausgerechnet zwei Älteste verlieben sich in die schöne Frau. Sie stellen ihr nach. Versuchen sie zu vergewaltigen. Susanna entkommt den Männern und wird von ihnen des Ehebruchs bezichtigt. Es ist Dani-

el, der an ihre Unschuld glaubt. Der sich für die junge Frau einsetzt und letztlich ihre Unschuld beweist. Das Buch Susanna ist ein Plädoyer für die körperliche Selbstbestimmung der Frau. Die Männer haben kein Recht auf ihren Körper. Bereits ihr nachstellen wird verurteilt – man könnte von einer Stalking-erzählung im Alten Testament sprechen. Es ist nur ein Aspekt der Erzählung, aber er thematisiert Missbrauch und seine verheerenden Folgen für Frauen schonungslos. Die Dynamik des „victim-blamings“ wird klar benannt und aufgedeckt.

Beide Texte in der Zusammenschau zeigen eines auf: Körperlichkeit, wenn sie auch keinen expliziten hebräischen Namen hat, hat einen festen Platz innerhalb der Bibel. Der Körper eines Menschen hat eine Bedeutung. Er ist schön, zu schätzen und zu schützen. Das Hohelied zeigt in seiner vielfachen Ausgestaltung die Schönheit der Körperlichkeit, der Sexualität auf. „Meine Taube in den Felsklüften, im Versteck der Felswand, zeige mir deine Gestalt, lass mich hören deine Stimme; denn deine Stimme ist süß, und deine Gestalt ist lieblich.“ (Hld 2,14). Susanna erinnert an die verheerenden Folgen, wenn aus Leidenschaft Missbrauch wird. Insbesondere in der Körperlichkeit liegen Schönheit und Schrecken nahe beisammen. Vergessen wir zu oft darauf?

Mag.^a Anna Kraml, Religionslehrerin am BORG Innsbruck, Bibelreferentin der Diözese Innsbruck

KATH. FRAUENBEWEGUNG

LICHTERWANDERUNG
der Katholischen Frauenbewegung
in vier Regionen

Wann: für alle: Fr, 23.9.2022

Wo: **Dekanat Innsbruck:** Treffpunkt 19 Uhr vor der Pfarrkirche Allerheiligen, wir gehen mit Taize-Liedern und starken Frauentexten zum Höttinger Bild.

(abgekürzte Route: ab 20 Uhr Planötzenhof).
Anmeldung bis 21.9.: h.d.okon@gmail.com

Dekanat Matrei a. Br.: Treffpunkt 19 Uhr bei der Kapelle in Toldern, wir gehen auf die „kalte Herberge“.

Anmeldung bis 21.9.: birgit.erhart@aon.at

Unterland: Treffpunkt 19 Uhr in der Weng, wir gehen auf den Georgenberg und feiern oben eine Frauenliturgie.

Anm. bis 21.9.: petramaria.pu@gmail.com

Oberland: Route wird noch bekannt gegeben

Osttirol Treffpunkt 19 Uhr vor der Klosterkirche, wir gehen der Isel entlang nach Maria Trost, retour zur Pfarrkirche St. Andrä mit anschließender Liturgie und Jause.

Anm. bis 21.9.: welcome@babshearts.com

FÜR-SORGE-WO? SORGE-WO-FÜR?

Workshop-Termine im Herbst:

Wann: Di, 15.11.2022, 9-11 Uhr

Wo: Kontaktkaffee Steinach am Br.

Wann: Mi, 16.11.2022, 9-11 Uhr

Wo: „Wir Frauen“ in Jenbach

Wann: Mi, 16.11.2022, 18-20 Uhr

Wo: Frauenrunde SSR Mühlau-Arzt-Saggen im Pfarrsaal Mühlau

LITERATURABEND zur
Ausstellung von Magnus Pöhacker
mit Petra Knoflach und
Regina Maria Pendl

Wo: Jesuitenkirche Hall

Wann: So, 18.9., 20 Uhr

Nähere Infos unter: kunstraumjk-hall.at

STIMME und SICHERES
AUFTRETEN

Ein sommerliches
Achtsamkeitsretreat

Mit: Mag.^a Regina Maria Pendl MAS

Wo: Tagungshaus Wörgl

Wann: Fr, 21.10.2022 von 15.30-19 Uhr

DEKANAT WILTEN-LAND

ERNTE GUT – ALLES GUT

Wann: Do, 6.10.2022, 11-14 Uhr

Wo: vor der Spitalskirche, Maria-Theresien-Str.

FRAUENBRUNCH im HERBST

Wann: Sa, 8.10.2022, von 7:30-12 Uhr

Wo: Leuthaus, Kloster Wilten, Klosterg. 1

EIN TAG zum AUFATMEN

Wann: Fr, 18.11.2022, von 9-17 Uhr

Wo: Widum Ampass

LUZIAFEIER

Wann: Di, 13.12.2022, 17 Uhr

Wo: St. Bartlmä-Kapelle

DEKANAT MATREI a. BR.

KONTAKTKAFFEE

Wir laden alle interessierten Frauen und Männer zu unserem monatl. Treffen der kfb in den Pfarrsaal/Widum (2.St.) Steinach ein.

Wann: Di, 11.10.2022

Thema: Hildegard von Bingen – Prophetin und Mystikerin – eine spirituelle Kraftquelle für unsere Zeit mit Ursula Klammer

Wann: Di, 15.11.2022

Thema: Für-Sorge-Wo? Sorge-Wo-Für?
Workshop mit Magdalena Meindlumer MA

Wann: Mi, 14.12.2022

Thema: Adventfeier – Bilder aus dem Heiligen Land mit musikalischer Begleitung

HAUS DER BEGEGNUNG

WEGE FÜR EINE
ERNEUERUNG DER KIRCHE

Referentin: Sr. Philippa Rath OSB, Benediktinerin der Abtei St. Hildegard, Rudesheim.

Wann: Di, 20.9., 19 - 21 Uhr

Wo: Haus der Begegnung, Innsbr., Rennweg 12

Ameldung: hdb.kurse@dibk.at bis 13.9.2022

Kosten: € 7,-

PROSTITUTION in biblisch-
theologischer und ethischer
Perspektive

Referentin: Nathalie Eleyth, evangelische Theologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Ruhr-Universität Bochum.

Wann: Mi, 19.10.2022, 19 Uhr

Wo: Haus der Begegnung, Innsbr., Rennweg 12

Eine Veranstaltung von: ibus (Beratung und Unterstützung für Sexarbeiter*innen)

ABT. ERWACHSENE u. FAMILIEN

EPL - für PAARE am BEGINN ihrer
BEZIEHUNG

Wann: Sa, 1.10. - So, 2.10.2022, 9 - 17 Uhr

Wo: Haus der Begegnung, Innsbr., Rennweg 12

Kosten: inkl. Mittagessen: € 150,-/Paar (Übernachtung im Haus der Begegnung möglich)

Gesprächstraining: Die Paare üben zunächst grundlegende Gesprächsfertigkeiten ein.

Dann bespricht jedes Paar für sich die Themen, die ihm aktuell für die Partnerschaft wichtig sind.

Trainerinnen und Trainern unterstützen sie dabei, die Gesprächsfertigkeiten anzuwenden, ohne sich inhaltlich einzumischen.

Funktionieren

Mag.^a Anna Kraml



Unser Körper soll funktionieren. Soll leistungsfähig sein. Soll arbeiten. Wenn unser Körper versagt, ist das oft erstmal ein Schreck für uns. Wir sind es nicht gewohnt. Wir wollen es nicht wahrhaben. Gefühle der Minderwertigkeit, des Versagens entstehen. Angst, den Erwartungen oder dem Druck nicht (mehr) zu entsprechen. Oft erwische ich mich in der Spirale, dass ich von meinem Körper immer mehr erwarte. Dass ich frustriert bin, wenn ich beim Sport nicht die erwarteten oder erhofften Leistungen erbringe. Dass ich enttäuscht bin, wenn ich ein Ziel nicht erreiche.

Immer wieder aber zwingt mich mein Körper, einen Schritt langsamer zu gehen. Wieder auf mich selbst zu schauen. Es war ein langer Lernprozess zu akzeptieren, dass es Grenzen für mich gibt. Seit Jahren habe ich Migräne – und inzwischen auch gelernt, meinen Körper so zu akzeptieren, wie er ist. Vor allem aber habe ich gelernt achtsam zu sein. Darauf zu schauen, wann es zu viel wird. Wann ich wieder eine Pause brauche – und mir diese dann auch zu erlauben.



Die Weisheit der Demenz

Wegweiser zum würdevollen Umgang mit desorientierten Menschen

Autorinnen: Hildegard Nachum, Ulrike Zika
Verlag: KNEIPP
ISBN 978-3-7088-0815-4
224 Seiten, Hardcover
€ 25,-

Von ersten Hinweisen für eine beginnende Demenzerkrankung, zu häufigen Symptomen bis hin zum Umgang mit Abschied, Trauer und Tod: Anhand zahlreicher Beispiele und Geschichten aus der Praxis nähern sich die Autorinnen diesem schwierigen Thema und bieten allen Angehörigen, Pflegekräften und Betreuenden Hilfestellungen im Umgang mit dem oft herausfordernden Verhalten der Betroffenen.



Stehaufmenschen

Geschichten, die Mut machen

Autorinnen: Marianne Hengl & Brigitte Gogl
Verlag: TYROLIA
ISBN 978-3-7022-3865-0
144 Seiten, Hardcover
€ 19,95

„Immer wieder aufstehen. Krone richten. Weitergehen!“ Es gibt viele Menschen, die jeden Tag aufs Neue über sich selbst hinauswachsen, weil sie sich den wirklich großen Herausforderungen wie Krankheit, Unfall, Verlust, Behinderung oder einem anderen Schicksalsschlag stellen. Diese oft wenig beachteten „HeldInnen“ holt nun ein neues Buch vor den Vorhang - um anderen Menschen Hoffnung und Mut zu machen.



Das giftige Glück

Roman

Autorin: Gudrun Lerchbaum
Verlag: HAYMON
ISBN 978-3-7099-8149-8
272 Seiten, Hardcover
€ 19,90

Gudrun Lerchbaum blickt mit viel Einfühlungsvermögen in die Gedankenwelt von Menschen, die unheilbar krank, von denen, die voller Verzweiflung sind, einen Ausweg suchen. Sie kratzt an einem Tabu, bringt den sonst oft verdrängten Tod in die Mitte der Gesellschaft und stellt unangenehme Fragen: Gehört zu einem selbstbestimmten Leben nicht auch ein selbstbestimmtes Sterben?

mach mit!

kfb Frauenkalender

Liebe Frauen!

Wir wollen einen immerwährenden Stehkalender zum Thema „Frauen.Stärken“ erstellen mit Euren Bildern, Fotos und Texten. Wenn ihr also ein schönes, inspirierendes Bild oder einen ansprechenden Text habt, dann schickt uns diese doch bitte bis März 2023.

Wir freuen uns auf viele Einsendungen und sind schon gespannt auf eure Beiträge! (kfb@dibk.at)

solotänzerin

mitten in der profillosen masse

zeigt sie sich mutig

setzt sich aus

ungeschützte freiheit

wird gesehen

in ihrer schönheit

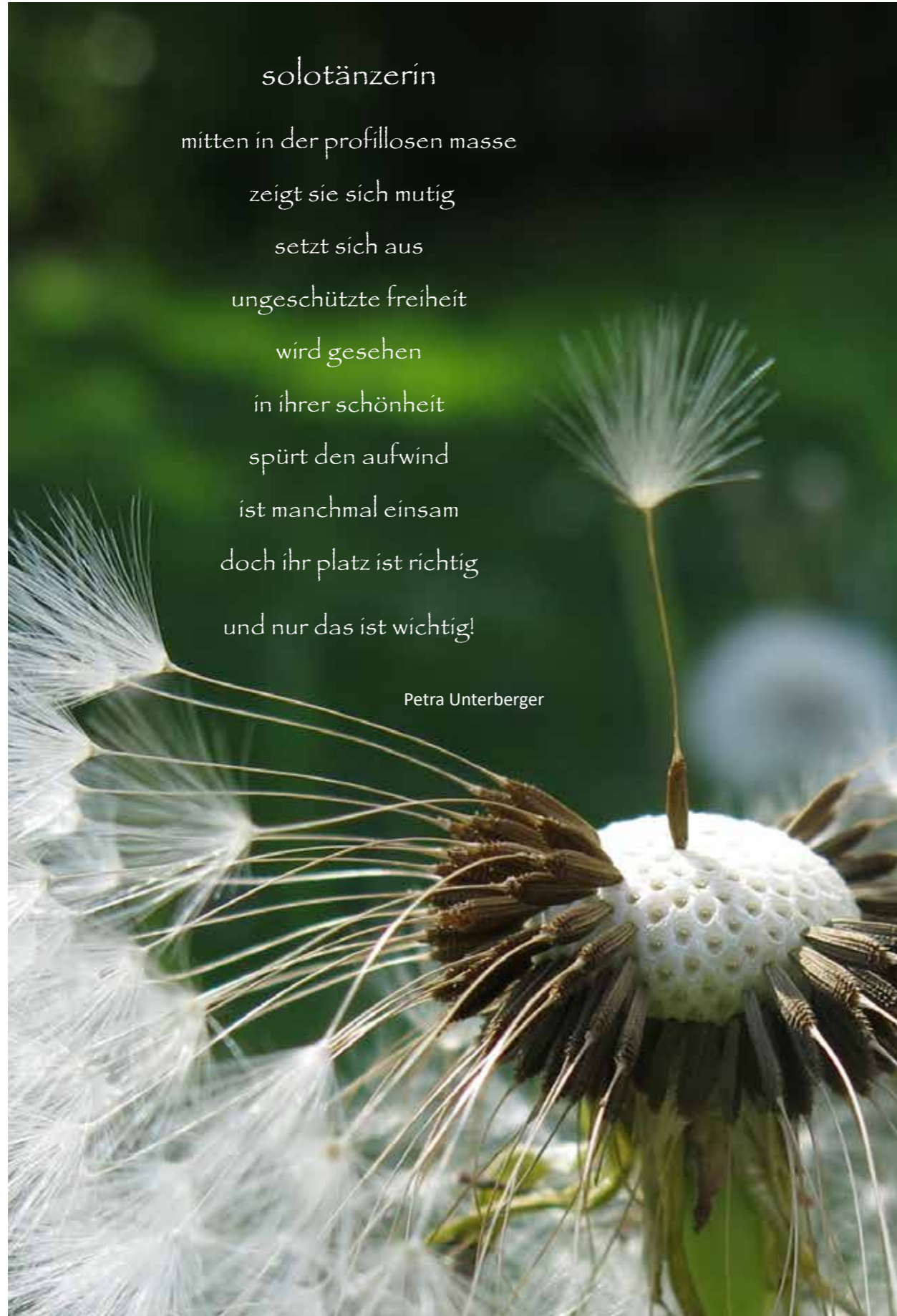
spürt den aufwind

ist manchmal einsam

doch ihr platz ist richtig

und nur das ist wichtig!

Petra Unterberger



Kennst du Cato Bontjes van Beek?

darf ein Loch sein. Man muß immer profitieren. Das Wesentlichste, das ich vom RAD profitiert habe, ist, daß ich Menschen schätzen gelernt habe, mit denen ich sonst nie zusammengekommen wäre, ...²

„Ich lag eine Woche im Bett, hatte ein schlimmes Bein und dabei viel gelesen, >Krieg und Frieden< von Tolstoi. Er beschreibt den russisch-französischen Krieg von 1802. Es ist so furchtbar grausam alles. Die Welt hat sich nicht viel verändert seither, leider! Kulturen werden gebaut, zerstört, wieder neu gebaut und von neuen Geschlechtern (sie werden von Geschlecht zu Geschlecht immer härter) wieder weggefegt.“³

Mit ihrer Schwester und Freunden hilft sie Menschen in Not und versorgt französische Kriegsgefangene. Als sie miterlebt, wie eine jüdische Familie mit ihrem Kind von der Gestapo abgeholt wird, klagt sie ihre Freunde und Familie an. „Ihr redet nur – und keiner tut was dagegen.“

Cato will, dass dieser Krieg ein Ende nimmt, denn diese Unmenschlichkeit widerspricht gänzlich ihrem Menschsein. Als Mitglied der Widerstandsgruppe „Rote Kapelle“ entwirft und verteilt sie Flugblätter. Das wird ihr zum Verhängnis. Sie wird am 20.9.1942 verhaftet und am 18.1.1943 zum Tode verurteilt. Im Gefängnis fällt sie durch ihre Freude und Hilfsbereitschaft auf. Während ihrer zehnmonatigen Haft schreibt sie viele Briefe. Diese zählen zu den eindrucksvollsten Zeugnissen einer politischen Gefangenen der NS-Zeit.

Am 17.3.1943 schreibt sie ihrer Mutter: „Was auch kommt, ich habe keine Angst und blicke zuversichtlich in die Zukunft und weiß selbst nicht, woher ich diese Zuversicht nehme. Es ist ein starker Glaube in mir, und hier habe ich erfahren, dass ich immer schon religiös war, und das hat sich nun sehr gefestigt.“⁴ Trotz des Todesurteils hofft sie auf ein erfülltes Leben. Dazu kommt es nicht. Alle Gnadengesuche, auch von Freunden, werden von Adolf Hitler abgewiesen. Am 5.8.1943 wird sie in Berlin Plötzensee hingerichtet.

Mag.^a Regina Maria Pendl MAS, kfb Vorstand



Cato Bontjes van Beek lernte ich heuer in Chartres kennen, als wir den Film von Helge Burggrabe zum 100. Geburtstag der Widerstandskämpferin sahen.

Ihre Lebensgeschichte berührt mich derart, dass ich sie euch vorstellen möchte.

Cato, geboren 1920, wächst mit ihren jüngeren Geschwistern Mietje und Tim in Fischerhude in der Nähe von Bremen auf.

Die Künstlerfamilie erlebt in einer weltoffenen Atmosphäre großzügige Gastfreundschaft. Cato ist ein lebendiges Kind, das sich früh für Sprachen interessiert, sich von Literatur, Religion und fernöstlicher Philosophie inspirieren lässt. Sie traut ihren Gefühlen, ist sehr mitfühlend und gleichzeitig von überschäumender Freude und einem ansteckenden Lachen. Ihr Leben ist geprägt von Ortswechsellern und Abschieden, doch überall schließt sie sofort Freundschaft mit Menschen, die ihre Leidenschaften teilen.

Als Neunjährige zieht sie zu ihrer kinderlosen Tante und deren Mann nach Amsterdam. Dort lernt sie deutsch-jüdische Mädchen kennen, die aufgrund der bedrohlichen Situation Deutschland bereits verlassen hatten. Laut Mietje beeinflussen diese drei Jahre Cato stark, „losgelöst von ihren Wurzeln war Dodo hier sie selbst geworden“.¹ 1933 trennen sich die Eltern Olga und Jan.

Die Übernahme des Hitlerregimes erschüttert die ganze Familie. Olga hält die Kinder von den Jugendorganisationen HJ und BDM fern, die sie als Orte der Unfreiheit und der Diktatur erkennt. Ihre Überzeugung wächst aus einem Gerechtigkeitsempfinden heraus, das sich auf die Kinder überträgt. Nach einem Aufenthalt in England wohnt und arbeitet Cato im Winter 1937/38 bei der Familie ihres Vaters in Berlin.

Aus dem Reichsarbeitsdienst-Lager in Blaustein schreibt sie: „Kein Lebensabschnitt, was es auch sei,

¹ Cato Bontjes van Beek, „Ich will nur eins sein und das ist ein Mensch“, Urachhaus, 1994, Heide Kluge, S. 28.

² Ebd. S. 56 - 57; ³ Ebd. S. 32; ⁴ Ebd. S. 64.



„Ich bin bei der kfb, weil...

... mir der Blick für das
Wesentliche wichtig ist.

Barbara Hilkenmeier,
Religionslehrerin, Hobbymalerin
und kfb-Mitglied seit 2014

Komm und sei
auch Du dabei!
www.dibk.at/kfb
kfb@dibk.at



Barbara in ihrem großen Garten bei ihrem liebsten Hobby, dem Malen.

Zeitschrift der Frauen
in der Diözese Innsbruck

Österreichische Post AG
MZ 02Z033651M
Diözese Innsbruck, Riedgasse 9
6020 Innsbruck

