



Gemeinschaft leben...

© unsplash

Gemeinschaft in kfb-Gruppen

Wie leben wir sie? Wie wollen wir sie leben? Eine Bestandsaufnahme.

Ab Seite 3

„Koste es, was es wolle!“

Gilt das auch für Sorgarbeit? Mehr zum neuen Jahresschwerpunkt.

Ab Seite 15

Fairtrade wird 30!

Ein Erfolgsmodell des fairen Handels, das heute sogar im Supermarkt funktioniert.

Seite 26



Brigitte Lettinger,
Redaktionsteam der
kfb-Wien

EDITORIAL

Liebe Frauen,

der Mensch ist ein Gemeinschaftswesen, heißt es immer. Wären wir das nicht von Anbeginn an gewesen, hätten wir nicht überlebt. Und doch ist die Gemeinschaft gleichzeitig etwas vom Schwierigsten, das es gibt. Angefangen von der Zweiergemeinschaft bis hin zur großen Staatengemeinschaft. Wir wollen uns in diesem Heft aber vor allem mit unseren Gemeinschaften als kfb-Frauen in den Pfarrgruppen beschäftigen. Dabei lassen wir eine Expertin und viele Frauen aus den Gruppen sprechen. Bei all diesen Gesprächen wird deutlich, wie wichtig Solidarität, Zusammenhalt, gemeinsames Schaffen sind, um aus Gemeinschaften Freundschaften und tragbare „Lebensgemeinschaften“ zu machen. Aber auch, was diese Gemeinschaften stören kann. Zum Beispiel die falsche Kommunikation. Daher reden wir auch über „Gewaltfreie Kommunikation“ und Humor. Ein ganz wesentliches Element für eine gute Gemeinschaft! Außerdem berichten wir über die Regionalimpulstreffen, die Bildungsangebote zum neuen Care-Schwerpunkt „Koste es, was es wolle!“, geben Tipps für ein klimagerechtes Leben, spannende und entspannende Urlaubslektüre und Ausblicke auf die nächsten Termine.

Viel Freude beim Lesen und einen lebendig lachend, freien Sommer wünscht Brigitte Lettinger

Kirche, Care und Wir - Wie geht es mit unserer kfb-Gruppe weiter?

Ein neues Bildungsangebot passend zum Themenschwerpunkt dieser Ausgabe!

Frauen in den kfb-Gruppen sorgen mit viel Engagement und Kreativität für die Kirche in ihren Pfarren. Oft unsichtbar, selbstverständlich und ohne Weiheämter sind sie die Trägerinnen der Kirche. Sie machen es gerne, erleben Glaubens-Gemeinschaft und Zusammengehörigkeit, kommen aber manchmal an die Grenze ihrer Belastbarkeit.

Die nächste Frauengeneration hat meist andere Vorstellungen von kirchlicher Frauengemeinschaft. Was braucht sie und was interessiert sie?

Welche Bedürfnisse haben die älteren Frauen in der kfb, welche die jüngeren (die vielleicht noch gar nicht in der kfb sind und die wir ansprechen könnten)? Was haben wir gemeinsam und verbindet uns? Wo dürfen auch unterschiedliche Interessen gelebt werden und unterschiedliche Wege gegangen werden? Und wie kann trotzdem ein Miteinander gelingen, sodass es „weiter geht“?

Referentin:

■ **Traude Reinwein** ■

Kontaktdaten siehe S. 19



© pixabay

*„Was ist wichtiger, der Weg oder das Ziel?“, fragte der große Panda.
„Die Weggefährt*innen“, sagte der kleine Drache.*

James Norbury

A mural on a wall depicts two women embracing. The woman in the foreground has long, wavy brown hair and is wearing a light-colored top. The woman behind her has long, straight blonde hair and is wearing a black and white striped top. The mural is set against a clear blue sky with some light clouds. In the foreground, there are green leaves of a tree, partially obscuring the bottom of the mural.

... heißt Solidarität üben

Gemeinschaftsgefühle sind der Kitt jeder Gesellschaft. Trotzdem, so scheint es, werden Gemeinschaften immer mehr zum prekären Gut. Bedroht von unserer vereinzelt, leistungsorientierten Lebenswelt, von Pseudogemeinschaften in Sozialen Netzwerken, in denen wir oft hängenbleiben.

Gerade Frauen sind oft eingespannt zwischen gefühlt tausenden beruflichen und privaten Verpflichtungen, dass für gemeinschaftliches Zusammensein und Freiwilligenorganisationen immer weniger Zeit bleibt. Und doch oder gerade deshalb sind diese Gemeinschaften so wichtig. Was können wir tun, um dieses kostbare Gut zu bewahren und weiterzutragen?

„Konflikte haben in einer Gruppe eine besondere Bedeutung.“

Als die kfb-Pfarrgruppen aus der Taufe gehoben wurden, waren sie für viele Frauen, vor allem am Land, oft die einzige Möglichkeit, jenseits von familiären Zusammenhängen, mit anderen Frauen Gemeinsamkeit zu erleben. Zu eng waren damals noch die patriarchalen Zwänge. Das hat sich seither glücklicherweise geändert. Doch auch die Bedingungen für kfb-Gruppen haben sich geändert. Eine Gemeinschaft, in der sich Frauen dauerhaft wohlfühlen, muss heute anderen Anforderungen entsprechen, neue Bedürfnisse integrieren und auch den einen oder anderen Konflikt aushalten. Wie kann das gelingen? Das fragen wir eine Expertin für Gemeinschaft, Historikerin und Trainerin Dr.ⁱⁿ Marion Wisinger.

Bild: unsplash

im Gespräch mit Annemarie Mitterhofer

Was würden Sie sagen, sind gute Bedingungen für eine Gemeinschaft? Welche Strukturen sind dafür nötig? Was müssen die einzelnen Mitgliedsfrauen dafür mitbringen?

Meine langjährigen Besuche in kfb-Gruppen waren immer etwas ganz Besonderes. Als Trainerin der politischen Bildung komme ich österreichweit in sehr heterogene Gruppen, aber die kfb-Frauen hatten einen starken Zusammenhalt. Der Veranstaltungsort war oft nicht komfortabel, schlecht geheizt und ohne besondere Ausstattung. Doch: Die Frauen betraten den Raum und begrüßten einander herzlich, sie kannten einander gut; und kamen welche von auswärts, wurden sie sofort in die Mitte aufgenommen. Da waren ältere Frauen, die eher zuhörten, aktive Frauen, die gerne diskutierten, aber auch Teilnehmerinnen, die viel Wissen einbrachten. Ich hatte den Eindruck, sie wollten miteinander lernen, eine ideale Voraussetzung für Bildung und gelungene Kommunikation. Und die Gruppen hatten manches gemeinsam: eine engagierte Organisatorin, die regelmäßig

Kontakt zu den Mitgliedern herstellte, sowie eine Vertrauensbasis durch die regelmäßige Teilnahme an Aktivitäten der Pfarre. Die Frauen tauschten Erinnerungen aus, planten künftige Festivals und nahmen Anteil am Leben der Anderen.



Trotzdem sind Konflikte nicht auszuschließen. Sie haben schon mit kfb-Gruppen gearbeitet. Was sind Ihre Erfahrungen? Welche Konflikte sind häufig?

Konflikte haben in Gruppen eine besondere Bedeutung. Sie können den Zusammenhalt stärken, indem grundsätzliche Probleme zur Sprache kommen und gelöst werden. Schwelende Konflikte können aber auch die Mitglieder davon abhalten, weiterhin an Treffen teilzunehmen. Die Corona-Jahre haben einige Diskussionen aufkommen lassen, deren Vehemenz dem Gruppenzusammenhalt schadete. Ging es doch um Ängste und persönliche Entscheidungen,

die vom Staat reglementiert wurden. Was in manchen Veranstaltungen konfliktbehaftet zur Sprache kam, waren auch verdeckte Spannungen. Da ging es zum Beispiel um die Dominanz einer Person oder die Hierarchie in der Pfarrgemeinde. Auch der Eindruck, wenig Mitspracherecht zu haben oder nicht ausreichend informiert zu sein, beeinträchtigte den Zusammenhalt.

Nehmen wir an, in einer kfb-Gruppe gibt es unterschiedliche Meinungen dazu, welche Aktivitäten gesetzt werden sollen – Was ist noch „kfb“? Was nicht mehr? Was würden Sie einer solchen Gruppe raten?

Organisationen möchten ihre Mitglieder ansprechen und Programme und Veranstaltungen entsprechend

attraktiv gestalten. Dabei sollte der ursprüngliche Sinn der Zusammenkünfte der kfb allerdings nicht ganz vergessen werden. Das Spektrum an Aktivitäten kann durchaus weit sein: von aktuellen politischen Themen bis zu Filmabenden, sportlichen und kulinarischen Events bis zu philosophischen und persönlichen Settings. Dabei ist es wichtig, dass die jeweilige Gruppe von Zeit zu Zeit über die Bedeutung, die sie sich selbst gibt, spricht. Es sollte gemeinsam geplant werden, Vorschläge für Aktivitäten in der Gruppe sind zu kommunizieren, dadurch werden Missverständnisse und falsche Erwartungen zumeist beseitigt. Und: Nicht allen muss alles gefallen!

Ein anderes Thema ist ein „Führungswechsel“. Nehmen wir an, eine Gruppe hat sich auf eine neue Pfarrleitung geeinigt. Was muss diese neue Leitung beachten, um nicht in dieselben Fallen wie ihre Vorgängerin zu tappen? Soll sie „Leichen im Keller“ ansprechen? Und wenn ja, wie?

Oft bleiben etwaige Konflikte auch dann bestehen, wenn eine neue Leitung gewählt wird, da die Differenzen systemisch gewachsen sind. Nach anfänglicher Besserung treten diese bald zutage und sollten in jedem Fall aufgegriffen und bearbeitet werden. Eine moderierte Zusammenkunft, in der alle Mitglieder ermutigt werden, ihre Eindrücke zu formulieren, ist hilfreich. Dabei sollten Themen vorab gebündelt, Sprechzeiten vereinbart und konkrete Lösungen in Aussicht gestellt werden. Dies ist nach einiger Zeit zu wiederholen, um den Austausch zu vertiefen. Es gilt, eine vertrauensvolle Basis aufzubauen, möglicherweise auch in Einzelgesprächen, um ein gutes Miteinander wiederherzustellen. Gibt es Personen, die Gruppenprozesse aus persönlichen Gründen stören, ist auch zu überlegen, dies im kleinen Kreis anzusprechen. Zu einer gut kooperierenden Gruppe gehört „Menschliches“ dazu.



Dr.ⁱⁿ Marion Wisinger,

Historikerin und Trainerin der politischen Bildung sowie Vorsitzende des Wiener Forums für Demokratie und Menschenrechte.

Manches kann auch mit Humor behandelt werden, spätestens beim kleinen Büfett ...

Manchmal geht es auch darum, dass eine Pfarrgruppe gemeinsam immer älter wird. Möglicherweise so alt, dass eine Auflösung im Raum steht. Wie geht die Leiterin so etwas an?

Manchmal ist es schwierig, eine insgesamt älter werdende Gruppe zu verjüngen. Dies wäre der Idealfall, aber oft sind die Interessen und auch zeitlichen Möglichkeiten zu unterschiedlich. Eine Idee wäre, eine weitere, neue kfb-Gruppe zu gründen, die sich mit ihren altersspezifischen Themen auseinandersetzt. In Folge könnten auch gemeinsame Veranstaltungen und Feste geplant werden. Die Organisatorinnen der „jungen“ und der bisherigen Frauengruppe würden sich austauschen, um einerseits aktuelle Themen und andererseits wertvolle Erfahrungen einzubringen. Denn: Die Jüngeren sind mehr an den Älteren interessiert, als man glauben würde!

„Jede Einzelne ist ein Tropfen, gemeinsam sind wir ein Meer“

Gemeinschaft verbindet, stärkt, tut dem Herzen und der Seele gut. Hier stellen wir kfb-Gemeinschaftserlebnisse aus mehreren Perspektiven vor. Hermi Scharinger erzählt z.B. von ihren Erfahrungen als langjährige kfb-Referentin, Evi von einem langen, prallen Frauenleben als kfb-Gruppenleiterin, ...

Und wir vom kfb-Büro möchten eines laut und deutlich sagen: Wo immer und wann immer ihr in euren kfb-Gruppen Bedarf nach Beratung habt, zum Beispiel, wenn sich eine Gruppe auflöst, aber einzelne Mitglieder weitermachen wollen, dann wendet euch an uns. Gemeinsam finden wir bestimmt eine gute Lösung!

„Frauen übersehen, wie wichtig der Zusammenschluss der Frauen in der Kirche ist.“

Als Dekanatsleiterin der kfb ist Renate in den letzten Jahren immer öfter damit konfrontiert, dass sich Gruppen auflösen, weil keine Nachfolgerin in der Leitung gefunden wird.

Woran liegt das, wollen wir wissen. Gibt es Konflikte? Nein, meint Renate, es seien weniger Konflikte der Frauen untereinander als strukturelle Konflikte. Es gibt nur wenige, die bereit sind, Verantwortung zu übernehmen. Und diese Wenigen machen oft alles. Sie leiten nicht nur die kfb-Gruppe, sondern sind auch noch Mitglieder oder in der Leitung des Pfarrgemeinderats. Daher sind sie oft so ausgepowert, dass sie kaum Zeit und Kraft für Neues haben.

Zu Zeiten von Renates Mutter war die kfb für viele Frauen gerade am Land ein enormer Modernisierungsschub. Sie bot Möglichkeit, über Kindererziehung und

über den Glauben ganz anders zu reden als die Generation davor. Das hat die Gemeinschaft gestärkt und den Glauben weiterentwickelt. Bei den Besinnungstunden, erzählt Renate, waren die Frauen begeistert, selbst Bibeln zu lesen und darüber zu diskutieren, was früher allein dem Pfarrer vorbehalten war.

Doch viel hat sich in Sachen Frauengleichstellung in der Katholischen Kirche in den letzten Jahrzehnten nicht getan. Gerade bei Festen beobachtet Renate oft, dass Politiker mit ihren Frauen begrüßt werden, der Kaplan oder der Diakon, aber die Frauen der kfb, die die ganze Arbeit gemacht haben, begrüßt niemand.

Vielleicht ist es für viele Frauen einfach nicht attraktiv genug, ungesehen und unbedankt Care-Arbeit zu leisten? „Es schmerzt mich, dass die Frauen oft übersehen, wie wichtig der



Renate

kfb-Leiterin im Dekanat
Retz-Pulkautal

Zusammenschluss der Frauen in der Kirche ist“, sagt Renate. Dabei setze sich die kfb diözesan- und österreichweit sehr stark für die Frauengleichstellung ein. Mit einer direkten Anbindung an diese Netze könnten wir den Frauen mehr bieten. Mehr Fortbildung, mehr Informationen und mehr Gestaltungsmöglichkeiten – in der eigenen Pfarre und darüber hinaus.



© Irene Vogler

Irene

ist seit kurzem kfb-Mitglied in einer
Pfarre im Vikariat Stadt

Irene ist schon lange in einer Frauengruppe ihrer Pfarre engagiert. Doch erst seit kurzem kam sie mit der kfb so richtig in Kontakt. Sie lud zwei kfb-Frauen in ihre Gruppe ein und war von

„Die kfb ist der frische Wind, den es hier braucht.“

deren Engagement und deren Zuversicht so begeistert, dass sie bald darauf beschloss, eine neue kfb-Gruppe zu gründen.

„Ich bin überzeugt“, sagt Irene, „dass die kfb der frische Wind ist, den es gerade jetzt braucht, um bedeutsame Themen nicht nur sichtbar zu machen, sondern sie auch in Bewegung zu setzen.“ Sie denkt dabei vor allem an das heurige Jahresthema ‚Care‘. Die vielen Veranstaltungen, aber auch die Impulse und Tipps in der kfb-Zeitung empfindet sie als äußerst wertvoll, da sie zur Beschäftigung mit vielfältigen Themen, der eigenen Persönlichkeit und zum Austausch einladen. „Und uns so eine

gedankliche Weite ermöglichen, die im Alltag innerhalb unserer individuellen ‚Bubble‘ nur schwer entstehen kann.“

Durch das Beheimatet-Sein in unterschiedlichen Frauengruppen und die unterschiedlichen Frauenfreundschaften, die sich daraus ergeben haben, fühlt sich Irene reich beschenkt. „Ich spüre, dass unserer Pfarrgruppe eine bedeutsame Tiefe zugrunde liegt, was durch die kfb in eine noch umfassendere Dimension gegossen wird. Diese Verbindung erfahre ich daher als unvergleichlich stärkende und nährenden Kraftquelle, die mich meiner Mitte und Gott näherbringt.“

„Wenn ich euch nicht gehabt hätte, wäre es schrecklich für mich gewesen.“

Evi leitet ihre kfb-Gruppe seit über 50 Jahren. Damals gründete sie die „junge Gruppe“. Beim vierten Kind wurde daraus eine „Müttergruppe“. Und später, als eine Nicht-Mutter Mitglied wurde, wurde aus der Müttergruppe eine „Frauengruppe“.

Viele Jahre traf sich die Gruppe einmal im Monat, um gemeinsam Selbstbewusstseins- und Kunstseminare zu besuchen, Maiandachten, Wallfahrten und Adventmärkte zu veranstalten, Messe zu feiern.

Gemeinsam gingen die Frauen durchs Leben. Erlebten, wie die Kinder erwachsen wurden und aus dem Haus gingen, wie sie selbst älter und schließlich zu Witwen wurden. Jetzt sind sie über achtzig und freuen sich mehr denn je über die Gemein-

schaft, die sie stärkt und in schweren Zeiten Trost spendet.

Und doch ist die Gruppe noch immer lebendig. Auch neue Mitglieder kommen dazu – wenn man offen dafür ist. Und das ist Evi, die Gruppenleiterin, in großem Maße. Die spirituellen Themen stehen immer noch im Mittelpunkt des Interesses. Aber daneben wird auch gesungen, geplaudert und durch Gespräche emotional entlastet.

Verändert haben sich die Frauenthemen. „Jetzt“, sagt Evi, „geht's nimmer darum: Wie setz ich mein Kind aufs Topferl? Sondern eher darum: Wie mache ich mein Testament oder meine Patientinnenverfügung?“ Dafür sollte es auch kfb-Workshops geben, meint Evi. Und da hat sie wahrscheinlich recht.



© Evi Perthold

Evi

ist kfb-Pfarrleiterin und Familien-
fasttagsverantwortliche in
einer Pfarre im Vikariat Stadt



Hermi

ist kfb-Referentin für Spiritualität und
Persönlichkeitsbildung

„Für mich ist die gemeinsame Mitte besonders wichtig.“

Die gemeinsame Mitte, buchstäblich ausgedrückt im Sesselkreis bei einem Workshop, ist für die langjährige kfb-Referentin Hermine Scharinger wesentlich in einer kfb-Gruppe. In dieser Mitte stehen die gemeinsamen Ziele, die vielfältigen Methoden für die Frauenweiterbildung und Spiritualität. Sie erlebt immer wieder viel Offenheit, Vertrauen und Zusammengehörigkeit in kfb-Gruppen.

Diese Offenheit führt auch dazu, dass im Neuen Weiterentwicklung möglich ist. Hermi Scharinger nennt das Beispiel Familienfasttag. Da ist aus Not der Pandemiezeit die Aktion „Suppe im Glas“ entstanden. Doch genau dieses „Notprogramm“ hat das

Interesse sowie die Bekanntheit der kfb-Gruppen und die große Beteiligung in den Pfarren erst befeuert.

Hermi Scharinger sieht in der Gestaltung von Frauengottesdiensten großes Potential. Sie selbst empfindet sich nicht nur als Impulsgeberin für kfb-Gruppen, sondern erlebt auch umgekehrt positive Impulse, gerade für die Weiterentwicklung ihres Glaubens.

Und was hält sie vom „Problem Nachwuchs“ in den kfb-Gruppen? Hermi Scharinger ist nicht blind dafür, aber: „Manchmal kommt die Freude über die, die da sind, zu kurz bei der Tatsache, dass andere nicht da sind.“

„Ich mag das Gleichgestellt-Sein.“

Verena hat sich erst vor kurzem entschlossen, die freie Leitung einer bestehenden kfb-Gruppe in ihrer Pfarrgemeinde zu übernehmen. Die Gruppe ist klein, und die Frauen waren teilweise mit anderen Dingen ausgelastet. Aber Verena ist zuversichtlich, dass sich bald ein starkes Kernteam herausbilden wird, das gern mehr Verantwortung übernehmen möchte.

Gemeinschaft, davon ist Verena überzeugt, ergibt sich im gemeinsamen Tun und im Für-andere-etwas-Tun. Indem Frauen zusammen eine Veranstaltung vorbereiten und miteinander etwas erleben, bildet sich die Gemeinschaft. Sie schätzt es, dass Frauen ohne Hierarchie ihre Ideen und Anliegen einbringen und

umsetzen können. Dabei fällt ihr auf, dass Frauengruppen „eher den Blick nach vorne“ haben. Dass sie sich auf neue Situationen einstellen, zukunftsweisend handeln und damit auch andere Gruppen motivieren. Die Zusammenarbeit und Vernetzung mit anderen Frauengruppen in der Pfarre sind Verena wichtig. „Gemeinsam können wir mehr erreichen!“

Für die Gruppe hat sie sich vorgenommen, an bewährten, wichtigen Veranstaltungen wie dem Suppenessen oder dem Weltgebetstag der Frauen festzuhalten. Doch sie möchte auch Neues in die Pfarre bringen. Sie möchte aus dem reichhaltigen Angebot der kfb neue Veranstaltungen anbieten – als persönlichen Input für die eigene Weiterentwicklung

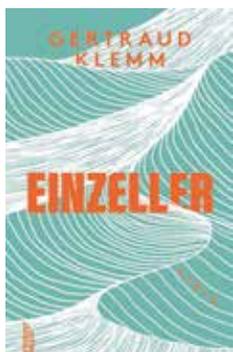


Verena

hat die Leitung einer kfb-Gruppe
im Vikariat Nord neu übernommen

der Frauen – und auch bei österreichweiten Veranstaltungen wie dem Frauenpilgertag mitmachen. Die Materialien der kfb als organisatorische und inhaltliche Vorbereitung schätzt sie sehr.

Aufgeblättert



Gertraud Klemm
Einzeller. Roman
Kremayr & Scher-
au Verlag € 24,00
312 Seiten
ISBN 978-3-218-
01382-6

Wem gehört der
Feminismus?

Auf der Suche

nach Frauensolidarität seziert Gertraud Klemm in ihrem neuen Roman das, was vom Feminismus übriggeblieben ist. Solange wir uns wie Einzeller gebärden, wird das nie etwas mit der Geschlechtergerechtigkeit.

In Simone Hebenstreits neuer WG versammeln sich fünf Frauen aus verschiedenen Generationen, mit verschiedenen Ansichten. Was sie eint, ist ihr Widerstand gegen den drohenden Rechtsruck.



Annemarie Mitterhofer
Wiener Magnolienmord
Kriminalroman
Gmeiner Verlag
€ 15,50
313 Seiten
ISBN 978-3-
8392-0519-8

Bei einer Vernissage im vornehmen Prater Villenviertel fällt der Chefinspektorin Anna Bernini ein toter Kopf vor die Füße. Er gehört der Direktorin der Magnoliengartenschule! Wer hat das getan? Der zwielichtige Museumsdirektor, die ehrgeizige Gemeinderätin, islamische Terroristen oder gar der Künstler selbst, der auch noch Anna Berninis Geliebter ist? Eine furiose Mörderjagd führt die schlagfertige Chefinspektorin durch halb Wien bis ins Strombad Kritzensdorf.



David Michie
Die Katze des Dalai Lama und die Weisheit grauer Schnurrhaare
Roman, Lotos
Verlag € 18,50
320 Seiten
ISBN 978-3-

7787-8312-2

Auch an der Katze des Dalai Lama geht die Zeit nicht spurlos vorüber – sie wird alt. Doch die in Ehren ergraute »Schneelöwin« ist immer noch genauso neugierig, naseweis und wissensdurstig wie eh und je. Die Frage, die nicht nur unsere Katze bewegt: Ist ein zukünftiges Leben mit Altersschwäche und (Katzen-)Keks für Senioren zwangsläufig ein Grund zur Verzweiflung? Aber nicht doch! Denn eines ist klar: Die zunächst erschreckende Erkenntnis, dass unser Dasein nun mal endlich ist, ist genau das, was wir manchmal brauchen, um uns das Schöne im Leben bewusst zu machen und wertzuschätzen, was wirklich zählt.



Defne Suman
Tochter einer leuchtenden Stadt
Roman
List Verlag
€ 24,70
496 Seiten
ISBN 978-3-471-
36055-2

An einem

orangegetünchten Abend kommt im September 1905 in der Hafenstadt Smyrna ein kleines Mädchen zur Welt. Sie wächst behütet auf bei ihrer griechischen Familie, doch die Idylle zerbricht jäh, als nach dem Zerfall des Osmanischen Reichs aus Nachbarn plötzlich Feinde werden. Während die Stadt von einem verheerenden Feuer heimgesucht wird, retten drei Familien, eine griechische, eine türkische und eine levantinische, was ihnen am meisten am Herzen liegt: ein Mädchen, das einst an einem orangegetünchten Abend zur Welt kam.



Renate Welsh
Ich ohne Worte
Roman
Czernin Verlag
€ 21,50
120 Seiten
ISBN 978-3-
7076-0786-4
Mitten im
Italienurlaub

erleidet Renate Welsh einen Schlaganfall. Plötzlich ist sie nicht nur auf andere angewiesen, auch ihre Sprache ist verloren und die eigenen Gedanken scheinen mit einem Mal fremd zu sein. Ausgerechnet sie, eine Schriftstellerin wird ihrer Worte beraubt. Diese zurückzuerhalten ist ein langer, harter und anstrengender Kampf, von dem Renate Welsh behutsam und feinfühlig berichtet. Und wie so oft geht das Erzählte bei ihr über das Einzelschicksal hinaus und zeigt, wie die eigenen körperlichen und psychischen Grenzen überwunden werden können.

Hörtipp

"Es muss doch mehr als alles geben!" Mit Gedanken wie diesem wurde **Dorothee Sölle** bekannt, deren 20. Todestag sich am 27. April jährte. Sie gilt als wichtigste Theologin des 20. Jahrhunderts. Ihre lebensnahe und durchwegs politische Theologie entstand in engem Austausch mit der Befreiungstheologie Lateinamerikas, und damit mit jener Spiritualität, die hinter vielen unserer FFT-Projekte steht. Einen gewinnenden Einblick in Sölles großartiges Denken bietet der Podcast „Leidenschaft für Gott und die Menschen“ (Link auf unserer Homepage)

Humorstrategie

von: Brigitte Lettinger

Lachen fördert die Gelassenheit. Wenn wir lachen, verändern wir die Sicht der Dinge. Ein heiterer, lachender Mensch begegnet der Umwelt, den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen anders.

Dr. Michael Titze (Psychiater, Klin. Psychologe, Psychotherapeut, Humorforscher) empfiehlt in seiner Humorstrategie, die rationalen, ernst- und gewissenhaften Herangehensweisen mit einem intuitiven, spielerisch kindlichen Verhaltensmuster zu verknüpfen. Sprich: die eigene Einstellung umzudrehen und anders zu reagieren, das Leben als „Witz“ zu nehmen. Ein Witz lebt von der Enttäuschung der Erwartung. So „ent-täuscht“ nimmt der Mensch sich selbst nicht mehr so ernst. Durch diese humorvolle Grundhaltung entsteht die Fähigkeit, über sich selbst und die Widrigkeiten des Lebens leichter lachen zu können. Vergessen wir nicht, dass das Leben ein Spiel ist und Humor dabei ein entscheidender Faktor. Heitere Gelöstheit, Lachen, humorvolle Freude sind ein „erfrischender Wind“ inmitten von allzu großer Ernsthaftigkeit.



www.lebendig-lachend-frei.com

Mit Öffis zum Berg

Infos zur klimafreundlichen Tourenplanung

Irgendwie ist es paradox: Man fährt oft ziemlich lange mit dem Auto, um eine intakte und gesunde Natur genießen zu können. Am Weg dorthin trägt man aber leider nicht zum Erhalt derselben bei. Mittlerweile gibt es verschiedene Berg-Tourenportale, die sich diesem Problem annehmen! Vorgestellt werden gerade Routen und Wege, die öffentlich erreichbar sind. Bei den vorgeschlagenen Routen ist auch immer die Zug- bzw. Busverbindung dazu ersichtlich. Die An- und Abreise wird auch mit der Gehzeit abgestimmt, damit du nicht mitten in der Nacht am Gipfel stehst. ☺

Für die Planung einer klimafreundlichen Bergtour bieten sich folgende Seiten an:

➔ www.alpenvereinaktiv.com

Hier findest du:

- **Tourensammlungen** mit öffentlicher Anreise für Österreich, Deutschland, Südtirol, Schweiz.
- Gute weiterführende **Linksammlung** zu Infoportalen, die eine öffentliche oder gemeinsame Anreise zum Bergsport fördern wollen.
- Linksammlung zu **Mitfahrbörsen** & Carsharing.

➔ www.bahn-zum-berg.at

ist das größte Öffi-Bergtourenportal in Österreich und Bayern. Betrieben wird es von der gleichnamigen non-profit Organisation, deren Ziel es ist, die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu Outdooraktivitäten zu fördern.

➔ **Zuugle** ist eine Suchmaschine, die mehrere Tourenportale nach Öffi-Bergtouren durchsucht. Hier kann in einer Suchmaske speziell gesucht werden.

Tipp!

Kennst du schon das kostenlose „Schnupperticket“?

Schnuppertickets sind Monats- oder Jahreskarten von öffentlichen Verkehrsmitteln, die Gemeinden ihren Bürger*innen zur Verfügung stellen. Die Karten können in den jeweiligen Gemeinden entliehen werden, um die Vorteile des öffentlichen Verkehrs kennenzulernen und das Auto stehen zu lassen.

Auf www.schnupperticket.at kannst du nachschauen, ob dein Ort auch mitmacht. Wenn nicht, gib deiner Gemeinde einen Tipp!

23.9.23 Schienenwallfahrt

In der Schöpfungszeit nach Spital am Semmering



Sonderzug von Laa nach Spital am Semmering mit Zusteigemöglichkeit in Mistelbach, Wolkersdorf, Wien Hauptbahnhof, Wien Meidling, Wien Liesing, Mödling, Baden und Wr. Neustadt. Festgottesdienst mit DDr. Peter Schipka in der Pfarrkirche Spital am Semmering, anschl. Mittagessen und Pilgerwanderung (ca. 5km) in der Schöpfungszeit.

Anmeldung und weitere Informationen

im Umweltbüro auf www.umwelt-edw.at oder unter 01/51552-3347

Kostenlose Beratung!**Beratung & Begleitung
in existenziellen Krisen**

Insbesondere rund um die
Thematik **Lebensende**



Wo: Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen der Erzdiözese Wien in Baden, Mödling, Hollabrunn, Mistelbach, Wolkersdorf, Poysdorf, Purkersdorf und Wiener Neustadt.

Inhalte der **kostenfreien Beratung** können Verlusterlebnisse, Trauer, Tod, lebensbedrohliche eigene Erkrankung oder von Angehörigen, Fragen nach Lebenssinn oder Lebensziel, Überforderung mit der aktuellen Lebenssituation oder Ängste sein.

Die Beratung ist anonym, vertraulich, kostenlos, ergebnisoffen, unabhängig von Konfession und Weltanschauung.

Weitere Informationen, Kontaktdaten aller Beratungsstellen und Öffnungszeiten unter:

www.beziehungaufleben.at

Kontakt: Mag.^a Manuela Loupal

Email: m.loupal@edw.or.at

gefördert durch Bundeskanzleramt

Ökumenische Schöpfungszeit

19. - 4.10. Eine Zeit für unsere Schöpfung

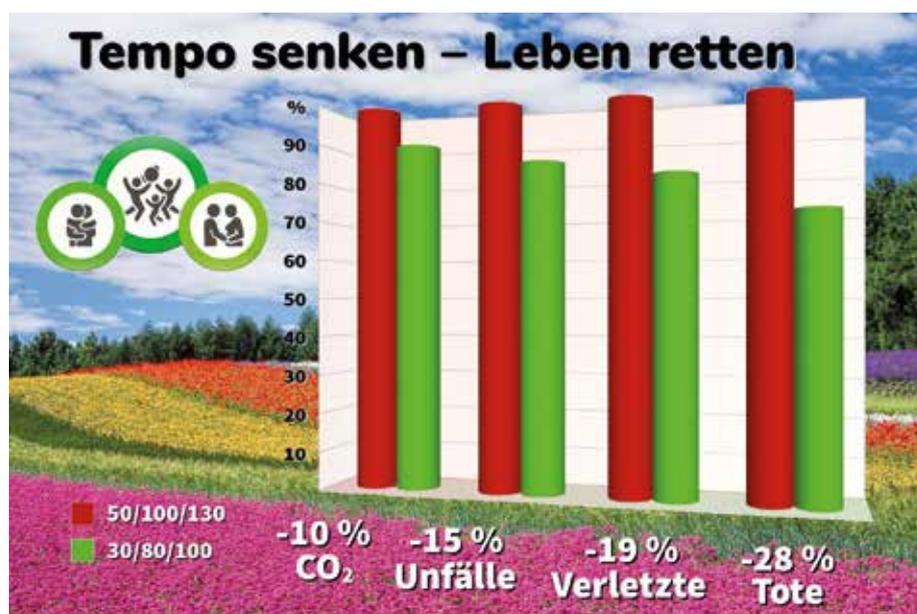
Die Kirche feiert am 1. September den Tag der Schöpfung als Beginn der ökumenischen Schöpfungszeit, die bis 4. Oktober dauert. Papst Franziskus hat diesen Tag nach der Veröffentlichung seiner Enzyklika „Laudato si“ 2015 eingeführt, um auf die Dringlichkeit der Bewahrung der Schöpfung aufmerksam zu machen.

Mach mit, setze besonders in dieser Zeit Impulse und Akzente in deiner Pfarre für die Bewahrung der Schöpfung, zum Beispiel mit der Aktion „**Tempo senken – Leben retten**“.

Unterstützt von der Katholischen Aktion setzt sich die Initiative für eine Entschleunigung im Straßenverkehr ein. Langsamer fahren reduziert CO₂, ist kostengünstig umsetzbar und sofort wirksam für den Klimaschutz.

Unterschriftenlisten und Aktionsmaterial für die Schöpfungszeit können im Sommer hier bestellt werden:

katholische.aktion@edw.or.at
oder telefonisch unter
01/51 5 52-3312

**Nachhaltigkeitstipp!****Reparieren statt wegwerfen!**

Mit dem „Reparaturbonus“ werden Reparaturen mit bis zu € 200,- gefördert.

Mit der Förderaktion „Reparaturbonus“ werden 50% der Kosten für die Reparatur eines defekten Elektrogerätes vom Ministerium für Umwelt und Klimaschutz übernommen, insgesamt bis zu € 200,-. Sie startete im April 2022 und ist jetzt noch einmal aufgestockt worden. Immer mehr Betriebe melden sich als Partnerbetriebe für die Förderaktion. Dadurch wird es einfacher, seine kaputten Elektrogeräte reparieren zu lassen. Eine gute Nachricht für den Klimaschutz! Genaue Infos, Anmeldung und Liste der Partnerbetriebe findest du auf www.reparaturbonus.at





*„Ich bin und lebe anders als du
– und doch sind wir Schwestern.“*

© unsplash

von: Gerda Tiefenbrunner

Dieser Satz von Dr.ⁱⁿ Silvia Habringer-Hagleitner begleitet mich schon seit vielen Jahrzehnten und fordert mich tagtäglich heraus, über mich und die Frauen, denen ich begegne, die ich begleite und mit denen ich befreundet bin, nachzudenken und die Auseinandersetzung mit der Verschiedenartigkeit als Kraftquelle im Leben zu erfahren.

So spaltet die Wahl des Lebensmodells („Karrierefrau“, „Hausfrau und Mutter“, „Familienfrau mit Beruf“, um stark verkürzt einige Modelle zu nennen) die Frauen in einander konkurrierende Gruppen. Frauen leben in unterschiedlichen Situationen, haben verschiedene Interessen und Wirkungsbereiche. Das Frauenleben wurde zwar vielfältiger, jedoch selten problemloser. Alle Lebensmodelle als gleichwertig hinzustellen, misslang bisher und so dürfen wir Frauen nur wählen, welche Probleme wir am liebsten haben.

Die niederländische Soziologin Anja Meulenbelt sagt: „Es ist noch nie gelungen, ein politisches Programm zu entwerfen, hinter dem alle Frauen stehen“. Autonomie und Zugehörigkeit sind Grundbedürfnisse und gehören zu einem erfüllten Leben. Beides ist für Frauen oft nicht möglich. Frustration über unerfüllte Grundbedürfnisse kann Neid entstehen lassen, der der größte Feind der Solidarität ist.

Romantische Idealbilder über das Leben der anderen Frauen fördern diesen Neid. Vorurteile, Neid, Unwissenheit, Sehnsüchte können tiefe Gräben zwischen Frauen aufreißen.

Deshalb möchte ich dich einladen, entweder allein in einer ruhigen Stunde und/oder gemeinsam mit deiner Frauengruppe folgende Gedanken zu überlegen:

- Erkenne ich klar die Unterschiede zwischen den einzelnen Frauenleben und ist mir bewusst, welchen Preis die jeweilige Frau dafür zahlt? (Nur so kann Rivalität offener werden).
- Bin ich mit meinem Lebensmodell zufrieden? Was sind meine Sehnsüchte?
- Suche ich mir Verbündete, wenn es um eine bestimmte Sache geht, die für Frauen wichtig ist?

In unserer Vielfalt liegen viele Chancen, auch wenn wir oft auch schmerzhaft Momente erleben. Mut zur ehrlichen Selbsteinschätzung und Offenheit bringen uns Frauen weiter auf dem Weg zur Solidarität unter Frauen und somit im Kampf um gesellschaftliche Besserstellung.

Gebet

Gottes Segen komme zu uns Frauen, dass wir stark sind in unserer schöpferischen Kraft, dass wir mutig sind in unserem Recht.

Gottes Segen komme zu uns Frauen, dass wir nein sagen, wo es nötig ist, dass wir ja sagen, wo es gut ist.

Gottes Segen komme zu uns Frauen, dass wir schreien, wo Unrecht ist, dass wir schweigen, wo Entsetzen ist.

Gottes Segen komme zu uns Frauen, dass wir Weisheit suchen und finden, dass wir Klugheit zeigen und geben.

Gottes Segen komme zu uns Frauen, dass wir die Wirklichkeit verändern, dass wir das Lebendige fördern. Dass wir Gottes Reich errichten auf Erden!

Hanna Strack

Neue Behelfe im kfb-Büro!



Geburt - Taufe - Religiöse Erziehung. Ein Begleitbuch für Eltern

A5, 70 Seiten, € 6,00
Hg.: kfb Bozen-Brixen

Immer wieder werde ich gefragt, wie es denn heute noch möglich ist, mit Kindern über Gott zu sprechen und Kinder religiös zu erziehen.

Dieses Büchlein kann eine Hilfe und eine Orientierung dafür sein. Es beinhaltet sowohl positive Aspekte zum Thema „Geschenk des Lebens“ als auch theoretische und praktische Gestaltungsmöglichkeiten für das Taufsakrament bis hin zu Anregungen wie die Weitergabe des Glaubens möglich sein kann, damit ein Leben in Fülle für alle erfahrbar wird.

Es finden sich darin auch kindgerechte Gebete und positive Zugänge zum Glauben, die mit liebevollen Bräuchen und Ritualen durch das Kirchenjahr führen. Alles in allem ein wertvoller Begleiter für alle Eltern, denen es wichtig ist, dass ihr Kind in eine Gottesbeziehung gebettet ist und sich geschützt und getragen fühlt.

Du bist da! Gebete für Klein und Groß

15 x 15cm, 60 Seiten, € 6,00
Hg.: kfb Bozen-Brixen

Die Sehnsucht nach Schutz und Begleitung ist vielerorts spürbar. Wir Menschen sind immer wieder auf der Suche nach Geborgenheit und nach Liebe.

Ein Ausdruck dafür kann auch das Beten sein. Dieses Gebetbuch soll ein Begleiter sein, um mit Gott ins Gespräch zu kommen und kann auch anregen, in verschiedenen Lebenssituationen Halt zu suchen und Gott zu bitten und zu danken.

Es kann auch eine Anregung sein, Gott einen festen Platz im Leben zu geben und das Beten als wertvolles Ritual zu entdecken, damit ich spüren kann: Gott ist da und verlässt mich nicht, ich kann mit all meinen Sorgen und Nöten kommen. Das kann ein sehr tröstlicher Gedanke sein.

.....
Bestellung im kfb-Büro telefonisch
01/51225-3345 oder per Mail an
r.gmeiner@edw.or.at



KOLUMNE

Die Päpstin

Frei und gleich an Würde?

Die Gottheit zum Gruße! Der Artikel 1 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte von 1948 lautet: „Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren“.

Leider ist das bis heute nicht überall so. So dürfen Frauen in Frankreich, lt. einer Verordnung von 1799, offiziell erst seit 2013 Hosen tragen! Eine Reform aus 1909 erlaubte es immerhin beim Lenken eines Fahrrads oder Pferdes. Das Prinzip des Erstgeborenen (Primogeniture) gilt in England immer noch. D.h. im Todesfall fällt das Familienanwesen dem ältesten Sohn/Cousin zu, egal wie viele Töchter davor geboren wurden (eine 2013 beantragte Änderung wurde abgelehnt).

In 25 Staaten der USA können Vergewaltiger, die durch ausgehandelte Deals der strafrechtlichen Verurteilung entgehen, elterliche Rechte beanspruchen und die Mutter muss Treffen mit dem Kind zulassen. Um dies zu verhindern, muss von der Frau eindeutig und überzeugend nachgewiesen werden, dass eine Vergewaltigung vorlag. Auch in Deutschland und England kann ein Vergewaltiger das Recht auf Umgang mit dem bei der Vergewaltigung gezeugten Kind einklagen.

In Malta geht ein Entführer straffrei aus, wenn er sein Opfer heiratet. Im Libanon gilt dies sogar für einen Vergewaltiger. In Nigeria darf ein Mann seine Ehefrau schlagen, um sie zu „bessern“ und in Russland bleibt eine Bestrafung bei der ersten Misshandlung ungestraft und wird auch im wiederholten Fall milde bestraft, so es nicht öfter als 1x im Jahr passiert!

Klingt alles skurril, ist es auch. All diese Gesetze gehören entstaubt und aktualisiert – zum Wohle der Frauen.

Aktuelles, Infos & Termine

**Sonntag, 16. Juli, 16:00 Uhr bis
Freitag, 21. Juli, 12:00 Uhr**

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

Frauensommerwoche

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

mit: Poli Zach-Sofaly

8222 St. Johann in Herberstein,

Haus der Frauen

Anmeldung im kfb-Büro

Samstag, 26. August

14:00 – 18:00 Uhr

**Die Kraft der Lebensmitte –
Wechseljahre aus spiritueller und
medizinischer Sicht**

Die Wechseljahre sind eine beson-
dere Lebensphase im Leben einer
jeden Frau. Der Hormonhaushalt
stellt sich um, was leider auch so
manche Beschwerden mit sich
bringen kann. Was gibt mir Kraft,
wenn die Hormone Achterbahn
fahren, Hitzewallungen meinem
Dasein mehr Wärme geben, als mir
lieb ist, Schlafbeschwerden meine
Nächte verkürzen oder ich das Ge-
fühl habe, in meinem eigenen Kör-
per nicht mehr zuhause zu sein?

Wie kann ich mir mit altbewährten
Hausmitteln und Heilpflanzen
Linderung verschaffen?

Oft beginnt auch ein Prozess der
Neuorientierung. Wir widmen uns
dem Phänomen aus medizinischer
und spiritueller Sicht.

mit: Dr.ⁱⁿ Melanie Wachter und
Mag.^a Maria Luise Schmitz-
Kronaus

2700 Wr. Neustadt,

Bildungszentrum St. Bernhard

Anmeldung im BIZ 02622/29131

Spannendes im Herbst!

Samstag, 16. September

09:30 – 17:00 Uhr

Impulstag

„Koste es, was es wolle!“ Auch für
Care-/Sorgearbeit?

1010 Wien, Stephansplatz 3,

Stephanisaal; Details siehe letzte Seite!

Freitag, 29. September,

15:00 – 21:00 Uhr

Gemeinsam für unsere Erde

Interreligiöser Inspirationstag
Laudato Si

Vortrag, 2 Workshop-Runden und
Markt der Möglichkeiten.

1130 Wien, Kardinal König Haus

Weitere Infos: www.umwelt-wien.at

Sonntag, 24. September, 16:00

Uhr bis Donnerstag, 28. Sep-

tember, 12:00 Uhr

Tage im Altweibersommer

Der Sommer ist vorbei, der Herbst
kommt auf uns zu, darauf wollen
wir uns vorbereiten, gemeinsam in
einer Frauengruppe. Spüren und
uns erinnern was war, Abschiede
begehen, Neues erahnen und pla-
nen oder einfach nur Da-Sein, im
Singen, Tanzen, Malen usw.

mit: Poli Zach-Sofaly

8222 St. Johann in Herberstein,

Haus der Frauen

Anmeldung im kfb-Büro

Stadtpaziergang

Mittwoch, 20. September,

18:30 – 20:00 Uhr

Sorgearbeit sichtbar machen

Gesorgt, gepflegt, geputzt, ernährt
und erzogen wurde schon immer,
vor allem von Frauen. Meist nicht
sichtbar und kaum wertgeschätzt.
Frauenstadtpaziergang mit Susa-
ne Herrmann im 1. Bezirk Wiens.

1010 Wien, Treffpunkt wird bei der

Anmeldung bekannt gegeben!

Beschränkte Teilnehmerinnenzahl!

Anmeldung: kfb.wien@edw.or.at,

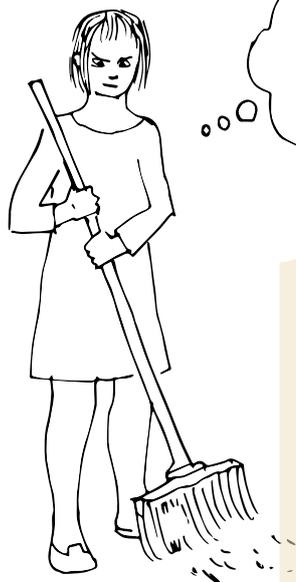
01/51552-3345



„Zeit zu leben“

beim gemeinsamen Gehen. Wir
laden alle Frauen zum **Frau-
enpilgertag am 14. Oktober
2023 ab 9.00 Uhr in ganz Ös-
terreich** ein! An vielen verschie-
denen Orten machen wir uns
gemeinsam auf den Weg. Die
Strecken haben unterschiedliche
Längen und Schwierigkeitsgra-
de. Wir freuen uns, wenn auch
du dir „Zeit zu leben“ auf einem
Pilgerweg deiner Wahl nimmst!

www.frauenpilgertag.at



© Norbert Gemeindl



Koste es, was es wolle!

Auch für Care-/Sorgearbeit?

Eine Voraussetzung für ein gut funktionierendes Zusammenleben ist, dass die notwendige Care- bzw. Sorgearbeit geleistet wird. Das sind meist undankbare, wenig wertgeschätzte und schlecht bis gar nicht bezahlte Jobs. Auch die Zeit, die dafür zur Verfügung steht, wird immer weniger. Doch das muss nicht so sein!

Am Impulstag im September (s. letzte Seite) starten wir unseren neuen Fokus auf das große Thema Care-/Sorgearbeit: mit „Koste es,

was es wolle!“ möchten wir die **Verteilung von Care, Arbeit & Geld** beleuchten. Es geht darum, unser jetziges System zu verstehen und herauszufinden, an welchen Schrauben gedreht werden müsste, um eine bessere Verteilung zu erreichen und damit mehr Spielräume für alle zu schaffen.

Auf den folgenden Seiten haben wir dazu passende Bildungsangebote zusammengestellt, die unsere kfb-Referentinnen anbieten. Greif zu ☺

Bildungsangebote zum neuen Schwerpunkt

Sprache schafft Wirklichkeit Zwischen „Armutsfalle“ und „Vermögensschadenhaftpflichtversicherung“

Sprache ist ein machtvoll Instrument. Wie über etwas berichtet wird, über Sorgearbeit, über Geld, über soziale Leistungen, beeinflusst unsere Sicht darauf.

Auch die eigene Sprache ist durch Erziehung und Erlebnisse geprägt. Wenn ich die eigenen Sprachsteine merke, ist schon ein erster Schritt zu einer achtsamen Sprache getan. Spielerisch und kreativ werden wir uns mit der Macht und der Magie der Sprache beschäftigen.

■ Maria Kvarda ■

Zwischen Armut und Reichtum - was ist sozial gerecht? Was können wir zu einem guten Leben für alle beitragen?

Was ist gerecht? Wie ist Reichtum in Österreich und weltweit verteilt? Wer ist arm? Was bedeutet Grundeinkommen, Mindestsicherung, Working Poor? Viele Schlagworte, viele Fragen. Bei diesem Thema geht es natürlich um Wissensvermittlung, aber auch ums Hineinfühlen in sich selber, die eigene Lebenssituation, das eigene Umfeld. Spielerische und kreative Zugänge zu einem schweren Thema können neue Perspektiven eröffnen.

■ Maria Kvarda ■

KIRCHE, CARE und WIR ■ Traude Reinwein ■ siehe Seite 2

Wer oder was ist meiner Sorge wert?

Mit den 5 Säulen der Identität hat H. Petzold gezeigt, worauf es im Leben ankommt: 1. Ich (Körper, Gesundheit), 2. soziales Netz (Familie, Freund*innen), 3. Arbeit – Leistung, 4. materielle & finanzielle Sicherheit, 5. Sinn, Werte, Glaube. Immer neu stellt sich die Frage: Wo investiere ich meine Zeit und meine Aufmerksamkeit? Die Einladung ist, wieder einmal zu schauen, ob die Balance stimmt oder ob etwas zu kurz kommt und mein Sorgen brauchen würde.

■ Gerti Stagl ■

Gönn dir weitere spannende Impulse zum Jahresthema und lade eine Referentin deiner Wahl in deine kfb-Gruppe ein!

...allgemein zum Thema Care-/Sorgearbeit

Selbstfreundlichkeit – gut für mich selbst sorgen

Wir sorgen gerne für das Wohl anderer und reihen dabei oft unsere eigenen Bedürfnisse hinten an. Wenn wir beginnen, uns selbst eine gute Freundin zu sein, uns selbst und unsere Bedürfnisse ernst zu nehmen, werden wir mit unseren Kräften haushalten und Zufriedenheit erleben. Das weckt unsere Lebensfreude und zieht Kreise in unserem Umfeld. Mit Übungen und Anleitungen, wie wir uns auf den Weg zu mehr Selbstfreundlichkeit machen.

▮ Traude Reinwein ▮

Gutes Leben zwischen Anspruch und Überforderung Sorge-Ökonomie auch Online möglich!

Das System der wechselseitigen Fürsorge, Versorgung, Erziehung und Pflege in Österreich ist in der Krise. Die Sorge für sich, für andere und für das Gemeinwohl wird zumeist als private und oft unbezahlte Tätigkeit vor allem von Frauen gesehen. Diese Care-Arbeit ist jedoch die Grundlage des gesellschaftlichen Zusammenhalts. Sie kann damit generell ein Vorbild für wirtschaftliches Handeln sein, das immer das gute Leben aller zum Ziel haben sollte. Ausgehend von den Erfahrungen der Teilnehmerinnen werden wir uns in diesem Workshop mit der Bedeutung von Care-Ökonomie auseinandersetzen und gemeinsam Handlungsmöglichkeiten entwickeln.

▮ Milena Müller-Schöffmann ▮

Wie geht gutes Leben?

Ein gutes Leben ist mehr als Wellness und Konsum. Die Moderne beschert uns Wohlstand, Gesundheit, Freizeit und Sicherheit, wovon frühere Generationen nur träumen konnten. Doch es gibt Begleiterscheinungen, die uns ein Unbehagen verursachen: unüberschaubare Wahlmöglichkeiten, Vereinsamung und Erschöpfung. Anhand eines Landkarten-Modells von Ch. Hutter befassen wir uns mit 5 „Ländern“ unseres Lebens, die beschreiben, was wir brauchen, damit wir ein erfülltes Leben führen können: ein Bewusstsein für uns selbst, Beziehungen und Bindung, gesellschaftliche Mitbestimmung, Spiel und Erholung, Sinn im Leben. Die Teilnehmerinnen können für sich überlegen: Welches dieser Länder ist bei mir gut aufgestellt, welches hat noch Aufholbedarf und wie komme ich dort hin?

▮ Traude Reinwein ▮

Wie wollen wir leben, bevor wir sterben?

Wir Frauen sind es gewohnt, uns umfassend um andere zu kümmern. Ist uns bewusst, was WIR uns wünschen, wenn wir uns selbst nicht mehr helfen können? Wie sollen andere (in Zeiten von Sprachlosigkeit) wissen, was uns guttut und was wir im Notfall brauchen? Was trägt dann noch zu Lebensqualität bei? Wir sammeln lustvoll Ideen, die es unseren Angehörigen oder Pfleger*innen erleichtern, für uns gut zu sorgen, wenn wir uns selbst nicht mehr helfen können.

▮ Ernie Novosel ▮

Zwischen Lach- und Sorgenfalten – die Kunst des Älterwerdens

Trotz steigender Lebenserwartung ist das Älterwerden in unserer Gesellschaft häufig mit negativen Bildern und Klischeevorstellungen behaftet. Neben den Schattenseiten, die das Altern zweifellos mit sich bringt – wie z. B. das Auftreten körperlicher Beschwerden oder eine verminderte Belastbarkeit – hat es jedoch auch schöne Seiten: unsere Erfahrungen vermehren sich mit jedem Lebensjahr, Gelassenheit und Weisheit nehmen oft zu und so können wir eine bunt gefüllte Schatztruhe mit Erinnerungen hüten.

All diese Dinge können zur sprudelnden Quelle werden, aus der wir Kraft schöpfen und die uns hilft, dem Älterwerden mit Dankbarkeit, Lebensfreude und Humor zu begegnen. Mit Impulsreferat, Tipps und Übungen aus dem Gedächtnistraining zur Bewahrung der geistigen Vitalität und spiritueller Reflexion.

▮ Maria Luise Schmitz-Kronaus ▮

Neugierig geworden?

Die Bildungsangebote auf diesen Seiten sind lediglich eine Auswahl aus unseren vielfältigen Themenbereichen.

Mehr dazu auf: <http://wien.kfb.at>
⇒ Rubrik „Unsere Themen/Referentinnen“

Die Validationsmethode nach Feil - Kommunikation mit sehr alten desorientierten Menschen

Um die Aussagen und das Verhalten von sehr alten desorientierten Menschen zu verstehen, ist es notwendig, in ihre Welt einzutreten und ein Stück „in ihren Schuhen zu gehen“. Eine empathische Grundhaltung hilft dabei, mit den alten Menschen zu kommunizieren, ohne ihre Aussagen in Frage zu stellen und zu bewerten. Wenn sich der alte Mensch verstanden fühlt, kann leichter eine vertrauensvolle Beziehung aufgebaut werden. Im Workshop wird durch Beispiele und Rollenspiele gezeigt, wie Validation in der Praxis angewendet werden kann.

■ Friederike Grill ■

Weitere neue Bildungsangebote

Was ist heimisches „Superfood“? Vom Mehrwert unserer Lebensmittel

Das erwartet euch:

- Infos zu Inhaltsstoffen
- Umweltverträglichkeit
- Nachhaltigkeit
- Praktische Tipps und Verkostung

■ Waltraud Riegler, Maria Fries ■

Frauen in der Kirche - was spielt sich da ab? Überblick über Reformbewegungen in Österreich und weltweit

Das Netz der kfb bietet Frauen in ganz Österreich einen Raum, um Gottes Botschaft konkret als Frau auf die Spur zu kommen. Darüber hinaus gibt es verschiedene lokale Initiativen, um den Platz der Frauen in unserer Kirche zu stärken. Von der großen Vielfalt und Kreativität dieser Christ*innen werde ich erzählen. Ein Blick über die Grenzen Österreichs und ein kurzes Eintauchen in weltweit aktive Gruppen machen darüber hinaus eine Tür zur Weltkirche auf.

■ Brigitte Knell ■

Planung einer Bildungsveranstaltung

Vorbereitung:

➔ Wähle aus unserem Bildungsangebot ein passendes Thema. Eine Auswahl gibt es in diesem Heft, alle weiteren Angebote findest du auf unserer Homepage: <http://wien.kfb.at> → unsere Themen/Referentinnen

➔ Nimm Kontakt mit der Referentin auf und vereinbare einen Termin. Bei der Auswahl der Referentin beachte bitte, dass manche Referentinnen nicht in alle Vikariate fahren, bzw. kein Auto besitzen.

➔ Plane, wo, wann und wie du die Veranstaltung bewerben willst und wer dafür verantwortlich ist. Entscheide, ob das Honorar zur Gänze aus der Gruppen-, bzw. Dekanatskasse bezahlt oder ein Teilnehmerinnenbeitrag eingehoben wird.

Besprich rechtzeitig Veranstaltungsdetails mit der Referentin (Methoden, Zeitrahmen, technische Geräte, Sitzordnung, voraussichtliche Teilnehmerinnenzahl,..)



Werbematerial & Rückerstattung Fahrtkosten:

Das Werbematerial wird kostenlos zugesandt: maximal 200 Stk. A6-Handzettel, 20 Stk. A4- und A3-Plakate. Bitte 8 Wochen vorher im kfb Büro melden!

Fahrtkosten: Nur mit vorheriger Meldung der Veranstaltung im kfb Büro werden die Fahrtkosten der Referentin übernommen! Die Referentin bekommt dann automatisch ein Fahrtkostenformular zugesandt.

Für eine Dekanats-Veranstaltung pro Jahr wird das Honorar der Referentin von der kfb übernommen!

Tip!

- gilt für eine Veranstaltung von 2-3 Stunden (€ 90,-) aus dem Angebot unserer Jahresplanung
- bei rechtzeitiger Anmeldung im kfb Büro (siehe unten)
- Bewerbung im Dekanat durch die Gruppe vor Ort

Durchführung:

Als kfb-Team seid ihr für den Veranstaltungsraum verantwortlich: Sauberkeit, Sitzordnung, Heizung, Bereitstellung von Notwendigem, Getränk für die Referentin, etc ebenso für die Begrüßung und den Abschluss der Veranstaltung. Bei Fragen zur Organisation bitte einfach im kfb-Büro (01/ 51552-3345) anrufen. **Wir wünschen euch interessante Veranstaltungen mit spannenden Impulsen und guten Gesprächen! Die kfb-Referentinnen freuen sich auf eure Anfragen!**

Honorare

Unsere Referentinnen sind zertifizierte Erwachsenenbildnerinnen bzw. haben viel Erfahrung in der Leitung und Begleitung von Gruppen.

Das Honorar für eine Referentin beträgt:

- 1 bis 1½ Stunden.....€ 70,-
- 2 - 3 Stunden.....€ 90,-
- jede weitere Stunde.....€ 20,-

Alle weiteren Infos im kfb-Büro oder auf unserer Homepage in der Rubrik „Unsere Themen/Referentinnen“ <http://wien.kfb.at>

Referentinnen

Kontaktiere unsere Referentinnen und vereinbare eine Bildungsveranstaltung. Weitere Informationen findest du auch auf unserer Homepage [http://wien.kfb.at/unsere Themen/Referentinnen](http://wien.kfb.at/unsere-Themen/Referentinnen)



Dietler Maria

T: 0676/790 33 12
M: maria@dietler.at
Dipl. Erwachsenenbildnerin,
Trauerbegleiterin

Auto, N



Feigl Brigitte

T: 02282/3123
M: brigittefeigl@gmx.at
Dipl. Erwachsenenbildnerin,
Lebens- und Sozialberaterin

Öff, N-St-S



Frauenhaus Mistelbach Amon Brigitte, Mag.ª

T: 02572/5088
M: frauenhaus.mistelbach@kolping.at
Psychologin, Betreuerin im Frauenhaus

Auto, N-St



Fries Maria

T: 0681/81 772 590
M: maria_fries@aon.at
Dipl. Erwachsenenbildnerin,
Zert. Kräuterpädagogin

Auto, S



Gmeiner Rosa

T: 0664/735 49 683
M: r.gmeiner@edw.or.at
PASS, Dipl. Erwachsenenbildnerin,
Mitarbeiterin im kfb-Büro

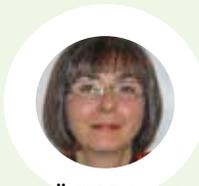
Auto, N-St



Goldmann-Kaindl Maria, MA

T: 0676/608 66 38
M: mariagk@aon.at
Sozialarbeiterin, Ehe-, Lebens- und Sozi-
alberaterin, Supervisorin, Mediatorin

Auto, S



Grill Friederike, MSc

T: 0699/186 78 100
M: friederike.grill@chello.at
Ergotherapeutin, zertifizierte Demenz-
expertin und Validationslehrerin

Öff, N-St-S

Zeichenerklärung:

Anreise der Referentin mit:

- Auto = kann bei Bedarf mit Auto kommen
- Öff = reist nur mit öffentlichen Verkehrsmitteln
- N - St - S = fährt in die Vikariate Nord / Stadt Wien / Süd



Kamper Vera

T: 0664/54 60 372
M: v.kamper@a1.net
Dipl. Erwachsenenbildnerin, GerAnimati-
onstrainerin, Kreis- und Gruppentänze

Auto, N-St-S



Knell Brigitte

T: 0680/400 77 89
M: brigitte.knell@aon.at
Initiative Maria 2.0, Vizepräsi-
dentin Katholische Aktion Österreich

Auto, N-St-S



Kvarda Maria

T: 0664/223 44 10 **M:** kvarda@aon.at
Dipl. Erwachsenenbildnerin, Moderato-
rin Zukunftswerkstätten, Pilgerwegbe-
gleiterin, Naturvermittlerin

Auto, N-St



Lanmüller-Romero Cristina

T: 01/51552/3306
M: o.lanmueller-romero@edw.or.at
Dipl. Erwachsenenbildnerin, Leitung
kfb-Wien Büro

Auto, N-St-S



Lettinger Brigitte

T: 0660/390 99 50
M: itte@live.at
Dipl. Erwachsenenbildnerin und Grup-
penprozessbegleiterin, Lachtrainerin

Auto, N-St-S



Moritz Constanze, Mag.ª

T: 0699/123 65 360
M: info@clownenundstaunen.at
Dipl. Erwachsenenbildnerin, Clownin,
Coach, Spielpädagogin, Theolog. Kurs

Öff, St
N-S untertags



Müller-Schöffmann Milena MA, Mag.ª

T: 0676/491 85 62
M: m.m-schoeffmann@chello.at
Zert. Erwachsenenbildnerin, Welthaus
Wien, Gemeindeberaterin

Öff, St+
Umgebung



Öff., N-St-S

Novosel Ernie

T: 0680/20 60 411
M: novoselerna@gmail.com
Dipl. Erwachsenenbildnerin, Religionswissenschaftlerin und Pädagogin der Religionen



Öff., N-St

Novy Traude

T: 0664/10 29 645
M: edeltraud.novy@aon.at
Pastoralassistentin, Erwachsenenbildnerin



Auto, N-St

Reinwein Traude

T: 0681/106 24 039
M: traude.reinwein@gmx.at
Religionslehrerin, Dipl. Erwachsenenbildnerin, Lebens- und Sozialberaterin



Auto, S-St

Riegler Waltraud

T: 0680/110 18 17
M: waltraud.riegler@outlook.at
Dipl. Erwachsenenbildnerin, Zert. Kräuterpädagogin



Auto, N-St

Scharinger Hermi

T: 0676/ 89 88 10 06
M: hermi.scharinger1906@gmail.com
Pastoralassistentin, Erwachsenenbildnerin, Trauerbegleitung



Auto, S

Schmitz-Kronaus Maria Luise, Mag.ª

T: 0664/621 68 82
M: m.schmitz-kronaus@edw.or.at
Dipl. Erwachsenenbildnerin, Theologin, Seelsorgerin



Öff, N-St-S

Schreyer-Richtarz Silvia, Mag.ª

T: 01/51552-3342
M: s.schreyer-richtarz@edw.or.at
Dipl. Erwachsenenbildnerin, angest. in kfb & Welthaus Wien, Videojournalistin



Auto, N-St-S

Simlinger Maria

T: 0699/110 83 327
M: maria.simlinger@kabsi.at
Dipl. Erwachsenenbildnerin



Auto, N-St-S

Stagl Gerti

T: 0699/178 650 56
M: g.stagl@aon.at
Dipl. Erwachsenenbildnerin, PAss, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin



Auto, N

Staudigl Rosemarie

T: 0680/122 42 53
M: rosemarie.st@gmx.at
Dipl. Erwachsenenbildnerin, Bibliodrama, Exerzitien- und Trauerbegleitung



Öff, St

Tiefenbrunner Gerda

T: 0699/10 60 76 55
M: gerda.tiefenbrunner@chello.at
Sonderschullehrerin, Zert. Erwachsenenbildnerin



Auto, N-St-S

Timmel Helga Maria

T: 0676/77 269 88
M: helga-maria.tn@gmx.at
Lima-Trainerin, Dipl. Erwachsenenbildnerin



Auto, N-St-S

Toth Melitta

T: 0664/25 31 454
M: melitta.toth@gmx.at
Dipl. Erwachsenenbildnerin



Auto, N-St

Trauner Renate, Mag.ª

T: 0677/637 50 661
M: renae.trainer1@gmail.com
Behindertenseelsorgerin, Erwachsenenbildnerin, Weltgebetstagsreferentin



Auto, N-St-S

Van den Nest Anni

T: 0699/112 34 531
M: vandennest@gmx.at
Zert. Erwachsenenbildnerin, Sozialarbeiterin



Auto, N-St

Zach-Sofaly Poli

T: 0699/12 59 74 48
M: poli.zach-sofaly@aon.at
Erwachsenenbildnerin, PAss, Supervision, Bewegungs- und Leibtherapie

Wertschätzende und gewaltfreie Kommunikation

Durch Reden kann man zusammenkommen oder auseinanderdriften. Ein wesentliches Element für eine gelingende Beziehung und gute Gemeinschaft ist die „wertschätzende bzw. gewaltfreie Kommunikation“. Traude Reinwein erklärt, wie sie funktioniert und was wir dabei beachten sollten.

Die Haltung:

Wertschätzende Kommunikation basiert auf der Haltung der Gleichwertigkeit. Wir begegnen einander auf Augenhöhe. Ich interessiere mich für dich und ich möchte, dass unser beider Bedürfnisse erfüllt werden, so weit wie möglich.

Das ist etwas anderes als Recht haben wollen, sich durchsetzen, Macht haben wollen über den/die Andere/n. Es geht um ein echtes „Ich will dich verstehen, auch wenn du dich vielleicht nicht ideal ausdrückst“. Es geht also um uns beide, um unsere Beziehung. So wird Gemeinschaft möglich.

Eine Frage, die ich oft stelle, ist: Wollen Sie Recht haben, oder wollen Sie eine gute Beziehung? Da werden Menschen manchmal nachdenklich.

Das Setting:

Ist das Gegenüber bereit für ein Gespräch? Passt der Zeitpunkt? Ist der Ort günstig oder reden wir zwischen Küche und Badezimmer? Grenzen achten ist wichtig: der/die Andere ist vielleicht noch nicht aufnahmebereit (kommt gerade von der Arbeit heim und fühlt sich überrumpelt).

Wenn es wichtig ist, empfehle ich, einen Gesprächstermin zu vereinbaren. „Ich möchte mit dir ... besprechen. Passt es heute am Abend für dich?“

ICH ist nicht egoistisch:

Gesprächsfördernd ist es grundsätzlich, wenn ich von mir spreche: Wie geht es mir, was brauche ich (Bedürfnisse), was wünsche ich mir von dir? Die meisten Menschen wollen grundsätzlich die Bedürfnisse der/des Anderen erfüllen, soweit sie mit den eigenen kompatibel sind. Aber auf Vorwürfe, Anklagen, Jammern oder Schimpfen reagieren Menschen in der Regel mit Flucht oder Aggression.

Dich verstehen:

Tempo raus nehmen. Du bist mir wichtig, und daher nehme ich mir Zeit, bis ich dich wirklich verstehe. Verlangsamen durch spiegeln (paraphrasieren): „Habe ich dich richtig verstanden, du meinst....“

Gelassenheit, Großherzigkeit und Humor sind empfehlenswerte Zutaten, die Gespräche erleichtern und zum Ziel der guten Verständigung führen.

wichtig:

Traude Reinwein (Vikariat Nord & Stadt) und **Maria Goldmann-Kaindl** (Vikariat Süd) bieten unter dem Titel „Versteh doch, was ich sagen will. Wertschätzende und gewaltfreie Kommunikation“ ein passendes Angebot für deine kfb-Gruppe an.

Im Vikariat Süd kannst du auch das Referentinnen-Team Maria Fries und Waltraud Riegler zur „Lebens- und Herzenssprache“ buchen. Mehr dazu auf der folgenden Seite.



„Giraffensprache“

Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg hat sich unter der Bezeichnung „Giraffensprache“ zu einem weltweit bekannten Konzept etabliert. Die Giraffe dient Rosenberg als Symbolfigur, da sie das Landtier mit dem größten Herzen ist.

Ihr stellt er die lebensfremde Kommunikation gegenüber. Diese nennt er „Wolfsprache“. Lebensfremde Kommunikation versteht er als blockierenden Mechanismus, der zu psychischer wie physischer Gewalt führen kann. Gekennzeichnet ist sie laut Rosenberg durch Vergleichsanstellungen, dem Leugnen der Verantwortung hinsichtlich eigener Gefühle („Mir geht es schlecht, weil du so gemein bist!“), dem Entgegen von Forderungen statt Bitten sowie durch moralische Urteile gegenüber dem/der Gesprächspartner*in.

Referentinnen zu diesem Thema:



Reinwein Traude

T: 0681/106 24 039

M: traude.reinwein@gmx.at

Religionslehrerin, Dipl. Erwachsenenbildnerin, Lebens- und Sozialberaterin



Goldmann-Kaindl Maria, MA

T: 0676/608 66 38

M: mariagk@aon.at

Sozialarbeiterin, Ehe-, Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin, Mediatorin



Fries Maria

T: 0681/81 772 590

M: maria_fries@aon.at

Dipl. Erwachsenenbildnerin, Schneidermeisterin, Zert. Kräuterpädagogin



Riegler Waltraud

T: 0680/110 18 17

M: waltraud.riegler@outlook.at

Dipl. Erwachsenenbildnerin, Seminarbäuerin, Zert. Kräuterpädagogin

„Brücken bauen mit unserer Sprache“



Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation von Dr. Marshall B. Rosenberg nennen wir **Lebens- und Herzenssprache**. Folgendes können wir damit erreichen:

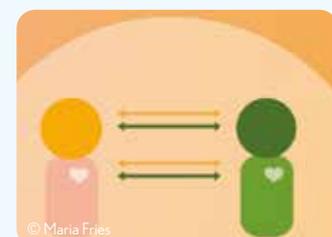
- Durch einen bewussten Sprachgebrauch Verbindung schaffen, Zufriedenheit, Dankbarkeit und Vielfalt leben.
- Ein Werkzeug haben für eine wertschätzende Kommunikation im Alltag und in schwierigen Situationen.
- Mich selber gut verstehen und wahrnehmen. Eigene Klarheit finden und sein Gegenüber verstehen.
- Strategien für ein Miteinander auf Augenhöhe entwickeln und alltägliche Situationen positiv verändern.
- Positive Entwicklung von Gemeinschaften fördern.

„Eine klare Sprache hilft zu benennen, was in uns vorgeht. Damit können wir gut gehört und verstanden werden. Ich verstehe dich und du verstehst mich.“

Wir lernen zu sagen, was uns bewegt, ohne zu beschuldigen. Wir lernen zu hören, was die andere Person meint, ohne uns zu rechtfertigen oder verteidigen zu müssen. Wir lernen Bitten zu formulieren, die uns hier und jetzt ermöglichen, den nächsten Schritt zu tun, ohne zu fordern und zu manipulieren. Wir lernen „gewaltfrei“ zu kommunizieren, ein Stück mehr Authentizität zu gewinnen und unsere Empathiefähigkeit zu erweitern.

zu buchen bei:

„Kraft der Worte - Brücken bauen mit unserer Sprache“ ist zu buchen bei **Maria Fries** und **Waltraud Riegler**



Zu Gast in...

Im Frühjahr haben acht Regionalimpulstreffen zum Thema „Wen kümmert´s? Uns! Care-/Sorgearbeit“ in Sommerein, Auersthal, Hausleiten, Altsimmering, Zellerndorf, St. Valentin/Landschach, Wien Stephansplatz und hochwolkersdorf stattgefunden. Zwei Referentinnen, die zur Auswahl standen, berichten von ihrem Angebot.

Gutes Leben zwischen Anspruch und Überforderung. Sorge-Ökonomie!

von: Milena Müller-Schöffmann



weiterging, waren all jene verantwortlich, die für Menschen und mit Menschen arbeiten. Ohne die bezahlte und unbezahlte Gesundheits-, Pflege-, Versorgungs- und Bildungsarbeit wäre unser System zusammengebrochen.

Was ist Care-Arbeit? Welche Care-Arbeiten leiste ich oder nehme ich in Anspruch?

Das System der wechselseitigen Fürsorge, Versorgung, Erziehung und Pflege in Österreich ist in der Krise. Nicht zuletzt hat die Corona-Pandemie deutlich gemacht, worauf es wirklich ankommt, wenn es ernst wird. Dafür, dass auch in dieser schwierigen Zeit das Leben halbwegs

Die Sorge für sich, für andere und für das Gemeinwohl wird zumeist als private und oft unbezahlte Tätigkeit vor allem von Frauen gesehen. Diese Care-Arbeit ist jedoch die Grundlage des gesellschaftlichen Zusammenhalts. Sie stellt die Versorgung mit dem Lebensnotwendigen sicher. D.h.

Care ist zentral für die Wirtschaft, wenn Wirtschaft dazu dient, das Lebensnotwendige zu organisieren und gutes Leben für alle zu ermöglichen.

Ausgehend von den Erfahrungen der Teilnehmerinnen haben wir uns bei den Regionalimpulstreffen mit der Bedeutung von Care-Ökonomie auseinandergesetzt und darüber diskutiert, welche möglichen Schritte hin zu einer besseren / stärkeren Wertschätzung von Sorgearbeit es in der Gesellschaft braucht.

Denn Care-Arbeit kann generell ein Vorbild für wirtschaftliches Handeln sein, das immer das gute Leben aller zum Ziel haben sollte.

Wichtige Impulse lieferte uns auch der neue Folder (s. unten) mit den Forderungen der kfb-Wien.

UNSERE FORDERUNGEN:

- Mehr Ressourcen und mehr Wertschätzung für Care-Arbeit-Leistende!
- Mehr Personal in Pflege, Gesundheit, Bildung und Elementarpädagogik, Integration und Vielfalt.
- Bessere Arbeitsbedingungen, kürzere Arbeitszeiten und höhere Löhne für Care-Arbeitende.
- Qualitätsvolle und ganzjährige Bildung und Betreuung für alle Kinder.
- Kostenloser Zugang zu Beratungs- und Gesundheitsleistungen für alle.
- Eine gerechte Verteilung der Sorgearbeit für mehr Chancengleichheit zwischen Frauen und Männern.
- Verpflichtendes Pensionssplitting*.
- Eine Grundsicherung, die wirklich vor Armut schützt, als unsere gemeinsame Verantwortung in einer solidarischen Gesellschaft.



Informationsbroschüre der kfb-Wien zum Thema Sorgearbeit. Dient als gute Diskussionsgrundlage! Bei Interesse bitte im Büro anfordern.

*) Teile der Gutschrift am Pensionskonto des erwerbstätigen Elternteils werden automatisch auf das Pensionskonto jenes Elternteils übertragen, der sich vorwiegend der Kindererziehung widmet.



© unsplash

Weniger ist „care“!

von: Hermi Scharinger

Eines der schönsten Worte Jesu ist für mich die Vision des „Lebens in Fülle.“ Das verspricht er uns, wenn wir unser Dasein auf ihn bauen und in ihm verwurzelt sind. Doch was bedeutet es, ein „Leben in Fülle“ zu führen?

Wenn ich mich umblicke, sehe ich viel „Fülle“. Wir besitzen so viel! Kühlschränke voller wertvoller Lebensmittel, Schränke voller Kleidung, Regale voller Bücher, Kästen voller Werkzeuge. Obwohl angeblich jeder Haushalt ohnehin schon 10.000 Dinge besitzt, kaufen wir ein, was das Herz begehrt und wenn uns alles zu viel wird, setzen wir uns ins Flugzeug und fliegen ans andere Ende der Welt.

Das ist eher nicht das Leben in Fülle, das Jesus im Sinn hatte. Er meinte nicht ein „volles“ sondern ein erfülltes Leben. Eines, das ein Maximum an Glück mit einem Minimum an Konsum verbindet. Unsere Art der Fülle ist hingegen wie das viele Gestrüpp, das das Samenkorn, das auf guten Boden gefallen ist, erstickt, sodass es nicht wachsen kann.

Ein Leben in Fülle ist ein Leben in „Care“, in Sorgsamkeit und in Achtsamkeit

Im Umgang mit mir selbst, wenn ich mit meiner Aufmerksamkeit ganz bei dem bin, was ich tue – kochen, putzen, im Garten arbeiten, und wenn ich mir auch genügend Zeit für Erholung und Schlaf nehme.

Im Umgang mit den Dingen, die ich benutze, indem ich überlege, ob und

wie ich das ältere Teil noch verwenden kann oder wer es brauchen könnte.

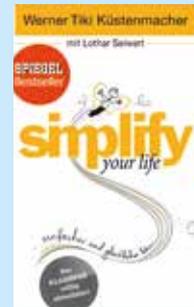
Im Umgang mit der Schöpfung, indem ich bewusste Kaufentscheidungen treffe für regionale Produkte mit niedrigem CO₂-Fußabdruck.

Im Umgang mit anderen, indem ich mit offenen Augen meinen Mitmenschen begegne und auch frage „Wie geht es dir?“, oder wenn mir ein Besuch nicht lästige Pflicht ist.

In meiner Beziehung zu Gott, indem ich mir regelmäßig Zeiten der Stille nehme, wo ich mich wieder verwurzle in der Kraft, die mich erschaffen und gut gewollt hat und mich durch das Leben begleitet.

Leider zu langsam erkennen wir, dass wir an die Grenzen des Wachstums gelangt sind und dass wir die Lebensbedingungen auf unserer Erde kaputt machen. Unser Schielen auf andere – „die Amerikaner, Chinesen oder Inder ...“ – dient uns als gute Ausrede, das eigene Verhalten nicht zu verändern. Dorothee Sölle sagt uns sehr eindrücklich: „Man kann ja doch nichts machen!“ Dieser Satz tötet die Seele. Er ist die präziseste Form der Gottlosigkeit. Mit diesem Satz begeben wir uns in das Gefängnis der Ohnmacht, die lähmt und die Verantwortung an gesellschaftlich dominante Gruppen übergibt.“ Aber Christin sein heißt: bewusst und hoffnungsfroh leben!

Zum Weiterlesen...



Werner Tiki Küstenmacher, Lothar Seiwert
Simplify your life
 Einfacher und glücklicher leben. Campus Verlag € 22,95, 453 Seiten
 ISBN 978-3-593-39449-7

Ordnung ist das halbe Leben... und die andere Hälfte auch! Simplify your life räumt auch 15 Jahre nach seinem ersten Erscheinen unser gesamtes Leben auf!



Ernst F. Schumacher
Small is beautiful
 Die Rückkehr zum menschlichen Maß: Mit einer Einführung von Niko Paech. Oekom Verlag € 23,50; 320 Seiten

ISBN 978-3-96238-136-3

Ein Plädoyer für eine Rückkehr zum menschlichen Maß und dafür, »ein Maximum an Glück mit einem Minimum an Konsum zu erreichen«.



Andreas Leinhäupl, Annette Edenhofer, Christine Funk
War Jesus der erste Minimalist? Einfach großzügig leben. Verlag kbw € 20,00; 224 Seiten

ISBN 978-3-460-25235-6

Welche konkreten und innovativen Alltagsbezüge haben biblische Geschichten zu diesem Thema? Strukturiert durch Zitate von Papst Franziskus zu den Themen Nachhaltigkeit, Minimalismus, Freundlichkeit, Fürsorge, Zuversicht, Spiritualität etc. zeichnet es die Vision des einfachen Lebens.

Gemeinsam verändern wir die Welt!

von: Annemarie Mitterhofer

Wir alle kennen Projekte des Familienfasttages, viele von uns haben schon Projektpartnerinnen aus dem Globalen Süden kennengelernt. Doch was steckt eigentlich hinter der Projektarbeit? Wer wird warum gefördert und wie funktioniert die Koordination mit Österreich?

„Heute war das Videoshooting in Kathmandu. Ich habe durchgehend Deutsch gesprochen, Januka durchgehend Nepali. Das war lustig, weil wir nickten und lächelten, als würden wir uns verstehen.“ Das schrieb Stefan Lumplecker, Projektreferent der Arbeitsgemeinschaft der Dreikönigsaktion mit der Aktion Familienfasttag (ARGE Projekte) von seiner Projektreise im April nach Nepal. Als Verantwortlicher für die Region Nepal gehört es zu seinen Aufgaben, bei der Erstellung der Materialien für den Familienfasttag mitzuarbeiten – wie in diesem Fall für die Materialien des Modellprojekts 2024.

Als einer der Projektreferent*innen der ARGE ist er Koordinator und Drehscheibe zwischen den Bildungsreferentinnen der kfb und den Projektkoordinatorinnen bzw. den Projekten in den einzelnen Ländern. Gemeinsam mit den Vor-Ort-Partnerinnen organisiert er Partnerinnenbe-

suche in Österreich, koordiniert Evaluierungen und begleitet die Projekte. Dazu zählt auch eine circa einmal jährliche Projektreise. Persönliche Kontakte mit den Betroffenen können durch nichts ersetzt werden.



© DKa/kfb

Doch wie wird ein Projekt zu einem kfb-Partnerinnenprojekt?

Das fragen wir Andrea Kadensky, die Leiterin der ARGE Projekte (im Bild zweite von links).

Ein Projekt muss zuerst einmal den Vergaberichtlinien für kfb-Projekte entsprechen. Das heißt, **es muss dazu dienen, Frauen im Sinne einer selbstbestimmten Gestaltung ihres Lebens zu ermächtigen sowie für Menschenrechte und die Ernährungssicherheit in einer ökologisch nachhaltigen Welt eintreten.** Gefördert werden nur Rechtspersonlichkeiten

(also Organisationen und Vereine), keine Einzelpersonen. „Denn es geht immer“, so Andrea Kadensky, „um Strukturveränderung.“

Hat ein Projekt den monatelang dauernden Prüfungsprozess überstanden, darf es für die Förderung einer Pilotphase von einem Jahr ansuchen. Formal beschlossen wird diese im Familienfasttagskomitee (FFK). Läuft das Projekt gut, kann es auf drei und später auch auf neun bis zehn Jahre verlängert werden. „In diesem Zeitraum“, sagt Andrea Kadensky, „haben es die meisten Projekte geschafft, auf eigenen Beinen zu stehen.“ Von den ca. 2 Millionen Spendengeldern im heurigen Jahr gehen 1,4 Mio. direkt an die Projekte. Der Rest wird aufgewendet für Projektbegleitung, Bildungsarbeit in Österreich und Verwaltung.

Probleme mit den Projekten gibt es sehr selten. Aber in den letzten Jahren verschlechtern sich die politischen Rahmenbedingungen zusehends. „Die globale Instabilität fördert autoritäre Machtsysteme“, bedauert Andrea Kadensky. „Oft werden Gesetze erlassen, die es den Projekten verbieten, Geld aus dem Ausland anzunehmen. Die Zivilgesellschaft wird zurückgedrängt.“ Umso wichtiger ist, dass wir dranbleiben!

Im Herbst in Aktion!

Ernte teilen – Zukunft spenden

Biete deine Ernteüberschüsse, dein Einkochtes bzw. deine Vorräte gegen eine freiwillige Spende für die Aktion Familienfasttag rund um das Erntedankfest in deiner Pfarre, in deiner Nachbarschaft, bei Freund*innen an.

Wir können dich gerne kostenlos mit Werbematerialien wie Plakaten, Flyern, Spendenwürfeln, Papiertragtaschen, Etiketten usw. unterstützen.

An wen kann ich mich wenden?

Du möchtest „Ernte teilen – Zukunft spenden“ in deiner Pfarre durchführen und hast Fragen und/oder möchtest Material bestellen? Ich freue mich über deine E-Mail oder deinen Anruf:

Cristina Lanmüller-Romero:

o.lanmueller-romero@edw.or.at

Tel.: 01/51552-3306

Engagement für Frauen im Globalen Süden vom Bodensee bis zum Neusiedlersee



Die Aktion Familienfasttag ist eine von alle Diözesen in Österreich organisierte gemeinsame Aktion engagierter kfb-Frauen, um Frauen im Globalen Süden den Rücken zu stärken. Doch wer sorgt eigentlich dafür, dass alle rechtzeitig die Plakate, Folder, Spendenwürfel, Servietten, Allergienachweise, Pickerl für die „Suppe to go“ und nicht

zuletzt die Gelegenheit erhalten, eine Projektpartnerin persönlich kennenzulernen? Das macht die kfb Österreich mit Sitz in Wien.

Kann eine einzelne Veranstaltung die Welt verändern?

Natürlich nicht. Aber sie kann ein Rädchen sein, das ein anderes Rädchen in Gang setzt. Das schon „traditionelle“ Benefizsuppessen in Wien mit Prominenten aus Politik und Kirche ist ein Event mit einem österreichweiten Echo in den Medien. Es gibt uns damit die Gelegenheit, ein kräftiges Lebenszeichen für die Anliegen von Frauen im Globalen Süden zu senden. Heuer fand es am 6. März im Außenministerium statt. Am Podium sprachen die kfb-Vorsitzende, Angelika Ritter-Krepl, Anna Raab (FFT-Verantwortliche), Bischof Werner Freistetter und Inorisa Elento (Projektpartnerin aus den Philippinen) miteinander über eine gerechtere Verteilung von Sorgearbeit und die Problematik der Care-Migration.

Familienfasttagsmagazin mal 3

Was steckt hinter den Projekten des Familienfasttags? Wer sind die



Suppessen: im Bild: 5. von links, Angelika Ritter-Krepl; in der Mitte Doris Schmidauer

Frauen, die wir unterstützen? Was machen sie genau? Wie verändert sich ihr Leben durch unser Tun? In drei Familienfasttags-Magazinen jährlich, herausgegeben von der Österreichstelle der kfb, wird ausführlich darüber berichtet. Spender*innen für den Familienfasttag sowie kfb-Leitungsfrauen bzw. Organisatorinnen in den Gemeinden erhalten ein solches Heft gratis zugeschickt.

Alle Familienfasttags-Magazine bis zum Jahr 2015 gibt es auch als Download auf ww.teilen.at

Die Seglerin

4. Juni 2023: Südwind Straßenfest: Entwicklungspolitischer Preis wird u.a. an kfb-Frau Traude Novy verliehen!

Der Verein *Südwind Entwicklungspolitik Wien* vergibt den Preis „Die Seglerin“ und zeichnet damit Menschen aus, die sich lebenslang entwicklungspolitisch engagieren und sich für Gerechtigkeit in der Welt einsetzen.

Dieses Jahr wurde sie gleich zweimal vergeben. Edeltraud Novy, die mit kritischer, feministisch-ökonomischer Bildungsarbeit von sich reden machte und Südwind-Gründungsmitglied Ru-

pert Helm-Wakolbinger nahmen den Preis entgegen. Beide stellten heraus, keine Einzelkämpfer*innen zu sein: „Ich war nie alleine. Es hat immer ein Team gebraucht“, sagte Helm. „Es gibt nichts Wichtigeres, als in eine gute Gemeinschaft eingegliedert zu sein und von dort aus mit- und füreinander etwas zu bewegen“, so Novy.

Wir gratulieren ganz herzlich!



Im Bild: (von links) Mutter und Tochter: Katharina und Traude Novy, Lisa Kolb-Mzalous, Obfrau des Südwind Regionalvereins Wien und Rupert Helm-Wakolbinger.

Aller Anfang war der Kaffee – 30 Jahre Fairtrade

von: Anni Van den Nest



Adelante Kaffee – der Kaffee der kfb und EZA fairer Handel

© kfb-Wien

Kaffee beschert vielen von uns einen selbstverständlichen täglichen Genuss – aber wie schaut es mit den Bäuer*innen aus, die die wertvollen Kaffeebohnen liefern?

Als ich in den 70er Jahren begonnen habe, Kaffee zu trinken, gab es erfreulicherweise das erste Produkt des fairen Handels in Österreich: Kaffee aus Nicaragua. So bin ich nie in die Verlegenheit gekommen, Kaffee zu kaufen, der nicht fair gehandelt ist.

Im Laufe der 70er Jahre wurden stets mehr fair gehandelte Produkte in vielen Pfarrcafés verkauft. Viele Weltläden entstanden - oft unter Beteiligung von kfb-Frauen. Der faire Handel war noch ein Minderheitenprogramm, aber doch in vielen Pfarren zu Hause. In der kfb waren die Themen Armut, Ungleichheit, Ungerechtigkeit und „faire Handelsbedingungen – eine Sache der Gerechtigkeit“ bei den Bildungsveranstaltungen zur Aktion Familienfasttag von Beginn an dabei. Aus christlicher Verantwortung kann es uns nicht egal sein, wie die Menschen, die unsere Genusswaren produzieren, leben und wie sie für ihre Arbeit, für ihre Rohstoffe bezahlt werden.

Dadurch wurden viele kfb-Frauen für die Bedeutung des fairen Handels und den Blick auf die Produzent*innen sensibilisiert. Es war also klar, dass die kfb 1992 entschied, eine der Gründungsorganisationen für „Transfair“, später FAIRTRADE, zu sein. Das Ziel war es, fair gehandelte Produkte aus Ländern des Südens in den Handel, in die Betriebe, in die Gastronomie zu

bringen. Erfreulicherweise kann man schon im Jahresbericht 1995 folgendes lesen: „Kaffee und Tee mit dem Transfair-Siegel sind in den Geschäftsregalen ein Erfolg. Die Zahl der Konsument*innen, die bewusst ein paar Schilling mehr pro Einkauf ausgeben, wächst.“ Nicht in den kühnsten Träumen konnte man sich damals die darauffolgende Erfolgsgeschichte ausmalen. Heute gibt es nahezu in allen Supermärkten eine breite Produktpalette mit dem FAIRTRADE-Siegel. Die Zahl der Produkte steigt ständig – so wie auch die Umsätze. Das FAIRTRADE-Siegel genießt in Österreich höchstes Vertrauen.

Als Teil des internationalen Netzwerkes arbeitet Fairtrade Österreich intensiv mit anderen europäischen Ländern und mit den Produzent*innennetzwerken auf Augenhöhe zusammen, was die weltweite Wirksamkeit erhöht. Viel ist also erreicht, aber solange der Faire Handel die Ausnahme ist und nicht unfaire Handelsbedingungen deklariert werden müssen, solange Unternehmen in ihren Lieferketten keine Verantwortung übernehmen und solange nicht jede kfb-Frau selbstverständlich Kaffee,

WISSENSWERTES

- ➔ Knapp 2 Millionen Bäuerinnen und Bauern, sowie Beschäftigte in 70 Ländern gehören zu FAIRTRADE
- ➔ Mehr als 2100 verschiedene Produkte mit dem FAIRTRADE-Siegel sind in Österreich erhältlich.

Fairer Handel wirkt!

- Er verbessert die Einkommenssituation und sorgt für finanzielle Stabilität.
- Er fördert die Selbstbestimmung und Verantwortung der Produzent*innen.
- Er sorgt für geregelte Arbeitsbedingungen.
- Er fördert den Schutz natürlicher Ressourcen und die BIO-Landwirtschaft.

Mehr als 170 Partnerunternehmen verarbeiten hierzulande bereits FAIRTRADE-Rohstoffe oder führen FAIRTRADE-Produkte im Sortiment.



Sie arbeiten mit rund 1.500 Produzent*innen-Organisationen in Afrika, Asien und Lateinamerika zusammen.

Tee, Bananen, Reis ... aus dem fairen Handel konsumiert, gibt es noch viel zu tun für uns!

Darum sollte für uns das Jubiläum 2023 Anlass sein, in unserer Organisation, in unseren Gruppen, Initiativen zu setzen. Denn: **Gemeinsam sind wir fairer!**

Ideen, Materialien und Referentinnen dazu gibt es bei FAIRTRADE Österreich und in den diözesanen kfb-Büros. Auf www.fairtrade.at gibt es auch Informationen über die laufenden Jubiläums-Aktionen.

Essen, das Leib und Seele und die Welt zusammenhält!

Ernährungssouveränität für alle statt Krisen ohne Ende!



© kfb-Wien

Warum ist Essen politisch? Was hat das mit unserem Wirtschaftssystem zu tun? Und welche Erfahrungen gibt es in Armenien zur Bewältigung der Klimakrise in der Landwirtschaft? Ein Rückblick auf eine Veranstaltung im Kultursaal in Obersdorf, bei der gutes Essen für alle im Mittelpunkt stand.

Die gemeinsame Sorge für **gutes Essen für alle** stand im Mittelpunkt der gut besuchten Veranstaltung und die Frage, was es braucht, um ein stärkeres Bewusstsein für die Umwelt und eine ökologisch gerechte Landwirtschaft zu schaffen. Eine gute Verbindung zwischen Konsument*innen, Bäuer*innen, Verarbeiter*innen und Händler*innen ist eine Voraussetzung, kritischer Konsum bzw. Selbstreflexion in Bezug auf den eigenen Konsum ein erster Schritt. Weiters ist ein anderer Blick auf Wirtschaft, der die Organisation des Lebensnotwendigen und nicht den Profit in den Mittelpunkt stellt, notwendig. Denn die Grundversorgung aller Menschen und gutes Essen, gute Lebensmittel müssen weit mehr als nur billig produziert

Gefördert wurde die Veranstaltung von der Österreichischen Berg- und Kleinbäuer_innen Vereinigung, dem Welthaus, FAIRTRADE, Weltladen Gänserndorf, Fairwandel, ADA, Pfarre Obersdorf, Hauswutz-Verein für gemeinschaftliches Wohnen und der kfb Wien.

werden – auf Kosten von Mensch und Umwelt. Welche Möglichkeiten haben wir, selbstbestimmte lebensspendende Ernährung für alle zu fördern?

Bei den Workshops (Besuch des Gemeinschaftsfelds, der Samengreißlerei, des „Weltackers“, des Biohofs Vogt oder dem Sammeln von essbaren Kräutern) konnte frau **Einblicke in die Zusammenhänge von Landwirtschaft und Ernährungssystem gewinnen**. Und erleben, dass eine selbstbestimmte Versorgung mit guten Lebensmitteln möglich ist!

Der Tag bot eine gute Gelegenheit, ins Gespräch zu kommen, voneinander zu lernen, Ideen zu entwickeln und sich beim abschließenden gemeinsamen Essen zu vernetzen.

Die kfb-Wien in Zahlen

Arbeitsjahr 2022/23

Pfarrmitglieder pro Vikariat:

grün:	Vikariat Nord:	3.273 MG
blau:	Vikariat Süd:	1.728 MG
gelb:	Vikariat Stadt:	392 MG
Gesamt:		5.393 MG



Zentrale Mitglieder pro Vikariat:

grün:	Vikariat Nord:	326 MG
blau:	Vikariat Süd:	190 MG
gelb:	Vikariat Stadt:	291 MG
Gesamt:		807 MG



Im Arbeitsjahr 2022/23 konnten wir **60 neue Mitgliedsfrauen** begrüßen.

Wir haben **26 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen** in der Diözesanleitung, sowie in diözesanen Arbeitskreisen.

In **166 Pfarren** gibt es aktive **kfb-Gruppen**. Im Jahr 2022 fanden **65 Bildungsveranstaltungen** mit insg. 1.167 Teilnehmerinnen statt. Davon wurden 34 Pfarrveranstaltungen mit 609 Teilnehmerinnen an uns gemeldet. 31 zentrale Veranstaltungen mit 558 Teilnehmerinnen wurden vom kfb-Wien Büro durchgeführt.

Die **Mitgliederzeitung** kfb-aktuell erschien vier Mal im Jahr, im neuen Gewand!





© Norbert Gmeindl

Einladung zum Impulstag zum Thema Care-/Sorgearbeit am 16. September 2023 von 09:30 - 17:00 Uhr

(Eintreffen ab 09:00 Uhr) im Stephanisaal
am Stephansplatz 3, 1010 Wien

Sei dabei!
Wir freuen uns auf dich!
Gerti Täubler,
stellv. Vorsitzende

Koste es, was es wolle! Auch für Care-/Sorgearbeit?!

Care- bzw. Sorgearbeit braucht Zeit und Geld, schafft aber auch Arbeit und Einkommen, vor allem für Frauen. Sie ist die Grundlage für ein funktionierendes (Zusammen-)Leben. Trotzdem ist sie oft wenig wertgeschätzt und schlecht bis gar nicht bezahlt. Eine gerechte Verteilung der Care-Arbeit zwischen Frauen und Männern würde mehr Spielräume für alle eröffnen.

Beim Impulstag wollen wir uns „typische“ Frauenbiographien und unser derzeitiges Pensionssystem anschauen, um gemeinsam zu überlegen, wie es fairer werden könnte. Damit Frauen und Männer auch im Alter gut leben können. Am Nachmittag hast du die Gelegenheit, Referentinnen und ihre Angebote zum Jahresthema kennen zu lernen.

Wir wählen!

Am Impulstag wählen wir auch unsere neue Diözesanleitung. Alle anwesenden kfb-Mitglieder sind wahlberechtigt. Jede Mitgliedsfrau kann sich bis zum 9.9.2023 zur Wahl stellen bzw. vorgeschlagen werden, wenn sie zur Kandidatur bereit ist.

Eine Kandidatin steht bereits fest:

Ernie Novosel, geboren 1952. Einige ihrer kfb-Stationen: Mitglied seit 1987, Teilnahme an der 1. Österr. (1992) und der 1. Europ. Frauensynode (1996), kfb-Gründungsmitglied von FAIRTRADE, Projektpartnerinnen-Besuch auf den Philippinen, Mitarbeit im Arbeitskreis Entwicklungszusammenarbeit und stellvertretende Obfrau des Vereins „Tamar“. Derzeit bei den „Religions for Future“ aktiv und seit letztem Jahr in der Diözesanleitung und im Arbeitskreis Gemeinschaft der kfb Wien.



© Novosel

Warum sie kandidiert? „Seit Beginn des II. Vaticanums sind 60 Jahre vergangen und die Situation in der Katholischen Kirche hat sich für Frauen nur unbedeutend verändert und zu zahlreichen Kirchenaustritten geführt. Dies ist ein Ärgernis, das ich mit theologischen Argumenten und Engagement in die Gremien einbringen will.“

Den aktuellen Stand und Infos zu den Kandidatinnen sowie zur Wahl findest du auf unserer Homepage!



IMPRESSUM:

kfb aktuell, Nr.175, Sommer 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 unplash; S2 B. Lettinger, T. Reinwein, pixabay; S3 J.Sofaly; S4 Unsplash; S5 M.Wisinger; S6 unplash, R. Trauner; S7 I. Vogler, E. Perthold.; S8 H. Scharinger, V.Knüttelfelder; S10 Umweltbüro, B. Lettinger; S12 unplash; S13 unplash, kfb-Wien; S15 N. Gmeindl; S18-19 copyright bei jeweiliger Referentin; S20 pixabay; S21 copyright bei jeweiliger Referentin, Maria Fries; S22 kfb-Wien; S23 unplash; S24 DKa/kfb; S24 kfbö, Franz Hagmann; S26/27 kfb-Wien; S28 N. Gmeindl, E. Novosel; **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