

fr
au
we
n.
le
ben.
st
är
ken.



Katholische
Frauenbewegung

**Dokumentation der
Sommerstudentagung**

**11. - 15. Juli 2017
Knappenberg / Kärnten**

Inhalt	Seite
Ablauf	3
I. Eröffnung	5
II. Inputs	6
Gabriella Hauch: Ein Streifzug durch die Geschichte des katholischen Frauenvereinswesens	6
Anna Maria Dieplinger: Gendermedizin – eine neue Medizin?	14
III. Workshops	23
Ilona M. Wulff-Lübbert: Sprache und selbstbewußtes Auftreten	24
Helga Scheicher: Mein Anliegen formulieren – wirkungsvoll sprechen	26
Daniela Stein: Professionelles Netzwerken für Frauen	31
Anna Maria Dieplinger: Wenn der Stress zur Qual	42
Christine Plank: Lachfalten sind die schönsten Falten	49
Franz Helm: Brannte uns nicht das Herz? Die Emmaus-Jüngerinnen und mein Lebensweg	51
IV. Starke Frauen und ihre Lebensbücher	54
V. Liturgie	56
VI. Ausflug	63
Veronika Pernsteiner: Ausblick	65
TeilnehmerInnen-Liste	66

Wir danken unseren SponsorInnen für ihre Unterstützung

Welt der Frau
Die österreichische Frauenzeitschrift. Seit 1946.



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA

LAND  KÄRNTEN

Dienstag, 11. Juli 2017: Willkommen

- ab 16:30 Uhr Eintreffen der TeilnehmerInnen und Gäste der SOST
17:00 Uhr **Begrüßungen**
Künstlerisch-kulinarisches Opening in der Carinthischen Musikakademie Knappenberg
19:00 Uhr **Eröffnung der SOST 2017**

Mittwoch, 12. Juli 2017: Frau und Politik

- 9:00 Uhr Morgenliturgie
9:30 Uhr **Vortrag:**
„...regelt alles und ordnet alles, was die Frauenwelt betrifft“.
Ein Streifzug durch die Geschichte des katholischen Frauenvereinswesens von ihren Anfängen bis in die Zweite Republik. *Gabriella Hauch (Universität Wien)*
12:00 Uhr Mittagspause
14:00 Uhr **Workshops**
Politisches Engagement: Wie bringe ich mich ein?
Sandra Krautwaschl (Die Grünen, Graz) – wurde abgesagt
Stimme und Sprache – Ihr Auftritt bitte !
Ilona Wulff-Lübbert (Vorsitzende kfb Kärnten)
Kommunikation – Mein Anliegen formulieren – wirkungsvoll sprechen.
Helga Scheicher (Selbstständige Trainerin, Kärnten)
Kunst des Netzwerkens
Daniela Stein (Leiterin Frauenbusiness Center, Klagenfurt)
18.00 Uhr Abendessen

Donnerstag, 13. Juli 2017: Frau und Gesundheit

- 8:30 Uhr Morgenliturgie
9:00 Uhr **Vortrag:**
Gendermedizin – eine neue Medizin? *Anna Maria Dieplinger (JKU Linz)*
12:00 Uhr Mittagspause
14:00 Uhr **Workshops**
Unterschiedliche Stressbewältigung von Frauen und Männern
Anna Maria Dieplinger (Johannes Kepler Universität Linz)
Cool bleiben, wenn's heiß wird: Wechseljahre
Martha Weisböck (PAAss & Erwachsenenbildnerin, Launsdorf/Kärnten) – wurde abgesagt
Lachfalten sind die schönsten Falten
Christine Plank (kfb St. Pölten)
Die heilende Kraft des Singens
Isabella Ehart (Spirituelle Begleiterin kfbö, Singkreisleiterin für heilsame Lieder)
Brannte uns nicht das Herz? Die Emmaus-Jüngerinnen und mein Lebensweg
P. Franz Helm SVD (Geistlicher Assistent kfbö)
17:45 Uhr Abendessen

Freitag, 14. Juli 2017: Frau und Kirche

9:00 Uhr Morgenliturgie

9:30 Uhr **Starke Frauen und ihre Lebensbücher**

Elisabeth Rathgeb (Pastoralamtsleiterin, Diözese Innsbruck)

Barbara Velik-Frank (Geistliche Begleiterin, kfb Kärnten)

Andrea Enzinger (Bildungshauses St. Georgen)

Lisa Engl (Aktivistin Migration, Fotografin, ehem. kfb Mitglied, Künstlerin)

Christine Görtschacher (Sterbe- und Trauerbegleitung, kfb- Kärnten)

Barbara Mödritscher (Regionalreferentin, KA in Kärnten)

Sr. Andreas Weisbacher (Leiterin Referat für Interreligiösen Dialog, Wernberg)

Ani Boštjančič (kfb Kärnten, zweisprachig)

12:00 Uhr Mittagspause

14:00 Uhr **Ausflug in die Erlebnisstadt Friesach und Liturgie**

Kaffeepause auf Einladung der Welt der Frau

Abendessen auf Einladung von Bischof Dr. Alois Schwarz

Samstag, 17. Juli 2017: Nachlese und Ausblick

9:00 Uhr **Resümee und Finale**

10:00 Uhr **Ausblick von Veronika Pernsteiner und Fahnenübergabe an die kfb der Diözese Feldkirch**

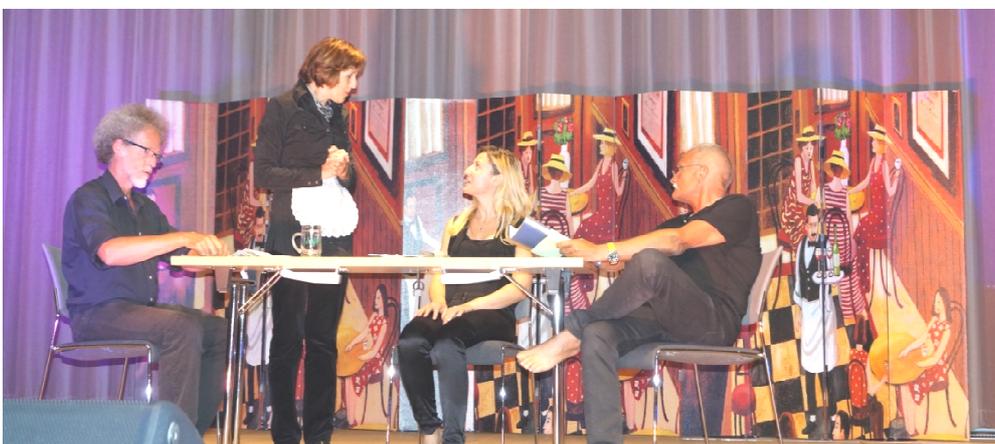
10:30 Uhr **Närrinnen in Christi Namen sein**

11:00 Uhr **Abschlussgottesdienst**

12:30 Uhr Mittagessen

I. Eröffnung

*Künstlerisch-kulinarisches Opening mit
Sektempfang, Eröffnungsreden, einer Darbietung der Gesangsgruppe Cinquett
und der kfb-Theatergruppe „bühne frei“ unter der Leitung von Ilona Wulff-Lübbert*



II. INPUTS

„...regelt alles und ordnet alles, was die Frauenwelt betrifft.“ Ein Streifzug durch die Geschichte des katholischen Frauenvereinswesens von ihren Anfängen bis in die Zweite Republik.

Univ.-Prof^a Mag^a Drⁱⁿ Gabriella Hauch (Universität Wien)



Der Titel meines Streifzuges durch die Geschichte des katholischen Frauenvereinswesens ist ein Zitat von Bischof Waitz anlässlich des 10jährigen Bestehens der Katholischen Frauenorganisation Oberösterreich in Linz im September 1924. Es definiert den Anspruch der Katholischen Frauenorganisation, welche Funktionen sie zu erfüllen hat: „...regelt alles und ordnet alles, was die Frauenwelt betrifft“.

In diesem Zitat steckt einiges an Grundsätzlichem was die Bereiche Frauen - Politik - Öffentlichkeit betrifft. Im ersten Teil meines Streifzuges geht es um Grundsätzliches im Verhältnis von Frausein und der Sphäre des öffentlichen Engagements. Im zweiten Teil konkretisiere ich anhand von einigen historischen Blitzlichtern wie die Praxis des Katholischen Frauenvereinswesens im Bereich öffentliches Engagement, im Feld des Politischen gestaltet wurde. Und schließlich skizziere im dritten Teil einen kleinen Ausblick in die Veränderung der Sphäre des Politischen seit Ende des 20. Jahrhunderts.

1. „Frausein allein ist noch kein Programm“

Dieser Ausspruch stimmt und stimmt wiederum nicht. Warum: Einerseits unterscheiden sich Frauen im Alter, in ihrer sozialen oder nationalen Herkunft, ihrer Konfession, oder in der politischen Position, und Frauen vertreten verschiedene Interessen; andererseits gelten Frauen als das sogenannte andere Geschlecht, sie sind etwas Besonderes, das sich vom Mann (Norm aller Dinge) unterscheidet. D. h., DIE Frauen wurden als Kollektiv(subjekt) gefasst und wurden unter den Bezeichnungen „weibliches Geschlecht“ oder die „Frauenwelt“ subsumiert.

Dieser Befund gilt für ALLE Frauen, einerlei ob sie das wollen oder nicht, einerlei ob sie sich als Frauen fühlen oder nicht; ob sie homosexuell, bisexuell,

transsexuell oder heterosexuell sind; einerlei welche soziale Position oder welche Hautfarbe sie haben. Warum das in unserem Kulturkreis – der sogenannten westlichen industrialisierten Welt - so ist, erzählt uns ein Blick in die Geschichte. Dieser Prozess beginnt im 18. Jahrhundert. Mit dem Übergang der gesellschaftlichen Entwicklung zur bürgerlichen Moderne – verbunden mit den Stichworten Freiheit – Gleichheit – Industrialisierung - hat ein äußerst komplizierter Prozess eingesetzt: Die unterschiedlichen körperlichen Merkmale von Männern und Frauen, also die Geschlechterdifferenzen, wurden mit speziellen Eigenschaften kombiniert. Eigenschaften, die nicht wertneutral definiert wurden sondern die Hierarchien transportierten. Damit verbunden, entstanden die so genannten „Geschlechtscharaktere“:

„Weiblich“ wurde mit sanft, emotional, beschützenswert und schwach gleichgesetzt; heute würde die Unfähigkeit einzuparken oder die soziale Kompetenz und die Fähigkeit zum multitasking dazukommen; „Männlich“ wurde mit stark, rational und kämpferisch verbunden oder mit der Eigenschaft, die Butter im Kühlschrank nicht zu finden - Wir alle kennen diese Klischees, die stimmen und wieder auch nicht stimmen.

Aber diese Definitionen waren lange Zeit wirkmächtig. Sie eröffneten oder verschlossen den Zugang zu spezifischen Männer- und Frauenräumen, den Zugang dazu regelten Gesetze. Und Gesetze regelten auch welche Rechte und welche Pflichten Frauen und welche Männer hatten/haben.

Dabei sind vier Bereiche auszumachen, die für die Gestaltung der Geschlechterverhältnisse in unseren Gesellschaftssystemen bis heute nachhaltig wirksam sind – neben den konfessionell geprägten Vorstellungen von Geschlechterordnung.

Der erste Bereich ist die **bürgerliche Familie**:

Zentral für die Geschichte der bürgerlichen Moderne ist die Schaffung von einheitlichen so genannten Bürgerlichen Gesetzbüchern. In Österreich war es das Allgemeine Bürgerliche Gesetzbuch, kurz das ABGB von 1811. Dort wurde im sogenannten "Privat- bzw. Familienrecht" ein einziges Familienmodell festgeschrieben. Das sah vor, dass der Mann außerhalb erwerbstätig ist und im § 91 wurde er, der Mann zum Haupt der Familie erklärt; die Frau wurde verpflichtet, für Kost und Logis am Erwerb des Mannes mitzuwirken – Achtung: darin ist auch die gratis zu verrichtende Hausarbeit enthalten! -, Haushalt und Kinder zu versorgen und den Beischlafwünschen des Gatten nachzukommen.

Werfen wir nun aber einen Blick auf die gesellschaftliche Realität, dann sehen wir, dass die Vater-Mutter/Hausfrau-Kinder-Familie als sie beschlossen wurde, also 1811, ein Konstrukt war: Denn es durfte nicht einmal jeder/jede der/die wollte heiraten, nur die gutverdienenden Spitzen der Gesellschaft, mussten nicht um eine Heiratserlaubnis ansuchen; jedes zweite Kind wurde unehelich geboren; und: die Frauenerwerbsquote war im Österreich des 19. Jh. ca so hoch wie heute – nämlich 42,9 % aller Erwerbstätigen waren Frauen. - So viel zur guten alten Zeit, als die Welt noch in Ordnung zu sein schien.

Die Vorstellung, dass die Masse der Männer einen Familienlohn verdienen würden, der eine ganze Familie ernähren konnte, war ein weit entfernter Wunschtraum. Folglich wurde aber genau dieses Lebensmodell zum gesellschaftlichen Ziel, vor allem auch jener Bevölkerungsschichten, deren Lebensrealität eine andere war, also unterer sozialer Schichten und auch deren Interessensvertretungen, die Gewerkschaften: Der stolze Sager „Meine Frau braucht nicht arbeiten zu gehen“ bildete in den 1960er Jahren das Äquivalent für „wir haben ihn geschafft, den sozialen Aufstieg“.

Die meisten dieser Bestimmungen des ABGB wurden in Österreich erst 1975 mit dem Beginn der großen Familienrechtsreform geändert. Und das ist beachtenswert: Mehr als 150 Jahre lang, war der Mann als „Haupt der Familie“ gesetzlich festgeschrieben. Das schafft Machtverhältnisse. Und: noch Anfang der 1970er Jahre brauchten Frauen die Zustimmung des Ehemannes oder Vaters, wenn sie einen Pass beantragen oder wenn sie erwerbstätig sein wollten.

Mit dem ABGB von 1811 wurde jedoch noch mehr geregelt – nämlich die Spaltung der Gesellschaft in einen Privaten und einen Öffentlichen Sektor. Die Bereiche Privat/Haus/Familie galten in der Folge als weiblich und die Bereiche Öffentlichkeit/Erwerbsleben/Staatsgeschäfte als männliches Terrain.

Hier schließt der zweite Bereich an, die **institutionalisierte Politik**:

In den so genannten Demokratisierungsprozessen seit der Französischen Revolution 1789 definierten sich Männer aller sozialer Schichten als politikfähig und gründeten politische Vereine von denen Frauen ausgeschlossen blieben. So gab es etwa in der Wiener Revolution 1848 – als es in Österreich erstmals die Freiheit der politischen Vereinsgründung gab - einen „Demokratischen Verein“, der Männer versammelte, und gleichzeitig einen „Ersten demokratischen Frauenverein“.

Dieses Beispiel zeigt uns, dass der Demokratische Verein nicht als Männerverein sondern geschlechtsneutral bezeichnet wurde: er galt als so genannter „allgemeiner“ Verein. Im Gegensatz dazu wurde die Vereinsgründung der Frauen als Besonderheit gewertet und als spezieller Frauenverein titulierte. Dies schließt auch meine Bemerkungen zum Spezialfall „Frau“ am Beginn des Beitrages an. Nach der Niederschlagung der Revolution von 1848 war mit dieser Besonderheit Schluss: Bis 1918 Verbot der § 30 in den Vereinsrechten den Frauen die Mitgliedschaft in einem politischen Verein oder einer Partei – gemeinsam übrigens mit Minderjährigen, Schwachsinnigen und Ausländern.

Lange Zeit lernte man in der Schule, dass in Österreich das allgemeine Wahlrecht 1906 eingeführt wurde: Falsch. Erst im Jahre 1918, mit der Gründung der Republik Österreich wurden Frauen zu gleichberechtigten Staatsbürgerinnen. Denn das Wahlrecht wurde in etlichen Diskursen auch mit der Wehrfähigkeit – d.h. dem Militär bzw. dem Waffentragen verbunden.

Der dritte Bereich, das **institutionalisierte Waffentragen/Wehrfähigkeit**:

Durch die Einführung – Achtung auf die Sprache – der „allgemeinen Wehrpflicht“ in Österreich 1867 - wurden alle Männer quasi als Geschlecht zu Kämpfern für das Vaterland bzw. für die Nation. Nur gleich zur Klarstellung, ich argumentiere an dieser Stelle

nicht für eine Ausdehnung der Wehrpflicht bzw. des Zivildienstes auf Frauen. Sondern mein Zugang ist ein analytischer, denn bei all diesen Ein- und Ausschlüssen müssen immer die Auswirkungen auf beide Geschlechtergruppen in Betracht gezogen werden.

Was mag es bedeutet haben, dass alle männlichen Personen von ihrer gewohnten Umgebung getrennt und einkaserniert werden. Das Militär ist – strukturell – eine autoritär-hierarchische Institution. Damit sie funktioniert, müssen die Rekruten lernen, ihren eigenen Willen beiseite zu schieben und zu gehorchen oder: die so genannte Pflicht zu erfüllen.

Mit diesen geschlechtsspezifischen Ein- und Ausschlüssen wird markiert, was es in einer Gesellschaft heißt, als männlich oder als weiblich definiert zu werden. Aber auch über das Gegenteil, das gilt nicht nur für die Wehrfähigkeit – ist aber hier deutlich zu sehen: Die desertierenden oder den Wehrdienst verweigernden Männer werden als feige bezeichnet, verlieren die Männlichkeit, d.h. sind keine ‚richtigen‘ Männer mehr und werden damit ‚weiblich‘. Die waffentragende Frau hingegen wird zum männlichen Flintenweib und scheint ihre Weiblichkeit zu verlieren. Dasselbe Muster funktionierte lange Zeit auch bei der gebildeten, der ‚studierten‘ Frau – dem Blaustrumpf:

Damit komme ich zum vierten Bereich: die **Bildung/Ausbildung/Wissenschaft:**

Diese früher bereits erwähnten vielen berufstätigen Frauen im Österreich des 19. Jahrhunderts arbeiteten vor allem in ungelernten Berufen, in der Landwirtschaft, als Hausangestellte oder als Hilfsarbeiterinnen. Im Laufe des 19. Jahrhunderts wurde allerdings die Notwendigkeit immer evidenter, dass auch Töchter aus dem Bürgertum zur Existenzsicherung berufstätig werden mussten. Aber außer Gouvernante oder Hebamme, später dann Lehrerinnen oder Postfräulein existierten keine Berufsausbildungen.

Erst 1892 wurde in Wien das erste Privatmädchengymnasium gegründet, auf Initiative von liberalen bürgerlichen und adeligen Frauen und Männern, auf konfessioneller Seite zogen etliche Frauenorden nach, vor allem die Ursulinen und die englischen Fräulein. Nun gab es also zumindest die Möglichkeit – wenn auch eine sehr teure – für Mädchen Matura

zu machen, um eine Universität zu besuchen. Die erste, die in Österreich Frauen zuließ war 1897 die philosophische Fakultät der Universität Wien. Erst 1918 mit der Republikgründung wurden die Fächer Jus und Technik für Frauen geöffnet – das Schlusslicht bildete die katholische Theologie im Jahre 1945.

Das Ineinandergreifen dieser vier Bereiche die idealtypische bürgerliche Familie – die Wissenschaft/Bildung/Ausbildung – die Wehrfähigkeit und die institutionalisierte Politik bildet die Basis für die Gestaltung der so genannten Geschlechterverhältnisse und die damit verbundenen Hierarchien und Machtverhältnisse in ‚unserer‘ bürgerlichen Gesellschaft – jenseits von subjektivem Eindruck.

Wir haben anhand dieser vier Bereiche gesehen, dass „Geschlecht“ zu einem Kriterium wurde, das den Einschluss und den Ausschluss in zentrale Bereiche der Gesellschaft regelte. Und dabei ist wichtig: „Geschlecht“ wurde zu einer Differenzkategorie die andere, etwa die soziale Herkunft quasi geschlagen hat. Ein Beispiel zur Verdeutlichung: der begabte Bergbauernbub hatte zumindest die Chance vom Lehrer oder Pfarrer entdeckt und gefördert zu werden, ins Internat und auf die Universität geschickt zu werden. Selbst die Tochter eines Fabrikbesitzers hingegen konnte auch wenn sie tolerante und reiche Eltern hatte einfach aufgrund ihres Geschlechts nicht ins Gymnasium und auf die Universität gehen.

2. Die Praxis des Katholischen Frauenvereinswesens unter diesen strukturellen Bedingungen

Der Status quo für Frauen und zwar für ALLE Frauen nach 1848 war, dass ihnen per Geschlecht politisches Engagement im Verein oder in einer Partei verboten war. Politisches Engagement wurde definiert als „sich in die Geschehnisse des Staatslebens einzumischen“. Die Frauen- und Geschlechtergeschichte der letzten Jahrzehnte hat einiges über die sogenannten Emanzipations-Katalysatoren, nämlich die sozialdemokratische Frauenbewegung und die liberal-bürgerlichen Frauen ausgegraben, weniger schon über die deutschnationalen Akteurinnen. Über die organisierten Katholikinnen allerdings wissen wir noch weniger.

Die ersten Gründungen von „Katholischen Frauenvereinen“ sind infolge der Revolution von 1848/49 zu beobachten. Der „Wiener Demokratische Frauenverein“ wurde mit der Niederschlagung der Revolution aufgelöst und seine Präsidentin Karoline von

Perin inhaftiert und ins Exil geschickt. Im Jahr darauf wurden allerdings in etlichen Gebieten der Habsburgermonarchie „Katholische Frauenvereine“ gegründet. Ihre Basis war die Identität als Katholikinnen, das hieß damals: sie waren Befürworterinnen der Habsburger Monarchie, die die sogenannte gottgewollte gesellschaftliche Ordnung sichern wollten und dazu zählten auch die hierarchischen Geschlechterverhältnisse. Frauen war zwar die Mitgliedschaft in politischen Vereinen verboten, ABER genehmigt wurden für Frauen aller sozialen Schichten das Engagement in religiösen oder caritativen oder Bildungs-Vereinen. Diese schichtübergreifenden Vereinsgründungen waren neu und eine Folge der bürgerlichen 1848er Revolution – vorher hatte es das nur für Adelige gegeben.

Der Tiefenblick in eine bestimmte Region zeigt, dass lange tradierte Stehsätze wie der von dem ‚unpolitischen Charakter‘ der Katholischen Frauen und ihren Vereinen nicht mit der Realität mithalten können.

Zum Beispiel in Linz. 1849 hieß es im Aufruf für den Katholischen Frauenverein: Mitglied sollten „verheiratete“ Linzerinnen mit „Einverständnis ihrer Gatten“ werden sowie Witwen und „ledige Frauenspersonen von gutem Rufe und nicht unter 20 Jahren“. Ihr Ziel war, „In so ferne es sich für Frauen ziemt“, Schwächeren zu helfen – nämlich Armen, Kranken und Kindern – und zwar genau dort, „wo die Predigt des Priesters keine Wirkung“ mehr zeigt.

Vielfältig und beeindruckend präsentierten sich die Fürsorgeaktivitäten des katholischen Frauenvereinswesens in Linz bis zum Ersten Weltkrieg: gegründete wurden Erziehungsanstalten (die erste: Zum guten Hirten), das Institut für verwahrloste Mädchen, die Marienanstalt für weibliche Dienstmädchen, die Bahnhofsmision etc., ein katholischer Arbeiterinnenverein, ein Katholischer Dienstmädchenverein etc. etc. Diese Fürsorge-Bereiche wurden von den Behörden als nichtpolitisch definiert, und in den „weiblichen Geschlechtscharakter“ eingepasst – obwohl die Aktivitäten dieser Frauen sehr wohl einen die Gesellschaft und den Staat tangierenden Bereich betraf: die Sorge um die nichtversorgten Alten und Armen und Kinder, heißt die Schwachen aus dem Subproletariat.

Wendet man auf diesen Bereich des Sorgens für Andere auf die Definition von Politik an, wie es die Frauen- und Geschlechtergeschichte gemacht hat oder wie es die „neue Politikgeschichte“ praktiziert an, dann würde dieses Engagement sehr wohl unter die Kategorie „politisch“ fallen.

Aber es sind auch andere Formen des Engagements der Katholischen Frauen im 19. Jahrhundert in Österreich zu finden, die explizit mit dem Zusatz „nichtpolitisch“ definiert wurden. Zwei Beispiele dafür seien angeführt:

Die 1864 gegründete „Marianische Frauenkongregation“ in Linz:

Als Gründungsanlass gilt nicht nur die Verbreitung des Marienkultes in Zusammenhang mit dem päpstlichen Dogma von der unbefleckten Empfängnis 1854. Vielmehr mischten sie sich äußerst aktiv in den, in Oberösterreich und großen Teilen der Habsburgermonarchie beherrschenden Kulturkampf zwischen Liberalismus und Katholizismus ein. Sie definierten sich als – Achtung Wortwahl – als „Kampforganisation gegen das (egoistische) Ich“, d.h. gegen den Individualismus des Liberalismus. Ihr feindliches Gegenüber definierten sie als die von „Venus und Bacchus“ gesteuerten – deutschnationalen – Burschenschaften. D.h. Diese Linzer Katholikinnen definierten sich als Akteurinnen des frühen politischen Katholizismus im Kulturkampf der die politische Situation im letzten Drittel des 19. Jahrhunderts maßgeblich prägte.

Im Kampf gegen Liberalismus und Deutschnationalismus setzte der politische Katholizismus verstärkt auf die Frauenkarte:

Etliche als sogenannte „Bruderschaften“ organisierte Elitevereinigungen katholischer Frauen wurden gegründet, wie die „Erzbruderschaft der christlichen Mütter in Linz“, die sich zur Aufgabe gemacht hat, gegen die „Entartung so vieler Töchter und Söhne“ vorzugehen, worunter sie neben Exerzitien und Andachten – auch körperliche Züchtigung subsumierten. (Um 1900 zählten sie mehr als 900 Mitglieder in Linz.) Unter Entartung der Töchter und Söhne war auch eine Tendenz der Jungen zum Deutschnationalismus/Liberalismus und dessen Vereinswesen gemeint. D.h. auch das Engagement der „Erzbruderschaft der Christlichen Mütter“ fand in einem explizit politischen Kontext statt.

D.h. diese katholischen Aktivistinnen wollten sich einmischen – und taten es auch. Gleichzeitig aber vertraten sie Positionen, die den Status quo in den Geschlechterverhältnissen, wie sie in den vier strukturellen Bereichen festgelegt waren, bejahten: Kein politisches Engagement von Frauen; kein Frauenwahlrecht; keine staatlich-öffentlichen Mädchengymnasien... denn dies alles würde dem eigentlichen „Mutterberuf“ der Frau zuwiderlaufen. Seit ihren Anfängen waren die organisierten katholischen

Frauen so eminent explizit und implizit politisch und gleichzeitig lehnten sie die Forderung nach der Frauen-Gleichberechtigung, nach politischem Engagement von Frauen ab. Spannend ist es vor allem, diesen Ambivalenzen in der Praxis dieser Frauen einerseits und dem vorgegebenen Rahmen durch die Institution katholische Kirche nachzugehen.

Noch ein Beispiel das diese Ambivalenzen deutlich macht: 1897 wurde in Wien der „Christliche Frauenbund“ gegründet. Gleichzeitig wurde Dr. Karl Lueger, einer der Gründer der Christlichsozialen Partei zum Bürgermeister von Wien gewählt. Zuvor hatte Kaiser Franz Joseph vier Mal seine Unterschrift verweigert – warum: wegen Luegers Radau-Antisemitismus. Lueger war ein früher Populist. Sein feindliches Gegenüber, auf das alles Negative abgeschoben wurde, sich die Wut der Unterprivilegierten und damaligen Modernisierungsverlierer richtete, war das Judentum.

Strukturell ähnlich wie heute, war die gesellschaftliche Situation rund um 1900 von enormen Brüchen begleitet: die technische Entwicklung machte die Welt schneller, Verunsicherung griff um sich und das Feld des Politischen änderte sich strukturell: damals entstanden Massenparteien, die auf Weltanschauungen basierten (heute scheinen sie zu zerfallen). Und Lueger führte einen - auf ihn als Person zugeschnittenen Wahlkampf: Häferl mit seinem Konterfei wurden verkauft, ebensolche Anstecknadeln. Und die Aktivistinnen des Wiener Christlichen Frauenbundes waren mit dabei: beim Verteilen dieser – heute würde man sagen – „give aways“, im Anpreisen von Lueger als „schönsten Mann von Wien“ bis hin zu dessen antisemitischer Propaganda. Die katholischen Frauen des Christlichen Frauenbunds veranstalteten Wahlkampfauftritte, Frauenversammlungen und gingen für Lueger wahlkämpfend von Haus zu Haus.

Aber und gleichzeitig: sie forderten nicht die politische Gleichberechtigung, sie waren Gegnerinnen des Frauenwahlrechts und blieben dem Rahmen von Katholischer Kirche und der Christlichsozialen Partei (Vorläuferpartei der ÖVP, der Liste Kurz) verpflichtet: die sahen den Platz der Frauen eben nicht in der Politik. Und sie reproduzierten auch den Antisemitismus ihrer Kirche und Partei. Allerdings ist gleichzeitig seit den 1890er Jahren zu beobachten, dass sich bürgerlich-liberale Frauen, Sozialdemokratinnen und auch deutschnationale Frauen zusehends in zentralisierten Frauenorganisationen ihre Schlagkraft bündelten – d.h. die zahlreichen Katholischen

Frauenvereine bekamen Konkurrenz. Aber so einfach war das im Korsett der Institution Katholische Kirche nicht. Erst nach langen Verhandlungen mit Kardinal und Erzbischöfen folgte 1907 die Gründung der Katholischen Reichsfrauenorganisation (KFRO), vor allem durch Frauen aus dem Hochadel; und in den verschiedenen Kronländern folgten die Gründungen von Katholischen Frauenorganisationen.

In den letzten Kriegsjahren des Ersten Weltkriegs weichte die Katholischen Reichsfrauenorganisation, Teile der Katholischen Kirche sowie der Christlichsozialen Partei in der Frage des Frauenwahlrechts auf. Auf der Straße war Revolution, seit 1917 herrschten die Bolschewiki in Russland, und die einzige Ordnungskraft in Österreich war die Sozialdemokratische Partei - und die hatten das Frauenwahlrecht – als erste Partei Österreichs – seit 1892 im Programm verankert.

Mit der Gründung der Republik Österreich 1918 wurden Frauen zu gleichberechtigten Staatsbürgerinnen, konnten wählen, kandidieren und gewählt werden und die sie diskriminierenden und von gesellschaftlichen Leben ausschließenden Gesetze wurden abgeschafft. Etliche Aktivistinnen der Katholischen Frauenorganisation wurden nun zu christlichsozialen Mandatarinnen.

Die Probleme der KFRO und ihre Positionierung als politische Frauenorganisation der Christlichsozialen Partei in den 1920er Jahren, ist eine schwierige und komplizierte: Einerseits widersprach die öffentlich und politisch agierende Frau nach wie vor der Position von Katholischer Kirche und Partei; andererseits waren katholisch aktive Frauen seit jeher öffentlich engagiert. Und: Frauen als Wählerinnen garantierten in der Ersten Republik die Wahlerfolge der Christlichsozialen Partei (CSP). Für die Partei, die das Frauenwahlrecht befürwortete, die Sozialdemokratie bedeutete das Frauenwahlrecht hingegen, dass sie die absolute Mehrheit auf Bundesebene in den 1920er Jahren versäumten ...

Kommen wir zurück zu den Aktivitäten der katholischen Aktivistinnen. Gleich nach dem Ersten Weltkrieg versuchten *Franziska von Starhemberg* und *Hildegard Burjan* – einen explizit politischen „Christlichsozialen Frauenbund“ zu gründen, was der CSP-Parteitag 1920 jedoch ablehnte. D.h. die heterogene Katholische Frauenorganisation bestand weiter und fungierte quasi als Frauenflügel der CSP. Allerdings waren sie immer auf das goodwill von der Parteispitze, die oft auch von kirchlichen Würdenträgern

besetzt war, abhängig. So verhinderte etwa der oberösterreichische Landeshauptmann Prälat Hauser – ein Vertreter des demokratischen Flügels der CSP – dass Franziska von Starhemberg in den Nationalrat kam. Die erste und einzige weibliche christlichsoziale Parlamentarierin 1919/1920 war Hildegard Burjan, später Gründerin der Caritas Socialis. Sie war gebürtige Preußin und konvertierte Jüdin. Als sie bei der Nationalratswahl 1920 wieder kandidieren wollte, wurde das von ihrem Konkurrent Carl Vaugoin, späterer Kanzler und Heeresminister mit den Worten verhindert: er ließe sich von einer „preußischen Saujüdin“ nicht mehr den Wahlkreis wegnehmen.



Franziska von Starhemberg
(1875-1943)
Bundesrätin und Präsidentin der
Katholischen Reichsfrauen-
organisation 1925 – 1938



Hildegard Burjan
(1883-1933)
Wr. Gemeinderat: 1918/19
Nationalrat: 1919/1920
Gründerin der Caritas Socialis;
Seligsprechung 2012

Die ersten weiblichen Nationalratsabgeordneten dieser Zeit hatten alle einen gemeinsamen Erfahrungshintergrund: den Ausschluss auf Grund ihres Geschlechts aus den Bereichen Politik und höherer Bildung. Selbst bei der Gründung des ersten privaten Mädchengymnasiums wären sie für einen Besuch alle schon zu alt gewesen. Und etliche von ihnen, besonders aus der Sozialdemokratie kamen aus sozialen Schichten, wo ein solcher Besuch undenkbar gewesen wäre. Die junge Republik war arm und konnte respektive wollte es sich nicht leisten, die bereits existierenden Privat-Mädchengymnasien zu verstaatlichen. Denn das hätte geheißen, dass die Mädchen weniger Schulgeld bezahlen müssen und die Lehrerinnen auf das Lohnniveau ihrer staatlich angestellten Kollegen gehoben würden.

Die billigste Lösung war: Die existierenden Gymnasien – in die nur Buben gingen - auch für Mädchen zu öffnen. Das hatte zwar die große Koalition unter dem sozialdemokratischen Staatssekretär für Unterricht Otto Glöckel 1919 beschlossen – allerdings haperte es mit der Umsetzung. Nach dem Bruch der Koalition 1920 verlor die Sozialdemokratie ihre

Mehrheit und eine neue Regierung aus Christlichsozialen und Deutschnationalen wurde gebildet. Allerdings waren Mädchen in Bubengymnasien, also Koedukation für diese Parteien ein rotes Tuch. Sie wollten den Status quo: Mädchen in exklusiven Privat-Mädchengymnasien und Ordensschulen, was nichts anderes als eine Beschränkung des Gymnasialzugangs für Mädchen bedeutete.

Für die Frauenbildungsfragen war damals in der sozialdemokratischen Parlamentsfraktion Therese Schlesinger zuständig. Mit ihr stiegen die Christlichsoziale *Olga Rudel-Zeynek* und die Deutschnationale *Emmy Stradal* in den Ring. Während der gesamten Legislaturperiode von 1920 bis 1923 formulierten die drei gemeinsame Anfragen und Anträge zur Mädchenbildung: Ihre Ziele umfassten die Beibehaltung und Umsetzung des unbeschränkten Gymnasial-Zugangs für Mädchen und die Anstellung von Lehrerinnen auch an den Bubengymnasien.

Bemerkenswerter Weise positionierten sich Olga Rudel-Zeynek und Emmy Stradal damit gegen die Positionen ihrer Parteien. Ihre Bemühungen sind in Parteitags- und Fraktionsprotokollen nachzulesen: Olga Rudel-Zeynek zitierte wissenschaftliche Untersuchungen aus den USA, dass „Coedukation“ keinen Verfall der Sitten und keine Mannweiber produzieren würde. Die deutschnationale Emmy Stradal argumentierte antisemitisch: in die teuren privaten Mädchengymnasien gingen vor allem die reichen jüdischen Mädels, die armen deutschen könnten sich den Schulbesuch nicht leisten. Wie kritikwürdig auch Stradals Argument war, ihre Bemühungen krönte der Erfolg. Er war auch ein Ergebnis ihres entschlossenen parteiübergreifenden Vorgehens, das sie in Debattenreden immer wieder mit der Wendung einleiteten: Vom Frauenstandpunkt aus...

Die Folgewirkungen des gesellschaftspolitischen Ein- und Ausschlusses an der Geschlechtergrenze wirken nachhaltig. Auch wenn diese schöne parteiübergreifende Geschichte aus der Zeit Anfang der 1920er Jahre nicht viele Nachfolgerinnen gefunden hat.

Das Feld des Politischen galt nach wie vor als „Parteienkonkurrenz“, als Kampf und Feindschaft wo Frauen nichts verloren – so die Meinung der Katholischen Kirche. Neben ihrem alltäglichen politischen Engagement wurden die christlichsozialen Politikerinnen mit der Erwartungshaltung ihres geistlichen Konsulenten konfrontiert: Der Auftrag lautet, Kampf gegen die Sozialdemokratie. Sie sollten das Programm der Sozialdemokratischen Frauen Punkt für

Punkt durcharbeiten und die Sätze, die mit „unseren katholischen Prinzipien nicht zu vereinbaren“ sind, herausarbeiten und für die Agitation im Wahlkampf verwenden.

Die Frage des Verhältnisses der Katholischen Frauenorganisation zur Parteipolitik blieb auf der Agenda. 1924 erhielt die KRFO mit Bischof Sigismund Waitz einen neuen Konsulenten. Ein strategisch denkender politischer Katholik, (Sozialhirtenbrief), scharfer Antisemit mit antikapitalistischer Ausrichtung. Er vertrat klare Geschlechtertrennung, befürwortete den wehrhaften Katholizismus (in den bewaffneten Heimwehren) und war ideologischer Wegbereiter des autoritären christlichen Ständestaates. Bei einer Vorstandssitzung der KRFO erklärte er in seinem Referat den vor ihm sitzenden Frauen, darunter etliche christlichsoziale Mandatarinnen, dass ihm die parlamentarische Tätigkeit der Frauen „nicht recht hold“ sei, denn „die Frauenwelt“ hätte das Recht in der Familie zu wirken und nicht „in der Hölle des Parlamentes“. D.h. mit ihrem neuen Konsulenten hatte die KRFO einen Gegner der politischen Gleichstellung der Geschlechter und des demokratischen Parlamentarismus im Vorstand sitzen. Eine schwierige Situation.

In der Legislaturperiode 1927-1930 war keine christlichsoziale (und auch keine deutschnationale Abgeordnete) im Nationalrat vertreten. Daher wurde die Katholischen Frauenorganisation vor der NR-Wahl 1930 aktiv. Ein Brief an die CSP-Parteileitung wurde formuliert: Falls keine Frau an wählbarer Stelle kandidiert würde, würde sich die KRFO nicht am Wahlkampf beteiligen. *Dr. Berta Pichl*, Bundesrätin aus Wien, Leiterin der Sozialen Frauenschule der KRFO und streitbare Aktivistin des „antisemitischen Schutz- und Trutzbundes“ agierte an vorderster Front. Die CSP gab nach. Trotz herber Verluste kam eine Frau in den Nationalrat.



Olga Rudel-Zeynek (1871-1948)
Nationalrat: 1920-1927
Bundesrat: 1927-1934
KFO Steiermark; Landtag Stmk.



Dr. Berta Pichl (1890-1971)
Direktorin Soziale
Frauenschule Wien
Bundesrat: 1920-1934

Soweit einige Beispiele wie die Katholischen Aktivistinnen das Geschäft der institutionalisierten Parteipolitik in kurzer Zeit gelernt hatten: Koalitionen über die Parteigrenzen hinweg zählten ebenso dazu, wie Druck innerhalb der Partei aufzubauen.

Mitte der 1920er Jahre fand innerhalb der KRFO eine Zäsur statt. Die Bundesleitung übersiedelte nach Linz: die Katholische Frauenorganisation (KFO) Oberösterreich war die nach Niederösterreich/Wien zweitgrößte Organisation. Franziska von Starhemberg, damals 50 Jahre alt wurde Präsidentin und war übrigens auch Vizepräsidentin der „Katholischen Fraueninternationale“. Starhemberg versuchte der KRFO eine neue, der Praxis entsprechende Struktur zu geben: Studienkommissionen wurden gebildet, betreffend die Seelsorge, Schul- und Erziehungsfragen, Sittlichkeit, Jugend, aber auch soziale Fragen/Erwerbstätigkeit der Frauen, Sozialpolitik und Kulturpolitik. Neben dieser Strukturumbildung, suchte die KFO auch durch Wandermappen mit Agitationsmaterial ihre Arbeit in der Öffentlichkeit zu strukturieren und eine einheitliche Linie zu verfolgen. Darin waren Redesketzen, Flugschriften, Programme, interne Mitteilungen versammelt. Oder, 1926 fand in Linz der erste zweitägige Führerinnenkurs statt, in dem die Funktionärinnen geschult wurden.

Das alles war das Werk von Fanny Starhemberg und Elisabeth Müller ihre Generalsekretärin, die ab 1926 auch als Schriftleiterin der Zeitschrift der Katholischen Frauenorganisation, das Elisabeth-Blatt funktionierte, die beiden dürften ein kongeniales Gespann gewesen sein. Über Elisabeth Müller ist bislang wenig bekannt. Sie ist 1885 in Dresden geboren, dann kam sie nach Linz und wurde 1914 mit 29 Jahren Generalsekretärin der KFO Oberösterreich, dann Österreichs – was sie bis zur Machtergreifung der Nationalsozialisten auch blieb. Ihr Lebensmensch war Anna Ohnmacht. Sie war Jahrgang 1894 und für die Organisation der jungen Frauen zuständig. In der NS-Zeit übersiedelten sie nach Innsbruck und lebten dort gemeinsam bis Ende der 1960er Anfang der 1970er Jahre. Welche Art ihre Beziehung war, ob es sich um eine Liebesbeziehung handelte, ist nicht bekannt.

So modern uns dieser Neustart der Katholischen Frauenorganisation in den 1920er Jahren erscheinen mag, in der Öffentlichkeit traten sie als Vertreterinnen der Antimoderne auf: In den 1920er und 1930er Jahren einte die KFO und deutschnationale Frauen der Antisemitismus, die Sorge um den Zerfall

der Familie und die Störung der Sittlichkeit durch die Modernisierung der Welt. Im Zentrum der Aufregung stand der „Bubikopf“ – ‚das‘ Zeichen für die moderne Frau. Gleichzeitig verstand die Katholische Frauenorganisation, dass sie für ihre Mitglieder eine soziale Heimat bieten musste, dass damit auch Geselligkeiten und Feste verbunden sein mussten und nicht nur religiöse Veranstaltungen. Das erregte beim Klerus wieder Misstrauen. Eine Lösung war auch diese Geselligkeiten ideologisch aufzuladen: sie wurden als „Bollwerk“ definiert, gegen die „Sturmflut der verflachenden, entsittlichenden Bestrebungen, die sich nun schon in den engsten Gebirgstälern unserer Heimat breit zu machen suchten“ – damit ist die frühe NS-Propaganda gemeint.

Diesen hier grob skizzierten Frauenaufbruch in Fragen von Bildung, Kultur und Politik beendete die Zerstörung der demokratischen Ersten Republik in den Jahren 1933/34 nachhaltig: der autoritäre christliche Ständestaat oder Austrofaschismus oder österreichische Diktatur bis 1938.

Die Katholische Frauenorganisation begrüßte die Auflösung des Parlamentes und die Abschaffung der demokratischen bürgerlichen Freiheiten – erhofften sie sich doch nun endlich wirkliche politisch-gestalterische Teilhabe. Allerdings wurden sie vom Ständestaat herb enttäuscht. Die sogenannte Doppelverdienerverordnung gegen Frauen, die Aufhebung der staatsbürgerlichen Gleichberechtigung ohne Unterschied des Geschlechts in der Maiverfassung 1934 oder die Kürzung der Subventionen für Mädchenmittelschulen trafen auch das katholische Milieu. Vor allem aber verlor die Katholische Frauenorganisation durch die unfreiwillige Eingliederung in die Katholische Aktion ihre organisatorische Selbständigkeit.

3.Ausblick:

In Österreich kam es nach der Herrschaft des Nationalsozialismus und dem Ende des Zweiten Weltkriegs quasi zu einem Anknüpfen an die untergegangenen demokratischen Zeiten. Jedoch ohne den frauen-emanzipatorischen Elan der 1920er Jahre. Das katholisch-christlichsoziale Milieu gab sich mit der Gründung der Österreichischen Volkspartei (ÖVP) ein neues Gesicht: weder eine Klassenpartei wollte man sein noch eine klerikale Partei. Die Verbindungen zum Antisemitismus der 1920er und 1930er Jahre, der den Boden für die Verfolgung und Ermordung der jüdischen Bevölkerung bereitet hatte

und Teil der Parteien-Ideologie war - sollte möglichst in Vergessenheit geraten.

In diesem Kontext wurde nun, anders als nach dem Ersten Weltkrieg eine politische Frauenorganisation – die „Österreichische Frauenbewegung“ – aufgebaut. Als Personal-Reservoir fungierte die nun in „Katholische Frauenbewegung“ umbenannte frühere Katholische Frauenorganisation.

1947 wurde die „Österreichische Frauenbewegung“ als kirchliche Laienorganisation der Katholischen Aktion (wieder)gegründet – dem entsprechend wie es im autoritären christlichen Ständestaat gegen den Willen der Frauenorganisation exekutiert wurde, allerdings in Praxis in ‚starken‘ Frauenorganisationen, wie etwa in Oberösterreich nicht umgesetzt werden konnte. Nun, nach der NS-Herrschaft, sollte nicht mehr der politische Katholizismus den Motor für katholisches Engagement in der Öffentlichkeit bedeuten sondern das Primat galt der Seelsorge. Wurde doch mit der Rede vom Politischen Katholizismus Antisemitismus, Antimodernismus und Antisozialismus/Klassenkampf verbunden – und das war in der Aufbauphase der Zweiten Republik, gefolgt vom Kalten Krieg nicht angesagt. Erst in den 1950er Jahren kam es zur Konsolidierung in Form von Delegiertentagungen, Mitteilungsblättern etc.

Zum Schluss eine grundsätzliche Anmerkung: Der Unterbruch der demokratischen Entwicklung in Österreich, in Deutschland aber auch im restlichen Europa aufgrund von Nationalsozialismus und anderen autoritären, faschistischen Regimen - in Österreich der autoritäre christliche Ständestaat - hat sich desaströs auf das Projekt Geschlechtergerechtigkeit ausgewirkt und desaströs auf die Positionierung von Frauen – auch in der Politik:

Erst in den 1970er Jahren – also 30 Jahre nach Kriegsende – wurde nominell wieder die Anzahl von Parlamentarierinnen aus den 1920er Jahren erreicht. Das war in Österreich im Jahr 1975 als mit 14 weiblichen Abgeordneten erstmals die Anzahl der 12 Frauen im Nationalrat der Jahre 1920 bis 1923 übertroffen wurde.

Verwendete Literatur:

Gabriella Hauch: Frauen bewegen Politik. Österreich 1848-1938, Innsbruck-Wien-Bozen: Studienverlag 2009.

Gabriella Hauch: Frauen.Leben.Linz. Eine Frauen- und Geschlechtergeschichte im 19. und 20. Jahrhundert, Linz: Archiv der Stadt Linz 2013.



Gendermedizin – eine neue Medizin?

Mag^a Drⁱⁿ Anna Maria Dieplinger

*Privatdozentin für Versorgungsforschung am Institut für Pflegewissenschaft und –praxis,
Paracelsus Medizinische Universität, Salzburg*

<http://www.annadieplinger.at/>

E-Mail: beratung@annadieplinger.at

Meilensteine für die Rechte von Frauen

1893 Gründung des Allgemeinen Österreichischen Frauenvereins

1918 Frauen erhalten in Österreich das allgemeine Wahlrecht

1975 Der Schwangerschaftsabbruch bis zum 3. Monat wird entkriminalisiert.

1977 Erhöhung des Karenzgeldes, Einführung des Mutter-Kind-Passes,
Verlängerung des Mutterschutzes und einwöchige Pflegefreistellung

1990 Johanna Dohnal wird erste Frauenministerin

1993 Gleichbehandlungsgesetz tritt in Kraft

1997 Bundesgesetz zum Schutz vor Gewalt in der Familie – Wegweisung,
Betretungsverbot und einstweilige Verfügung

1997 664.977 Menschen unterschreiben das Frauenvolksbegehren „gleicher
Lohn für gleiche Arbeit“

Was wird in Österreich getan, damit die gesundheitliche Versorgung geschlechtergerecht wird?



Österreichischer Frauengesundheitsbericht 2010/2011



Der Frauengesundheitsbericht wird **alle fünf Jahre** im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit erstellt.

Er soll aufzeigen, dass eine **frauenspezifische Herangehensweisen im Gesundheitswesen notwendig sind** und mögliche Handlungsempfehlungen für die Praxis geben.

61 österreichische AutorInnen haben ihre Berichte beigesteuert.

Wissenschaftliche Leitung:
Sarvenas Enayati, Anna Dieplinger

Paracelsus Medizinische Privatuniversität | Strubergasse 21, A-5020 Salzburg | Dr.ⁱⁿ Anna Maria Dieplinger

Ziel des Berichtes ist ...

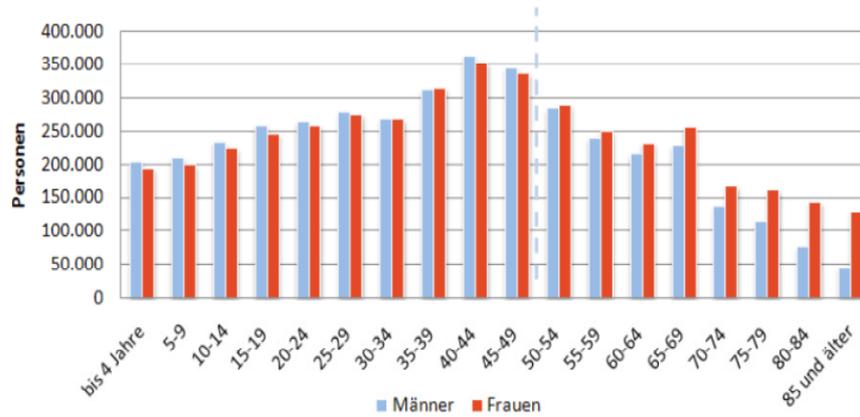
... die unterschiedlichen Bedürfnisse von Frauen und Männern müssen in der Prävention, Diagnostik und Versorgung berücksichtigt werden, um Über-, Unter- und Fehlversorgung zu vermeiden.

denn die Gesundheit des Menschen ist laut WHO „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

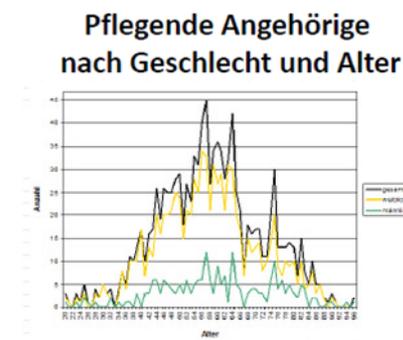
Paracelsus Medizinische Privatuniversität | Strubergasse 21, A-5020 Salzburg | Dr.ⁱⁿ Anna Maria Dieplinger

Lebenserwartung – je älter desto weiblicher

- 51,3% Frauenanteil Gesamtbevölkerung
- Lebenserwartung Frauen 83 Jahre; Männer 77,6 Jahre
- Feminisierung des Alters



Pflege ist weiblich ... gerade in der häuslichen Pflege



80% sind es
Frauen die die Pflege
übernehmen; das
Durchschnittsalter ist 58
Jahre

Quelle: Österreichischer Frauengesundheitsbericht 2010 S. 254

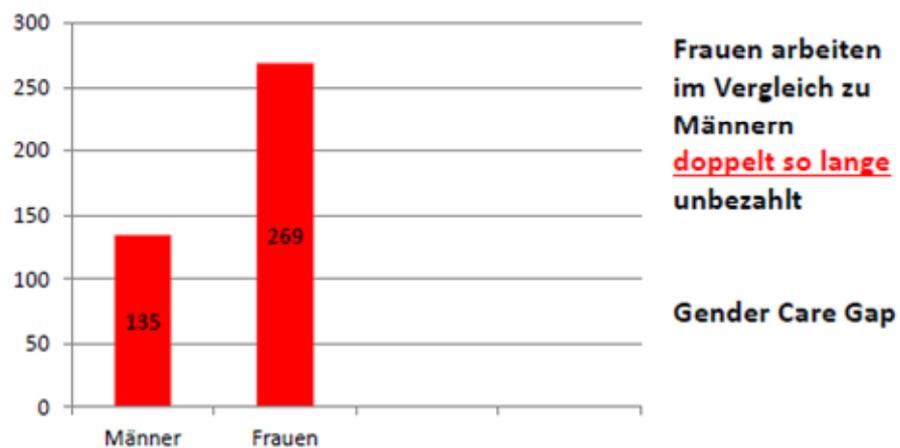
Anzahl der Stunden an monetärer und nicht monetärer Arbeit von Männern und Frauen im Alter zwischen 35 und 45 pro Woche???

Männer arbeiten **44 Stunden / Woche**

Frauen arbeiten **65 Stunden / Woche**

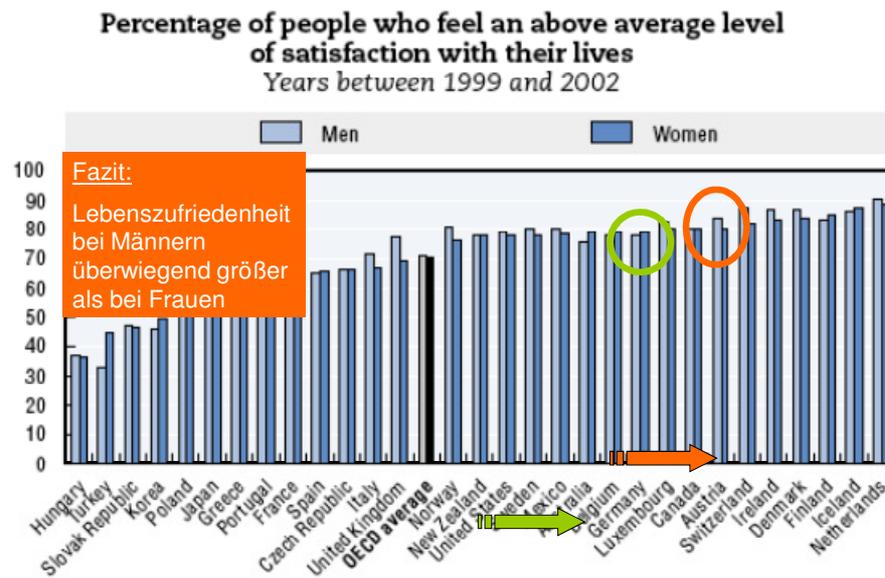
(Statistik Austria)

Minuten pro Tag unbezahlte Arbeit
Männer und Frauen in Österreich



Quelle: OECD 2016 Data to share

Lebenszufriedenheit im OECD Vergleich



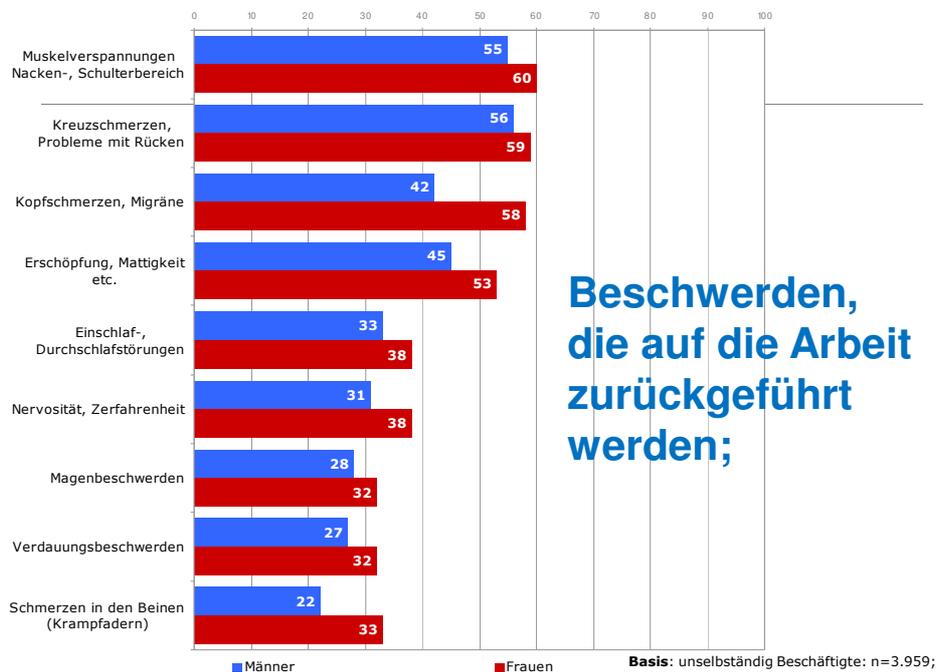
Indikatoren zum Zusammenhang von gesundheitlicher und sozialer Ungleichheit

- **Lebenserwartung/Mortalität:** Je höher der Bildungsabschluss, desto höher ist die Lebenserwartung („AkademikerInnen leben länger“).
- **Arztbesuche/Krankenhaus/Medikamentenverbrauch:** BezieherInnen von niedrigen Pensionen weisen eine höhere Krankheitsbelastung und eine schlechtere Gesundheit auf.
- **Einschätzung subjektiver Gesundheitszustand:** Auch hier zeigen sich Unterschiede nach Herkunft, Ausbildung und Berufsstatus.

AK Studie IFES (N= 4.640)

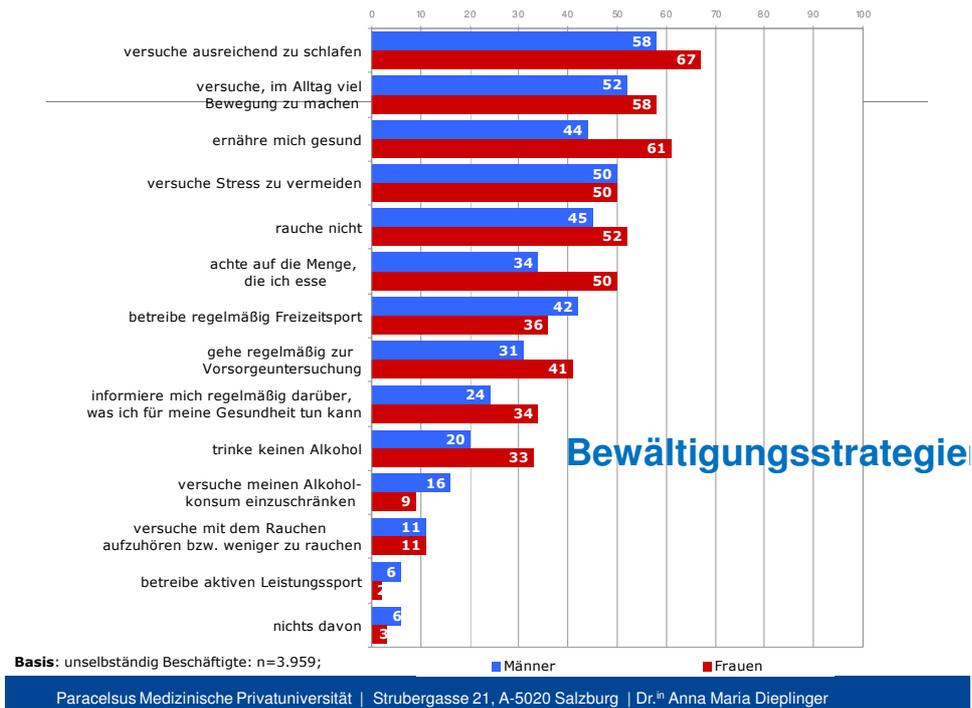
- Gesundheitliche Beschwerden
- Soziale Kontakte
- Belastungen am Arbeitsplatz
- Arbeit trotz gesundheitlicher Einschränkungen
- Freizeit- und Gesundheitsverhalten
- Lärmbelastung am Arbeitsplatz
- Auswirkungen auf die Gesundheit

Paracelsus Medizinische Privatuniversität | Strubergasse 21, A-5020 Salzburg | Dr.ⁱⁿ Anna Maria Dieplinger



Paracelsus Medizinische Privatuniversität | Strubergasse 21, A-5020 Salzburg | Dr.ⁱⁿ Anna Maria Dieplinger

Frauen. Leben. Stärken. (2017-2019)

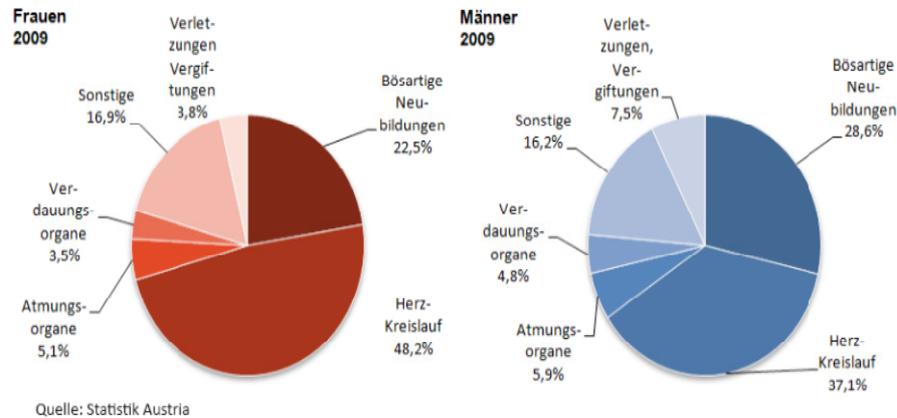


Die Behandlung von Frauen in Gesundheitseinrichtungen

- (Gesundheitsökonomin Dr. Stephanie Stock) Männer werden „anders“ behandelt – teilweise besser als Frauen
- (Dr. Siegfried Throm – Verband forschender Arzneimittelhersteller) „In Studien werden große, kleine, dicke und dünne, jung und alte Männer aufgenommen ...“
- (Prof. Verena Stangl, Berliner Charité) „... es ist bedenklich, dass offensichtlich noch heute Personen gibt, denen nicht klar ist, das Frauen keine kleinen Männer sind“
- (Prof. Vera Regitz-Zagrosek, Berliner Charité) „... Frauen werden medizinisch oft schlechter versorgt als Männer – bei gleicher Herzerkrankung werden Frauen nicht gleich gut behandelt“

Häufigste Todesursache bei Frauen ist Herz-Kreislauf-Erkrankung in Österreich

Gestorbene 2009 nach Hauptdiagnosen in Österreich, ICD-10



Paracelsus Medizinische Privatuniversität | Strubergasse 21, A-5020 Salzburg | Dr.ⁱⁿ Anna Maria Dieplinger

Gender Medizin



Berücksichtigung von geschlechtsspezifischen Aspekten in **ALLEN** medizinischen Bereichen!

- ... ob Frauen und Männer bei gleichen Erkrankungen auch **gleich behandelt** werden müssen;
- ... ob Informationen über die **Wirkungen von Medikamenten** für Frauen und Männer gleichermaßen gelten;
- ... ob Frauen in **Arzneimittelstudien** auch ausreichend miteinbezogen werden;

...

Paracelsus Medizinische Privatuniversität | Strubergasse 21, A-5020 Salzburg | Dr.ⁱⁿ Anna Maria Dieplinger



Gabriela Hauch



Anna Maria Dieplinger



III. WORKSHOPS

Leiter/innen



Dipl. Dok. ILONA WULFF-LÜBBERT
Ihr Auftritt bitte!

*Schauspielerin, Regisseurin sowie
Maskenbildnerin
Vorsitzende der kfb Gurk-Klagenfurt*

E-mail: office@musicalcompanyklagenfurt.com



Mag.a HELGA SCHEICHER
**Kommunikation – Mein Anliegen
formulieren – wirkungsvoll
sprechen**

*Selbständige
Unternehmensberaterin, Trainerin
und Coach*

<http://www.scheicher.co.at>

E-Mail: helga.scheicher@scheicher.co.at



Mag.a DANIELA STEIN
Kunst des Netzwerks

*Gründerin, Geschäftsführerin und
Vorstandsvorsitzende des Business
Frauen Center*

<http://www.businessfrauencenter.at/>

E-Mail: daniela.stein@businessfrauencenter.at



**Mag.a Dr.in
ANNA MARIA DIEPLINGER**
Wenn der Stress zur Qual wird
*Privatdozentin für Versorgungsforschung am Institut für
Pflegerwissenschaften und –praxis,
Paracelsus Medizinische
Universität, Salzburg*

<http://www.annadieplinger.at/>

E-Mail: beratung@annadieplinger.at



Mag.a ISABELLA EHART
Die heilende Kraft des Singens.
*Spirituelle Begleitung der kfbö
Feministische Theologin
Seelsorgerin im Pflege- und
Sozialzentrum der Caritas Socialis
Kalksburg, Clownin*

Erwachsenenbildnerin

E-Mail: isabella.ehart@utanet.at



CHRISTINE PLANK
Lachfalten sind die schönsten Falten.
*kfb-Diözesan-Assistentin in St.
Pölten
Schwerpunkte: Bildungsarbeit,
Missionskerzen- und Weihnachts-
aktion, Betriebsseelsorge Traisental*

E-Mail: c.plank@kirche.at

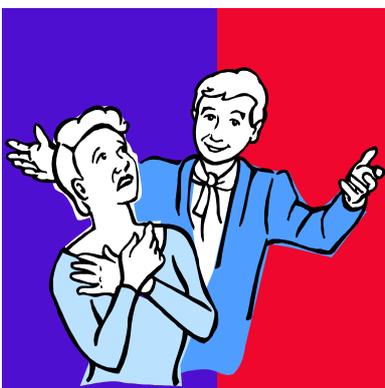


P. Dr. Mag. FRANZ HELM SVD
Brannte uns nicht das Herz?
Die Emmaus-Jüngerinnen und mein Lebensweg

*Geistlicher Assistent der kfbö und Generalsekretär der Superiorenkonferenz der männlichen
Ordensgemeinschaften Österreichs*

E-Mail: helm@steyler.eu

„Ihr Auftritt, bitte!“
Sprache und selbstbewusstes Auftreten
Sprech- und Atemtechnik, Bewegung, Gestik und Mimik
für den selbst-sicheren Auftritt als Frau
Dipl.Dok. Ilona M. Wulff-Lübbert



Freud und Leid, Glück und Streit
liegen oft nur einen Ausdruck weit
voneinander entfernt



Die große Pose
ganz im Kleinen



Sich anderen mitteilen können
ist Basis und Chance unserer
Gesellschaft



Was will ich bloß sagen
ist etwas was wir uns oft fragen



mit Leichtigkeit auftreten
ist Lebensfreude



Körpersprache sagt mehr,
als 1.000 Worte!

Wer kennt das nicht, da steht man pardon: frau in einer Situation und muss spontan Stellung beziehen oder einen Kommentar abgeben oder vor einer größeren oder kleineren Zuhörerschaft sprechen. Ohje ohje ohje. Und gerade dann steckt der Kloß im Hals und die Worte schlüpfen irgendwie ganz unkoordiniert aus dem Mund, Knie und Hände zittern und das Hirn ist leer und dann?

Hier können gerade Theaterformen hervorragend zur Selbstbewusstseinsbildung dienen, wie z.B. das aus Südamerika kommende Theater der Unterdrückten von **Augusto Boal**, oder das Menschenrechtspreis gekrönte Konzept des **Theaters wider die Gewalt** der kfb Kärnten aber auch alle anderen klassischen Theaterformen, Improvisations- und Stegreifspiele.

Politiker und Politikerinnen aller Zeiten, wie wir es immer wieder erleben, stellen sich immer gerne meist äußerst charismatisch und sehr provokant und sogar aggressiv in den Mittelpunkt des Geschehens, um ihre Pläne umzusetzen und das Volk sprich die Zuhörerschaft zu gewinnen. Dass es funktioniert sehen wir aktuell nicht nur an den USA. Aber damit dienen diese Politiker nicht ihrer Zuhörerschaft sondern verkaufen sich und ihre Ideen ausschließlich um zu gewinnen und zu manipulieren. Und wie wir es aus **George Orwells Farm der Tiere** kennen, ist geschickte Manipulation zwecks Vorteilerheischen ein recht einfach Ding, denn am Ende kommt heraus:

Alle sind gleich – aber manche sind gleicher!

Was wir jedoch wollen ist nicht die politisch populistische Meinungsmache und Zwangsbe-glückung der Zuhörerschaft, sondern intensive Auseinandersetzung mit christlicher Wertevermittlung in Jesu Sinn. Und **Jesus** selber sagt dazu in seinen eigenen Worten:

Was würde es mir nützen, jedermann zu gewinnen und dadurch meinem Selbst zu schaden?

(vergl. Franz Alt, die 100 wichtigsten Worte Jesu, wie er sie wirklich gesagt hat, RÜ) aus Mt 16,26, Mk 8,36 und Lk 9,25 (Was hülfes dem Menschen, so er die ganze Welt gewönne und nehme Schaden an seiner Seele, bzw. was nützt es dem ganzen Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt, dabei aber sein Leben einbüßt)

Wenn wir also mit unserem Herzen statt nur mit Worten zu denen, die uns zuhören, sprechen, dann kommt unsere Botschaft und das, was wir vermitteln wollen, ganz anders und sehr „selbstbewusst“ im reinsten Sinne des Wortes an. Auf einer ganz anderen Ebene. Das Zauberwort heißt also: Authentisch sein.

Dorothee Sölle schreibt:

„Die Bergpredigt enthält unaufgebbare Forderungen an uns alle und Gott hat keine Hände als unsere.“

Also: „Genug der Worte, lasst uns endlich Taten sehen!“ schrieb schon Goethe in seinem Prolog zum Faust. In diesem Sinne wollen wir den Workshop miteinander verbringen. Mit viel Bewegung, Aktion und Re-Aktion, Spiel mit Worten, Tönen, Sprache und Körper.

Mein Anliegen formulieren – wirkungsvoll sprechen *Mag^a Helga Scheicher*



Mag.^a Helga Scheicher Training, Beratung, Coaching

Im Kontext Team:

- Soziale Kompetenzen
- Teamarbeit, Teamentwicklung, Konfliktmanagement
- Moderations-, Besprechungsmanagement, Wirksame Führung

Im Kontext Persönlichkeit:

- Kommunikation, Gesprächsführung, Argumentation
- Persönliche Performance, Auftrittsverhalten, Präsentation, Rhetorik
- Persönlichkeit, Selbstmanagement, Zeit-Stressmanagement, Resilienz

Ich danke Ihnen für das Engagement im Workshop. Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit - viel Freude, Zufriedenheit und Erfolg bei allen Ihren Vorhaben und auf Ihrem Weg Ihre Stärke zu leben!

→ Welche Faktoren bewirken, dass jemand „überzeugend“ wirkt
→ „wirkungsvoll“ spricht?
→ Was tut er / sie?
→ Wie spricht er / sie?
→ Weitere Einflussfaktoren?

Teil eurer Ideen:

„Wirkungsvolles“ Sprechen ☺

Blickkontakt
sich Zeit nehmen
Beispiele
Dünge
laut
keine Ablenkungen
auf das Gegenüber eingehen
keine „Ticks“

verständlich
Fachkompetenz
Begründung
Körpersprache
Bewusstsein über Schwächen stärken
positive Worte
Rhetorik
Sache ist - sagen, was Sache ist -
Lebendig
Pausen

© Mag. Helga Scheicher – www.scheicher.co.at

4

Was hinter uns liegt
und was vor uns liegt,
ist relativ unbedeutend
verglichen mit dem
was in uns liegt.
Oliver W. Holmes

Bestimmtheit

emotionslos
sachlich
neutral

unfreundlich ————— freundlich

© Mag. Helga Scheicher – www.scheicher.co.at

5

Grundsätze Argumentation

- ⇒ Klarheit
- ⇒ Verständlichkeit
- ⇒ Strukturiertheit

KSS - keep it short and simple

- so kurz wie möglich
- so ausführlich wie notwendig
- Wesentliches! Auf den Punkt gebracht!

Klarheit, Verständlichkeit, Struktur

- ⇒ Zuhörer kann besser folgen, besser aufnehmen
- ⇒ Sprecher behält leichter den roten Faden
- ⇒ Aussagen bekommen mehr Kraft

Man kann nicht nicht kommunizieren.
Watzlawick, Janin; Jackson

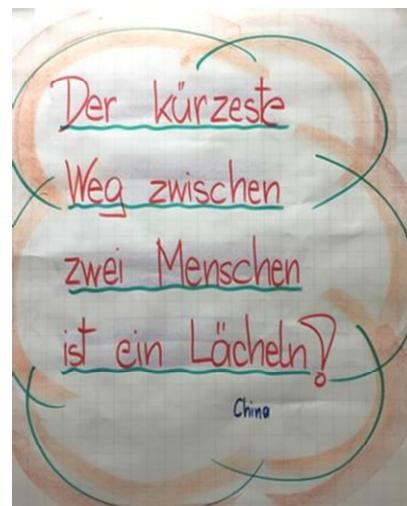
Man kann nicht nicht wirken.

Man kann sich nicht nicht verhalten.

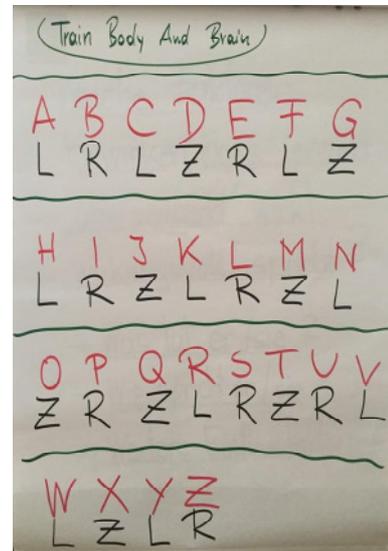
Wirkung Kommunikation Mehrabian

7%	Inhalt	} WIE
38%	Stimme Sprachweise	
55%	Körpersprache	

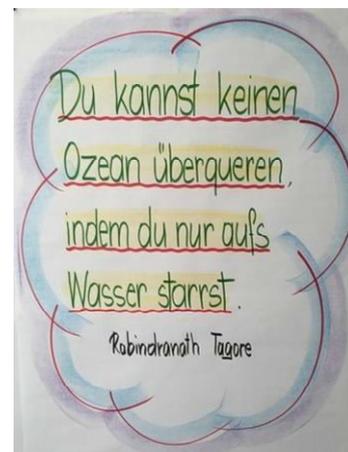
Eine gute Rede soll das Thema erschöpfen und nicht die Zuhörer!
Sir Winston Churchill



*Humor ist
das Salz des Lebens,
und wer gut gesalzen ist
bleibt länger
frisch.*



*In diesem Sinne
wünsche ich euch
ein gutes Dasein und
viel Kraft, Mut und Freude,
eure Vorhaben umzusetzen.
Danke für eure Mitarbeit
im Workshop.
Herzlichst – Helga Scheicher*



Professionelles Netzwerken für Frauen

Mag^a Daniela Stein



Was ist Netzwerken?

Business **frauen**
CENTER

Das systematische und bewusste Aufbauen und Pflegen von persönlichen und beruflichen Kontakten.

Netzwerken ist nicht nur das Sammeln von Visitenkarten!

Es ist die Kunst, Beziehungen aufzubauen und zu pflegen
– lange bevor sie benötigt werden.



12.07.2017

kfb-Sommerstudiengang

Mag. ^a Daniela Stein

- Mein Kontaktnetzwerk erweitern und Vorteile (welcher Art auch immer) daraus zu gewinnen.
- Netzwerken ist ein wichtiger Faktor für die Karriere und ein soziales Leben .
- *25% aller Stellen werden aufgrund von Empfehlungen besetzt (Institut für Arbeitsmarktforschung).*

Was fördert meinen Erfolg (IBM Studie):

- 60% Bekanntheit, Kontakte
- 30% Image, Eindruck
- 10% Qualifikation, Können

12.07.2017

kfb-Sommerstudiengang

Mag. ^a Daniela Stein

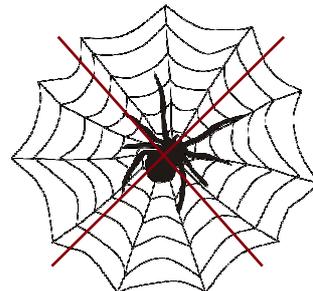
Was ist Netzwerken nicht?

- Netzwerken ist kein schnelles Geschäft
- Netzwerken ist keine Schnäppchenjagd
- Netzwerken ist nicht die Lösung wenn es brennt
- Keine Hängematte
- Kein Spinnennetz



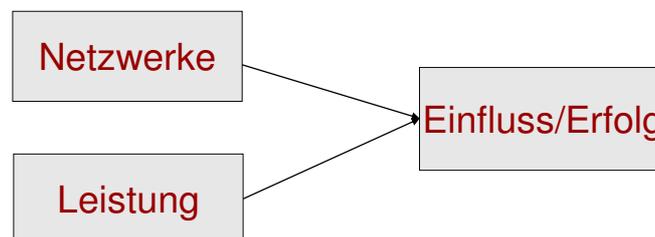
12.07.2017

kfb-Sommerstudiengang



Mag. ^a Daniela Stein

Traditionelle Sichtweise von Netzwerken!



*Netzwerken eine subversive Alternative zur
persönlichen Leistung [Podolny 2002]*

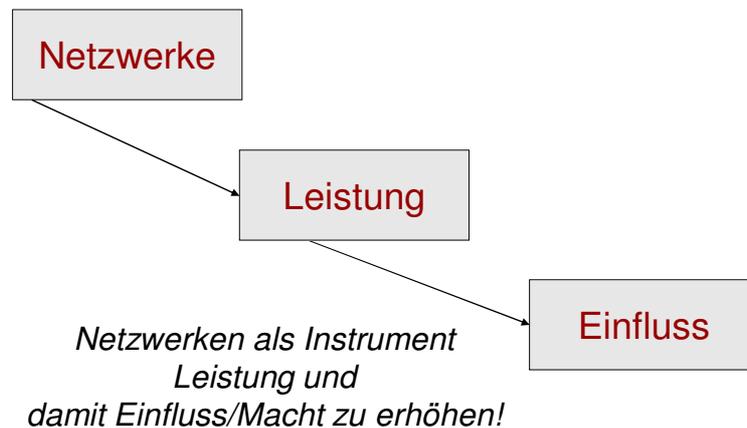
12.07.2017

kfb-Sommerstudiengang

Mag. ^a Daniela Stein

Wie sollten wir Netzwerken sehen?

Business **frauen**
CENTER



12.07.2017

kfb-Sommerstudiengang

Mag. ^a Daniela Stein

Über ‚Leistung‘ reden – das Hühnerbeispiel

Business **frauen**
CENTER



Eine Bäuerin hatte 3 Hühner, die legten ihre Eier immer in das gleiche, gemeinsame Nest. Leider waren aber jeden Tag nur 2 Eier zu finden. Die Bäuerin entschloss sich, die Sache zu beobachten. Das Resultat war eindeutig: Zwei Hühner kamen immer laut gackernd vom Nest, das dritte, immer dasselbe, schlich sich leise davon. Der nötige Entschluss war schnell gefasst und das stille, bescheidene Huhn landete im Suppentopf. Am nächsten Tag aber kam die Überraschung: Die Bäuerin fand nur noch ein Ei im Nest! Aus dieser Geschichte kann nun folgender Schluss gezogen werden: *Manche gackern obwohl sie keine Leistung vollbringen - oder aber: Leistungen zu erbringen, ohne zu gackern, kann lebensgefährlich sein!*

12.07.2017

kfb-Sommerstudiengang

Mag. ^a Daniela Stein

Mein persönliches Netzwerk

Business **frauen**
CENTER

- **Einzelarbeit**

Schriftliche Übersicht des persönlichen Netzwerkes

- **Reflexion im Tandem**

Analyse des persönlichen Netzwerkes

Anteil der starken/schwachen Beziehungen

12.07.2017

kfb-Sommerstudiengang

Mag. ^a Daniela Stein

Starke/schwache Beziehungen...

Business **frauen**
CENTER

Starke Beziehungen ...

Umfassen Personen, mit denen Sie
permanent im Austausch sind.

Schwache Beziehungen ...

Umfassen einen Personenkreis, ...

... den Sie kennen,

... der Sie kennt,

... mit denen jedoch noch kein Austausch von Ressourcen erfolgt.

12.07.2017

kfb-Sommerstudiengang

Mag. ^a Daniela Stein

Starke/schwache Beziehungen...

Business **frauen**
CENTER

- Der Wert von Netzwerken mit schwachen Beziehungen liegt in
 - der Brückenfunktion (bridge)
 - im nicht redundanten Informationswert
- Studie von M. Granovetter zeigt:

*Jobs, die über weak-tie networks
gefunden werden, sind höher bezahlt,
als die über strong tie networks!*

12.07.2017

kfb-Sommerstudiengang

Mag. ^a Daniela Stein

Starke/schwache Beziehungen...

Business **frauen**
CENTER

- **Weak-tie networks übertreffen die strong tie networks**
 - um Größe
(ein vielfaches an Reichweite)
 - um Wert
(ein Bruchteil an redundanter Information)
 - um Zeit
(die Beziehungen im weak tie network aufrecht zu erhalten, kosten viel mehr Zeit als die meisten Leute bereit sind, zu investieren).

12.07.2017

kfb-Sommerstudiengang

Mag. ^a Daniela Stein

Tipps & Spielregeln... zum Netzwerken

Business **frauen**
CENTER

- Rechtzeitig mit dem Aufbau beginnen : **Goldene BFC Netzwerkregel**
BAUE DIR DEINE KONTAKTE AUF, BEVOR DU SIE BRAUCHST
- Kontaktmanagementplan, **Kontaktmindmap**
(bestehende Kontakte in Kategorien einteilen)
- **Kontakte qualitativ und quantitativ** begrenzen (max. 150)
- Beziehung aufbauen und pflegen
(wechselseitige Interaktion, besser als reiner Kontakt)
- **Zuerst geben – dann nehmen**
- Auf Ausgewogenheit achten,
Geben und Nehmen sollen ausgeglichen sein
- **Empfehlungsmanagement** professionalisieren
Personen miteinander bekannt machen, Kontakte teilen
- Kontakte von Kontakten nützen. Aus 100 werden 10.000 Kontakte

12.07.2017

kfb-Sommerstudiengang

Mag. ^a Daniela Stein

Weitere Tipps & Spielregeln

Business **frauen**
CENTER

- Gezielt Veranstaltungen und Weiterbildungen besuchen
- Bestehende, für mich **relevante unterschiedliche Netzwerke** aktiv aufsuchen
- **Laufende Recherche** im Vorfeld von Netzwerkmöglichkeiten
(Personen, Veranstaltungen, Themen, Orte)
- Zielsetzung für Veranstaltungen/Treffen
(Was will ich erreichen? Was ist meine Message?)
- Evtl. Begleitung/Kolleginnen auf Veranstaltung mitnehmen
- Perfektionieren der eigenen Vorstellung (Elevator Pitch..)
Steigerung der **Netzwerkattraktivität steigern**

12.07.2017

kfb-Sommerstudiengang

Mag. ^a Daniela Stein

Dos & Don'ts bei Netzwerkveranstaltungen

Business **frauen**
CENTER

Frühzeitig bei Veranstaltungen erscheinen und länger einplanen. Die besten Gespräche ergeben sich oft, wenn sich die Reihen lichten.

BASF Formel:

- Beobachten
- Ansprechen
- Statement Abgeben
- Frage stellen



Klassische Fehler:

- Nur an den eigenen Nutzen denken
- Netzwerken mit Produktpräsentation verwechseln
- Zu viele/falsche Kontakte knüpfen (Zeitressourcen bei Veranstaltungen beachten)
- Nur reagieren (aktiv sein, Initiative zeigen)

12.07.2017

kfb-Sommerstudiengang

Mag. ^a Daniela Stein

Don'ts bei Netzwerkveranstaltungen

Business **frauen**
CENTER

Unbedingt vermeiden:

- Offenes Anzweifeln der Kompetenz des Gegenüber
- Sich selbst in den Mittelpunkt rücken
- Unter Druck setzen / Überreden des Anderen
- Lästern über bestimmte Personen oder Themen (mit gewissen Ausnahmen = gemeinsamer Feind)
- Verhörartige Gesprächskultur
- Übertriebener Flirt

Generell:

- Verschiedene Netzwerke – verschiedene Regeln (Anwesenheitspflicht, Übernahme von Ehrenämtern, Umgang untereinander ..)

12.07.2017

kfb-Sommerstudiengang

Mag. ^a Daniela Stein

Smalltalk professionalisieren

- Dem Gegenüber „**Eselsbrücken**“ bieten (Name, Tätigkeit)
- **Sympathie**, Körpersprache, Wertschätzung zeigen, aufmerksam sein, zuhören
- **Fragen** stellen (offene W-Fragen), Offenheit signalisieren, nicht verstecken
- **Gemeinsamkeiten** suchen, Vertrauen schaffen (wesentlich für Empfehlungen)
- **Sender-Empfänger** Modell (wird das verstanden, was ich ausdrücken will?)
- Small-Talk elegant beenden
- **Nachbereiten**, Aufarbeiten von Netzwerkterminen (Kontaktdatenbank, Rückmeldung)
- Sich **bedanken** (nicht pauschal sondern konkret)
- Versuchen **Beziehung** aufrecht zu halten, pflegen

12.07.2017

kfb-Sommerstudiengang

Mag. ^a Daniela Stein

Wie erhalte ich ein Netzwerk aufrecht?

- Investieren Sie Zeit (50 bis 60 % der Zeit verwendet der General Manager zum Netzwerken) [J.Kotter, 1982]
- Folge dem Prinzip der Reziprozität
 - Denken Sie über die Interessen des anderen nach.
 - **„You do for me, therefore I will give back to you“** [Podolny, 2000]
 - Schaffe Verpflichtungen im Netzwerk und halte ein immer ein bestimmtes Ungleich-gewicht.

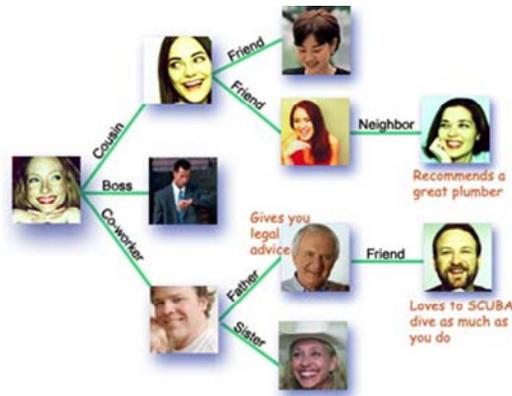
12.07.2017

kfb-Sommerstudiengang

Mag. ^a Daniela Stein

Beispiel für ein Netzwerk

Business **frauen**
CENTER



12.07.2017

kfb-Sommerstudiengang

Mag. ^a Daniela Stein

Social Media und Networking

Business **frauen**
CENTER

Als **Social Media** (auch **Soziale Medien**) werden alle Plattformen verstanden, die die Nutzer über digitale Kanäle in der gegenseitigen Kommunikation und im interaktiven Austausch von Informationen unterstützen.

- ... erleichtern die Pflege des persönlichen Netzwerkes
- ... sind kein Ersatz für die persönliche Kommunikation
- ... nicht, oder nur in Ausnahmefällen als Aufbau von Beziehungen im Sinne des Networkings geeignet

12.07.2017

kfb-Sommerstudiengang

Mag. ^a Daniela Stein

Quellen / Literatur

- **Quellen / Literatur**
 - Gabler Wirtschaftslexikon
 - Barbara Liebermeister: „Effizientes Netzwerken“
 - Magda Bleckmann: „Erfolgreich mit Kooperationen und Netzwerken“
 - Martina Kauffeld-Monz: „Die Wahrheit über Netzwerken“
 - Uwe Scheler: „Erfolgsfaktor Networking“
- **Artikel:**
 - Jochen Mai: karrierebibel.de: „Netzwerken richtig lernen“
 - Isa Hoffinger: FAZ: „So netzwerken Sie richtig!“
- **Websites:**
 - www.rwe.de
 - www.karriereschritte.com
 - www.absolventa.de

12.07.2017

kfb-Sommerstudiengang

Mag. ^a Daniela Stein

Business Frauen Center

"Wir machen engagierte Frauen professionell SICHTBAR, BILDEN und VERNETZEN sie!"

Das Business Frauen Center ist ein ideologisch und politisch unabhängiges **WIRTSCHAFTSNETZWERK** für Unternehmerinnen, weibliche Führungskräfte und jene, die es werden wollen.

Das BFC ist ein zertifizierter **BILDUNGSTRÄGER** und bietet mit seinen Expertinnen wirksame Weiterbildungsangebote für **AUFSICHTSRÄTINNEN, FÜHRUNGSKRÄFTE** und **UNTERNEHMERINNEN** an.

Aktive Frauenförderung zur Chancengleichheit wird mit **MENTORINGPROJEKTEN** und durch **KARRIERECOACHINGS** erzielt. Seit 2001 wurden zahlreiche professionelle Mentoringprojekte, unter der Leitung von Mentoringexpertin Mag.a Daniela Stein, durchgeführt.

Das BFC ermöglicht seinen rund **200 aktiven BFC Mitgliedern** eine erhöhte öffentliche und virtuelle Sichtbarkeit, sowie einen qualitativen Erfahrungs- und Wissensaustausch.

Das BFC ist ein Entwicklungs- und Forschungsverein und kooperiert mit namhaften Unternehmen, Institutionen und der Politik für gesellschaftliche und wirtschaftliche Weiterentwicklungen.

Aktuell laufende Projekte:

- BFC Führungslehrgang für Frauen (Start Herbst 2017)
- Mixed Leadership Mentoring
- NEW Generation Carinthia Mentoring
- NEXT Generation im Aufsichtsrat
- EU Interreg Projekt SI-AT: regioWIN
- Frauenberufszentrum Kärnten

12.07.2017

kfb-Sommerstudiengang

Mag. ^a Daniela Stein

Kontakt

Business **frauen**
CENTER

Mag.a Daniela Stein
Geschäftsführende Vorstandsvorsitzende

Business Frauen Center
Radetzkystraße 2
A-9020 Klagenfurt

daniela.stein@businessfrauencenter.at
office@businessfrauencenter.at
T: +43 463 590099
F: +43 463 500434

www.businessfrauencenter.at
www.facebook.com/businessfrauencenter

12.07.2017

kfb-Sommerstudiengang

Mag. ^a Daniela Stein

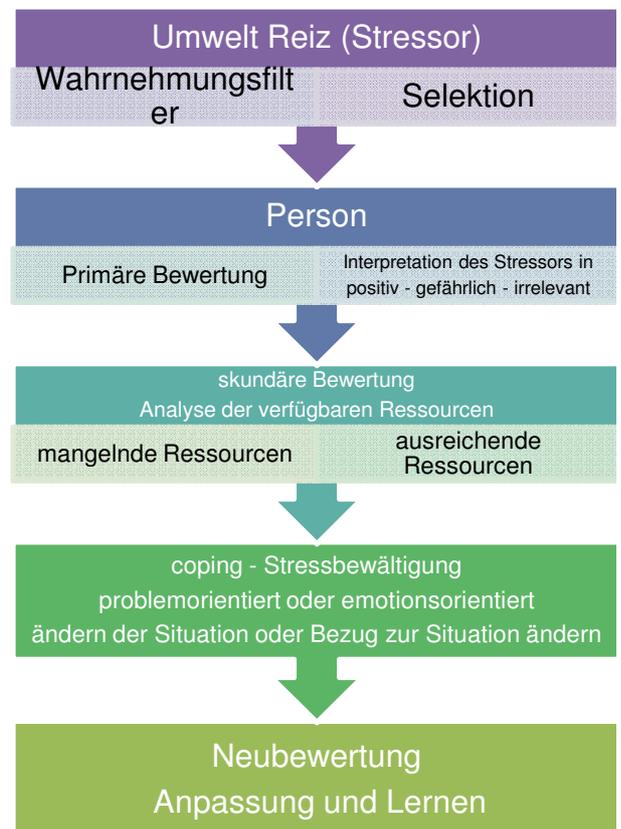


Wenn der Stress zur Qual wird Drⁱⁿ Anna Maria Dieplinger



Im beruflichen und privaten Umfeld? Erfahren Menschen in den unterschiedlichsten Lebensphasen Stress. Für manche Menschen ist Stress oft positiv und führt zu kreativen sowie produktiven Ergebnissen und für manche ist Stress wahres Gift. Menschen reagieren unterschiedlich und haben ganz individuelle Rezepte gegen die eigene Überlastung.

Ganz allgemein wird Stress in zwei Gruppen eingeteilt. Den positiven Stress oder auch Eustress und den negativen Stress auch Distress genannt. Denken Sie an ein freudiges Ereignis – wie beispielsweise die eigene Hochzeit – dann wäre das ein Eustress. Müssen Sie eine Prüfung bestehen, dann wäre das der sogenannte Distress. Auftretende äußere Reize verursachen eine Reaktion beim Individuum. Allgemein kann man sagen, dass jeder Organismus auf bestimmte Reize unterschiedlich reagiert und dieser dann die jeweilige Stresssituation als positiv oder als negativ bewertet.



Wie Stress auf uns wirkt und wie wir diesen dann neu bewerten. Nach Lazarus & Folkman, 1984.

Reaktionen, mit welchen wir solche Situationen lösen, bezeichnet man als Copingstrategien. Lebensereignisse, Lebensphasen oder schwierig empfundene Situationen werden ganz individuell mit erlernten oder auch genetischen Persönlichkeitskomponenten und -eigenschaften bewältigt. So geht der eine nach einem stressreichen Arbeitstag laufen, andere suchen Zuflucht in der Natur oder wieder andere berichten am Stammtisch über Erlebtes.

In Stresssituationen geht der Atem schneller und flacher, das Herz beginnt zu rasen und die Schultern werden nach oben gezogen und verspannen sich. Der gesamte Kreislauf konzentriert sich auf die wesentlichsten Aufgaben und lässt Füße und Hände kalt werden. Sie sind bereit zu fliehen, zu rennen, zu kämpfen oder zu erstarren. Stressreaktionen sind Programme um uns überleben zu lassen. Hormone (Noradrenalin und Cortisol) sind hierfür verantwortlich. Diese werden blitzschnell im Körper produziert und bringen Sie zu Höchstleistungen. Wenn diese Stressbelastungen punktuell in Ihrem Leben vorkommen, dann ist dies völlig normal und sogar gesund. Eine gewisse Dosis Stress braucht der Mensch. Sollten Sie aber über einen längeren Zeitraum unter Dauerstress stehen, nicht mehr zur Ruhe kommen und selber keinen Weg zur Entspannung finden, dann kann Stress die Gesundheit gefährden. Depressionen, chronische Erkrankungen, Überlastungssyndrome und Burnout können die Folge sein.

In einer großen amerikanischen Studie wurden 29.000 Menschen befragt, ob sie viel Stress erlebten. Weiters wurde gefragt, ob sie glauben, dass dieser Stress schädlich für die eigene Gesundheit sei. Im Verlauf der Studie zeigte sich, dass bei jenen die angaben, viel Stress zu haben und diesen auch als schädlich bewerteten, die Mortalitätsrate (Sterberate) ein um 43 Prozent höheres Risiko zeigte, als die, die keinen Stress hatten oder diesen als unproblematisch einstufen. Die Kausalität konnte in dieser Studie nicht nachgewiesen werden, aber es ist ein deutlicher Hinweis, dass Stress allein noch nicht schädlich ist. Die individuelle Bewertung der Situation spielt eine wichtige Rolle.

Nehmen wir Stressreaktionen im Körper wahr, so können wir diese als bedrohend und angstmachend empfinden, oder aber wir nehmen diese wahr, erkennen unseren Körper als funktionsfähig und sagen uns „Gut dass mein Körper so reagiert, so kann ich mich vorbereiten oder gegensteuern“. Letztere ist eine positive Verarbeitungsstrategie. Solche Bewältigungsmuster haben wir durch unsere Erziehung erlernt und bestehen bis heute als Muster in unserer Persönlichkeit. Ob für Sie ein Glas halbvoll oder halbleer ist, bewerten Sie selbst. Es ist also Ihre ganz persönliche Bewertung und Entscheidung ob Sie Stress eher als positiv oder negativ wahrnehmen?

Damit wir Stressreaktionen mildern können, ist die Interpretation der Situation hilfreich. Das Analysieren der Reaktion auf Stress und das damit verbundene Verstehen „warum ich so reagiere, wie ich reagiere“ kann helfen, die Biologie auszutricksen und durch mehr Gelassenheit eine bestimmte Stress-Resilienz zu erzielen.

Nach Aaron Antonovsky – einem bedeutenden Stressforscher – können wir Situationen wie Trennung oder Verlust leichter bewältigen, wenn wir solchen stressreichen Lebensereignissen einen Sinn in unserer Lebensgeschichte geben. So entwickelt sich ein Kohärenzgefühl sowie ein zusammenhängendes Verständnis.

Doch nicht alle Lebenssituationen lassen sich so einfach erklären oder mit Rezepten behandeln. Chronischer Stress schadet – das ist mittlerweile gut erforscht und bekannt. Besonders dann, wenn Sie unter Stress leiden der gegen Ihren Willen zu Stande kommt. Es fehlt Ihnen die Kontrolle, Sie sehen keinen Sinn oder Sie empfinden Ohnmacht. Dann kann Dauerstress auch chronische gesundheitliche Folgen haben. Gelingt es Ihnen, die Auslöser selber zu erkennen und zu eliminieren, dann ist eine gesundheitliche Schädigung gebannt. Gelingt es Ihnen nicht und zeigen sich unter Umständen die ersten Symptome wie Schlafstörungen, Angstgefühl, immer an Situationen denken zu müssen, Ärger zu verspüren, etc., dann haben Sie schon die ersten Anzeichen einer gesundheitlichen Belastung.

Sollten Sie ab diesem Zeitpunkt keine Lösungen für die Stresssituation parat haben, ist Hilfe notwendig. Sprechen Sie mit einer vertrauten Person über diese Situation, vielleicht kann das schon hilfreich sein, oder wenn es Sie weiterhin belastet, nehmen Sie professionelle Beratung in Anspruch. Wichtig bei der Inanspruchnahme einer professionellen Hilfe ist, dass Sie gemeinsam eine ganz individuelle Lösung finden, die für Sie umsetzbar ist. Wenn Sie den Rat erhalten Laufen zu gehen, Sie aber noch nie gelaufen sind dann erzeugt dies eher wieder Stress. D.h., Sie sollten auf das achten was Ihnen gut tut und mit welchen Mitteln Sie zur Ruhe kommen. Manche Menschen bauen den Stresshormon-Cocktail mit Bewegung ab, andere wiederum finden Ruhe im Kreise der Familie oder in der Natur.

Schlimm wird es aber dann, wenn Sie aus Ihren täglich hohen Anforderungen nicht „aussteigen“ können. Zum Beispiel berufstätige Mütter, welche zwischen Haushalt und Büro hetzen und keine Zeit zur Entspannung finden, da sie dauernd gefordert sind. In der heutigen Zeit kann es durch Mehrfach- und Überbelastung sein, dass sich Ihre Hormone nicht mehr abbauen können und der Organismus keine Chance bekommt zu entspannen. Die Folgen dieses Daueralarms können Gefäßschäden, Diabetes, Herzinfarkt, Darmprobleme, Sodbrennen bis hin zu Magengeschwüren sein.

Psychische Folgen sind dann Depression, Schlafstörungen bis hin zum Burnout mit allen Folgen. Gerade Menschen in therapeutischen und erzieherischen Berufen, in denen ständig ohne Unterbrechung eine helfende Haltung gegenüber anderen Menschen abverlangt wird, sind von Burnout betroffen. Rund 30% aller LehrerInnen (Barth, 1992; Buschmann, 1999; Bauer, 2007), 30-50% Pflegenden und MedizinerInnen (Grassi, 2001; Campell, 2001; Bauer, 2007), pflegende Angehörige, vor allem Frauen, sind durch die Doppelbelastung in einem weit höheren Ausmaß betroffen als Männer. 50% der Lehrer gehen aus gesundheitlichen Gründen in den vorzeitigen Ruhestand (Bauer, 2007). In aktuellen Forschungen wurde unter Dauerbelastung oxidativer Stress nachgewiesen.

Bei dieser Form der massiven Überlastung entstehen sogenannte freie Radikale, welche fehlende Elektronen in den Sauerstoffmolekülen diese von anderen Molekülen rauben. Dadurch werden gesunde Zellen zerstört; sie altern früher, gesunde Zähne sowie Ihr Erbgut können geschädigt werden. In schweren Fällen kann Krebs die Folge sein.

Wie erkenne ich meine persönliche Stressbelastung?

Von einer Krise spricht man, wenn ein Zustand psychischer Belastung eingetreten ist, der sich deutlich von der Normalbefindlichkeit, einschließlich ihrer Schwankungen, abhebt als kaum mehr erträglich empfunden wird und zu einer emotionalen Destabilisierung führt.

Die widerfahrenen Ereignisse und Erlebnisse die bisherigen Lebensgewohnheiten und Lebensumstände und die Ziele massiv infrage stellen oder unmöglich machen, die veränderte Situation nach Lösungen verlangt, die aber mit den bisher verfügbaren oder selbstverständlichen Möglichkeiten der Problemlösung oder Anpassung nicht bewältigt werden können.

Emotionale Erschöpfung	<ul style="list-style-type: none"> • Müdigkeit schon beim Gedanken an die Arbeit • Chronische Müdigkeit, von früh bis spät, Tag und Nacht, Schlafstörungen, Schlaflosigkeit, Krankheitsanfälligkeit • Körperliche Beschwerden, herabgesetzte Libido
Leistungs(un)zufriedenheit	<ul style="list-style-type: none"> • Erfahrung der Erfolg- und Machtlosigkeit • Fehlende Anerkennung • Insuffizienzgefühle • Überforderung
Depersonalisierung (Verlust bzw. die Veränderung des ursprünglichen, natürlichen Persönlichkeitsgefühls)	<ul style="list-style-type: none"> • Negative, zynische Einstellungen zu Kollegen • Negative Gefühle zu Patienten, Klienten • Schuldgefühle • Rückzug • Vermeidungsverhalten • Reduzierung der Arbeit

	Emotionale Erschöpfung	Leistungs(un)-zufriedenheit	Depersonalisation
SozialarbeiterInnen	++	+	+
LehrerInnen	+	++	0
ÄrztInnen	++	0	+++
pflegende Angehörige	+++	+++	+

Phase I: Idealistische Begeisterung

- Selbstüberschätzung
- Hochgesteckte Ziele
- Optimismus
- Hoher Energieeinsatz
- Überidentifikation mit KlientInnen
- Arbeit ist oft ineffektiv (ohne es zu merken)

Phase II: Stillstand / Stagnation

- Erste Enttäuschungen
- Arbeit beginnt ihren Reiz zu verlieren
- Unzufriedenheit und Enttäuschungen werden mit der Devise „Mehr desselben“ zu reduzieren versucht
- Dieser Prozess fährt sich wegen dauerhafter Erfolglosigkeit früher oder später in einer Sackgasse fest

Phase III: Frustration

- Erfahrung der Erfolglosigkeit und Machtlosigkeit
- Frage nach dem Sinn der eigenen Tätigkeit
- Arbeitsbedingungen (KlientInnen, institutionelle Faktoren) werden häufig als negativ erlebt
- Zweifel an der eigenen Kompetenz
- Emotionale und physische Beeinträchtigungen (inadäquates Coping – Ernährungssünden - Genussmittelmissbrauch)
- Probleme mit der Arbeitsdisziplin

Phase IV: Apathie

- Völlige Desillusionierung
- Verzweiflung wegen schwindender beruflicher Alternativen
- Resignation
- Gleichgültigkeit (als natürlicher Abwehrmechanismus gegen Frustration)
- Alltägliche Arbeitsbelastungen werden gering gehalten oder gar vermieden
- Vermeiden von Kollegenkontakt um sich nicht mit den eigenen Misserfolgen konfrontieren zu müssen
- „Innere Kündigung“

Was tun gegen Stress?

Eine gute Anti-Stress-Strategie ist, Belastungen erst gar nicht zu groß werden zu lassen sowie den inneren Druck in Grenzen zu halten. Versuchen Sie, in belastende Situationen immer gut vorbereitet zu gehen. So können Sie z. B. versuchen, in Besprechungen, welche im Vorfeld schon nicht ganz einfach bewertet werden, mit gut vorbereiteten Argumenten zu gehen. So haben Sie zumindest mehr Argumente, wenn sie spontan gefragt werden und können eine Situation besser kontrollieren. Sollte dann der Stress wirklich einmal zu hoch sein, steuern Sie mit Pausen, Entspannungstechniken oder Auspowern dagegen. Bei sportlicher Aktivität werden die Stresshormone sehr gut abgebaut. Sie kennen es vielleicht, dass Sie nach Sport das Gefühl entwickeln, den Kopf wieder richtig frei zu bekommen. Gedanken sind klarer und Sie sind wieder in der Lage Probleme kreativ zu lösen. Diese Entlastungsstrategie ist erlernbar und jeder gestresste Mensch kann ganz individuell sein Mittel der Wahl gegen Stress und die damit verbundenen Erkrankungen finden. Stress entsteht im Gehirn und so sind Optimisten belastbarer als Pessimisten.

Hier ein paar Tipps wie Sie persönlich Ihren Stress reduzieren können:

- Erweitern Sie Ihre eigenen Handlungs- und Entscheidungsspielräume
- Gewinnen Sie mehr Kontrolle über Ihre Arbeit (Dienstplan, Pausen- und Ruhezeiten) und gestalten Sie diese so weit als möglich autonom
- Erhöhen Sie Ihre Arbeitszufriedenheit und Jobidentifikation
- Überprüfen Sie die Arbeitsorganisation
- Reduzieren Sie den Arbeitsdruck
- Und nehmen Sie bei Bedarf Supervision in Anspruch

(nach Hyrkas, 2005)

Einer deutschen Studie zufolge fühlen sich ArbeitnehmerInnen am wohlsten, wenn sie eigene Entscheidungen treffen können, ohne überfordert zu werden. Die Auseinandersetzung mit unzufriedenen KundInnen, fehlende Pausen, Schichtarbeit und keine Information über das Ausmaß an zu leistenden Überstunden werden als belastend angegeben. Ein Chef, der die Angestellten niedermacht und nicht motiviert, stellt einen zusätzlichen Belastungsfaktor dar.

Willkommen

FRAGE: Was ist für Sie Stress

- DRUCK, Anspannung
- ständig 180, Müde usw
- Zeitdruck
- Haus op. Job, Haus / Keller
- Schilddrüse, Bluthaus
- Gest. st.
- Konzentration schwierig
- Vergesslichkeit

Verhaltensauswirkungen bei STRESS

- Sprechprobleme, Konzentrationsstörungen
- Interesse u. Bepartungsfähigkeit sinkt / sinkt
- Abwesenheit am Arbeitsplatz
- Konsum v. Drogen !!! (Alkoh., Kafa, ...)
- Rückzug
- Rache
- Essen, physiologische Reaktionen
- Funktionsweise
- getrieben
- Frustration
- Schlaf / Schlaf stört - Unruh
- Alter, Wechsel

Folgen von Dauerstress

- Müde, Erschöpft, abgespannt
- nervös, innerlich unruhig
- Gefühl von "unabsehbar"
- geringere Leistungsfähigkeit ab. / Kreativität ↓
- Konzentrationsfähigkeit ↓
- Gedanken abdriften ab
- psychischer u. physischer Gesundheitsrück

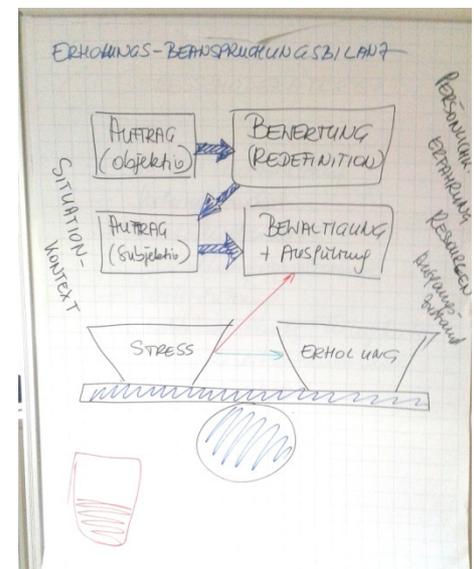
psychische Widerstandsfähigkeit
⇒ Resilienz

(individuell)
⇒ Schutzfaktor, damit negative gesundheitsschädliche Einflüsse "gesichert" werden.

Beisp. Schimpansen-Experiment

Nach müde Stress "Schutzfaktoren" persönlich

- SPORT
- NATUR, GARTEN
- FREIZEIT
- PUSHERS
- TANZEN
- SAUNA
- NEIN-SAGEN
- FESTE
- SCHLAFEN 5 Ruhephasen



STRESS MODERATOREN

- Soziale Unterstützung
- Verträglichkeit
- Kontrollierbarkeit
- Handlungsoptionen
- Unterstützung
- Arbeitsrelevante Fähigkeiten
- Persönliche Kontrollen
- Copingstrategien

20 Antistress Tipps

- Denk positiv und umgib dich mit positiv denkenden Menschen
- Suche keine zu hohen Ziele. Bitte wenn um nötige Hilfe
- Akzeptiere, dass Du nicht jede Situation kontrollieren kannst → sei flexibel
- Mach von Tipps abhängig eine Liste das sind entscheidenden Aufgaben
- zerlege größere Aufgaben in kleine
- Iss ausgewogen
- Schlaf genügend

- Bau jeden Tag einen Fitnesspart
- lass Zeit für Freizeit (z.B. Musik)
- Vermeiden v. Drogen
- Bewerte Anstrengung als Lern- Gelegenheit
- Sage "NEIN"
- Gib zu, wenn Du nicht mehr hast
- Vermeide STRESS Quellen (Lärm, etc.)
- Machen u. Zeit zum Spaß
- "Nein" ist ok
- Tiefenatmung 5 Sec. einatmen 5 Sec. halt 5 Sec. ausatmen
- Minder Stress produktiv Stress - Tropfen!
- mehr Bewegung

Lachfalten sind die schönsten Falten Christine Plank



Die *Gelotologie* ist die Wissenschaft vom Lachen, sie beschäftigt sich mit den körperlichen und psychischen Aspekten des Lachens. Der Begriff leitet sich von griechischen „gelos“ = Gelächter ab. Sie hat ihre Wurzeln in der 1953 in Palo Alto / Kalifornien gegründeten Gruppe, die sich mit der Untersuchung paradoxer Kommunikationsweisen befasste.

Humor und Humus sind etymologisch verwandt. Der Humor als Lebenshaltung ist in uns also grundgelegt als Orientierungshilfe für ein gutes Leben.

Humor, Lachen, ermöglichen mir den Schritt zur Seite, ich steige aus „aus meiner eigenen Wichtigkeit“ um wieder den Blick frei zu haben. Ich spüre mich im Lachen wieder selbst und kann nun den Fragen nachspüren: Was steht jetzt an? Worum geht es wirklich? Was mache ich daraus? Was ist der nächste Schritt? Ich bin offen für das JETZT, für das ICH, für das DU, für das MITEINANDER...

Was bewirkt Lachen in unserem Körper?

Jede Art zu lachen ist gesund. Ob wir nun über Gags, Witze, Pointen, über uns selbst, künstlich, wenn wir gekitzelt werden oder jemanden auslachen) oder wenn wir ursprünglich lachen, als Ausdruck spontanen, ehrlichen Vergnügens. Wir stimulieren damit unser Immunsystem und tun dem gesamten Organismus etwas Gutes.

Bekannte Lachforscher der Gegenwart sind Peter Hain, Christoph Eschenschröder, Michael Titze, Madan Kataria, etc. Inzwischen bestätigen Wissenschaftler, die 18 verschiedene Arten von Lachen unterscheiden, dass **ausgiebiges Lachen**

- die Produktion der Stresshormone Adrenalin und Cortisol reduzieren kann
- die Immunabwehr stimuliert
- die Atmung aktiviert

- Glückshormone (Endorphine = körpereigene Morphine) freisetzt und die Gesichtsmuskeln entspannt
- das Herz –Kreislauf –System anregt und so Herzinfarkt-Kandidaten durch häufiges Lachen dem Infarkt vorbeugen können
- die oberen Atemwege befreit werden und den Gasaustausch bei der Atmung erhöht
- zu Sauerstoffanreicherung im Blut führt und die Ausscheidung von Cholesterin fördert
- die Zahl natürlicher Killerzellen im Körper ansteigen lässt
- Botenstoffe wie beispielsweise das Gamma-Interferon aktiviert, welches wiederum die Vermehrung von Tumorzellen hemmt
- Linderung bringt, bei allergischen Beschwerden (=jap. Forschung), in der Krebs- und Schmerztherapie, bei Bluthochdruck, Angstzuständen, Schlafstörungen, Magengeschwüren,
- selbst 24 Stunden nach intensivem Lachen, die positive Wirkung auf das Immunsystem noch nachweisbar ist.
- **Achtung: Lachen schadet Ihrer Krankheit! :)**

Soziale Aspekte des Lachens in der Arbeitswelt

- Das kontrollierende Denken wird durch Lachen unterbrochen, Menschen werden offen für Neues. Lachen und Frohsinn steigert die Produktivität.
- Menschen werden durch Fröhlichkeit zufriedener, kreativer und spontaner. Wo gelacht wird, haben Wut, Zerstörung, Depression und Angst wenig Raum.
- Lachen steigert die Fähigkeit, an unvorhergesehenen Überraschungen Vergnügen zu finden.
- Lachen fördert durch seine Ansteckungskraft die Bereitschaft zu Kontaktaufnahme, erzeugt Sympathie und nimmt die Angst vor dem Fremden. Lachen macht attraktiv!

- Humor macht Menschen im Alltag belastbarer, denn lachend schaffen wir Distanz zu unseren Problemen und finden neue Lösungsansätze.
- **Lachen ist der größte Feind von Stress :)**

Humor & Bibel

- Überlass dich nicht der Sorge, schade dir nicht selbst durch dein Grübeln! Herzensfreude ist Leben für den Menschen, Frohsinn verlängert ihm die Tage. Überrede dich selbst, und beschwichtige dein Herz, halte Verdruss von dir fern! Denn viele tötet die Sorge, und Verdruss hat keinen Wert. Neid und Ärger verkürzen das Leben, Kummer macht vorzeitig alt. *Jesus Sirach 30, 21-24*
- Auch beim Lachen kann ein Herz leiden. *Sprichwörter 14,13*
- Ein fröhliches Herz, macht das Gesicht heiter, Kummer im Herzen bedrückt das Gemüt. *Sprichwörter 15,13*
- Ein fröhliches Herz, tut dem Leib wohl. *Sprichwörter 17,22*
- Am Glückstag erfreue dich deines Glücks, und am Unglückstag sieh ein: Auch diesen hat Gott geschaffen. *Kohelet 7,14*
- Versag dir nicht das Glück des heutigen Tages; an der Lust, die dir zusteht, geh nicht vorbei! *Jesus Sirach 14,14*
- Beschenk deinen Mitmenschen und gönne auch dir etwas! *Jesus Sirach 14,13*

Worshop

„Lachfalten sind die schönsten Falten!“

Begrüßung: Humor und humorvolle Einstellung wollen geübt und gepflegt werden, wie ein Pflänzchen. Wenn wir lachen tun wir etwas für unsere Gesundheit, unsere Resilienz!

Ziel: Humor ist eine Kraftquelle, die uns allen täglich zur Verfügung steht. Im Workshop sollen Tools und Handwerkszeug von den Teilnehmenden am eigenen Leib erfahren werden.

LÄCHLE DEM LEBEN ZU *Pierre Stutz :)*

Lächle dem Leben zu entdecke eine neue Weite die dich aufatmen lässt um segnend in dieser Welt zu sein.	Lächle dem Leben zu halte dich nicht mehr gefangen in Sturheit und Verbissenheit lass dich zur Leichtigkeit befreien.	Lächle dem Leben zu vertraue dem Geschenk der Freundschaft das dich das Wunder der Liebe erfahren lässt um mitzugestalten an einer zärtlicheren Welt.
--	--	--

- Stimmungsbarometer: wie geht es mir jetzt gerade?
- Lach-CD: Beim Blättern in alten Schulheften...
- Vorstellungsrunde: Was verbinde ich mit Humor, Lachen? Ich suche Figur/Bild aus Mitte aus und erzähle, was mir dazu wichtig ist. Eine Geschichte, Empfindung, Erlebnis.
- Bewegungsspiel: Meinen Vornamen nennen und in Kreismitte gehen, alle wiederholen diesen mit derselber Bewegung und Tonlage zweimal.

Input: *siehe oben*

- Sammlung von Sprichwörtern zum Thema. Erarbeiten der tiefgründigen, vielschichtigen Aspekte dieses scheinbar so simplen und einfachen Themas. Religiöse Aspekte z.B. FROH-Botschaft, gesellschaftliche Aspekte: wo ziemt es sich nicht zu lachen?

Pause

- Einstimmung in Lachübungen: strecken, dehnen, schütteln, atmen, Zähne zeigen, gähnen, Blickkontakt ist Voraussetzung, niemals ein Auslachen, sondern ein persönliches Ausprobieren und dem eigenen Humor auf die Spur kommen.
- HA-HE-HI-HO-HU - „Lachqualitäten“ - wo und wie spüren wir sie in unserem Körper?
- Lachen ohne Stimme/Ton, Lachen und Weinen – wie unterscheiden sie sich?
- Donner-Wetter-Hagel-Blitz der Gefühle – wir stellen unterschiedlichste Gefühle dar underspüren, wie es uns geht, wenn wir sie ausleben oder bei anderen sehen.
- VOLILA- das Volksliedlachen, wir singen im LACH-CHOR
- Lachgewand-Lachwasser-Lachhandtuch-Lachfinger-Bogenschütze-KönigInnen-Lachen
- Stimmungsbarometer: Geht es mir jetzt, besser als zu Beginn?

Schluss: Gegenseitig überprüfen, dass Lachfalten doch tatsächlich die schönsten Falten sind!

Brannte uns nicht das Herz? Die Emmaus-Jüngerinnen und mein Lebensweg P. Dr. Mag. Franz Helm SVD



Auf dem Weg nach Emmaus (Lk 24, 13-35)

Am selben Tag wanderten zwei Jünger nach Emmaus, einem Dorf ungefähr zehn Kilometer von Jerusalem entfernt. Unterwegs redeten sie über die Ereignisse der vergangenen Tage. Während sie miteinander sprachen und nachdachten, kam Jesus und ging mit ihnen. Aber sie - wie mit Blindheit geschlagen - erkannten ihn nicht. **"Worüber unterhaltet ihr euch?"**, fragte sie Jesus. Die Jünger blieben traurig stehen, und verwundert bemerkte Kleopas, einer von den beiden: **"Ich glaube, du bist der Einzige in Jerusalem, der nichts von den Ereignissen der letzten Tage gehört hat."** **"Was ist denn geschehen?"**, wollte Jesus wissen. **"Hast du etwa nichts von Jesus gehört, dem Mann aus Nazareth?"**, antworteten die Jünger. **"Er war ein Prophet, den Gott geschickt hatte. Jeder im Volk konnte das an seinen Worten und Taten erkennen. Aber unsere Hohenpriester und die führenden Männer des Volkes haben ihn an die Römer ausgeliefert. Er wurde zum Tode verurteilt und dann ans Kreuz geschlagen. Dabei hatten wir gehofft, dass er der von Gott versprochene Retter ist, der Israel befreit. Das war vor drei Tagen. Heute Morgen wurden wir sehr beunruhigt durch einige Frauen, die zu uns gehören. Schon vor Sonnenaufgang waren sie zum Grab gegangen; aber der Leichnam Jesu war nicht mehr da. Die Frauen erzählten, ihnen seien Engel erschienen, die sagten: 'Jesus lebt!' Einige von uns sind gleich zum Grab gelaufen. Es war tatsächlich leer, wie die Frauen berichtet hatten. Aber Jesus haben sie nicht gesehen."**

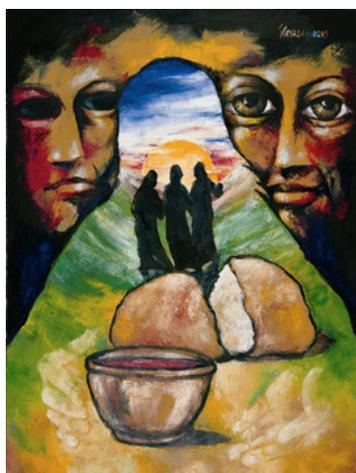
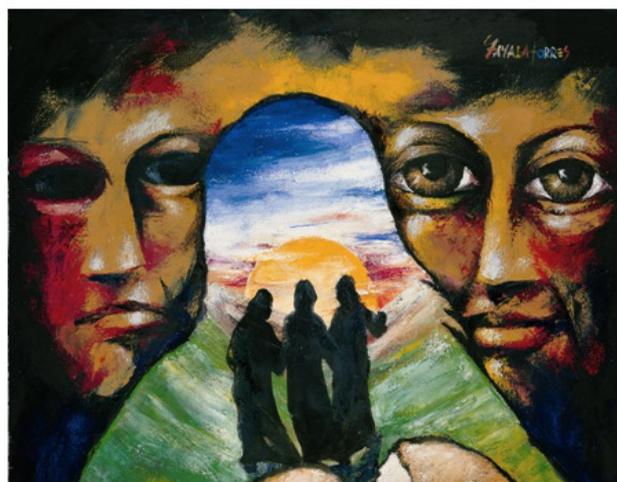
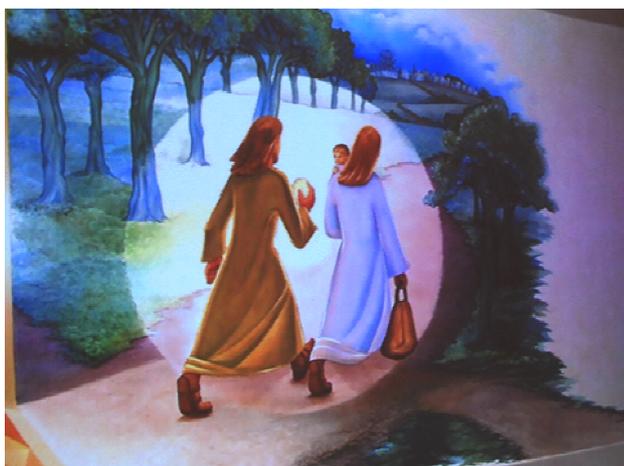
Darauf sagte Jesus zu ihnen: **"Wie wenig versteht ihr doch! Warum begreift und glaubt ihr nicht, was die Propheten gesagt haben? Musste Christus nicht all dies erleiden, bevor Gott ihn zum Herrn über alles einsetzt?"** Dann erklärte Jesus, was in der Heiligen Schrift über ihn gesagt wird - von den Büchern Mose angefangen bis zu den Propheten. Inzwischen waren sie kurz vor Emmaus, und Jesus tat so, als wolle er weitergehen. Deshalb drängten ihn die Jünger: **"Bleib doch über Nacht bei uns! Es wird ja schon dunkel."** So ging er mit ihnen ins Haus.

Als sie sich zum Essen niedergelassen hatten, nahm Jesus das Brot, dankte dafür, teilte es in Stücke und gab es ihnen. Da plötzlich erkannten sie ihn. Doch er verschwand vor ihren Augen. Sie sagten zueinander: **"Hat es uns nicht tief berührt, als er unterwegs mit uns sprach und uns die Heilige Schrift erklärte?"** Ohne Zeit zu verlieren, liefen sie sofort nach Jerusalem zurück. Dort waren die elf Jünger und andere Freunde Jesu zusammen. Von ihnen wurden sie mit den Worten begrüßt: **"Der Herr ist tatsächlich auferstanden! Simon Petrus hat ihn gesehen!"**

Nun erzählten die beiden, was auf dem Weg nach Emmaus geschehen war und dass sie ihren Herrn daran erkannt hatten, wie er das Brot austeilte.

(Übersetzung: Hoffnung für alle)





Sie erkannten
ihn, als er das
Brot brach...
Sogleich
brachen sie
auf, nach
Jerusalem...



ERFAHRUNGEN

Ich sammle Erfahrungen
wie glitzernde Kieselsteine:
für mein eigenes Mosaik.
Ich sammle Erfahrungen
wie bunte Blumen:
für meinen eigenen Kranz.
Ich sammle Erfahrungen
wie salzige Tränen:
für mein eigenes Leid.
Ich sammle Erfahrungen

wie Töne:
für meine eigene Melodie.
Und Deine Erfahrungen?
Weil ich Dir glaube,
sind mir Deine Erfahrungen wichtig.
Weil ich Dich liebe,
will ich sie kennen lernen.
Aber lass mir Zeit!
Ich muss auch Deine Erfahrungen sammeln
wie Farben:
für mein eigenes Lebensbild.
Hubert und Angela Bausch-Hug



IV. STARKE FRAUEN UND IHRE LEBENSBUCHER

Freitag, 14. Juli 2017

Mag^a ELISABETH RATHGEB



Studium Theologie und Geschichte in Innsbruck
Seelsorgeamtsleiterin der Diözese Innsbruck

E-Mail: Elisabeth.Rathgeb@dibk.at

Profⁱⁿ Mag^a Drⁱⁿ BARBARA VELIK-FRANK



Theologin, Pastoralassistentin, Vorstand und geistl. Begleiterin der kfb Ktn., Ihr Thema Feminismus in der Kath. Kirche – Projekt und Dr. Arbeit über Donaupriesterinnen

E-Mail: barbara.velik@kath-pfarre-kaernten.at

ANDREA ENZINGER B.A. MA



Leiterin der Erwachsenenbildung des Bildungshauses St. Georgen, Projektleiterin des Bischöflichen Ordinariats, Projektassistentin des Bistums Gurk, aktuellstes Projekt der Friedens-Stationen-Weg, St. Georgen

E-Mail: Andrea.Enzinger@stift-stgeorgen.at

LISA ENGEL



Aktivistin Migration, steht als Fotografin eher hinter der Kamera als vor der Kamera, ehemalige kfb Frau, Künstlerin, eines ihrer letzten Projekte Brücken bauen
<http://www.lisaengel.at>

E-Mail: foto@lisaengel.at

Dipl. Pass. CHRISTINE GÖRTSCHACHER



Ihr besonderes Projekt: Sterbe- und Trauerbegleitung, Wie gestalte ich Totengebete, wie gebe ich Trauernden Kraft, Urgestein der kfb Kärnten, trägt offiziell liturgisches Gewand, diverse Pastorale Dienste.

E-Mail: goertschacher@gmx.at

Mag^a BARBARA MÖDRITSCHER



Projekte wie Mitten im Leben, Generationenfragen, sie ist Regionalreferentin der KA in Kärnten und tätig fürs Katholische Bildungswerk

E-Mail: barbara.moedritscher@kath-kirche-kaernten.at

Sr. Mag^a ANDREAS WEISBACHER



Integrationsprojekte, Interreligiöser Dialog, aber auch Vergangenheitspflege, Initiatorin der Gedenktafel für Maria Stromberger ehemalige KZ Schwester in Auschwitz, Spirituelles, Kloster Wernberg

E-Mail: sr.andreas@klosterwernberg.at

ANI BOŠTJANČIČ



Ehrenamtliche Vorsitzende der KZG, der slowenischen Katholischen Frauenbewegung in Kärnten. Ihr Thema die Pflege und Aufrechterhaltung der Zweisprachigkeit in Kärnten und des Kärntner slowenischen Kulturgutes

„Wenn das Charisma die Struktur in Frage stellt.

Es gibt Lebensthemen, die nachlaufen: bei mir ist es der Wunsch Priesterin zu werden. Hauptamtlich als Frau in der Pastoral zu arbeiten, bedeutet ständig an Grenzen zu stoßen. Es ist keine Karriere-Autobahn. Ich spüre die Spannung zwischen gestalterischer Pastoral und der notwendigen Portion Demut. Kraft geben mir der ständige Kontakt mit Gott und meine Sehnsucht, in allem, was ich tue, seine Nähe zu suchen. Als Frau bin ich Randfigur der „offiziellen“ Kirche. Das stärkt die Kompetenz (ich weiß, wovon ich rede) und motiviert zur ständigen Selbstreflexion (stimmt das Ziel?). Kraft gibt mir die Erkenntnis, das zu tun, wofür ich „geschaffen“ wurde (ich folge meinen Talenten), Erfolg im Kleinen und die Begegnung mit Menschen. Ich habe gelernt mich jeden Tag zu positionieren. Ich lebe Pastoral in allen seinen Dimensionen. Es ist eine tägliche neue Gottsuche. Und es wird mit jedem Tag besser.“

Barbara Velik-Frank

„Woraus schöpfen Sie die Kräfte für Ihr Wirken?

Meine Kraftquelle finde ich in der täglichen Feier der Hl. Messe am Morgen. Es berührt mich, wie treffend die Texte aus der Hl. Schrift zu dem passen, was mich an diesem Tag erwarten wird. Es ist als würde meine Seele ihre Nahrung finden und so kann mein Herz zur Ruhe kommen. Ich bekomme die tägliche Einstellung meines inneren Kompasses, der mich auf Gott hin ausrichtet und leben lässt. Wenn ich dann bei der Gabenbereitung meine Sorgen, Ängste und großen Prüfungen des Tages auf den Altar lege, bitte ich Gott sie zu verwandeln, dass daraus Handlungen und Gesten seiner Liebe werden können.“

Andrea Enzinger

„Woraus schöpfe ich meine Kräfte für mein Wirken?

Etwas tun zu können in dem ich meine Berufung erkennen und umsetzen darf: das ist. Bildungsarbeit-/angebote mit und für ältere Menschen (Geragogik) mit dem Ziel an der Entwicklung einer neuen Alterskultur mitzuarbeiten. Altern gestalten zu helfen: Alter =Verlust und Gewinn>die individuellen Potentiale dieser sehr langen Lebensphase zu erkennen und umzusetzen. Demografischen Wandel mitzugestalten zu dürfen, unterstützt durch ein tolles Team“

Barbara Mödritscher

„Seit meiner Pensionierung arbeite ich für den Interreligiösen Dialog. Diese Kontakte, anfangs vor allem mit Tschetschenen, haben mich noch stärker zur Arbeit mit Flüchtlingen gebracht, als wir dies von unserem Kloster Wernberg aus immer schon geleistet haben. Ich bin unendlich dankbar für viele wertvolle Begegnungen mit Menschen anderer Kulturen und anderer Religionen. Für mich sind das starke Hinweise auf den unfassbaren Reichtum im Geheimnis Gott, den wir oft auf unser bescheidenes Denken reduzieren wollen.“

Sr. Andreas

V. LITURGIE

Dank an die Liturgiegruppe: Hildegard Anegg, Isabella Ehart (u.a. auch Zusammenstellung der Liturgie für die Dokumentation), Franz Helm, Monika Liedler, Monika Tuscher, Ilona Wulff-Lübbert

Mittwoch 12. Juli politische Frauen – Geschichte Hildegard Anegg+ Isabella

In die Gegenwart Gottes stellen: Ausgespannt, ausgerichtet – mich sammeln, so fließt mir Kraft zu

Lied: Fanga Alafia, ashe

Mk 1,29-31 Schwiegermutter des Petrus, Heilung vom Fieber (Wandel im Körper) – aufstehen, nachfolgen

Bewegung: Fieber - körperliche Schwäche – wie fühlt sich das bei mir an, ich gebe ihr meinen körperlichen Ausdruck – Aufstehen - In Spannung leben – Überleitung zu Hildegard Burjan, Leben ist stetiges Wandeln

Hildegard Burjan 1883-1933 – Wendepunkt, Knackpunkt in Biografie: Krankheit (Biografie: www.cs.or.at)

Lied: Hildegard Burjanlied

Ton wird an diesem Morgen eingeführt

Ton – formen - miteinander – wir sind geformt aus adama – roter Erde (Gen) Erd-ton – verbunden sein – gemeinsame Tonskulptur entstehen lassen. Immer wieder wird gebrochen, zerstört und entsteht durch mein Tun Neues - ich wandle das Daseiende um

TON: jede bekommt einen klumpen Ton – vom Matsch zum Aufrichten und Verbinden (eine Skulptur) – Neues entsteht

Segen: Text gekürzt - Dieter Hüsich - abwechselnd

Im Übrigen meine ich
Möge uns Gott weiterhin
 Zu den Brunnen des Erbarmens führen
 Zu den Gärten der Geduld
Und uns mit Großzügigkeitsgirlanden schmücken
Soll doch seine Liebe unsere Liebe sein
 Er möge wie es auskommt in unser Herz eindringen
 Um uns mit seinen Gedankengängen zu erfrischen
Uns auf Wege zu führen
Die wir bisher nicht betreten haben
 Aus Angst und Unwissenheit darüber
 Dass Gott uns nämlich aufrechten Ganges
Fröhlich sehen will
Weil wir es dürfen
 Und nicht nur dürfen sondern auch müssen
 Wir müssen endlich damit beginnen
Das zaghafte und Unterwürfige abzuschütteln
Denn wir sind Kinder Gottes: Gottes Kinder !
 Und jeder soll es sehen und ganz erstaunt sein
 Dass Gottes Kinder so leicht und fröhlich sein können. Amen!

Donnerstag 13. Juli Frauengesundheit + Resilienz Monika Liedler +Franz Helm

In die Gegenwart Gottes stellen: Gesten sich öffnen, aufmachen, aufrichten

Lied: Ich lobe meinen Gott, der aus der Tiefe mich holt

Lk 13,10-13 Bibliodramatisches Element (aufgerichtet werden) zur gekrümmten Frau, wird von Jesus gerufen, angeleitet von Monika

Das eigene Berührtsein im **Ton ausdrücken** (Erfahrung des Aufrichtens)

Mt 15,21-28: Syrophönizische Frau: steht für Widerständigkeit und Hartnäckigkeit, setzt sich ein - bittet für ihre Tochter und tritt klar auf. Sie tritt ein für das Heilwerden ihrer Tochter; ist deshalb

unbequem, fordernd. Sie nimmt Widerstand in Kauf, sie bietet auch dem „Heiligen“ (Jesus) die Stirn, damit ihre Tochter geheilt wird.

Austausch zu zweit über ähnliche persönliche Erfahrungen

Lied: Wir wollen aufstehen, aufeinander zugehen

Segen: Gottes Kraft stärke deinen Rücken
Gottes Kraft stärke deinen Rücken – so, dass du aufrecht stehen kannst,
wo man dich beugen will.
Gottes Zärtlichkeit streichle deine Schultern – so, dass dich die Lasten, die du trägst,
nicht niederdrücken.
Gottes Weisheit mögen deinen Nacken beweglich machen – so, dass du deinen Kopf
dorthin neigen kannst, wo deine geschwisterliche „Zu- Neigung“ von Nöten ist.
Gottes Zuversicht erfülle deine Stimme – so, dass du sie erheben kannst,
bejahend, laut und klar.
Gottes Ausdauer stärke deine Füße – so, dass du auftreten kannst,
fest und sicher – wo es „not- wendend“ ist.
Gottes Entschiedenheit lenke deine Hände – so, dass du berühren kannst,
gefühlvoll, sanft und bestimmt, wo dein geschwisterliches Handeln gebraucht wird.
Dazu sei Gottes Segen mit dir Amen!
21.07.2011, Dr. Paul Weitzer; <http://www.wir-sind-kirche.at/liturgische-texte>

Freitag 14. Juli Frauen in der Kirchen- Geschichte Monika Tuscher + Ilona Wulf-Lübbert

Benötigt werden:

- 4 Gongs unterschiedlichen Klanges
- Orthodoxe Kerzen und ein oder zwei große Sandschalen
- 1 Mittelkerze, Zünder
- Tücher in Blau, Grün, Gelb, Rot, Weiß
- Bibel, Steine
- Ton-Tisch mit dem zu gestaltenden Ton
- CD-Player

Eröffnung: Am Anfang ist der Kreis

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer stellen sich im Festsaal in einen großen Kreis

Vier Frauen mit je einem GONG

stehen in vier gegenüberliegenden (Himmels)Richtungen im Kreis, sie treten in die Mitte und stellen sich wie ein Kreuz hin, mit dem Rücken zur Mitte und dem Blick auf die Frauen im Kreis.

Es ertönt der Gong wie beim Kreuzzeichen: Norden – Süden – Osten – Westen.

Danach gehen die Frauen zurück in den Kreis.



Szenische Einleitung: Maria Magdalena und die sieben Dämonen

Zwei Frauen A und B (Monika Tuscher und Ilona M. Wulff-Lübbert) treten in die Mitte des Kreises und beginnen einen kurzen lockeren Dialog über Maria Magdalena.

Später kommt ein Mann C (Franz Helm?) dazu.

A: „Hast du gehört? Was Jesus neulich mit dieser Magdalena gemacht hat?“

B: „Magdalena? – Ist das nicht die...?“

A: „Genau die!“

B: „Nein, habe ich nicht, was war es? Erzähle!“

A: „Man sagte: in ihr wohnten sieben Dämonen.“

B: „Sieben Dämonen?“

A: „Sieben Dämonen! – Und ER vertrieb die sieben Dämonen! Und jetzt ist SIE seine beste Freundin! “

B: „Aber wie kann ER das machen? Die war doch immer so arrogant, zickig und hochmütig!“

A: „Ja, selbstüchtig, ausschweifend, stinkfaul!“

B: „Außerdem neidisch und ziemlich nachtragend!“

A: „Genau! Und geizig!“

B: „Stimmt. – Und ER hat...?“

C: „Ja, ich habe. Wenn ich aber die Dämonen durch den Finger Gottes austreibe, dann ist das Reich Gottes schon zu euch gekommen.“ (Lk 11,20 / Mt 12,28) „Denn ich kam nicht auf die Erde um zu bestrafen, sondern um den Menschen wieder zu beleben.“

B: „Ja, eigentlich ganz toll, dass DU das gemacht hat, denn weißt DU, neulich habe ich Magdalena getroffen und wir haben uns eigentlich sehr nett unterhalten.“

A: „Du hast dich mit ihr unterhalten? – Mit der? Über was denn?“

B: „Über IHN. Und weißt du, dass solltest du auch einmal machen.“

C: „Ich kam auf die Erde, um eine Fackel anzuzünden, und ich wünschte, sie lodere schon!“ (Lk 12,49RÜ*)

B: „Vielleicht hast du dann weniger Vorurteile und wirst ein bisschen selbstkritischer.“

A: „Ich hab doch keine Vorurteile! Ich bin sehr offen. – Aber bei der, da kann ich dir Dinge erzählen!“

C: „Wer unter euch ist ohne Sünde? Er werfe zuerst einen Stein auf sie.“ (Joh. 8,7 RÜ*)

B: „Ich glaube, die Magdalena wird noch einmal etwas sehr Bedeutendes tun und für alle Frauen ein Vorbild sein.“

A: „Meinst du das im Ernst?“

B: „Nicht ich, ER meint das!“

C: „ABBA, Gerechter, wie du mich gesandt hast, so sende ich sie!“

LESUNG: LUKAS 8,1-3

Und es geschah in der folgenden Zeit: Er wanderte von Stadt zu Stadt und von Dorf zu Dorf und verkündete das Evangelium vom Reich Gottes. Die Zwölf begleiteten ihn und auch einige Frauen, die von bösen Geistern und von Krankheiten geheilt worden waren: Maria, genannt Magdalena, aus der sieben Dämonen ausgefahren waren, und ... viele andere. Sie unterstützten Jesus und die Jünger mit ihrem Vermögen.

FRAGEN:

Welche Dämonen verfolgen dich?

Wovon wirst du getrieben?

Was drückt dich nieder?

In welchem Tunnel steckst du fest?

BEWEGUNG TUNNELSCHUBSEN:

Alle Frauen bilden eine enge Doppelreihe wie ein Tunnel, oder eine Doppel-Schlange, durch die jede Frau durchgehen kann, darf und dabei bedrängt, geschubst, getrieben wird.

ANKLAGE:

Zwei Frauen sagen von außen immer wieder: SCHULD SCHULD SCHULD ...

Frauen in der Tunnelschlange sagen, während die Frauen durch die Schlange gehen, abwechselnd immer wieder: „neidisch – eitel – zornig – beleidigt – faul – selbstüchtig – arrogant – maßlos – eifersüchtig – gierig – stolz – feige – ignorant – gleichgültig - ...“

TUNNEL-ERFAHRUNG IN TON EINDRÜCKEN:

Jede Frau geht nachdem sie durch den Tunnel getrieben wurde zum Ton-Tisch und drückt ihre Erfahrung im Gestalten des Tones aus, danach reiht sie sich gleich wieder in die Schlange / Tunnelwand, um allen anderen auch die Erfahrung zu bieten, bis alle durch sind.

STILLE

IN DIE EIGENE MITTE KOMMEN

Am Ende bilden alle vor dem Ton-Tisch und der Sandschale einen Halbkreis. Gemeinsam wird tief geatmet und einen Augenblick in Stille verharret. Die große Kerze wird angezündet.

LESUNG:

Ich bin auf der Suche nach der Mitte

Ich möchte ins Zentrum des Ganzen finden

Ich mache mich auf die Reise nach innen

Ich würde gerne Zusammenhänge verstehen

Die Einsilbigkeit hinter mir lassen

Die Lebenskunst der Balance lernen

Meine Sehnsucht zieht mich...

(Christina Brudereck)

FRAGEN:

Welchen Zuspruch brauchst du?

Was zieht dich?

ES WERDE LICHT:

Alle Frauen können nun still ein Licht anzünden, mit den Gedanken, die sie ausdrücken möchten.
Dazu ggf. sanfte Hintergrundmusik und abschließend die Lesung.

LESUNG JOH. 20,1.11.15a.16-18

Am ersten Tag der Woche, kam Maria von Magdala frühmorgens, als es noch dunkel war, zum Grab und sah, dass der Stein vom Grab weggenommen war....und weinte. Jesus sagte zu ihr: Frau, warum weinst du?

...Maria! (Fürchte dich nicht). *(Kommt im Text nicht vor)*

Da wandte sie sich um und sagte auf Hebräisch zu ihm: Rabbuni!, das heißt: Meister. Jesus sagte zu ihr: Halt mich nicht fest; denn ich bin noch nicht zum Vater hinaufgegangen. Geh aber... und sag ihnen: Ich gehe hinauf zu meinem Vater und zu eurem Vater, zu meinem Gott und zu eurem Gott. Maria von Magdala verkündete ihnen ... und sie berichtete, was er ihr gesagt hatte.

ABSCHLUSSTEXT der Katharina von Siena

Im Lichte des Glaubens
bin ich stark, standhaft und beharrlich,
im Lichte des Glaubens hoffe ich,
das lässt mich nicht schwach werden
auf meinem Lebensweg.

*(Bibeltextzitate in der Rückübersetzung aus dem Aramäischen nach Günther Schwarz, entnommen dem Buch „die 100 wichtigsten Worte Jesu, Wie er sie wirklich gesagt hat“, Autor Franz Alt, Gütersloher Verlagshaus 2016, ISBN 978-3-579-08533-3)

Lied: Nada te turbe

Ausflug Freitag „Herzespflge“ Hildegard + Isabella + Bischof Alois Schwarz

In die Gegenwart Gottes stellen
Beginn - Bischof

Lied: Komm bewohne mein Herz

Vorstellen der „Herzespflge“ – Was nährt die Seele im Alltag, dass sie stark sein kann?
„Herzespflge“ von Ignatius: 1) Schlaf 2) Körper 3) Gebet 4) Beziehungen 5) Arbeit

Lied: Komm bewohne mein Herz

Überleitung zu Schlaf

- 1) Bibelzitat Mk 6,31: Ruhet ein wenig aus
PKW (paar kurze Worte) Bischof – Erlaubnis auszuruhen
Symbol: Gute Nacht Tee

Lied: Close your eyes

Überleitung zu Körper: Körper pflegen, damit die Seele Lust hat, im Körper zu wohnen

- 2) Bibelzitat 1Kor 3,16.17: ¹⁶ Wisst ihr nicht, dass ihr Gottes Tempel seid und Gottes Geistkraft in euch wohnt?
¹⁷ Gott wird Menschen richten, die Gottes Tempel zerstören. Denn der Tempel Gottes ist heilig, der seid ihr.
PKW: Bischof
Symbol: Hand –oder Fußbalsam + Text

Lied: Confitemini – mit Text: Erd und Himmel zu verbinden

Überleitung zu Gebet

- 3) Bibelzitat Phil 4,6: Lasst euch nicht von Sorgen bestimmen, bringt vielmehr in jeder Lage eure Anliegen in Gebet und Bitte vor Gott, immer begleitet von Danksagung.
PKW: zu Schalom, lebe wohl Isabella
Symbol. Gebetsflyer für Frauen

Lied: Schalom (Nigun) – während des Singens – meine Bitte in Stille mit Dank vor Gott bringen

Überleitung zu Beziehungen

- 4) Bibelzitat Apg 4,32.33: Die Menge der zum Glauben Gekommenen war ein Herz und eine Seele und niemand sagte von irgendetwas, das er oder sie besaß, dass es Privateigentum sei, sondern sie teilten alles, was

sie hatten.³³Mit großer Macht legten die Apostel Zeugnis ab von der Auferstehung Jesu, des Herrn; und großes Wohlwollen lag auf ihnen allen.

PKW: Hildegard

Symbol: rotes Herz

Lied: Ich mach mein Herz auf

Überleitung zu Arbeit 1)-4) ist Voraussetzung, dass Tagwerk gelingt und erfüllend ist „buddhistisches“ Arbeiten – als Hingabe an das Werk, Arbeiten als Dienst im Gegensatz zu gehetztem Tun.
Schöpfungsauftrag

5) Bibelzitat Spr 31:

- 10 Eine tatkräftige Frau – wer findet sie? Weit mehr als Korallen ist sie wert!
- 11 Herz und Verstand ihres Mannes vertraut ihr. An Gewinn mangelt es ihm nicht.
- 12 Sie tut ihm Gutes und nichts Böses ihr ganzes Leben lang.
- 13 Sie kümmert sich um Wolle und Leinen. Voll Vergnügen arbeiten ihre Hände.
- 17 Mit Kraft umgürtet sie ihre Hüften und macht ihre Arme stark.
- 20 Für die *Rechtlosen breitet sie ihre Arme aus, und ihre Hände reicht sie den *Armen.
- 21 Sie *fürchtet für ihr Haus nicht den Schnee, denn ihr ganzes Haus trägt doppelte Kleidung.
- 22 Decken stellt sie für sich her. Ihr Kleid ist aus feinstem Purpur.
- 23 Berühmt wird ihr Mann in den Toren der Stadt, wenn er bei den Ältesten des Landes sitzt.
- 25 Macht und Hoheit sind ihr Gewand. Auf den nächsten Tag freut sie sich.
- 26 Ihren Mund öffnet sie mit Weisheit, und *Lehre voll *Liebe ist auf ihrer Zunge.
- 27 Sie achtet darauf, was in ihrem Haus geschieht. Das Brot der Faulheit isst sie nicht.
- 28 Ihre Kinder stehen auf und preisen sie glücklich. Ihr Ehemann rühmt sie:
- 30b Eine Frau, die die Ewige achtet und ehrt, kann sich rühmen.
- 31 Gebt ihr Anteil am Ertrag ihrer Hände, denn ihre Werke rühmen sie in den Stadttoren!

Welcher Vers spricht mich jetzt an?

Symbol: Sprüche Text

Lied: Meine Zeit steht in deinen Händen *nur Refrain oder auch Strophen je nach Zeit*

Segen: schlichten Segen/sich verbinden - Bischof

Danach bekommt jedeR ein Frauenset für den Alltag:

- 1) Gute Nacht Teesäckchen
- 2) Text. Liebe deine Hände auf Hand- oder Fußbalsam (Firma Styx)
- 3) Frauen Gebetsflyer von der Diözese St.Pölten
- 4) Papierherz (Caritas Werkstatt Retz von Menschen mit Behinderung)
- 5) Sprüche 31, Auswahl

Samstag: 15. Juli Eucharistiefeier – gesamtes Liturgieteam

Gongs

Lied: Schweige und höre

Beginn – die Frauen bei ihrem Namen rufen – gesehen, erkannt, wertgeschätzt als die, die sie sind (Tn Liste – alle werden genannt, auch die abgereisten)

Einleitung – mystagogische Hinführung - Franz

Einige unserer (Vorbereitungsgruppe) Gedanken zu **Joh 9,1-5**

Verunsicherung der Menschen – Umgebung durch sein anders geworden sein

Mächtigen wissen, wie Gott ist, so wie der Sehende es schildert, kann es nicht sein– lassen sich nicht in Frage stellen, bleiben eng und marginalisieren den Sehenden – das geht soweit, dass die ängstlichen Eltern sich distanzieren

Sein persönliches Wachsen an den Auseinandersetzungen

KYRIE: Blind geboren – Unrecht – Schuldzuweisung

Lied: Meine engen Grenzen

V 6+7 Heil/sehend werden - Zuspruch

8-12 Die Nachbarschaft – sie determiniert den Blinden – Zuschreibungen von außen / Fremdbestimmung
Dramaturgisches Element – Ilona + Ktn Frauen

13- 17 die Pharisäer, die den Legalismus vertreten – am Sabbat kann nicht gearbeitet werden. Spaltung der Pharisäer, Bekenntnis des sehend werdenden: Er ist ein Prophet
Dramaturgisches Element – Ilona + Ktn Frauen

18-23 Eltern: Angst vor der Obrigkeit – aber auch: Er ist erwachsen

24-34 Nochmalige heftige Auseinandersetzung mit der synagogalen Obrigkeit – endet mit Rauswurf, aber er rechtfertigt sich nicht, sondern bleibt bei den Fakten und ist leicht ironisch (wollt auch ihr...)
Dramaturgisches Element – Ilona + Ktn Frauen

35-38a Jesus hörte vom Rauswurf, fand ihn, müdet im Credo des sehend werdenden

CREDO: Ich glaube und gehöre zu dir

3-4x Mal mit kurzer Wirkstille laut beten ab dem 3. Mal können Frauen einstimmen – in aller Ungleichzeitigkeit

Töpfertanz als Gabenbereitung

Erklärung, wie Tanz abläuft:

Wir summen das Lied und 12 Frauen (je nach Anzahl der Feiernden und Zeit) gehen hintereinander in die Mitte und sagen laut ihren Namen, wenn 12 drin sind, dann wird das Lied gesungen und von den Frauen in der Mitte nachvollzogen.

Lied: Die Töpferei Gottes

Ihr Frauen, ihr dürft hinein in Gottes Töpferei.

Ihr Frauen, ihr dürft hinein in Gottes Töpferei.

Ihr steigt hinab wie ein zerbrochener Krug
und heraus kommt ihr schön und neu.

Ihr steigt hinab wie ein zerbrochener Krug
und heraus kommt ihr schön und neu.

Heilig gesungen

Vater unser wird gemeinsam in Slowenisch gebetet

Anstelle des **Lamm Gottes**: Lied: Sume et suspice

Kommunion – wird in beiderlei Gestalten im Kreis weitergegeben

Danklied: Nada de turbe

Text zu „Mich als Persönlichkeit in den Ton drücken“ von Hildegard Anegg:

Ton
von der Erde bereitet
aus Lehm
weich fest
bereit
formbar
geformt
eindrücklich
Gestalt gebend
Gestalt nehmend
Gestalt annehmend
Gestalt verlierend
Gestalt gebend
Gestalt nehmend
Gestalt annehmend
Gestalt verlierend
gleichförmig nie
gestaltlos nie
formbar
formend
bereit
verhärtet nicht

Jede drückt ihre Persönlichkeit in den Ton (ins große Ganz der kfb) – ich hinterlasse meine Spur/meinen Beitrag/meine Begabungen in dieser kfb



VI. AUSFLUG



<http://www.friesach-im-wandel.at/>

Wohin entwickelt sich Friesach im Zeitalter des Klimawandels und zunehmender Ressourcenverknappung? Wohin entwickeln wir unsere Stadt?

„**Transition Town**“ (Transition = Wandel, Übergang) ist eine weltweite Bewegung von Kulturwende- und Nachhaltigkeitsinitiativen, in denen Menschen in ihrer Umgebung beginnen, anders zu handeln und zu wirtschaften. Die Transition-Town-Bewegung versteht sich als eine zivilgesellschaftliche Basisbewegung, die den sozio-ökologischen Wandel hin zu einer zukunftsfähigen Gesellschaft „von unten“ vorantreibt.

Als „**Friesach im Wandel – Transition Town Friesach**“ wollen wir Visionen entwickeln und Alternativen ausprobieren für ein **GUTES LEBEN** in der Zeit des Übergangs. Wir suchen gemeinsam nach lokal und regional tragfähigen Lösungsansätzen, um für die anstehenden gesellschaftlichen, sozialen und wirtschaftlichen Veränderungen vorbereitet und handlungsfähig zu sein.

Im **Austausch mit ähnlichen Organisationen und Initiativen** und mit **optimistischem Pioniergeist** erproben wir in **konstruktiven, positiven Prozessen neue Wege** hin zu einer **zukunftsfähigen Lebensweise**.



Leo Kudlička, Obmann des Vereins „Friesach im Wandel“ führte uns durch die Stadt



Burgbau-Besichtigung

www.burgbau.at



Abendessen auf
Einladung von
Diözesanbischof
Dr. Alois Schwarz

RÜCK- & AUSBLICK Veronika Pernsteiner, MA

Liebe Frauen!

Liebe Geistl. Assistenten!

Den Rückblick möchte ich mit einem herzlichen Dank beginnen und zwar an Dich, liebe Ilona und Dein kfb-Leitungsteam: für all Eure professionelle Organisationsarbeit rund um diese Sommerstudientagung 2017, für den beeindruckenden Eröffnungsabend mit der Kärntner Gesangsgruppe, die uns sehr bewegt hat.

Liebe Ilona, Deine anregenden Theatersequenzen haben uns so manchen gesellschafts- und kirchenkritischen Spiegel vorgehalten. Ich bedanke mich für den gestrigen Überraschungs-Ausflug nach Friesach, bei dem wir sehr kompetent das nachhaltige Stadtentwicklungsprojekt „Friesach im Wandel“ kennen lernen durften und auch das Handwerk im Mittelalter kennenlernen konnten.

Das köstliche bischöfliche Abendessen hat den Tag wunderbar abgerundet. Auch hier in Knappenberg haben wir uns rundum sehr wohl gefühlt. Eine Sommerstudientagung dient ja nicht nur der Wissensvermittlung, sondern soll auch immer einen Erholungswert für die Teilnehmenden haben. Das wurde uns hier wahrlich geschenkt. Ein großes Danke auch der Liturgiegruppe mit den Musikerinnen rund um Isabella, Hildegard und Franz für die Vorbereitung der spirituellen Impulse und des Gottesdienstes. Diese spirituellen Elemente sind so etwas wie Eckpfeiler unserer Zusammenkünfte, damit wir uns der Mitte unserer Gemeinschaft, der Gegenwart Jesu, immer wieder vergewissern können.

Der SOST-Vorbereitungsgruppe danke ich für die Vorbereitung dieser so intensiven Woche rund um das Jahresthema „Frauen.Leben.Stärken – Stärken leben“, für die Einladung der professionellen Referentinnen und der starken hochinteressanten Frauen als Lebensbücher.

Gabriela Hauch hat uns Einblick in die Geschichte des Katholischen Frauenvereinswesens gegeben. Eine ambivalente Geschichtsschreibung, wo noch 1897, also vor 120 Jahren, der Wiener Christliche Frauenbund sich gegen das Frauenwahlrecht ausgesprochen hat. Wir werden erst im kommenden Jahr 2018 das Gedenkjahr „100 Jahre Frauenwahlrecht“ feiern können. Dass uns auch Gabriela Hauch die Gründerin von Caritas Socialis, Hildegard Burjan als ein starkes Vorbild vorgestellt hat, die wir schon beim 70-Jahr-Jubiläum und bei der ersten SOST-Morgenliturgie



thematisiert haben, war nicht abgesprochen, es zeigt aber umso mehr ihre Bedeutung für uns. Ein wichtiger Satz von Gabriella Hauch ist mir im Gedächtnis geblieben: „Es muss nicht so sein, wie es ist – Kulturwesen haben die Möglichkeit, Entwicklungen zu forcieren, sich zu verändern. Eine Gesellschaft ist veränderbar.“ Auch von daher bin ich

zuversichtlich, weil die Katholische Frauenbewegung eine wichtige Funktion hat, diese Gesellschaft mitzugestalten, mit zu verändern, weiterzuentwickeln. Es wird zwar vermutlich noch weitere 100 Jahre dauern, dass Frauen in Kirche und Gesellschaft Benachteiligungen erfahren müssen. Aber wir wollen uns beharrlich dafür einsetzen, dass wir Frauen.Leben.Stärken und Frauen ihre Stärken leben können.

Von Anna Maria Dieplinger ist mir die Botschaft im Ohr geblieben: „Stärken wir die Frauen darin, eigene Gesundheitskompetenz zu erwerben!“ Die Forschung zu Gendermedizin steht erst am Beginn. Aber der Input von Frau Dieplinger hat uns motiviert, auch die Thematik „Frau und Gesundheit“ in unseren Jahres-schwerpunkt einfließen zu lassen.

Im Workshop über das Netzwerken hat mir Daniela Stein klar gemacht, wie wichtig es für jede einzelne von uns, aber auch für die gesamte kfb ist, unsere Netzwerke auszubauen und auch Männer ins Netzwerk hereinzuholen. Unsere Geistlichen Assistenten sind ein Beispiel dafür.

Liebe Frauen! Ich meine, wir dürfen sehr stolz auf unseren kommenden 2-Jahresschwerpunkt „Frauen.Leben.Stärken“ sein. Tragen wir *ihn* hinaus und tragen wir hinaus, wofür wir stehen: dass wir das Leben von Frauen in Kirche und Gesellschaft stärken mit unseren Bildungs-Angeboten, mit unserer Spiritualität, unserer Gemeinschaft und mit unserer Solidarität - Das spüre ich auch in diesen Tagen hier in Knappenberg.

Was ich mir für die Zukunft wünsche? Dass die Solidarität unter Frauen noch weiter wächst. Um weiterhin erfolgreich zu agieren, müssen wir wieder wachsen und andere mit unserem Feuer anstecken. Wir dürfen uns nicht selbst genügen. Wir wollen ja nicht eines Tages die Asche unserer Gemeinschaft hüten, sondern wir wollen das Feuer weitertragen. Zu Frauen, die uns noch nicht kennen und in die nächste Generation. Und dazu wünsche ich Euch viel Motivation und Gottes Segen!

TeilnehmerInnen-Liste



Bozen-Brixen (5):

Engl Isabella (DI-DO)
Federer Hofer Anni
Saur Lageder Maria
Vieider Mag.^a Christine (DI-DO)
Vieider Dr.ⁱⁿ Irene

kfb Eisenstadt (2):

Lagler Andrea
Strommer Roselinde

kfb Feldkirch (3):

Gassauer Claudia
Härle Ingrid
Rauchegger Heidi

kfb Graz-Seckau (5):

Feiner Magdalena (DI-DO)
Lieskonig Lydia
Traussnig Elisabeth
Weber Bernadette
Zürn Dipl.Biol. Lydia

kfb Gurk-Klagenfurt (14):

Adunka Mares
Ebner Fini (DI+FR)
Braun Silvia (FR)
Habicher Mag.^a Ilse (DI+FR)
Görtschacher Christine
Riepl Helga
Schatte Luise
Schneider Mag.^a Anja
Schwager Ulrike
Stefan Ingeborg
Trpin Jelovčan Dipl. Betriebs.
 Franciška (DI,MI,FR,SA)
Tuscher Monika

Weber Mag.^a Helmtraud
Wulff-Lübbert Dipl.Dok. Ilona

kfb Innsbruck (11):

Anegg MMag.^a Dr.ⁱⁿ Hildegard Erhart
Birgit
Haider Mag.^a Margit (DI-FR)
Hufnagl Rosmarie
Löffler Anita
Müller Claudia
Neuner Karoline
Pichler Barbara (FR)
Seiwald Martina
Unterberger Petra
Zamojska Agata

kfb in Oberösterreich (3):

Kirchwegger Dipl.Päd.ⁱⁿ Erika
Leppen Mag.^a Michaela
Weilguni Dipl.Päd.ⁱⁿ Monika

kfb Salzburg (8):

Flesch, MAS, MTD Friederike (DI-FR)
Hörl-Gaßner Roswitha (DI-FR)
Keglevic Mag.^a Olivia (DI-FR)
Lausenhammer Elisabeth (DI-FR)
Pessentheiner Margreth (DI+MI)
Thurner Elisabeth
Willner Claudia (DI-FR)
Zawadil Mag.^a Tania

kfb St. Pölten(10):

Ertl Mag.^a Marianne
Fröschl Leopoldine
Gindl Elfriede
Kendler Annemarie (DI-FR)
Lenz Luzia

Liedler Mag.^a Monika (DI-FR)

Plank Christine
Raab Anna
Rosenberger Anna
Schabasser Pf. Mag. Franz

kfb Wien (5):

Berdich Franziska
Kleibel Ursula
Lanmüller-Romero Cristina
Saliger Dipl.Päd.ⁱⁿ Christine
Van den Nest Anni

kfbö (6):

Riegler Mag.^a Christine
Ehart Mag.^a Isabella
P.Dr. Franz Helm, SVD (MI-SA)
Oberhauser Mag.^a Eva
Pernsteiner Veronika M.A.
Volk Evi

ReferentInnen (12):

Hauch Gabriella (DI+MI)
Scheicher Helga (MI)
Stein Daniela (MI)
Dieplinger Dr.ⁱⁿ Anna Maria (DO)
Weisböck Martha (DO)
Rathgeb Elisabeth (FR)
Velik-Frank Barbara (FR)
Enzinger Andrea (FR)
Engel Lisa (FR)
Görtschacher Christine (FR)
Mödritscher Barbara (FR)
Weisbacher Sr. Andrea