

Alle Termine
von April bis Juli!
Ab S. 10



„Warum wir in jungen Jahren lernen sollen, ein gutes Leben zu führen?“

© freepik

Wie ist das Leben in der Pension?

Das hängt wesentlich davon ab, wie es vorher war. Frauen erzählen von ihren Erfahrungen.

Ab Seite 4

Auferstehung anders betrachten

Nehmen wir Ostern als Aufforderung, Altes hinter uns zu lassen. Ein Ritual zu Übergängen.

Seite 12

Familienfasttag „wie früher“

Projektpartner*innenbesuch in Großweikersdorf und viel Engagement für Frauen im Globalen Süden in den Pfarren.

Seite 14



Cristina Lanmüller-Romero
Diözesanreferentin der
kfb-Wien

EDITORIAL

Liebe Frauen,

was ist ein „gutes Leben“ für Frauen, die ihre Lebensmitte schon überschritten haben? Wie geht es ihnen in der Pension? Im Alter? Wir haben ein paar von ihnen gefragt und Antworten bekommen, die Mut machen. Darunter wunderbare Erkenntnisse wie: Enkelkinder sind das Dessert des Lebens. Oder: Um im Alter ein gutes Leben zu führen, muss man früh genug damit anfangen. Dass ein gutes Leben im Alter aber ohne finanzielle Absicherung nicht möglich ist, ist auch eine Tatsache. Die Pensionsexpertin Ingrid Mairhuber hat uns in einem Workshop typische Fallen für Frauen aufgezeigt, die zu Altersarmut oder Abhängigkeit führen. Wie wir ihnen entgegen gehen können? Indem wir uns rechtzeitig gut informieren und vorausschauend handeln. Deshalb findest du in diesem Heft auch ein paar nützliche Fakten zum Pensionssystem und Vorschläge, wie es frauenfreundlicher gemacht werden kann.

Außerdem im Heft: Pflege am Bauernhof – ein interessantes Alterswohnmodell aus Skandinavien auch in Österreich, Spirituelles zu Ostern, Berichte über Veranstaltungen, zum Beispiel den Projektpartnerinnenbesuch der Aktion Familienfasttag in Großweikersdorf oder eine „Päpstin“, die sich dem traurigen Phänomen von Kindern widmet, die sich um ihre Eltern kümmern und dabei oft allein gelassen werden, uvm. Und wenn du schon lange nicht mehr Mikado gespielt hast, dann gibt es in diesem Heft eine Anleitung – plus einem kleinen Tipp für Ostereierbemalerinnen.

Ich wünsche dir noch eine besinnliche restliche Fastenzeit und Frohe Ostern!

Cristina Lanmüller-Romero



Ein Geschirrtuch am Altar. Die Jesuiten im ersten Bezirk zeigen Gespür für gesellschaftspolitisch relevante Themen.

Ein Fastentuch, das verhüllt – und aufdeckt.

In der Fastenzeit ist manches in der Kirche anders als sonst. Die prächtigen, glanzvollen Dinge werden verhüllt. Dadurch wird Platz gemacht für die Dinge, die sonst eher verschwinden. Zum Beispiel die Care-Arbeit. Sie war jahrhundertlang Frauensache und ist es oft bis heute noch. Frauen sind es, die die Kirchenbänke abstauben, den Blumenschmuck betreuen und den Boden schrubben. In diesem Sinne werten wir das ungewöhnliche Fastentuch der

Jesuiten im ersten Bezirk als ein Zeichen der Solidarität mit (weiblicher) Care-Arbeit und sagen „danke“!

Übrigens wird das Fastentuch noch am Karsamstag abgehängt, in der Osterwoche zu normalen Geschirrtüchern verarbeitet und an die Anwesenden verteilt. Wir hoffen, dass es auch ein paar Männer in die Hände bekommen. ;-)

<https://jesuitenkunst.at/jesuitenkirche/>

© mit freundlicher Genehmigung von Gustav Schörghofer SJ

„Die Krise ist ein produktiver Zustand, man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“

Max Frisch



„Damit wir es im Alter dann können.“

Ob wir ein gutes Leben führen, hat mit vielem zu tun. Mit Gesundheit, mit Beziehungen, mit Sinn, mit Spiritualität und auch mit Geld. Das gilt vor allem im Alter. Und da vor allem für Frauen. Denn sie sind am häufigsten von Altersarmut betroffen. Wir wollen uns auf den folgenden Seiten die Pension von verschiedenen Blickwinkeln her ansehen. Dazu haben wir eine Expertin nach ihrer Meinung gefragt, ein paar Betroffene zu Wort kommen lassen und ein besonderes Altenwohnmodell in Kärnten gefunden.

„Wir sind doch keine Bittstellerinnen!“

Die meisten von uns beschäftigen sich mit der Pension gar nicht oder erst, wenn sie unmittelbar bevorsteht. Das ist eine der Fallen für Altersarmut von Frauen. Eine weitere sind die Halbwahrheiten und Mythen, die über die Pension kursieren. Einige davon hat die Pensionsexpertin Ingrid Mairhuber vom Forschungsinstitut FORBA in einem spannenden Online-Workshop für uns zurechtgerückt. Einblicke ins österreichische Pensionssystem, wertvolle Tipps, wie wir es für uns nutzen können und interessante Perspektiven für die Zukunft inklusive.

von: Annemarie Mitterhofer

Irrtum Nr. 1

Österreich hat das beste Pensionssystem der Welt.

Ja und nein. Das österreichische Pensionssystem ist tatsächlich eines der großzügigsten der Welt. Doch es ist ausgerichtet auf die männliche „Normalbiographie“, in der es möglich ist, tatsächlich 45 Beitragsjahre zu erreichen. Nur dann ist mit einer Pensionshöhe von 80 % der Beitragsgrundlage (= 1.78 % des jährlichen Bruttoeinkommens) zu rechnen. Aufgrund des geringeren Pensionsalters von Frauen und der Fehlzeiten durch Kindererziehung und Pflege, die nicht entsprechend angerechnet werden, ist das für Frauen praktisch unmöglich.

Irrtum Nr. 2

Der geschlechterspezifische Pensionsunterschied wird langsam kleiner.

Davon ist derzeit nichts zu sehen. 2020 betrug der sogenannte „Gender Pension Gap“ fast 49 %. Das bedeutet, dass in Österreich die Alterspension der Frauen nur HALB so hoch ist wie die der Männer.

Irrtum Nr. 3

Das Problem ist die Teilzeit.

Auch das stimmt so nicht. Denn das Problem ist nicht die Teilzeit an sich, sondern das Einkommen. Eine Managerin in Teilzeit kann trotzdem eine hohe Pension erhalten. Doch Frauen arbeiten überdurchschnittlich oft in

Branchen mit niedrigen Löhnen, wie in der Pflege, im Verkauf oder in schlecht bezahlten Dienstleistungsberufen.

Irrtum Nr. 4

Kindererziehungs- und Pflegezeiten werden sowieso auf die Pension angerechnet.

Es stimmt, dass für die ersten vier Jahre eines Kindes Kindererziehungszeiten auf das Pensionskonto gutgeschrieben werden. Sind die Kinder allerdings in kürzeren Abständen geboren, endet die Anrechnung für das ältere Kind und die 4 Jahre beginnen neu zu laufen. Auch für Zeiten, in denen Pflegekarenz oder Pflegezeit in Anspruch genommen wurde, werden sogenannte Teilpflichtversicherungszeiten angerechnet. Das aber nur für eine Dauer von max. 6 Monaten. Die öffentliche Hand übernimmt die Beiträge.

Irrtum Nr. 5

In Österreich bekommt man eine Mindestpension.

Die „Mindestpension“ gibt es nicht. Aber es gibt eine Ausgleichszulage zur Pension, wenn die Beitragsgrundlage einen gewissen Mindestbetrag nicht erreicht (genaue Zahlen im Info-Kasten). Dabei werden allerdings auch weitere Einkommen, etwa durch Vermietung und auch die Pension des Ehemannes mit eingerechnet.

Was sind Lösungswege aus dem Gender Pension Gap?

„Das Wichtigste ist, sich und andere gut zu informieren. Man kann etwas nur verändern, wenn man es versteht“, sagt Ingrid Mairhuber. Das Pensionskonto kann jederzeit von den Versicherten eingesehen werden. Zum Beispiel online bei der jeweiligen Sozialversicherung.

Pensionssplitting

Dabei überträgt der erwerbstätige Elternteil (meist der Vater) freiwillig bis zu 50 % seiner Pensionsgutschriften auf das Pensionskonto des Elternteils, der sich vorwiegend der Kindererziehung widmet (meist die Mutter). Kann man für die ersten 7 Lebensjahre des Kindes beantragen (Frist = 10. Geburtstag). Doch bei weniger gut Verdienenden macht das in Summe wenig aus und ist daher nicht unbedingt ein Mittel gegen Altersarmut.

Kostenfreie Versicherung bei Angehörigenpflege

Wer seine Arbeit aufgeben muss, um eine Person mit mind. Pflegestufe 3 zu betreuen, kann sich kostenlos bei der Pensionsversicherung weiterversichern lassen. Und zwar in derselben Höhe wie bisher. Bei Nichterwerbstätigkeit vor Übernahme der Pflege kann eine kostenfreie Selbstversicherung abgeschlossen werden. In beiden Fällen, sprich Weiter- oder Selbstversicherung, übernimmt die Beiträge die öffentliche Hand.

Freiwillige Höherversicherung

Das ist die Möglichkeit, zusätzliche Beiträge auf das Pensionskonto einzuzahlen und dadurch seine Pension zu erhöhen – ein sehr flexibles und wirksames Instrument für Frauen, die ein wenig Geld übrig haben. Je früher man einzahlt, desto besser, auch bei einer Einmalzahlung.



Forderungen zur Reformierung des Pensionssystems:

- Die anrechenbaren **Teilpflichtversicherungszeiten bei Pflege** müssen erweitert werden. Sechs Monate sind zu wenig.
- Die **Beitragsgrundlage für Kindererziehungszeiten** muss von derzeit 25.087,32 Euro auf das mittlere Bruttoeinkommen von unselbständig Erwerbstätigen (2021: 31.407 Euro) **erhöht werden**.
- **Elternteilzeitjahre** sollen genauso wie die **Pflegeteilzeit angerechnet werden**.
- **Niedrige Einkommen** sollen in Hinblick auf die drohende Altersarmut von vornherein **höher bewertet** werden.
- Die **Ausgleichszulage** soll individualisiert und damit **unabhängig vom Einkommen des Ehepartners** berechnet werden.
- Frauen sollen besser und **frauenspezifisch beraten** werden – vom Sozialministerium und den Pensionsversicherungsanstalten.

Visionen für die Zukunft

Erstens soll die Alterssicherung, so Mairhuber, nicht mehr bloß zur Grundsicherung dienen, sondern auch zur Lebensstandardsicherung. Derzeit gilt nur die Erwerbsarbeit als Leistung. Das soll bei der Berechnung der Pension um die Sorgearbeit erweitert werden. Und zwar nicht nur die Sorgearbeit innerhalb der Familie, sondern auch das Ehrenamt.

Dies könnte so weit gehen, dass nur wer auch die Leistung von Sorgearbeit nachweisen kann, schlussendlich eine „gute Pension“ erhält. Und wie sollen wir das erreichen? Indem wir es fordern, meint Ingrid Mairhuber. „Wir haben das Recht und die Pflicht dazu. Wir sind Steuerzahlerinnen und keine Bittstellerinnen.“ Ein Satz, den wir uns zu Herzen nehmen sollten.

Die wichtigsten Zahlen zur Pension auf einen Blick

- **Jährliche Beitragsgrundlage sind 1,78 % des sozialversicherungspflichtigen Jahresbruttoeinkommens.** Angerechnet werden Pflichtversicherungszeiten (Erwerbstätigkeit) und Teilpflichtversicherungszeiten (z. B. Kindererziehung, Pflegekarenz/-teilzeit, AMS-Bezug) sowie Zeiten der freiwilligen Selbst- oder Weiterversicherung.
- Die Höhe der Pension beträgt **80 % der Beitragsgrundlage nach 45 Versicherungsjahren.** Wer vor dem gesetzlichen Pensionsalter in Pension geht, bekommt Abschläge (zwischen 1,8 und 4,2 % pro Jahr), wer länger arbeitet, Zuschläge (4,2 %).
- Es gibt auch die Möglichkeit, **zur Pension dazuzuverdienen**, allerdings kann man dadurch insgesamt in eine höhere Steuerklasse fallen.
- Die **Ausgleichszulage** (oft fälschlich „Mindestpension“ genannt) erhält, wer nach dem Gesamteinkommen (Bruttopension plus andere Einkünfte) unter einem gewissen Richtsatz liegt. Der beträgt 2023:
 - ➔ für Alleinstehende: € 1.110,26 / 14 Mal im Jahr
 - ➔ für Verheiratete: € 1.751,56 / 14 Mal im Jahr; bei Ehepaaren wird auch das Einkommen bzw. die Pension des / der Partner*in zum Gesamteinkommen gerechnet.
- **Kindererziehungszeiten** werden für die ersten vier Lebensjahre des Kindes gutgeschrieben. Pflegekarenz und Pflegeteilzeit für max. sechs Monate.

„Wenn man die Ängste teilt, verringern sie sich!“

Ein Gespräch über Ängste und Einsamkeit im Alter und wie man ihnen ein Schnippchen schlagen kann.

Geführt von Cristina Lanmüller-Romero.

Ingrid

Psychotherapeutin und kfb-Frau



Du hast einmal gesagt: „Um ein gutes Leben im Alter zu haben, müssen wir mit unseren wachsenden Ängsten und mit der Einsamkeit leben lernen.“ Letzten Monat hast du deinen 80. Geburtstag gefeiert, stimmt dieser Satz für dich noch immer?

Ja, aber ich habe noch „ergänzende Sätze“ dazu gelernt. Denn es stimmt nicht, dass man im Alter nicht mehr lernfähig ist. Aber im Alter sind wir leicht mit neuen Situationen überfordert, denn wir reagieren, wie wir ein ganzes Leben lang reagiert haben und wie wir es gewohnt sind.

Was ist deine Erkenntnis über „gutes Leben im Alter“?

Um ein gutes Leben im Alter zu haben, müssen wir früh mit dem „Vorbereiten“ anfangen. Zum Beispiel mit Sich-helfen-Lassen. Zuerst musst du einmal erkennen, welche Hilfe du brauchst, und du musst es dir eingestehen. Dann musst du gut überlegen, wer dir helfen soll. Das ist entscheidend, um die Hilfe annehmen zu können. Und dann musst du auch ganz klar und deutlich sagen, welche Unterstützung du wann, wo, wie und von wem brauchst. Ich glaube, mit diesem Nachspüren „was brauche ich“ sollten wir sehr früh anfangen.

Denn dann ist im Alter das Bitten um Hilfe nichts Neues für uns und wir sehen es nicht als Hürde.

Stimmt es, dass man sich beim Älterwerden über immer mehr Dinge Sorgen macht?

Zum Teil ja. Ich zum Beispiel habe Angst vor Krankheiten, Demenz, Unselbständigkeit, vorm Gepflegt-werden-Müssen, vor Altersarmut, Stürzen, Inkontinenz. Und ich mache mir Sorgen, dass meinen Lieben etwas zustoßen könnte. Die Liste könnte noch länger werden.

Wo siehst du die spezielle Angstproblematik beim Älterwerden?

Das Problem ist, dass mit der Angst oft eine Rückzugs- und Isolationstendenz einhergeht, die zu zusätzlichen körperlichen Störungen wegen Ernährungs- und Bewegungseinschränkungen führen können. Den Weg aus diesem Teufelskreis findet man meist nicht allein. Leider ist die Scheu vor Psychotherapie im Alter noch größer als sonst. Ich höre solche Sätze wie „Das ist nichts für mich, in meinem Alter“ oder „In meinem Alter zahlt sich so etwas nicht mehr aus“. Aber es gibt auch Vorbehalte bei den Therapeut*innen, ältere Menschen zu behandeln.

Deswegen finde ich es ganz wichtig, sich möglichst früh im Leben mit dem Thema „Angst“ zu beschäftigen. Ich weiß, das ist nicht das angenehme Thema für eine Vierzigjährige. Aber je häufiger und je mehr man sich den angstauslösenden Situationen aussetzt, desto eher kann man die Angst abbauen. Wenn man Angst hat, dann

sollte man diese Dinge nicht vermeiden oder aufschieben. Bei sozialen Ängsten sollte man üben, Fremde anzusprechen, Reden zu halten, dem Gegenüber in die Augen zu schauen oder sich im Streitgespräch durchzusetzen. Bei einer Panikstörung ist es wichtig, dass man sich beim Auftreten dieser Attacke immer wieder klar macht, dass die Angstsymptome nicht zu irgendwelchen schädlichen Folgen, wie Ohnmacht, Herzinfarkt usw. führen können.

Findest du es gut, über Ängste zu reden?

Unbedingt! **Das Glück vermehrt sich, wenn man es teilt, heißt es. Ich glaube, bei den Ängsten verhält es sich andersrum: Wenn man die Ängste teilt, verringern sie sich!**

Aber Ängste zu teilen müssen wir lernen, möglichst in jungen Jahren. Wir müssen über unsere Gefühle und Emotionen reden. Das geht am besten mit Menschen, die wir gut kennen wie dem Partner oder mit Freundinnen.

Wann hast du das letzte Mal in deinem Leben eine Freundschaft geschlossen?

Freundschaften sind im Alter extrem wichtig, aber es wird immer schwieriger. Vielleicht hat man viele Bekanntschaften, aber Freundschaften? Freundschaften, denen Vertrautheit, Geborgenheit, Herzenswärme und Freude innewohnen? Das geht mir sehr ab. Vielleicht hätte ich früher in meinem Leben anfangen sollen mir ein Freundschaftsnetz aufzubauen. Ich rate dir, bilde dir ein Netz von Freundinnen, rede mit ihnen, wie ihr euch im Alter unterstützen wollt!

„Enkelkinder sind das Dessert des Lebens“



Es ist wunderschön, die Zeit mit den Enkelkindern auszukosten. Ich habe Vergnügen daran mich von ihrer Fröhlichkeit anstecken zu lassen. Kinder wissen, wie man aus jeder Situation das Beste macht: Statt über Kälte zu meckern, freuen sie sich aufs Rodeln. Statt von Regen genervt zu sein, hüpfen sie in die Pfützen und lachen aus vollem Hals darüber. Aber ich habe das Glück, dass ich sie nicht ständig betreuen muss, und das ist ein Luxus.

eine Oma

kfb-Frau aus dem Vikariat Nord

Ab ins Heim? Warum nicht!

Das Pensionist*innenheim, von den meisten umgangssprachlich noch „Altersheim“ genannt, wird von vielen älteren Menschen gefürchtet. Zu Recht oder zu Unrecht?

Das hat Brigitte Lettinger eine Betroffene, nämlich ihre Mutter, gefragt.

Fürs Pensionist*innenheim angemeldet hat sich Brigittes Mutter bereits mit 60 Jahren. Weil ihre Schwester schon dort war und es gut hatte. Ins Heim übersiedelt ist sie mit 80, weil sie nach dem Tod ihres Ehemannes recht einsam war. Ihre Überlegung war: Solange es mir noch gut geht, kann ich mich im Heim besser einleben. Die Erfahrung gab ihr recht. Seit sie hier lebt, hat sie überwiegend positive Erfahrungen gemacht. Sie hat eine eigene Wohnung und doch Gesellschaft, wenn sie möchte. Sie wird gut gepflegt und trotzdem bleiben ihr von

ihrem Einkommen noch 20 % „Taschengeld“. Damit kann sie ins Kaffeehaus gehen oder sich einen Friseurbesuch gönnen. Im Haus werden Veranstaltungen und Ausflüge organisiert, und natürlich gibt es auch eine Schwesternstation, ärztliche Unterstützung und rasche Hilfe, wenn es notwendig ist. Sie kann hinausgehen, wann immer sie möchte. Und das möchte sie oft. Denn der Augarten mit seinem prallen Leben liegt direkt vor der Tür. Brigittes Mutter lebt gern hier. Und das noch hoffentlich lange.



Anna

seit 30 Jahren in Pension

Aufgeblättert



Bettina Balàka (Hg.):
**Wechselhafte Jahre.
Schriftstellerinnen
übers Älterwerden**

Leykam Verlag;
€ 24,50; 192 S.;
ISBN: 978-3-7011-
8263-3

Älter werden. Ein Buch über Freiheit und Verlust, Freundschaften, Kämpfe und Beziehungen – kurzum, ein Buch über das Leben.

Menopause, Wechseljahre – und danach kommt allenfalls noch eine Existenz als Großmutter oder Pflegerin. So wird jedenfalls oft über Frauen jenseits der Fünfzig gesprochen. Doch wie sieht ihr Alltag tatsächlich aus? Wie gehen sie mit Veränderungen um und wie viel Befreiung geht mit dem Alter einher?

Das Leben von Frauen spielt sich im öffentlichen Diskurs primär in der ersten Lebenshälfte ab. Alles danach wird als unerfreuliche Phase abgetan, über die man nicht spricht. Dabei eröffnet sich gerade in der zweiten Hälfte eine ungeahnt neue Seite des Lebens. Schriftstellerinnen schreiben realistisch wie humorvoll über das Gute und weniger Gute, über Erwartbares und Unerwartetes, über Neuanfänge und Aufbrüche.

Mit Beiträgen von Marlene Streeuwitz, Barbara Honigmann, Katja Oskamp, Barbara Frischmuth, Katrin Seddig, Linda Stift, Barbara Hundegger, Sabine Scholl, Marianne Gruber, Zdenka Becker, Alida Bremer, Ruth Cerha, Renate Welsh, Ulrike Draesner und Bettina Balàka.

„Die Balance ist schwierig.“

Wenn ein Teil eines Paares oder beide in Pension gehen, bedeutet das auch eine große Umstellung in der Partnerschaft.

Gerda Tiefenbrunner hat mit Christa gesprochen, die uns schildert, wie es ihr und ihrem Mann damit geht.

Christa

Freiheit ist wichtig

Noch lange bevor Christa und ihr Mann in Pension gingen, hatte sie Angst, dass ihr Mann als Pensionist mit seiner Zeit vielleicht nichts anzufangen wüsste. Deshalb hat sie sich dazu entschlossen, ihre Erwerbsarbeit als Schuldirektorin zwei Jahre früher an den Nagel zu hängen.

Damit konnte sie ihm Gesellschaft leisten beim Verreisen und Ausflüge machen. Aber kaum waren die Eheleute in Pension, brach Corona aus. Und das Paar, das sich gleich zwecks Absonderung ins frisch renovierte Wochenendhaus zurückgezogen hatte, saß bald dort fest. Und aufeinander drauf.

Was also machen? Christa fand bald Freude an der Gartenarbeit und am Spaziergehen. Doch ihr Mann fühlte sich isoliert. Er wünschte sich zurück in die Stadt. Die Harmonie war dahin. Doch das Paar entwickelte sich weiter.



Nach jahrelangem Ausprobieren und Grenzen-Ausloten im gemeinsamen Miteinander und Nicht-Miteinander fanden die beiden einen Kompromiss: Der künftige Lebensmittelpunkt ist am Land, aber manchmal verbringen sie Zeit in der Stadt, und Christas Mann arbeitet einmal pro Woche in seiner früheren Arbeitsumgebung. Das tut ihm gut.

Christas Erkenntnis: „Es ist wichtig, dass man lernt, sich selbst und dem anderen die Freiheit zu lassen, nicht alles immer zusammen machen zu müssen und doch ein Paar zu sein, das gemeinsame Erlebnisse pflegt.“ Es ist ein Balanceakt – und nicht immer einfach.

Neuer Behelf!



Werkbüchlein: „Du führst mich hinaus ins Weite“

(7 €) kfb Bozen-Brixen

Lieder, Gebete und Texte für Wallfahrten und für unterwegs. Mit diesem Werkbüchlein kommen Wallfahrerinnen voll auf ihre Kosten. Es beinhaltet Gebete, Lieder, Segenstexte, Meditationen, dazu passende Bibelstellen und den Ablauf eines Gottesdienstes. So können Pilgerinnen gut unterwegs sein und besinnliche Stationen auf dem Weg einbauen.

„Wenn Menschen beim Garteln vergessen, dass sie vergessen.“

„Green Care“ heißt der Trend aus Skandinavien, der Altenpflege mit Landwirtschaft verbindet – und beiden Seiten Vorteile bringt.

Ein Bericht von Silvia Schreyer-Richtarz.

Der Geruch von Heu in der Nase, Kontakt zu Tieren haben, in familiärer Umgebung am Alltag am Bauernhof teilhaben – wäre es nicht schön, so den Lebensabend verbringen zu können? Für einige Senior*innen ist das bereits Realität: Sie beteiligen sich aktiv am Hofleben – so gut, wie sie eben noch können. Die täglichen Aufgaben halten fit. Und wer mal einen schlechten Tag hat, setzt sich mit der Hofkatze oder einem Huhn am Schoß aufs Bankerl vorm Haus. So lässt es sich in Würde altern.

Der Schritt weg vom eigenen Zuhause ist immer schwer, wenn man aufgrund von Krankheit oder Altersschwäche nicht mehr alleine leben kann. Der Bauernhof ist eine interessante Alternative zum klassischen Altenheim. Er ermöglicht ein selbstbestimmtes Leben bei gleichzeitiger Unterstützung, wo Hilfe nötig ist. Mit „Green Care“ haben eigens geschulte Landwirt*innen eine zusätzliche Einkommensmöglichkeit. Angesichts des Überlebenskampfes zahlloser kleiner Bauernhöfe bei gleichzeitig wachsendem Bedarf an Pflegeplätzen eine gute Lösung für beide Seiten.

Alternative Lebensräume

Derzeit gibt es drei Höfe in Kärnten, die Wohn- und Betreuungsangebote als alternative Lebensräume für ältere Menschen anbieten: Gipflerhof, Hof Granitzer und Rabingerhof. Der Pointnerhof in OÖ bietet ein Tageszentrum für Senior*innen. Angebote im Bereich der stundenweisen Betreuung am Hof sind derzeit noch im Aufbau.



Erlebnisse und Begegnungen, die die Lebenswelten von Jung und Alt bereichern:

„Wenn auf einem Bauernhof Kinder mit Tieren und durch die Natur lernen, Menschen mit Behinderung bei der Arbeit Anerkennung und Wertschätzung erfahren oder ältere Menschen beim Garteln vergessen, dass sie vergessen – dann ist das Green Care!“

Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage unter wien.kfb.at.

Würde und Geborgenheit im Alter

Der Hof Granitzer ist ein alter, liebevoll renovierter Bio-Bauernhof in Klein St. Paul, Bezirk St. Veit an der Glan. Doris Krenn bewirtschaftet den Hof im Nebenerwerb, zum Betrieb gehören ca. 12 ha Grünland und Bergwiesen. Am Hof gibt es 13 Rinder (Mutterkuhhaltung) und drei Pferde. Der Hof Granitzer liegt abseits vom Trubel in einer schönen Ruhelage und verfügt über große, barrierefreie Zimmer mit dazugehörigem, behindertengerecht eingerichtetem Bad. Eine große Wohnküche bildet das Zentrum der Wohngemeinschaft, die im Rahmen des Projekts „Alternative Lebensräume“ geführt wird. Dabei handelt es sich um ein Betreuungsangebot, das vom Land Kärnten für Menschen mit Pflegestufe 0-3 geschaffen wurde.

Den Bewohner*innen steht es frei, am Hof mitzuarbeiten und den Garten zu bepflanzen. Ihre Haustiere sind willkommen, und sie können auch selbst über ihre ärztliche Betreuung entscheiden. Bäuerin Doris Krenn ist diplomierte Gesundheits- und Kran-

kenpflegerin. Neben ihrer Familie sind drei Angestellte für die Betreuung der fünf Bewohner*innen am Hof zuständig.

Wieso ist dieses Konzept so erfolgreich und nachgefragt?

Die gemeinsame Versorgung der Tiere, die Nähe zur Natur, bekannte und nicht wechselnde Pflegepersonen sowie das gemeinschaftliche Kochen, Singen und/oder Basteln im Familienverband sind einige von vielen Erfolgsfaktoren. Es ist zu hoffen, dass es bald mehr solcher Angebote gibt!



Bäuerin Doris Krenn mit ihren Klienten

www.greencare-oe.at

Aktuelles, Infos & Termine

Samstag, 29. April 2023

09:30 – 19:00 Uhr

Essen, das Leib und Seele und die Welt zusammenhält!

Ernährungssouveränität für alle, statt Krisen ohne Ende!



Ein Tag für Frauen, die sich für Ernährung und Gerechtigkeit interessieren. Mit Gästen aus Armenien und Besichtigungen, gemeinsamem Kochen, Essen und mehr!

Auszug aus dem Programm:

- Input: Essen ist politisch mit *Maria Vogt*
- Interview mit *Mariam Mardanyan* und *Izabel Shatoyan* (Welthaus-Gäste aus Armenien)
- Input: Wirtschaften, feministisch gesehen mit *Traude Novy*
- Workshops:
Essbare Kräuter mit *Katharina Klaus*
Ausstellung „Weltacker“ und Besuch von Gemeinschaftsfeld und Samengreißlerei mit *Maria Vogt*
„Is eh ois do!“ Möglichkeiten für eine feministische, selbstbestimmte Lebensmittelversorgung mit *Lisa Hofer-Falkinger*
Armenien: Initiative ergreifen – Zukunft gestalten. Wie die Anpassung an den Klimawandel gelingen kann. *Mariam Mardanyan, Izabel Shatoyan* & Exkursion zum Biohof Vogt.

2120 Obersdorf bei Wolkersdorf,
Hauptstraße 56, Kultursaal
Anmeldung im kfb-Büro!

ICH BIN DANN MAL ...

bei mir selbst

FREIRÄUME für Frauen
trotz Sorgearbeit

Samstag, 6. Mai 2023

10:00 – 15:00 Uhr

Curhaus, Stephansplatz 3/2, Stock,
1010 Wien



Samstag, 6. Mai 2023

10:00 – 15:00 Uhr

**Ich bin dann mal ... bei mir selbst
Freiräume trotz Sorgearbeit**

Wenn Frauen ihren Alltag betrachten, ist die Belastung durch das Organisieren von Alltagsaufgaben in Beziehungen und Familie enorm. Dieser „Mental Load“ ist unsichtbar und wird kaum gewürdigt. Wie kann ein Ausstieg aus der bisherigen dauernden Verfügbarkeit gelingen, um persönliche Freiräume zu schaffen?

mit: *Birgit Mbwisi-Henökl*

1010 Wien, Stephansplatz 3, 2.St.
Anmeldung im kfb-Büro bis 1.5.

**Frauen-Stadtspaziergang:
Sorgearbeit sichtbar machen**

Das 5. nachhaltige Entwicklungsziel der Vereinten Nationen behandelt die Geschlechtergerechtigkeit. Dazu gibt es einen neuen Frauenstadtspaziergang: Gesorgt, gepflegt, geputzt, ernährt und erzo-gen wurde schon immer, vor allem von Frauen. Meist nicht sichtbar und kaum wertgeschätzt.

Den Spuren dieser Sorgearbeit kannst du gemeinsam mit *Susanne Herrmann* im 1. Bezirk Wiens nachgehen.

Termine:

Fr., 14. April, 16:00 – 18:00 Uhr

Mi., 20. Sept., 18:30 – 20:30 Uhr

Beschränkte Teilnehmerinnenzahl!

Anmeldung:

kfb.wien@edw.or.at, 01/51552-3345

Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben!

Freitag, 2. Juni 2023

21:00 – 22:00 Uhr

**„Wen kümmert´s? Uns!
Wirtschaften für ein gutes Leben“**

Politisches Nachtgebet im Rahmen der
Langen Nacht der Kirchen

Care-Arbeit, also Sorgearbeit, ist die Voraussetzung dafür, dass wir gut miteinander leben und füreinander da sein können. Was heißt Sorge füreinander tragen in einer unsicheren und krisengeplagten Zeit? Wir wollen die Sorge füreinander ins Zentrum wirtschaftlichen Denkens und Handelns rücken. Was bedeutet das ganz konkret? Wie sähe eine Wirtschaft im Sinne des Evangeliums aus? Austausch, Besinnung und aufeinander Hören stehen im Mittelpunkt!

Kirche St. Anna, Annag. 3b, 1010 Wien

Neuer Behelf!



Werkheft: **„Frauen feiern Liturgie“**
(8 €) kfb Bozen-Brixen

Dieser Sammelband erprobter Frauenliturgien umfasst viele verschiedene Themen z.B. Frieden, Vertrauen, Mut, ... um neue Aspekte in die Liturgien einfließen zu lassen. Mit viel Sinnenfreudigkeit und Gespür sind diese Modelle ausgearbeitet, um Frauen dafür zu sensibilisieren und neue Zugänge zu entdecken.

Wir kommen zu euch!



regelmäßig

"Wir über 50+"

Offene Jahresgruppe für Frauen

Mittwoch, 19.4., 24.5., 21.6.2023

jeweils 18:00 – 20:30 Uhr

mit: *Helga-Maria Timmel*

1010 Wien, Habsburgergasse 12

Freitag, 16. – Sonntag, 18. Juni 2023

Kostbare Zeiten

Oma-Enkelkind-Wochenende

Leben miteinander, Gemeinschaft pflegen, Absprachen treffen, Unterschiede akzeptieren, das Verbindende entdecken und immer wieder Zusammenkommen im Kreis und in der Natur. Das Oma-Enkelkind-Wochenende gibt Raum, diese zentralen Qualitäten der kfb mit den nächsten Generationen zu leben!

für Kinder ab 3 Jahren

mit: *Maria Roth und Brigitte*

Lettinger

Kosten: Erw. 140 €, Kinder 80 €

2872 Mönichkirchen, Alpengasthof

Enzian auf der Schwaig,

Anmeldung im kfb-Büro bis 27.4.

Sonntag, 16. – Freitag, 21. Juli 2023

Frauensommerwoche „... ich bin Rapunzel ... oder Gretel und schreibe meine Geschichte neu ...“

Anhand von Märchen werden wir in diesen Tagen mit den Aussagen, Symbolen, Inhalten spielen und dabei die Verbindungen zum eigenen Leben, die Erfahrungen und Auswirkungen auf unser Frauenleben reflektieren. Wir tun das mit kreativen Methoden und viel Spaß!

mit: *Poli Zach-Sofaly*

Kosten: Vollpension

EZ: € 325,00 / DZ € 290,00

Seminarbeitrag: 150 €

St. Johann bei Herberstein,

Haus der Frauen

Anmeldung im kfb-Büro!

Regionalimpulstreffen

Wen kümmert's? Uns!

Care-/Sorgearbeit

Es betrifft uns alle! Jeder Mensch ist darauf angewiesen, dass andere für ihn sorgen – ein Leben lang. In manchen Phasen (als Baby, im hohen Alter oder wenn wir krank sind) ist es deutlicher, aber auch als aktive Erwachsene brauchen wir immer wieder Hilfe, Unterstützung und/oder ein offenes Ohr. Diese Care-Arbeit, also Sorgearbeit, ist die Voraussetzung dafür, dass wir gut miteinander leben können.

Dienstag, 18. April 2023

18:30 – 20:30 Uhr

2453 Sommerein, Badgasse 20,

Veranstaltungszentrum

Gutes Leben zwischen Anspruch und Überforderung.

Sorge-Ökonomie!

mit *Milena Müller-Schöffmann*

Donnerstag, 20. April 2023

18:00 – 20:00 Uhr

2802 Hochwolkersdorf,

Kirchenplatz 1, Pfarrheim

Marta und Maria - wer hat das

Gute gewählt?

mit *Maria Luise Schmitz-Kronaus*

Donnerstag, 20. April 2023

18:00 – 20:00 Uhr

2214 Auersthal, Kirchengasse 1,

Pfarrheim

Gutes Leben zwischen Anspruch und Überforderung.

Sorge-Ökonomie!

mit *Milena Müller-Schöffmann*

Donnerstag, 20. April 2023

18:30 – 20:30 Uhr

3464 Hausleiten, Kirchenstraße 41,

Pfarrhof

Weniger ist Care! Trotz Reduktion in Fülle leben.

mit *Hermi Scharinger*

Bezahlt oder unbezahlt ist sie die Grundlage für alle Lebensbereiche. Und trotzdem bleibt diese Arbeit meist „unsichtbar“, ist – wenn überhaupt – schlecht bezahlt und nicht wertgeschätzt. Für's Funktionieren sind weltweit v.a. Frauen zuständig – weil die fürsorgende Liebe mehr ihrem Naturell entspricht? Das wollen wir uns genauer anschauen – z.B. bei den Regionalimpulstreffen zum Jahresthema:

Mittwoch, 26. April 2023

18:00 – 20:00 Uhr

1110 Wien, Kobelgasse 13, Pfarrsaal

Altsimmering

Weniger ist Care! Trotz Reduktion in Fülle leben.

mit *Hermi Scharinger*

Donnerstag, 27. April 2023

18:00 – 20:00 Uhr

2051 Zellerndorf, Zellerndorf 14,

Pfarrhof

Marta und Maria - wer hat das

Gute gewählt?

mit *Traude Reinwein*

Donnerstag, 11. Mai 2023

16:00 – 18:00 Uhr

2632 St. Valentin Landschach,

Peter-Johann-Platz 1, Pfarrsaal

Gutes Leben zwischen Anspruch und Überforderung.

Sorge-Ökonomie!

mit *Milena Müller-Schöffmann*

Montag, 15. Mai 2023

18:00 – 20:00 Uhr

1010 Wien, Stephansplatz 6/6. Stock

Raum 604

Gutes Leben zwischen Anspruch und Überforderung.

Sorge-Ökonomie!

mit *Milena Müller-Schöffmann*

Herzlich dazu eingeladen!

Aufgehört



Bild: Vera Tammen

„Unter Pfarrerstöchern“

Ein Podcast über das Buch der Bücher

Wie einsam war Gott vor der Schöpfung? Warum aß Eva vom verbotenen Apfel? Und was hat die Sintflut mit dem Klimawandel zu tun? Die Schwestern Sabine Rückert, stellvertretende Chefredakteurin der ZEIT, und Johanna Haberer, Theologieprofessorin, sprechen über die Bibel. Sie erzählen all jene Geschichten, mit denen sie als Töchter eines protestantischen Pfarrers in München aufgewachsen sind. Dabei bringen sie (wieder) in Erinnerung, was so manche von uns vielleicht schon vergessen, jedenfalls noch nie auf diese Weise erzählt bekommen hat: heiter, kenntnisreich und mit vielen Ausflügen in die Geschichte, Kulturgeschichte, Psychologie und zu unserem heutigen Leben.



<https://www.zeit.de/serie/unter-pfarrerstoechtern>

Übergänge

Was hat Ostern mit einem weißen Blatt Papier zu tun?

von: Johanna König-Ertl

Du stehst vor Veränderungen? Du willst Altes hinter dir lassen? Willst Neues wagen? Du willst Auferstehung anders betrachten? Ein Ritual an Übergängen.

- Bevor du dich auf den Weg machst: Blicke noch einmal zurück. Auf deinen bisherigen Weg. Versöhnlich und dankbar. Ernte, was dich stärkt und nimm es mit auf deine Reise in das neue Leben. Alles andere lass zurück. Übergib es der Erde, dem Wind, dem Feuer, dem Wasser.
- Mache den ersten Schritt. Bewusst. Aus dem alten Leben heraus. Geh bewusst, mit jedem Atemzug hinein ins Neue. Vor dir liegen unzählige Momente und Möglichkeiten. Noch nichts ist vorgefasst, noch nichts ist geprägt oder festgefahren. Alles ist neu, jung und frisch, wie die Blüten, die nach einem Winter die Köpfe aus dem Boden recken oder wie ein neues Heft, das vor dir liegt, mit lauter weißen Seiten.
- Mache dir dieses neue und unbeschriebene Leben bewusst. Freu dich! Nimm deine Feder zur Hand, male dir die Bilder aus, wie du das neue Leben füllen möchtest. Schreib deine Vision auf. Mit Kraftsätzen und Affirmationen. Sie werden dich leiten. Denn das, worauf du deine Aufmerksamkeit lenkst, kommt dir entgegen.

Das ist zutiefst österlich. Wandlung geschieht. An Übergängen. Wenn wir Altes hinter uns lassen und Neues wagen.

Kraft aus Visionen

Jeder Gedanke ist eine ungeborene Tat.

Jedes Gefühl hat eine Wirkung.

Jede Vision hat eine Kraft.

Jede Vorstellung hat eine Zukunft.

Jeder Traum ist etwas Reales.

Jeder Wunsch bewirkt etwas.

Jedes Gebet verändert.

*Es geschieht sehr viel,
bevor etwas geschieht.*

.....
Rupert Federsel,
Freiheit im Blut

Ostern



© pixabay

Einerseits andererseits

Zum Thema **Frau sein im 21. Jahrhundert**

von: Beate Hemmelmayr

Viel hat sich im Frauenbild und in der Gesetzgebung in den letzten Jahrzehnten geändert. Seit 1975 dürfen Frauen zum Beispiel ohne Zustimmung ihres Ehepartners arbeiten. Trotzdem habe ich als Frau noch immer das Gefühl, nichts wirklich richtig machen zu können.

Ich habe vier Kinder und habe sie insgesamt fast 10 Jahre lang als „Hausfrau und Mutter“ betreut. Oft musste ich mir anhören, dass sich das andere Frauen nicht leisten können oder dass ich auf meine Karriere verzichte und schon sehen werde, was ich davon habe, Stichwort Pension.

Eine Bekannte von mir hat sich zur gleichen Zeit dafür entschieden, wieder in den Beruf einzusteigen, als ihre Tochter ein halbes Jahr alt war. Auch sie war mit massiven Diskussionen konfrontiert. Wie sie das machen könne, ob sie nicht wisse, dass die ersten Jahre Fremdbetreuung für Kinder ganz schrecklich seien ...

Also muss man bzw. frau anscheinend das richtige Maß finden. Nicht zu lange, nicht zu kurz, danach nicht Vollzeit, weil sonst die Kinder vernachlässigt werden, aber auch nicht Teilzeit, weil sie sonst in die Teilzeitfalle tappt und später nur die Mindestpension bekommt.

Sie muss auch genau den richtigen Zeitpunkt für Kinder wählen. Nicht zu früh, weil dann kann man sich keine Karriere aufbauen und wird von Männern gleicher Qualifikation überholt.

Aber auch nicht zu spät, denn das könnte sich auf die Gesundheit von Mutter und Kind auswirken.

Sie darf auch nicht zu wenige und nicht zu viele Kinder haben. Denn ein Kind ist zu wenig, um unsere Volkswirtschaft aufrecht zu erhalten, und Einzelkinder haben ja generell ein schweres Los, weil sie sich angeblich nicht sehr sozial entwickeln. Aber drei Kinder ist dann schon ein bisschen asozial. Und vier, das ist sowieso schon voll daneben. Noch mehr Kinder sind in unserer Gesellschaft undenkbar.

Wieso können wir – und da spreche ich vor allem uns Frauen an – andere Frauen nicht einfach in ihrer Entscheidung unterstützen, ganz egal, wie sie ausfällt? Ganz egal, ob eine Frau keine oder zehn Kinder haben möchte. Warum leben wir nicht viel mehr Solidarität mit anderen Frauen?

Denn Frauen haben es noch immer nicht einfach. Obwohl sie gesetzlich gleichgestellt sind, übernehmen sie noch immer in den allermeisten Fällen die Koordination der Care-Arbeit. Sie tragen den „Mental Load“, indem sie sich verantwortlich fühlen, mitdenken und immer erreichbar sind.

Daher hier der Appell an uns alle: Lass' Frau so Frau sein, wie es für sie passt und wie sie das möchte. Sei freundlich und unterstützend. Denn wir sind Teil der Gesellschaft, und es ist unsere Verantwortung, etwas zu verändern. Sonst ändert sich nie etwas.



Die Päpstin

„Young Carers“ – Kinder als Pflegekräfte

Die Gottheit zum Gruße. Die Pflegepolitik in eurem Land baut darauf, dass diese Verantwortung in der Familie vor der des Staates liegt. Betreuende Angehörige sind der größte „Pflegedienst“. 950.000 Menschen sind involviert. Meist wird diese Arbeit den Frauen überlassen.

Doch es gibt noch eine Gruppe, wenig beachtet vom Gesundheits-, Bildungs- und Sozialwesen, und das sind Kinder und Jugendliche. Lena R., 13, ist eine von 42.700 „Young Carers“ in Österreich. Das sind Kinder und Jugendliche von 5 bis 18 Jahren, die die körperliche und emotionale Betreuung eines chronisch kranken Familienmitglieds übernehmen. Lena steht isoliert am Schulhof, während daneben ihre Kameradinnen ungezwungen kichern und blödeln. Wem soll sie erzählen, dass sie ihrer Mutter an manchen Tagen, an denen diese wegen ihrer Schmerzen nicht selbst aufstehen kann, die Windel wechseln oder sie waschen muss? Jugendliche rutschen meist in die Pflegerolle hinein, aus Scham, weil die Probleme der Familie nicht nach außen dringen sollen oder weil finanzielle Mittel fehlen.

„Young Carers“ sind durchschnittlich ca. 12,5 alt, leben zu 11,5 % bei einem alleinerziehenden Elternteil und ca. 70 % sind weiblich. Lena R. ist allein – und ihre Belastung wird immer größer.

Bei „Young Carers“ kann sie sich Hilfe holen. Und die Politik in eurem Land soll genauer hinschauen und den Kindern diesen Pflegedienst ersparen!

Die Meinung der Kolumnistin muss nicht der Meinung der Herausgeberin entsprechen.

UNSER FAMILIENFASTTAG „WIE FRÜHER“

Erstmals seit den Pandemie Jahren erlebten wir heuer wieder eine Aktion Familienfasttag wie früher. Mit Suppenessen und Begegnungen in den Pfarren – ganz ohne Maske, dafür mit besonders viel Engagement und Freude. Und das Überbleibsel aus der Coronazeit, die Suppe to go, ist zum fixen Repertoire vieler kfb-Gruppen geworden.



© Vestjens-Meller

Pfarre Rossau, 1090 Wien



© Barbara Liebl

Suppenessen in der Pfarre Hausleiten



© Brigitte Trost

Suppe to go beim Weltladen in Gänserndorf



© M.Ferstl

Suppe beim Bauernmarkt in Lichtenegg



© R.Feuchtenhofer

Suppe to go vor dem Spar in Kirchberg/Wechsel

TIPP:
Die pdf-Vorlage der FFT Danke-Urkunde zum Selberausdrucken einfach im Büro anfordern!



„MAGANDANG ARAW!“ IN GROSSWEIKERSDORF

„Magandang araw!“ heißt „Grüß Gott!“ auf Philippinisch. Aber Nori und Glori, die beiden Projektpartnerinnen aus den Philippinen, die auf ihrer Tour durch Österreich in Großweikersdorf Station machten, hatten natürlich eine Dolmetscherin dabei. Einen ganzen Tag lang dauerte der Austausch zwischen den Aktivistinnen des Mindanao Migrants Center und den Frauen aus Großweikersdorf und Umgebung. Sie feierten die Messe, kamen bei der Agape und beim Pfarrkaffee zusammen, wurden vom Pfarrer zum Mittagessen eingeladen und besichtigten auch noch den Weinkeller von Rosi Gmeiner in Großriedenthal.

Ein besonderes Highlight: Zeitgeschichtliche Dokumente auf einer Pinnwand legten Zeugnis ab vom langjährigen ehrenamtlichen Engagement der Frauen aus den umliegenden Ortschaften. Für 1973 sind erste Sammlungen für Projekte aus dem Globalen Süden und für 1977 erste Fastenwürfel verbürgt. Dafür wurden die rund 90 kfb-Frauen mit Urkunden bedankt. Möge diese Tradition noch lange weiterleben!

Im Bild oben: Die Projektpartnerinnen nach der Messe; unten: Pfarrleiterin Elisabeth Reiß-Heidenreich mit einem Dankeschön.



© Herrnegger



© Herrnegger

kfb-Rückschau

Weiterlesen auf unserer Homepage

<http://wien.kfb.at>

Gute und schwere Erfahrungen mit meiner Care-Arbeit.

21. Jänner 2023: Beim Frauenbildungstag im BIZ Wr. Neustadt haben wir uns am 21.1. mit Bildern dem Thema Care genähert und uns über die Balance zwischen Nehmen und Geben ausgetauscht. *Von Gerti Stagl*



© Stagl



© Schneider

Glaube bewegt - Weltgebetstag

3. März 2023: Die diesjährige Liturgie des ökumenischen Weltgebets-tages in der Evangelischen Kirche Hollabrunn wurde von Frauen aus Taiwan vorbereitet. Im Fokus der Liturgie, standen Verse aus dem Brief an die Gemeinde Ephesus (Eph 1, 15-19). In den Texten berichteten Taiwanerinnen über ihr Leben und die Herausforderungen für Mädchen und junge Frauen.

Von Maria und Christina Schneider

Aufgeblättert



Kerstin Wolff:

Tomate, Fahrrad, Guillotine

Knesebeck Verlag;

€ 20,00; 192 S.;

ISBN 978-3-95728-693-2

Was haben der Kaffeefilter, die Tomate und die Guillotine gemeinsam? Alle drei erzählen eine spannende Geschichte über Frauen und ihren Kampf um Gleichberechtigung – sei es politisch, rechtlich oder privat. In diesem kurzweiligen Sachbuch wird anhand von 30 Objekten erzählt, wie sich die Lebenswelten von Frauen verändert haben. Eine erfrischend andere Art der Frauengeschichte!

Unterhaltsam und fundiert zugleich führt uns die Historikerin Dr. Kerstin Wolff in diesem Buch durch die Geschichte der Frauen. Sie erklärt uns, wie beispielsweise die Wohngemeinschaft, der Fußball oder auch das Fahrrad ihren Teil zur Emanzipation der Frauen beitrugen.

Kennen Sie's noch?



© Hartl

KOLUMNE

von: Doris Hartl

Das Spiel MIKADO?! Nicht die Riesenvariante mit den halbmeterlangen Holzstäben für den Garten, sondern die zarte Variante mit den dünnen, bunten Holzstäbchen. Ein Geschicklichkeitsspiel, das ich als Kind gerne spielte und das man auch gut allein spielen kann. Gefragt ist da neben ruhigen Fingern auch die Fähigkeit, die Bewegungen der Holzstäbchen zu erkennen – und vor allem, sie vorher zu errahnen.

Im Spiel mit anderen müssen die Punkte und mögliche weitere „Züge“ berücksichtigt werden. Vorsichtig gilt es, ein Stäbchen nach dem anderen vom „Stapel“ zu nehmen, ohne dabei die verbleibenden zu bewegen. Das fördert die Feinmotorik, das logische Denken und im gemeinsamen Spiel auch die Selbstbeherrschung. Mikado gibt es nicht als Computerspiel. Die Feinmotorik kann nicht durch berechenbare Spielzüge am PC trainiert werden, sondern nur durch die reale Beschäftigung mit den feinen Hölzern. Vielleicht finden Sie noch irgendwo ein Päckchen mit den bunten Stäbchen und probieren es gleich aus – das Aufheben und Wegnehmen! Viel Erfolg dabei!

PS: Die bunten Holzstäbchen wurden aber auch immer wieder für andere Zwecke verwendet. So ist z.B. das Bemalen von ausgeblasenen Eiern mit ihrer Hilfe viel einfacher!



„Trotz der Schwere des Themas gehe ich jetzt beschwingt und inspiriert nach Hause. Vielen Dank dafür!“ *Zuschauerin*



© Kuhlmann

„Am meisten überrascht haben mich die g'standenen kfb-Frauen, die so mutig und überzeugend ihre Ideen auf der Bühne eingebracht haben.“
Schauspielerin vom Theater der Unterdrückten Wien



© Kuhlmann

„Ich habe mich gleich im Stück wiedergefunden. Dasselbe erlebe ich zu Hause mit meiner Oma. Da musste ich mich einfach zu Wort melden.“ *kfb-Frau nach ihrem Kurzauftritt im Stück*

So ein Theater um die Sorge-Arbeit!

von: **Silvia Schreyer-Richtarz**

Der internationale Weltfrauentag am 8. März bot eine gute Gelegenheit, sich mit einer Herausforderung unserer Zeit, die die meisten von uns betrifft, auf ganz besondere Art und Weise auseinander zu setzen: der unbezahlten Care-Arbeit als Theaterstück zum Mitmachen.

Die kfb Wien lud zusammen mit ANIMA, Kath. Arbeitnehmer*innenbewegung, fair sorgen!, Kath. Aktion Wien, Gewerkschaft und FairWandeln ein und viele sind gekommen – sehr viele sogar: ein bunt gemischtes Publikum erlebte im voll besetzten Saal Szenen aus dem realen Leben. Dargestellt vom Theater der Unterdrückten Wien. Einer Gruppe von 6 jungen Leuten, die Konflikte aus dem Alltag rund um die Frage: Wer

ist eigentlich für den leicht dementen und kranken Vater zuständig?, auf die Bühne brachten. Aber sie präsentierte keine Lösungen – da war die Kreativität der Zuschauer*innen gefragt.

Nach dem 1. Durchlauf der insgesamt fünf Szenen gab es eine kurze Phase, in der sich die Zuschauer*innen untereinander darüber austauschten, was ihnen aufgefallen ist und was ungerecht erscheint. Dann startete das Stück nochmals, und sobald jemand das Gefühl hatte, dass die Geschichte hier anders verlaufen sollte bzw. eine Idee hatte, wie man hier bessern handeln könnte, wurde das Stück gestoppt. Die Zuschauerin (es waren nur Frauen, die sich auf die Bühne traute(n)) konnte dann aktiv ins



NEU: Broschüre der kfb-Wien zum Thema Sorgearbeit. Mit Forderungskatalog!
wien.kfb.at

Stück eingreifen und so den Verlauf der Geschichte fair-ändern. Mit viel Szenenapplaus wurden die Auftritte belohnt.

Fazit am Ende des Abends

Wir müssen das gesellschaftlich umdeuten: nicht nur beruflicher Erfolg verdient Anerkennung, sondern auch wenn jemand Pflegearbeit übernimmt, ist das eine enorme Leistung, die entsprechend gewürdigt gehört!



IMPRESSUM:

kfb aktuell, Nr. 174, Frühling 2023. **Herausgeberin, Eigentümerin, Verlegerin:** Katholische Frauenbewegung der Erzdiözese Wien. **Offenlegung gem. § 25 Mediengesetz:** Zeitung der

Katholischen Frauenbewegung der Erzdiözese Wien zur Information der Mitglieder.

Redaktion: kfb Diözesanleitung; Stephansplatz 6/5 Stock/ Zi 540, Tel. 01/51552-3345, kfb.wien@edw.or.at. **Layout:** kfb Wien; **Fotos:** S1 freepik; S2 kfb-Wien, mit freundlicher Genehmigung von Gustav Schörghofer SJ; S3, S5 freepik; S6, S7, S8 unsplash; S9 D. Krenn; S11 unsplash, kfb-Wien; S12 Vera Tammen, pixabay; S13 pixabay; S 14 Herrnegger, Feuchtenhofer, Ferstl, Trost, Liebl, Vestjen-Meller; S15 Hartl, Schneider, Stagl; S16 Kuhlmann; **Herstellung:** Gugler Melk; **Verlagspostamt:** Wien <http://wien.kfb.at>



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens. gugler® print, Melk, UWZ-Nr. 609, www.gugler.at

PurePrint® by gugler® drucksinn.at