



Fresko „Verkündigung und Heimsuchung“ an der Südwand der Burgkapelle Hocheppan/Südtirol (um 1200) © Pauer

## Heimsuchung

---

**Ist Gott ein Freund/eine Freundin?  
Ihr Lieben, ...  
Frauenfreundschaften**

# FrauenStärken

Zeitschrift der Frauen in der Diözese Innsbruck

Nr. 4 / 2019

# Inhalt

**Aufgezeigt**  
Ist Gott ein Freund/eine Freundin?  
Angelika Walser Seite 4

**Aktuell**  
Weltgebetstag Simbabwe  
"Steh auf und geh!" Seite 5

**Aufgezeigt**  
Facetten von Freundschaften  
zwischen Frauen Seite 6

**Spiritueller Impuls** Seite 7

**Thema**  
Ihr Lieben, Seite 8/9

**Aus dem Leben**  
Frauenfreundschaften Seite 10/11

**Kfb aktuell**  
Aktion Familienfasttag 2020 Seite 12

**Kolumne, Tipp** Seite 13

**Termine** Seite 14

**Frauenbild**  
Hebammen Seite 15



## Engagement Ist Gott ein Freund/eine Freundin?

Seite 4



## Thema Ihr Lieben,

Seite 8

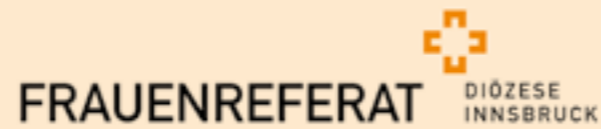


## Aufgezeigt Frauenfreundschaften

Seite 10/11

**kfb** FrauenStärken. Zeitschrift der Frauen in der Diözese Innsbruck  
**Medieninhaber:** Diözese Innsbruck, Katholische Frauenbewegung  
**Herausgeberin:** Katholische Frauenbewegung, Gf. Herausgeberin: Mag. Angelika Ritter-Grepl  
**Redaktion:** Bernadette Fürhapter, Dr. Elisabeth Pauer, Rosmarie Hufnagl, Mag. Katrin Geiger, Maria Gottardi, Mag. Angelika Ritter-Grepl  
**Bildredaktion:** Maria Gottardi  
**Bildnachweise:** Titelbild: Fresko „Verkündigung und Heimsuchung an der Südwand der Burgkapelle Hoheppan/Südtirol (um 1200)“ Pauer, S 4: Jesus©Myriam Zilles pixabay, Angelika Walser©Jasmin Jackson, S 5: WGT Art work Zimbabwe©Nonhlanhla Mathe, Sabine Meraner©privat, Katrin Geiger©Walter Hölbling, S 6: Papierschiffchen©Shutterstock, S 7: Ausschnitt aus dem Fresko „Verkündigung und Heimsuchung an der Südwand der Burgkapelle Hoheppan/Südtirol (um 1200)“ Pauer, S 8/9: Freundinnen©StockSnap pixabay, Pia Krismer©K. Horntrich, S 10: Dr. Sr. Ilse Marie Weiffen rscj©TT, Mag. Regina Pendl MA©Kiki Watzek, S 11: Dr. Elisabeth Medicus©Katharina Kern, Monika Schmiderer©Mike Rabensteiner, S 12: LKW transportiert ©Sanjay Kumar Mahato, Sr. Bina Stanis©Sanjay Kumar Mahato, FFT Jahresplakat©Sanjay Kumar Mahato, S 16: Fresko Christi Geburt in der „Dunklen Kirche“ im Göreme Freilicht Museum©Ipek YoluTuristik Yayinlari, Istanbul

**Verwaltung:** Maria Gottardi  
 Alle: Riedgasse 9, 6020 Innsbruck, T: 0512 / 2230-4323, M: kfb@dibk.at  
**Bankverbindung:** Raiffeisen-Landesbank Tirol AG, IBAN: AT09 3600 0000 00559 8490  
**Hersteller:** Steiger Druck, Lindenweg 37, 6094 Axams  
 Alle Rechte sind vorbehalten, auch die Übernahme von Beiträgen nach § 44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz.  
 Wir werden vom Amt der Tiroler Landesregierung, Abteilung Gesellschaft und Arbeit – Bereich Frauen und Gleichstellung finanziell unterstützt! DANKE!  
 Nächster Redaktionsschluss: 15. Februar 2020 (Ausgabe erscheint Mitte März)



**Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz:**  
 FrauenStärken – Zeitschrift der Frauen in der Diözese Innsbruck.

**Inhaber:**  
 Diözese Innsbruck, Katholische Frauenbewegung, Riedgasse 9-11, 6020 Innsbruck.

**Unternehmensgegenstand:**  
 Die FrauenStärken sind die offizielle vierteljährliche Zeitung der Diözese Innsbruck Katholische Frauenbewegung und des Frauenreferats. Sie berichten über das kirchliche, gesellschaftliche und kulturelle Leben in der Diözese Innsbruck, in Österreich und in der Welt aus Frauenperspektive. Die FrauenStärken möchten die vielfältigen Existenzweisen von Frauen sichtbar machen. Sie fördern das Glaubenswissen und Glaubensleben von Frauen mit dem Aspekt der Gleichstellung von Frauen und Männern in Kirche und Gesellschaft auf Grundlage feministischer Theologie.

# Heimsuchung - Suche nach einem Zuhause

Der Begriff Heimsuchung vermittelt in erster Linie nicht die Gefühle von kuschelig, heimelig oder schützend. Hinter dem Wort Heimsuchungen verbergen sich Schicksalsschläge. „Sie hatten viele Heimsuchungen zu ertragen, das Land wurde von einer Katastrophe heimgesucht, sie wurden von einer Seuche geplagt“.

Wie sehr ist der Glaube noch verbreitet, dass das Schicksal im Leben des Menschen, oder unser Los, von göttlichen Mächten vorherbestimmt ist? Maria Heimsuchung - Vielleicht war auch für die schwangere Maria, in ihrer neuen Lebenssituation, die Suche nach Beheimatung, nach einem Zuhause beschwerlich? Die Türen wurden für Maria mit dem Kind unter ihrem Herzen nicht von vornherein weit geöffnet. Trotz alledem verbinden wir mit dem Ereignis Maria Heimsuchung große Freude und innere Bewegtheit. Vertrautheit und Freundschaft umspannen den Besuch Mariens bei der Base Elisabeth.

Viele Pfarren, auch in unserer Diözese, feiern ihr Patrozinium „Maria Heimsuchung“ am 2. Juli. Sehr erfreulich, wenn ein Marienfest gefeiert und begangen wird, fixer Bestandteil im Kirchenjahr ist, **ein Fest, bei dem die Begegnung zweier Frauen in freudiger Erwartung im Zentrum steht.**

Die schönste Kirche, „Maria Heimsuchung“ geweiht, durfte ich in Jerusalem in Ein Karem besuchen. Gleich am Eingang der Kirche zeigt eine wunderbare Skulptur die Begrüßung der hochschwangeren

älteren Elisabeth und der jungen Maria mit einem kleinen Bäuchlein. Die Darstellung dieser Skulptur drückt sehr stark die Vertrautheit dieser beiden Frauen aus, sie sind sich innig zugeneigt und schenken einander Gehör, nichts steht zwischen ihnen, keine Ablenkung, sie schenken sich Zeit und Wohlwollen füreinander.

Im Hof der Kirche Maria Heimsuchung in Ein Karem ist in etwa 50 Sprachen der berühmte Lobgesang der Maria – das „Magnificat“ –, zu sehen. 50 Sprachen, die sich eigentlich erübrigen; wenn die Sprache der Liebe spricht, erübrigt sich alles: Worte sind Nebensache, wenn ich mit meinem ganzen Wesen zugeneigt bin, wenn Verständnis für alle Buntheit des Lebens da ist, wenn Erzähltes tief im Herzen bewahrt wird und ich einfach nur „da zu sein habe“, in Freude und Trauer. Verstanden werden ohne große Worte – Lebensfreundinnen; schön, wenn es sie gibt, Freundschaften fürs Leben, von der Jugend bis ins Alter.

Liebe Frauen, bleiben wir ganz Ohr und bleiben wir offen für neue lebensverbindende Freundschaften, die uns stützen und in unerwarteten Lebensübergängen Kraft schenken – nach dem Vorbild von Elisabeth und Maria.

Bernadette Fürhapter  
Vorsitzende der kfb



# Von Frau zu Frau

In der Bibel gibt es diese besonderen Beziehungen zwischen Frauen. Die Hebammen Schifra und Pua retten gemeinsam die männlichen Nachkommen der Israeliten in Ägypten. Sie haben eine persönliche Beziehung zueinander, die sie diese gefährliche Aktion im Bereich ihrer Hebammenarbeit gemeinsam durchstehen lässt. Das Buch Ruth erzählt von Naomi und ihrer Schwiegertochter Ruth, die einander sehr zugetan sind. Die beiden Frauen eint der Glaube an Gott Jahwe, ihre Solidarität zueinander sichert ihnen das Überleben. Gemeinsam überstehen sie die Herausforderungen, die ein zunächst grausames Schicksal an sie stellt. Von Frau zu Frau, im Miteinander und Vertrauen, regeln sie die Versorgungsmöglichkeiten für beide auf Grund der damaligen Ehegesetze. Noch einmal anders ist das Verhältnis der jungen Maria zu ihrer älteren Verwandten Elisabeth. Beide Frauen sind schwanger, diese besonderen Umstände führen sie zusammen. Es gibt dieses unerklärliche Verstehen zwischen Frauen, welches sich auf geteiltes Frauenleben und weiblichen Erfahrungen gründet. Die Begegnung zwischen Maria und Elisabeth hat uns

das Magnifikat beschert. Im Alten Testament gibt es ein ähnliches Loblied – das der Prophetin Hanna. Beide Hymnen handeln davon, dass Gott missbräuchliche Herrschaft zunichte macht. Gott steht auf der Seite dieser Frauen und erhört ihre Gebete nicht zuletzt so, dass Kinder geboren werden. „Und mein Geist jubelt über Gott meinen Retter“ singt Maria. Jesus, der Retter ist da, heißt es zu Weihnachten. Welches Versprechen liegt darin bezogen auf die Thematik: Frauen in der Kirche? Von Frau zu Frau geht es um die Erinnerung daran, dass Gott in der Geschichte handelt. In Gebeten und Liturgien erinnern wir an die Botschaft des Evangeliums. Im Geist Jesu können die Würde und Stellung der Frauen in der Kirche nicht so bleiben, wie sie sind. Doch wir wissen in der Gemeinschaft der Frauen: „Er nimmt sich seines Knechtes Israel an und denkt an sein Erbarmen ...!“ und vergewissern uns dessen immer wieder von Frau zu Frau.

Angelika Ritter-Grepl



## Ist Gott ein Freund/eine Freundin?

### Gedanken über Vertrauen und Nähe

Es gibt neue geistliche Lieder, die für eine akademisch verbildete Theologin hart an der Schmerzgrenze oder jenseits davon sind. Ich singe sie, weil mir die Melodieführung oder der Chorsatz gefallen, doch der Text stürzt mein Theologinnenhirn oft in ein Dilemma: Lieder über Jesus als „my (best) friend“ (O yeah!) gehören definitiv zu dieser Kategorie. Dabei kann sich die Rede von „Jesus als Freund“ durchaus u.a. auf Joh 15, 15 berufen: Da nennt Jesus seine Jünger nämlich nicht mehr „Knechte“, sondern „Freunde“ und liefert die Begründung gleich mit: Sie seien durch ihre Nähe zu ihm sozusagen „TeilhaberInnen“ an seiner Nähe zu Gott. Mit diesem Gedanken im Hintergrund lässt sich ein theologisches Problem halbwegs umschiffen, das keine noch so schöne Melodie übertönen kann: Freundschaft, griechisch „Philia“, ist in der griechischen Antike seit Aristoteles für die Beziehung zwischen zwei rechtlich gleichgestellten Bürgern (=Männern) reserviert und daher nicht ohne weiteres auf die Beziehung zwischen Mensch und Gott übertragbar. Ganz abgesehen davon, dass Frauen von dieser Freundschaftsbeziehung dann von vornherein ausgeschlossen sind, denn weder sie selbst noch Gott sind männlich. Gott als Freundin anzusprechen wäre selbstverständlich möglich, doch würde es das Problem nicht wirklich lösen: Eine völlige Wechselseitigkeit und Gleichrangigkeit wie unter menschlichen Freunden und Freundinnen ist zwischen Schöpfer und Geschöpf nicht vorstellbar, ihr Verhältnis wird niemals ganz symmetrisch sein. Außerdem ist jedes Gottesbild, ob männlich oder weiblich, immer auch problematisch: Es enthält viel eigene Projektion und hat stets die Tendenz, Gott festlegen zu wollen. Was man sich in freundschaftlichen zwischenmenschlichen Beziehungen wünscht (Nähe, Vertraulichkeit, Angenommen-sein) und manchmal in der Realität eben gerade nicht erfährt, wird dann von Gott erwartet. Mit der Erfahrung sinnlosen Leids ist die schöne Vorstellung von „Gott als tröstender Freundin“ jedenfalls nur schwer vereinbar.

Mystikerinnen, die „liebenden Verrückten“ in der Tradition der katholischen Kirche, haben von Gott dennoch unbefangen als Freund gesprochen: Teresa von Avila bezeichnet die Gebetspraxis ihrer „Freundinnen und Mitschwestern“ als „Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft allein zusammenkommen, einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.“ Damit steht die Art der Beziehung im Mittelpunkt, die eine Gemeinschaft gleichgesinnter Frauen mit Gott pflegen will: Keine Leistungsshow an guten Werken oder ein Gebetsmarathon, sondern eine Einübung in



das Vertrauen auf die wohlwollende Nähe einer als anwesend erfahrenen personalen Macht. Wohlwollen = Benevolentia ist der Kern des aristotelischen Freundschaftsbegriffs, und dieses Wohlwollen kann mit einiger Vorsicht auch auf die Beziehung zwischen Mensch und Gott übertragen werden vorausgesetzt, dass es Gott ist, der diese Nahbeziehung überhaupt ermöglicht und die bleibende Differenz zwischen Gott und Mensch respektiert wird. Die Rede von einer „Freundschaft mit Gott“ ist dann eine theologisch legitime Metapher für das Vertrauen, dass mir da jemand freiwillig nahestmöglich kommen will und es grundsätzlich gut mit mir meint. Umgekehrt darf ich diesem ganz anderen als Freund/Freundin wohlwollend einiges zutrauen und lasse ihm/ihr dabei die Freiheit. Auch Gott wird in dieser freundschaftlichen Beziehung nicht in Bilder eingesperrt, sondern erhält sozusagen volle Entfaltungsmöglichkeit in meinem inneren Raum. Bei aller Ungleichheit wird hier vielleicht ansatzweise erahnbar, was Freundschaft als Liebe-in-Freiheit und Freiheit-in-Liebe sein könnte. Der wohlwollende Blick der Freundschaft und die berührend-heilsame Nähe dessen, der sich selbst mitteilt, ist auch zwischen Ungleichen möglich.

Univ.Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Angelika Walser  
Moraltheologie und  
Spirituelle Theologie



### Weltgebetstag 6. März 2020 aus Simbabwe

## „Steh auf und geh!“ (Joh 5,2-9a)

Diese aktuelle Aufforderung bildet die Grundlage dafür, sich von starren, ausweglos scheinenden Verhaltensmustern zu lösen und sich engagiert für Verbesserungen in verschiedenen Bereichen einzusetzen.

Simbabwe, ein Land viermal so groß wie Österreich, mit ca. 16 Millionen Einwohnern, der Hauptstadt Harare im Norden des Landes, hat in den letzten Jahren eine bewegte Geschichte aufzuweisen.

Höhlenmalereien weisen darauf hin, dass schon vor 10.000 bis 2000 Jahren vor Chr. Menschen dort gelebt und gearbeitet haben, als Steinmetze, Künstler, Händler usw. Mitte des letzten Jahrtausends kam das Land zu großem Reichtum durch erfolgreiche Handelsbeziehungen. Als jedoch die Portugiesen im 16. Jh. und die Briten 1890 das Land kolonialisierten, wurden die Bewohnenden und das Land ausgebeutet. Die Apartheid prägte das alltägliche Leben, Hunderttausende wurden ermordet. Nach der Selbständigkeit 1980 regierte Robert Mugabe mit Korruption und roher Gewalt das Land, beutete es weiter aus. Gegner wurden beseitigt und weiße Bauern enteignet. Jetzt wird das Land als Republik mit Präsidialsystem unter Emmerson Mnangagwa regiert und die Menschen hoffen auf wirtschaftliche, politische und soziale Besserung. Langsam erholt sich das Land, in dem 87% Christen und Christinnen – davon sind 75% anglikanisch und 8% röm.-katholisch – leben. In Simbabwe werden 16 Sprachen gesprochen, wobei Englisch weiterhin die Amtssprache darstellt.

Das großteils auf einem Hochplateau liegende Land weist Naturschönheiten (Nationalparks, Viktoriafälle) und auch kulturelle Besonderheiten (Höhlenmalereien) auf und steht damit seit 1989 unter anderem unter UNESCO Weltkultur- und Weltkulturerbe.

Trotz allem ist die Bevölkerung Simbawwes eine freundliche, offene, warmherzige, hart arbeitende Gesellschaft. Dies zeigt sich u.a. darin, dass die simbabwische Diaspora bis zu 650 Millionen US\$ pro Jahr an ihre Familien zuhause überweist. Das eigene Schicksal und das des Landes zu wenden, wenn sich eine Chance ergibt, die Hoffnung auf ein besseres Leben,

vom kraftlosen, passiven Warten in ein kraftvolles Heil-Sein zu kommen – das ist das Ziel, nicht nur für die Bevölkerung von Simbabwe, sondern für jede und jeden Einzelnen von uns!

Die Künstlerin des Titelbildes:

Nonhlanhla Mathe, seit 15 Jahren Malerin, gestaltete das Titelbild zu unserem nächsten Weltgebetstag. Sie stellte bereits in der National Gallery of Zimbabwe aus und wurde auch ausgezeichnet.

Ihr Bild zeigt den Wandel aus der dunklen Vergangenheit in die hoffnungsfrohe, bunte Zukunft. Voraussetzung sind Mut, tatkräftiges Handeln und Gottvertrauen. Das Bild spricht uns alle an, unser Tun zu überdenken, Sichtweisen zu ändern und – das Ziel vor Augen – auch zu handeln. „Steh auf und geh!“ ist Motivation für alle, die mutlos geworden sind angesichts der auf verschiedenen Gebieten ungewissen Zukunft.

Wir lassen uns von den Frauen aus Simbabwe inspirieren, sind guter Dinge und freuen uns auf die besondere Aufgabe. Der Weltgebetstag 2020 wird wie immer ein eindrucksvolles Zeichen von Frauen für Frauen auf der ganzen Welt sein.

(aus: Preetext und Landvorstellung, www.weltgebetstag.at)

Claudia Müller

Pädagogin für Deutsch, Werken und Religion

### Termine Vorbereitungstreffen:

#### Innsbruck/Umgebung:

Samstag, 18. Jänner 2020

14 bis 17.30 Uhr

Haus der Begegnung, Innsbruck

#### Osttirol: Freitag, 31. Jänner 2020

14.30 bis 17.30 Uhr

Bildungshaus Osttirol, Lienz

#### Oberland:

Freitag, 10. Jänner 2020

17 bis 19.30 Uhr

Pfarsaal Perjen, Landeck

Osterbasar der EFA Frauen für den WGT:

Freitag, 3.4., Samstag, 4.4. 10 – 18 Uhr; Sonntag, 5.4. ab 11 Uhr



## Neues aus dem Frauenreferat



### Katrin Geiger

Ich bin Katrin Geiger, Diplom Theologin und arbeite seit September 2019 als Referentin im Frauenreferat der Diözese Innsbruck. Meine Aufgabe ist es, mich in der Frauenvernetzung zu engagieren, eigenständige projektbezogene Aufgaben – wie das Ethikforum – zu übernehmen und die Zeitschrift FRAUENSTÄRKEN zu koordinieren.

Seit 2011 lebe ich in Tirol, gebürtig bin ich aus Koblenz an Rhein und Mosel. Im Studium hat meine Aufmerksamkeit Fragen der sozialen Gerechtigkeit gegolten. Danach war ich 10 Jahre in einer Katholischen Akademie in der politischen und theologischen Bildung tätig. In den letzten Jahren arbeitete ich als Leiterin der Bildung im Haus Marillac und das werde ich auch weiterhin. Mit der Zeit ist mir die Bibel sehr wichtig geworden und hat meinen Blick geweitet. Ich freue mich, das meine zu tun, damit die grundsätzliche Gleichheit von Frau und Mann mehr und mehr zur gelebten Realität in Kirche und Gesellschaft wird.

### Sabine Meraner

Mein Name ist Sabine Meraner und ich absolviere im Arbeitsjahr 2019/20 das Pastoraljahr in der Diözese Innsbruck. Im Rahmen dieses Praktikums bin ich nicht nur in der Pfarre Neustift im Stubaital beschäftigt, sondern auch in der Abteilung Familie und Lebensbegleitung im Seelsorgeamt. Ein großer Schwerpunkt meines Praktikums liegt dabei im Frauenreferat.

2019 habe ich an der Universität Innsbruck das Masterstudium Katholische Religionspädagogik und das Diplomstudium Fachtheologie abgeschlossen und freue mich, in die Arbeit des Frauenreferats, der kfb und der Frauenkommission der Diözese Innsbruck Einblick nehmen zu dürfen. Nicht nur hineinschnuppern möchte ich, sondern mitarbeiten, mitdenken und Unterstützung sein, um jene Anliegen von Frauen voranzutreiben und umzusetzen, die unsere Kirche und die Gesellschaft positiv formen.



## Facetten von Freundschaften

### zwischen Frauen

Freundschaft meint eine Beziehung, die charakterisiert ist durch „schützen, schonen, gern haben, lieben“. Diese sorgenden Beziehungen waren in der Vergangenheit auf den Kreis von biologisch Zugehörigen eingegrenzt. Inzwischen meint Freundschaft gerade die Verbundenheit mit Fremden, nämlich mit den Menschen, die man sich aussuchen kann. Bei Aristoteles beinhaltet Freundschaft Verstand und Gefühl und zielt auf das gute Zusammenleben. Öffentlichkeit war der Ort der antiken Freundschaft, und folglich war diese männlich. Im Christentum wurde die Liebe zu Gott zur Grundlage der Freundschaft und als Nächstenliebe und Caritas definiert. Im Gleichnis von Maria und Martha, den beiden Schwestern des Lazarus, bringen die beiden Frauen mit unterschiedlichen Verhaltensweisen ihr Interesse an Jesus zum Ausdruck. Während Martha mit praktischen Haushaltsdienstleistungen ihr zugewandt sein ausdrückt, wählt Maria das wache Zuhören als Form der Zuwendung. Es kommt zum Konflikt zwischen den Schwestern, in dem Jesus der präsenten Aufmerksamkeit einer Frau zentrale Bedeutung für das Verständnis seiner Botschaft beimisst.

Freundschaften leben von der Aufmerksamkeit und von der Dauer. Frauen sprechen von der ersten Freundin, der Kindergartenfreundin, der Schulfreundin. Darin zeigt sich, wie wichtig die umgebende gesellschaftliche Struktur und deren Kontinuität für wachsendes freundschaftliches bezogen sein sind. Schulwechsel und Ortswechsel stellen oft Brüche in Freundschaften dar. Es gibt aber auch Freundschaften, die über große Distanzen aufrechterhalten werden. Häufig zählt die Pubertät zu den intensivsten Freundschaftsphasen, die sich hier auch oft auf Dreierbeziehungen und Cliquen ausweiten. Rivalität, Eifersucht, Kränkung, Missbrauch, etc. gefährden die Verbundenheit auch in Frauenfreundschaften. In der Pubertät und im Jugendalter sind Freundschaften wichtige identitätsstiftende Unterstützung bei der Loslösung vom Elternhaus. Konflikte mit der Freundin lasten meist schwer auf der Seele.

Kinder- und Jugendfreundschaften können Zugänge zu fremden Milieus und neuen Welten eröffnen. Die Redewendung - zeige mir deine Freunde und ich sage dir, wer du bist - bringt zum Ausdruck, dass Statusaspekte den Freundschaften nicht fremd sind. Die Freundschaft mit den angesagten Mädchen ist eventuell attraktiver als jene mit den Mauerblümchen? Die dunkleren Seiten der Frauenbeziehungen thematisiert Eva Meschede in ihrem Buch: Allein unter Freundinnen, Rivalität zwischen Frauen. Brigitte Altenkirch widmete sich bereits 1989 den Schwierigkeiten im Berufsleben unter dem

Titel: Die Moral des Nicht-Verletzens in Arbeitsbeziehungen von Frauen.

Freundschaftskonzepte sind unterschiedlich. Die Epochen der Aufklärung und Romantik prägten entgegengesetzte Pole im Freundschaftsverständnis. Die Aufklärung betont die Ebene der Vernunft. Freundschaft gilt als Grundlage der neuen gesellschaftlichen Ordnung mit den Zielen Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit. Diese neue Gesellschaftsordnung erfordert, dass die Freundschaft ausgedehnt werden muss im Sinn einer Selbstverpflichtung. Respekt und Achtung werden zu Tugenden, und damit einhergehend die Bereitschaft eigene Sichtweisen hinterfragen zu lassen. An diese Freundschaftskonzeption knüpft die Maria 2.0 Bewegung an, wo Frauen die Schwesterlichkeit in der Kirche einfordern. Die Romantik bevorzugte die gefühlsbetonte Freundschaft. Emotionale Nähe in der Seelenverwandtschaft und die gegenseitige Hingabe wurden zum tragenden Element.

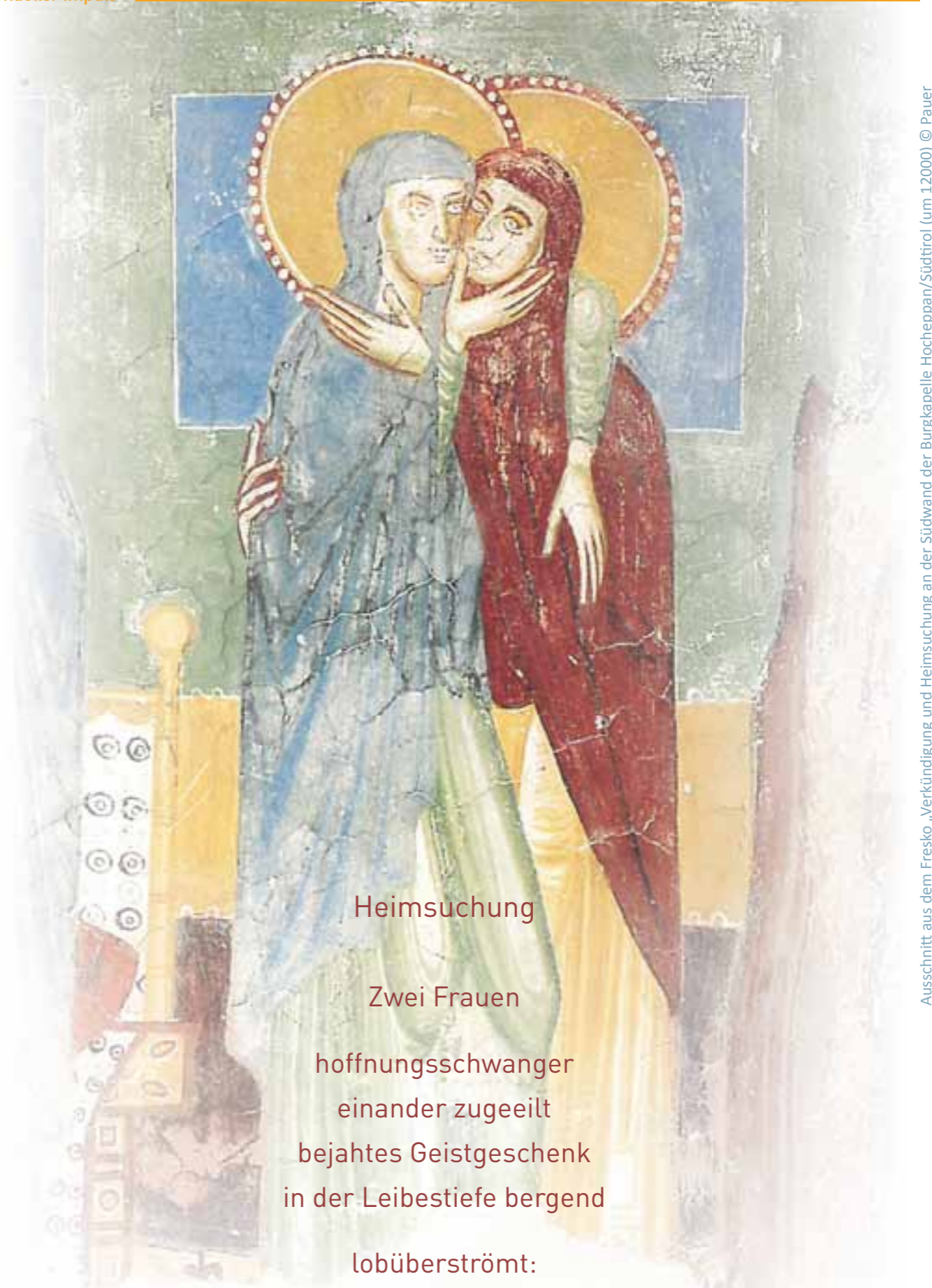
Vielleicht kann die Veränderung der Freundschaftspraxis im Verlauf des Lebens ausgehend vom Pol der Romantik in Kindheit und Jugend gespannt werden. Wenn dann Berufstätigkeit oder/und die Verantwortung für Kinder in das Leben treten, entstehen andere Formen und Zeiten der Freundschaftspraxis, die in einen dichten Alltagsrhythmus eingepasst werden muss. Freundschaften sind - wie alle Beziehungen - verletzbar. Es gibt Freundinnen als wichtigste Personen und lebenslange Begleiterinnen, und Freundschaften, die entlang von unterschiedlichen Interessen gepflegt werden und wechseln. Freundinnen aus der Kinderzeit kennen oft unsere Eltern, Geschwister und die damalige Familiensituation. Sie kennen damit völlig andere Lebensrealitäten von uns als spätere Bezugspersonen und können mit zunehmendem Alter erneut wichtige Vertraute werden, wenn Fragen nach dem eigenen Geworden sein sich wieder neu stellen.

Ende?

Margret Hansen greift in ihrem Buch: Freundinnen. Freundschaftserfahrungen in weiblichen Biographien (2009) gerade die Vielfalt an Formen und individuellen Bedeutungen von Frauenfreundschaften im Lebenslauf auf. Sie weist auch darauf hin, wie wenig erforscht dieses Feld ist.

*Dr.<sup>in</sup> Ingrid Wagner*

*Psychotherapeutin und Sozialwissenschaftlerin*



Heimsuchung

Zwei Frauen

hoffnungsschwanger  
einander zugeeilt  
bejahtes Geistgeschenk  
in der Leibestiefe bergend

lobüberströmt:

Magnificat

*Elisabeth Pauer*

## Ihr Lieben,

wie wir schon gesprochen haben, bin ich gefragt worden, ob ich über Freundschaft schreibe. Der spontanen Zusage sind dann – wie so oft – die Gedanken gefolgt: „Ja aber, was schreib ich da jetzt?“ Und auch wie so oft, waren die Zweifel, ob ich da was Passendes zu schreiben finde, dann auch zu bewältigen. Zuerst hab ich überlegt, mir Gedanken dazu zu machen. Mich von klugen Leuten anregen zu lassen und mir „das Thema heranzuholen“. Das war mir zu abstrakt. Weil meine Freundschaft mit jeder und jedem von Euch durch uns besteht.

Und ich hab gemerkt, wie dankbar ich für diese Anfrage bin. Weil ich Euch seither sehr präsent hatte. Immer wieder sind mir Szenen mit jeder und jedem von Euch, gemeinsame Erlebnisse und vor allem die Bedeutung, die jede und jeder von Euch für mich hatte und hat durch den Kopf gegangen. Das war berührend.

Ich bin ja sehr zurückhaltend mit der Bezeichnung, sie ist meine Freundin, er ist mein Freund. Es gibt wenige Menschen, die meine Freundin, mein Freund sind. Das sind jene, denen ich auch Dinge sage, die mir peinlich sind. Vielleicht auch beschämend. Dinge, die für mich eine große Bedeutung haben – unabhängig davon, ob diese Bedeutung eine „richtige“ ist. Meine Freundinnen und Freunde sind Menschen, denen ich mich zu – mute. Ihr wisst, das ist in der letzten Zeit ein wichtiges Wort für mich. Zu – Mutung. Da steckt mein Mut drinnen, mich offen zu zeigen, so wie ich bin, mich fühle – anstatt so, wie ich gemeint sein könnte. Und der Mut Dir zuzutrauen, dass Du das aushältst. Das ist Freundschaft für mich. Ich vertraue darauf, dass Du mich aushältst. Und wenn dem nicht so sein sollte, wirst Du Dich melden. Auch willst Du hören oder erleben, was ich sage oder tue. Du hörst nicht weg weil es Dir zu viel ist, mir zuzuhören. Oder weil Du zu sehr mit Dir beschäftigt bist, mich eigentlich nur brauchst, damit ich Dir zuhöre. Nein, Du bleibst bei mir weil ich Dir wichtig bin. Da steckt ganz viel Augenhöhe drinnen. Es ist so erleichternd, so beruhigend, so entspannend, zu spüren, dass ich auch einfach drauflosreden kann. Ohne mir vorher zu überlegen, ob Du sonst abfällig über mich denken würdest. Oder mir gar die Freundschaft kündigst.

Das ist wohl eines der größten Geschenke Deiner Freundschaft. Dass sie „hebt“ wie wir in Tirol sagen. Dass Du in unserer Freundschaft bleibst auch dann, wenn es einmal holprig wird. Wenn ich Dinge tue, sage, die für Dich vielleicht nicht ganz so prickelnd sind. Du sprichst es an, Du meldest Dich und sorgst für Dich selber. Du willst es klären, ausreden. Dir ist wichtig, durch ein Gefühlstal hindurchzugehen um daraus gestärkt wieder hervorzukommen. Das ist so beruhigend für mich. Dieses Wissen und manchmal auch nur die Intuition, dass ich sicher bin bei Dir.

Außerdem ist es praktisch, sich das eigene Verhalten nicht immer so genau überlegen zu müssen.

Mir geht es ja auch so. Ich will Unstimmigkeiten klären, ich will Schräges, das wirklich schräg und nicht nur eigenartig ist, nicht einfach so stehen lassen. Ich will es ausreden mit Dir. Und ja, es lässt sich sogar machen, die „schrägen“ Dinge, dann wenn sie „schräg“ bleiben, so stehen zu lassen. Ohne dass die Beziehung dadurch zerstört wird.

Dankbar bin ich trotzdem, dass das seltene Ereignisse sind – die, in denen wir uns zusammenraufen. Viel häufiger sind sie Zeiten, in denen wir in unserem Kokon fast schon gleichschwingen.

Ich denke grad an ein solches Ereignis und ver suche, Worte dafür zu finden. Es war vor ein paar Monaten. Du (Du, die es betrifft, weißt wer gemeint ist) erzählst mir von der aufwühlenden Situation mit ... Du erzählst. In mir regen sich Worte, die ausgesprochen werden wollen. Du sagst: Ja, genau!!! Die Erleichterung ist für uns beide zu spüren. Das sind diese Momente, die für mich wohl am allermeisten Freundschaft beschreiben: wenn ich von Dir meiner Freundin, von Dir meinem Freund, Worte höre, die die Dinge, die für mich noch unaussprechbar sind, benennen. Da ist es da, dieses unglaublich schöne Gefühl nicht allein zu sein.

Dieses Gefühl ist weniger ein Fließen in einem ruhigen Fluss als mehr ein nebeneinander gehen. Im gleichen Rhythmus gehen, ohne bewusst darauf geachtet zu haben. Umweht von einem sanften, warmen Wind. Dieses Gefühl ist ähnlich dem, das ich spüre, wenn wir manchmal nebeneinander sitzen und gar nichts sagen. Weil es gut ist, nichts gesagt werden muss, kein Stress entsteht, etwas sagen zu müssen. Einfach sein zu können.

Parallel zum Schreiben taucht die Frage auf: „Und, wo ist da der Unterschied zu Liebe?“ Nach dem Schreiben dieser Frage muss ich länger nachdenken. Will es jetzt auch nicht vertiefend anschauen. Vielleicht, dass in der Liebe mehr Erwartungen an den anderen gerichtet sind? Dass in der Liebe die Sexualität eine wichtige Rolle spielt? Die zwischen uns keine Rolle spielt. Körperlichkeit ja – im Sinne von: es ist berührend, beruhigend und erfüllend, wenn Du mich und ich Dich umarmen darf. Jetzt unabhängig davon, ob Du meine Freundin oder mein Freund bist. Es ist schön, wenn eine Umarmung eine solche ist und nicht nur 2 Sec, Küsschen, Küsschen bedeutet. Sondern ein Gefühl entstehen lässt: wir halten uns aus. Auch näher als der Diskretionsabstand.

Was in Freundschaft noch anders ist als in der Liebe zwischen zwei Menschen, die sich als Paar sehen ist wohl das zusammen leben wollen. Das Gestalten gemeinsamer Zeit ist anders als das gestalten gemeinsamen Lebens. Eh ;-)).

Und der Unterschied zur Liebe zu Kindern, Eltern, Familie? Auch wieder so eine Frage, die längeres nachdenken braucht. Kindern gegenüber spüre ich Bedingungslosigkeit. Da gibt es wohl unverträgliches Verhalten aber keinen Bruch der Liebe. Innerhalb der Familie taucht mir auf, dass da die Verbundenheit nie in Frage steht. Egal ob mehr oder weniger Nähe im Alltag gelebt wird. Die Verbundenheit ist da. Auch spielt Selbstverständlichkeit eine Rolle. Das hat wohl auch damit zu tun, dass wir uns als Ursprungsfamilie sehr lange kennen. Selbstverständlichkeit ist in unserer Freundschaft keine Kategorie die mir auftaucht. Unsere Freundschaft ist ein Geschenk für mich. Keine Selbstverständlichkeit. Deshalb ist es ja auch so berührend, dass sie Krisen aushält. Unsere Freundschaft.

Was ich auch noch unbedingt sagen will: es tut gut, dass wir – obwohl wir uns weiterentwickelt haben – unsere Freundschaft mitnehmen konnten. Dass Du in Deine Richtung weitergegangen bist, ich in meine und wir das, was wir gemeinsam haben, auch gemeinsam weitergetragen haben. Vieles meiner Entwicklung hat sich auch deshalb so gut leben lassen, weil es Dich gibt. Dich und den Raum, den ich bei Dir bekommen habe. Dann, wenn ich Ideen konkretisieren, Herausforderungen bestehen, Knödel in Kopf und Herz lösen wollt warst Du da und hast mir zugehört, mich beraten, mich geschimpft, mir den Kopf zurecht gerückt, mich getröstet, mich beruhigt.

Das war manchmal anstrengend und meist so: „Sie war so freudenvoll, dass ihr der Stöpsel aus der Seele flog“ (W. Busch, gegendert :-)).

So Du Liebe, so Du Lieber, jetzt bin ich schon gespannt, was Du zu meinen Zeilen sagst. Ja, auch das ist bei uns möglich. Dass ich sag, was ich möchte und große Chancen habe, es zu bekommen ;-))

Lass Dich drücken und DANKE!!!!!!!!!!!!  
Auf Bald alles Liebe  
Pia



Mag.<sup>a</sup> Pia Krismer, CMC  
Unternehmens – Beraterin, Wirtschaftscoach,  
Konfliktberaterin, Bergwanderführerin  
[www.pia-krismer.at](http://www.pia-krismer.at)

## Freundschaft in der Ordensgemeinschaft

Wurden Freundschaften unter Mitschwestern in früheren Jahrhunderten noch als zerstörerisch für die Gemeinschaft angesehen, so betrachten die ersten Dokumente nach dem Konzil in unserer Gemeinschaft Freundschaft als Geschenk Gottes, das es dankbar anzunehmen gilt. Dankbar deswegen, weil es hier um die Beziehung zweier Frauen geht, deren Lebensentwurf darauf ausgerichtet ist, in der Liebe zu wachsen und die sich auf diesem Weg gegenseitig unterstützen.

Ich hatte eine solche Mitschwester, Irene. Irene war Novizin, als ich im selben Haus ins Gymnasium kam. Wir sahen uns – wenn überhaupt – nur aus der Ferne. Ich kannte sie kaum – außer, wenn sie uns beaufsichtigte. Sie aber erzählte mir später, sie habe damals schon immer für mich gebetet. Als ich die Schule verließ, trennten sich unsere Wege und berührten sich erst wieder, als ich Jahre später in die Gemeinschaft eintrat. Doch wir lebten selten am selben Ort.

Dennoch entwickelten wir die Idee einer kleinen Gemeinschaft in einer Pfarrei. Angefangen haben wir, indem wir uns morgens zum gemeinsamen Gebet trafen.

Irene machte dann noch eine Ausbildung als ambulante Krankenpflegerin, und ich begann als Pastoralassistentin in einer Pfarre, die uns bald ein Haus für dieses Unternehmen zur Verfügung stellte. 20 Jahre durften wir so miteinander leben und arbeiten mit allen Höhen und Tiefen einer Freundschaft und mit vielen anderen Mitschwestern, die unsere Gemeinschaft vergrößerten und zum Teil auch veränderten.

In den letzten Jahren ihres Lebens sahen wir uns nur selten, aber wir wussten umeinander. Es war ein unerwartetes Geschenk für uns beide, dass ich vor ihrem jähen Tod „zufällig“ in Bonn war, wo sie damals lebte. Auf dem Weg, mir für meinen Besuch Schokolade zu besorgen, war sie zusammengebrochen. Eine Woche später starb sie.

*Dr.<sup>in</sup> Ilse Marie Weiffen rscj  
Referentin für die theologische und  
pastorale Fortbildung*



## Freundschaft

Freundschaft – ein Netz zwischen Himmel und Erde, Fäden, die einander kreuzen, näher oder entfernter miteinander verbunden sind. Welche Bedeutung dieses große Wort hat, erfuhr ich in den ersten Wochen meines Internatlebens, das von Einsamkeit, Misstrauen und sich ausgeschlossen fühlen bestimmt war. Zum Glück lernte ich die KJ Gruppe kennen, die mir einen Platz in ihrer Mitte einräumte. Ein Osterwunder. Seit dieser Erfahrung sind das größte Geschenk meine Freundinnen und Freunde, mit denen ich mein Leben teile. Sie sind meine Familie. Freundschaften schloss ich in der Schule, auf der Uni, bei der Arbeit, bei Ehrenämtern. Mit manchen teile ich den Alltag, mit anderen die Herausforderungen, mit vielen die Freuden des Lebens. Mit meiner Schwester und zwei Cousins verbindet mich mehr als nur Blutsbande. Freundschaften sind lebendige Herzensverbindungen, einige seit meiner Jugendzeit, manche in Sekunden geschlossen, andere haben sich entwickelt. Aus gelebter Partnerschaft blieb Freundschaft. Freundschaft ist unabhängig vom Alter, Geschlecht, mit Familie oder alleinstehend – ich erfahre die Buntheit der Lebensformen mit. Zum Glück bin ich Patentante. Es ist ein großes Geschenk, Anteil nehmen zu können am Großwerden von Kindern, wenn sich

hier Liebe und gelebte Beziehungen entwickeln. Voraussetzung für gelungene Freundschaften ist, sich selbst zu lieben, Zuneigung, Liebe, Ehrlichkeit, Vertrauen, Gemeinsamkeiten, Freude und Interesse am anderen und die Freiheit im Miteinander. Mit wenigen teile ich meinen Glauben. Seit meiner Au-pair-Zeit zählt ein Priester zum Freundeskreis. Er ist auch mein seelsorglicher Begleiter. Großzügigkeit und Geduld sind wertvolle Eigenschaften, die helfen, bei Missverständnissen besser damit umzugehen. Unterschiedlichkeiten können als Bereicherung erlebt werden.

Immerwährende Freundschaft besteht zu Jesus meinem Bruder. Wie ich seine Nähe suche und erfahre, so ist es mit den berührbaren Menschen hier auf Erden UND es ist immer ein Geschenk.

*Mag.<sup>a</sup> Regina Maria Pendl MAS*



## Freundschaft im beruflichen Kontext

Geht denn das überhaupt zusammen? Freundschaft im beruflichen Kontext? Es geht, und wie! Ich behaupte: Gute Zusammenarbeit setzt die Haltung der Freundschaftlichkeit voraus. Freundschaft tut auch dem Arbeitsalltag gut.

Da gibt es schon Herausforderungen, die das Frausein uns auferlegt: Wenn sich Frauen in sehr unterschiedlichen Lebenssituationen befinden, die eine ist alleinstehend, die andere hat kleine Kinder und eine Rund-um-die-Uhr-Rufbereitschaft ist zu organisieren. Wenn aus einer beruflichen Kolleginnenschaft die eine Freundin zur Leiterin der anderen wird. Wenn Eifersucht und andere instinkthafte Emotionen unreflektiert ihr Spiel treiben dürfen.

Hannah Arendt beschreibt Freundschaft als gemeinsame Aneignung der Welt. Die Leidenschaft der Freundschaft lebt vom gemeinsamen Interesse für die Welt. Deshalb birgt Freundschaft im beruflichen Feld die Chance eines Kulturbeitrags für unsere Institutionen und Organisationen.

Wie kann die schöpferische Kraft freundschaftlicher Beziehung im Berufsleben wirksam werden? Dazu braucht

es die Grundhaltung der Freude an der Vielfalt beruflicher Entfaltungen von Frauen; die Überzeugung, dass Irritationen Hinweise sind, wo es etwas zu tun gibt, dass Verwundbarkeit und Verletzlichkeit nicht störend sind, sondern, eingebracht in unsere Organisationen, ein kostbares Gut.

Die entsprechende Praxis zeigt sich im Kleinen, im Alltag. Eingangsrunden in Sitzungen sind ein kleines Beispiel dafür: Sie sind ein Raum für Besinnung, für die Verbindung zueinander, und für die Verbindung von privatem und beruflichem Leben. Sie sind ein Raum für den Ausdruck von Freude, von Stimmungen, von Schwierigem und Belastendem, im Beruflichen wie im Privaten. Die Betroffenheit über die schwere Krankheit eines nahen Angehörigen oder eines Kollegen, über einen traurigen Abschied, eine Kraftlosigkeit ist auf diese Weise im Kreis aufgehoben.

Diese Räume, in vielen Feldern noch ungewohnt, brauchen gegenseitige Stärkung, eine allein wird das nicht schaffen. Freundschaft beflügelt zu Neuem und tröstet im Schweren. So können wir mit „denkendem Herz“ auch im beruflichen Feld wirken.

*Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Medicus  
war 20 Jahre Ärztliche Direktorin  
der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft*



## Likest du mich nur, oder liebst du mich?

Warum wir für unsere Freunde einen Gang höher schalten sollten

Es war ein kalter Sonntag in der Stadt. Das Frühstück stand noch auf dem Tisch als eine neue Nachricht reinkam. Meine Freundin schrieb: „Danke. Heute geht's nicht sooo gut. Es ist derzeit nicht so einfach mit meinem Mann... Was habt ihr heute noch für Pläne?“, Ob sie darüber reden wolle? Nein, es sei schon gut. Sie könne jederzeit anrufen, versicherte ich ihr, räumte das Frühstück auf und ging mit meinem Mann spazieren. Auf dem Heimweg, mit kalten Händen und hochgezogenen Kapuzen, kam uns in einer Seitenstraße ihr Mann entgegen. Kreidebleich. Er wolle heute noch ausziehen. Es könne so nicht mehr weiter gehen.

Sofort, aus diesem tiefen Instinkt heraus habe ich mich wortlos verabschiedet, die beiden Männer sind gemeinsam in die eine und ich in die andere Richtung weitergelaufen. Nach zweimal Klingeln hatte ich meine Freundin am Telefon. Weinend. Eine Stunde später saßen wir zusammen – und ich war einfach DA. Hörte zu. Sagte so wenig wie möglich, und so viel wie nötig. Und mein Mann tat auf der anderen Seite dasselbe. Die beiden haben sich nicht getrennt. Bis heute nicht.

Nicht wegen unserem Treffen, sondern weil sie es gemeinsam geschafft haben. Weil sie gelernt haben, sich neu zu begegnen. Und ich selbst habe an diesem Tag etwas ganz Entscheidendes gelernt: Wahres DA-Sein gelingt nicht digital. Ganz egal wie nett die Nachricht und wie mitleids-

voll das Emoji auch sein möge.

Paradoxerweise macht es nachweislich einsamer, depressiver und ängstlicher, je mehr wir Freundschaften ins virtuelle Paralleluniversum verlagern. Dort besteht die einzige Bestätigung, die wir erhalten, aus kleinen bunten Symbolen, die uns jemand – oft achtlos – gegeben hat. Millionen Menschen sind gefangen im digitalen Dauervergleich, machen ihren Selbstwert und den Wert ihrer Freundschaften abhängig von der Anzahl der erhaltenen Nachrichten – und vergessen die Kraft des echten Gesprächs.

Dabei ist es einfach: Wenn etwas wirklich wichtig ist, wenn wir wahrhaft verbunden bleiben wollen, sollten wir einen Gang höher schalten: Weniger tippen und wieder mehr telefonieren. Weniger telefonieren und uns öfter treffen. Um nicht getäuscht zu werden von der schnellen Kommunikation, sondern miteinander in die Tiefe zu gehen. Um uns zu stärken und zu schützen. Zu tragen und zu trösten. Um zusammen zu lachen – und wieder mehr zu lieben statt zu liken.

*Monika Schmiderer  
SWITCH OFF-Autorin und  
Digital-Balance-Expertin*



## Überleben im staubigen Rest des Fortschritts...

Staubiger Rest des Fortschritts  
Leben geht mit Husten durch die Zeit,  
Staub, der von „Entwicklung“ übrig bleibt.  
Lebenszeit und Herzschlag kurz geworden.  
Augen zählen  
Hoffnungstage, die noch bleiben.

Schritte finden keine Felder mehr.  
Füße haben sich daran gewöhnt,  
Lastwagen hinterher zu rennen,  
die mit Kohle voll geladen  
aus den PANEM-Gruben<sup>1)</sup> fahren.  
Lange hat der Spaten  
auf des Bauern Schulter schaukelnd  
dessen Lied nicht mehr gehört...

<sup>1)</sup> Indisches Kohleabbauunternehmen

Träume werden jede Nacht  
platt gefahren  
von den Lastern aus dem Nichts.

Wie steht's mit Entschädigungen,  
fragt die Ehrlichkeit von irgendwo.  
Und die alte Weisheit  
gibt aus einer Ecke diese Antwort:  
Leben geht mit Husten durch die Zeit,  
Staub, der von „Entwicklung“ übrig bleibt.  
Lebenszeit und Herzschlag kurz geworden.  
Augen zählen  
Hoffnungstage, die noch bleiben.

Zitat Gedicht aus: Jacinta Kerketta, Glut (2018), 82-85.

## Aktion Familienfasttag 2020

Gemeinsam für eine Zukunft in eigener Hand

Jahrhunderte lang lebten indigene Gemeinschaften im Bundesstaat Jharkhand im Nordosten Indiens von kleinbäuerlicher Landwirtschaft und im Einklang mit der Natur. Doch dann kamen Bergbau-gesellschaften in die Region und machten aus dem einstigen „Garten der tausend Bäume“ eine Wüste der tausend Kohleminen. Ganze Dorfgemeinschaften wurden vom eigenen Grund und Boden vertrieben. Die Menschen verloren ihre gesamte Lebensgrundlage. Armut, Hunger, die Zunahme von Krankheiten und erhöhte Kindersterblichkeit zählten zu den traurigen Folgen.

Die beiden kfb-Partnerinnenprojekte CASS (Solidargemeinschaft der Adivasi von Chotanagpur) und BIRSA (Bindrai-Institut für Forschung, Fortbildung und Aktion) entstanden aus dieser Notsituation. Sie organisieren Rechtsbeistand, um gestohlenen Land zurückzugewinnen und neue Vertreibungen zu verhindern. Fortbildungen zu ökologischer Landwirtschaft, der Ausbau von Saatgutbanken, lokale medizinische Zentren u.v.m. helfen den Menschen, neues Selbstbewusstsein und eine bessere Lebensqualität zu erlangen.



„Es war wie ein langsames Sterben. Zuerst kam die Kohle, dann kam das Elend,“ erinnert sich Sr. Bina Stanis.

Bei den Infotreffen im Jänner/Februar 20 in verschiedenen Regionen Tirols erwarten Sie praktische Tipps zur Gottesdienstgestaltung in der Fastenzeit, developmentspolitische Hintergrundinfos sowie ein Film über das Wirken von CASS und BIRSA. (Siehe Termine, S.14)

**Herzliche Einladung zur Begegnung mit Sr. Bina Stanis bei uns in Tirol!** Am Aschermittwoch, 26.2.2020 in Innsbruck von 12.00 -14.00 beim Benefizsuppenessen am Stadtturm und um 19.15 beim Gottesdienst und Fastensuppenessen in Neustift/Stubaital.



www.teilen.at/spenden . Spendenkonto: IBAN AT83 2011 1800 8086 0000, Ihre Spende ist steuerlich absetzbar.

## Genuin feminin



Exklusiv weiblich. Schwangere trifft Schwangere. Maria besucht Elisabeth. Ein Frauenplausch, ein genuin femininer Erfahrungsaustausch. Die Veränderungen des Körpers, der ein Kind beherbergt. Dann Glück und Trauma der Geburt. Lebenslange Verantwortung, Freude und Kummer. Wenig prägt das Leben mehr.

Was Maria und Elisabeth miteinander teilen, ist wohl eine richtige Frauenfreundschaft. Und die unterscheidet sich - meiner subjektiven Erfahrung gemäß - von der gängigen Männerfreundschaft in der Tiefe des Austausches. Gute Freundinnen besprechen doch so ziemlich alles, Männer hingegen öffnen sich einander weniger.

Ist doch interessant, dass der Evangelist Lukas dieser Begegnung der zwei Frauen so viel Platz einräumt. Klar geht es auch wesentlich um Jesus und Johannes. Dennoch ist die Begegnung der Frauen sicher gewollt so in Szene gesetzt. Ein biblisches Hoch auf die Frauenfreundschaft! Ein Hoch auf den Austausch unter Frauen und die Weitergabe wertvollen Wissens! Oder welcher Mann versteht, was es heißt, dass das Kind im Bauch springt?

Manche Erfahrungen machen einfach nur Frauen und viele davon sind wesentlich körperlich. Das geht vom monatlichen Zyklus und all seinen Nebenwirkungen bis hin zur nachgewiesenermaßen höheren Kälteempfindlichkeit von Frauen.

Und wer weiß, vielleicht haben Maria und Elisabeth auch - ganz klischeegemäß - Kochrezepte und die letzten Modetrends besprochen? Es ist sogar wahrscheinlich, schließlich hatten sie einige Wochen Zeit zum Ratschen.

Mag.<sup>a</sup> Helene Okon

## Brennen ohne auszubrennen: Das Dornbuschprinzip

Angelika Gassner



Spiritualität und Gesundheit  
Camino, Katholischer Bibelverlag  
Stuttgart 2019  
ISBN 978-3-96157-104-8,  
17,50 Euro

Was hilft bei Erschöpfung und chronischer Stress? Wie wirkt sich Spiritualität positiv auf die Gesundheit aus? Das „Dornbuschprinzip“ zeigt, das und wie der

Glaube in Medizin und Therapie eine wertvolle Ressource zur Stärkung der Abwehrmechanismen und Selbstheilungskräfte ist.

## „SWITCH OFF und hol Dir Dein Leben zurück.

Droemer Knauer



Wie wir der digitalen Stressfalle entkommen“  
mit 14-Tage-Digital-Balance-Programm für Zuhause  
ISBN 978-3-426-21426-8, 16,99 Euro

Monika Schmiderer weiß, wie es sich anfühlt, von digitalen Dauerreizen fremdbestimmt zu werden. Sie lädt ein zum vierzehntägigen „Switch-off“-Abenteuer. Praktische Übungen, Checklisten und Fragebögen helfen dabei, neue Kreativität und Lebensfreude zu entwickeln und der digitalen Abhängigkeit zu entkommen.

## In deiner Nähe geht es mir gut

Angelika Walser



Warum Freundschaften lebensnotwendig sind. 2017  
Tyrolia, 14,95 Euro  
ISBN 978-3-7022-3585-7

Wie warme Inseln in einer kalten Welt, so sind Freundinnen und Freunde. Doch was macht eine echte Freundschaft aus? Und wie pflegt man die zarte Pflanze Freundschaft, damit sie blühen und gedeihen kann? Dieses Buch ist ein

Plädoyer in Zeiten des Individualismus die private und gesellschaftliche Bedeutung von Freundschaft wieder neu zu entdecken.

## Termine

### Termine Aktion Familienfasttag 2020 - Infotage: Teilen spendet Zukunft

Wenn viele Menschen an vielen kleinen Orten viele kleine Schritte tun, verändert sich die Welt!

#### Entwicklungspolitischer Workshop zur inhaltlichen Vorbereitung für Benefizsuppenessen, Dauer ca. 2 Stunden

Dekanat Zams/Prutz	Mo, 20.1.2020,	14:30 Uhr,	Pfarrheim Landeck/Bruggen
Dekanat Telfs	Mo, 27.1.2020,	19:00 Uhr,	FAMBOZI, Zirl, Florianstraße 7
Dekanat Hall	Fr, 7.2.2020,	20:00 Uhr,	Pfarrsaal Mils/Hall
Dekanat Imst	Mo, 10.2.2020,	14:30 Uhr,	Widum Imst
Dekanat Matrie a. Br.	Mo, 10.2.2020,	20:00 Uhr,	Gasthaus Handl, Schönberg
Dekanat Innsbruck	Di, 11.2.2020,	18:00 Uhr,	Pfarrsaal Wilten-West
Dekanat Silz	Do, 13.2.2020,	18:00 Uhr,	Pfarrsaal Ötztal-Bahnhof
Dekanat Fügen-Jenbach	Fr, 14.2.2020,	14:30 Uhr,	Pfarr- und Gemeinde Kindergarten Jenbach, 1.Stock
Dekanat Schwaz	Fr, 14.2.2020,	19:00 Uhr,	Widum Vomp

#### Osttirol:

Dekanat Matrie i. O.	Do, 23.1.2020,	14:00 Uhr,	Pfarrzentrum Huben
Dekanat Sillian	Fr, 24.1.2020,	14:00 Uhr,	Pfarrheim Sillian
Dekanat Lienz	Fr, 24.1.2020,	19:00 Uhr,	Widum St. Andrä, Lienz

Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen und das Informations- und Werbematerial sind kostenlos.

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

Katholische Frauenbewegung

**Fastensuppenessen unterm Stadtturm**  
am Aschermittwoch, 26.2.2020  
11:30 – 13 Uhr in der Altstadt Innsbruck

#### Frauenreferat

#### Lesekreis

Vier Abende für Frauen und Männer zum Buch der \*Weiberaufstand\* von Christiane Florin  
Termine: Di., 28.1., 4.2., 18.2., 3.3. 2020 jeweils 19-21 Uhr  
Ort: Haus Marillac, Sennstraße 3, Ibk  
Leitung: Bernadette Embach, Katrin Geiger  
Kosten: 21 Euro für alle vier Abende

#### Dekanat Matrie am Brenner

„Kontakt-Kaffee“  
Pfarrsaal/Widum (2. Stock) Steinach, jeweils ab 8.45 – ca. 11 Uhr  
Termin: Mi., 11.12. – „Adventfeier“ mit musikalischer Begleitung.  
Termin: Mi., 8.1.2020 – „25-Jahr-Jubiläum des Kontakt-Kaffeess“ – Feier mit Hl. Messe, Rückblick und Musik  
Termin: Mi., 5.2.2020 – „Entscheiden Sie selbst, wer oder was Sie ägern darf!“  
Referentin: Elisabeth Unterluggauer  
Termin: Mi., 4.3.2020 – „Fehler machen ist erlaubt - mit sich selbst barmherzig sein.“  
Referentin: Rolanda Honsig-Erlenburg  
Termin: Mi., 8.4.2020 – „PERU - von der Straßenverkäuferin zur Kleinunternehmerin.“ Wie Mikrofinanz und Fairtrade den Alltag erleichtern.  
Referentin: Rosmarie Obojes

#### Dekanat Wilten-Land

**Bibelfrühstück im Advent**  
Termine: 2., 4., 5., und 12.12.2021, 8–10 Uhr

Ort: Dekanatsbüro i. Leuthaus, Klostersg. 1, Ibk  
Anmeldung: Petra Unterberger, 0676/6003883 oder bibelpastoral@tirol.com

#### Jahresabschlusswanderung

Termin: 30.12.2019, 16 Uhr  
Treffpunkt: Wenig, Georgenberg  
Dem vergangenen Jahr noch einmal nachspüren – Lebensspuren suchen.  
Bitte

Laterne oder Taschenlampe mitbringen.  
Anmeldung: Petra Unterberger, siehe oben

#### Frühjahrsfrauenbrunch

Termin: 21.3.2020, 9–11:30 Uhr  
Ort: Leuthaus, Klostersg. 1, Innsbruck, Parterre  
Anmeldung: Petra Unterberger, siehe oben

#### Biblische Mutmachergeschichten

Termin: 5.2.2020, 14:30–16:15 Uhr  
Die salbende Frau  
Termin: 11.3.2020, 14:30–16:15 Uhr  
Die blutflüssige Frau  
Ort: Dekanatsbüro i. Leuthaus, Klostersg. 1, Ibk  
Anmeldung: Petra Unterberger, siehe oben

#### Dekanat Silz

Jahresschlusswanderung am Locherboden  
Termin: Sa, 28.12.2019, 17 Uhr  
Treffpunkt: Oberer Parkplatz, begleitet von Licht und Gedanken. Alle Frauen sind herzlich eingeladen, daran teilzunehmen.  
Anmeldung: Müller Claudia 0676 9557223 oder mueller\_claudia@gmx.net

#### Abteilung Gemeinde

**Impulsnachmittag - „Lass mich erkennen deine Wege!“**  
Inhaltlich und spirituell gestärkt gehen wir mit den Exerzitien im Alltag in die Fastenzeit 2020  
Termin: Sa., 25.01.2020, 14–18 Uhr, anschließend Eucharistiefeier  
Ort: Haus der Begegnung, Innsbruck

Referent: Univ.Prof. Dr. Georg Fischer SJ  
Anmeldung: Irene.weinold@dibk.at, T.: 0512/2230-4102

#### Tertiarschwestern

**Friedensgebet** jeweils am 1. MONTAG im Monat (ausgenommen Feiertage)  
Termine: 3.2./ 2.3./ 6.4./ 4.5./ 8.6./ 6.7. 2020 um 19:30 Uhr  
Ort: Heilig Geist Kirche, Unterer Stadtpl. 14, Hall

#### Quellentag

Termine: 14.12.2019, 14–19 Uhr, 1.1.2020, 13–19 Uhr, 8.2.2020, 9–16 Uhr, 27.3.2020, 22.6.2018, 14 Uhr  
Ort: Heilig Geist Kirche, Unterer Stadtpl. 14, Hall  
Anmeldung: sr.notburga@cnh.at, 0680/5538910

#### Weltgebetstag der Frauen 2020

#### Simbabwe Infotage zur inhaltlichen Vorbereitung

„Steh auf und geh“ (Joh 5,2-9a)  
Diese aktuelle Aufforderung bildet die Grundlage dafür, sich von starren, ausweglos scheinenden Verhaltensmustern zu lösen und sich engagiert für Verbesserungen in verschiedenen Bereichen einzusetzen.

#### Innsbruck und Ibk Land:

Termin: Sa, 18.1.2020, 14–17:30 Uhr  
Ort: Haus der Begegnung, Innsbruck  
**Oberland:**  
Termin: Fr, 10.1.2020, 17–19:30 Uhr  
Ort: Pfarrsaal Perjen, Kirchenstr. 7, Landeck-Perjen

#### Osttirol:

Termin: Fr, 24.1.2020, 14:30–17:30 Uhr  
Ort: Bildungshaus Osttirol, Lienz  
Die Termine der Gottesdienste aller Konfessionen zum Weltgebetstag der Frauen erscheinen im Tiroler Sonntag und auf der Homepage des österreichischen Weltgebetstages

[www.weltgebetstag.at](http://www.weltgebetstag.at)

## Hebammen

Seit es Menschen gibt, gibt es Hebammen. Sie sind Begleiterinnen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Der Hebammenberuf ist der älteste Frauenberuf der Welt. Hebammen sind Frauen, die in der Geburtshilfe bewandert sind. Das Alte Testament erwähnt zwei von ihnen namentlich, Schifra und Pua. Diese beiden stehen auf der Seite des Lebens und weigern sich auf Befehl des Pharao, alle männlichen Säuglinge der Israelitinnen zu töten.

Die Tätigkeit von Hebammen hat sich aus der solidarischen Hilfe, die sich Frauen gegenseitig leisten, in einen hochqualifizierten Beruf entwickelt. Geburtshilfe lag schon früh nicht allein situativ in den Händen von irgendwelchen beliebigen Frauen, sondern war ein Aufgabenfeld, das von besonders engagierten Frauen wahrgenommen worden ist.

„Ach, das spüre ich einfach.“

Hebammen benötigen eine gute Intuition. Diese bringen sie mit. Ergänzend zu dem besonderen Gespür für die Einzigartigkeit jeder Geburt brauchen sie medizinisches Faktenwissen, psychologische Kenntnisse und eine differenzierte empathische Sprachfähigkeit. In ihrer Tätigkeit agieren sie interprofessionell und arbeiten mit Ärzten\*innen auf Augenhöhe zusammen. Seit 2007 findet die Ausbildung zur Hebamme an Fachhochschulen auf universitärem Niveau statt. Wie beliebt diese Ausbildung ist, zeigt die Zahl der Bewerberinnen: An der Fachhochschule für Gesundheit in Innsbruck gibt es durchschnittlich 250 Bewerbungen für 25 Studienplätze. Die Attraktivität des Berufes liegt in der hohen Selbstbestimmung und der Selbstverantwortung.

„Ich wusste es einfach, dass ich Hebamme werden möchte.“

Hebamme zu werden ist ein Beruf und Berufung zugleich. Ihre Aufgabe ist es, Frauen in der Schwangerschaft, sowie in der Ausnahmesituation rund um die Geburt zu begleiten und die Frauen und Jungfamilien im Wochenbett zu unterstützen. Sie lassen sich zusammen mit der Gebärenden auf diesen Prozess ein, auch auf den damit verbundenen Schmerz. Wissend, dass jede Frau ihren Schmerz individuell erlebt und verarbeitet, stehen Hebammen der werdenden Mutter zur Seite. Im Erleben und Reflektieren ihres Tuns vervollständigt, vertieft und erweitert sich ihr Erfahrungs- und Fachwissen beständig. Der Hebammenberuf erfordert ein lebenslanges Lernen. Hebammen brauchen einen großen geistigen, empathischen Horizont, um den Frauen mit ihren unterschiedlichen Bedürfnissen rund um die Geburt gerecht zu werden.

Bereits in der Schwangerschaft benötigen Paare kompetente Informationen und Erklärungen über den Prozess des Elternwerdens. Diesem trägt seit 2013 der Mutterpass mit einem verpflichtendem Hebammengespräch Rechnung. Auf diese Weise wird der psycho-sozialen Gesundheit der werdenden Mütter mehr Aufmerksamkeit gewidmet als zuvor.

Wie Schwangere und Paare der Geburt entgegen sehen, hängt davon ab, was ihnen Mütter und Großmütter darüber erzählt haben. Und es wird durch Informationen beeinflusst, die sie den sozialen Medien entnehmen. Das Hebammengespräch schafft den Rahmen, sich über Aspekte wie diese und andere klar zu werden und sie beim Hineinwachsen in das Komende zu unterstützen.

#### Mütter der Sprachkunst

Sokrates, ein Mann der Antike, hatte eine Mutter, die eine maia, eine Hebamme war. Seine Art des Dialogs bezeichnet man als Mäeutik, als Hebammenkunst. Die sokratische Gesprächstechnik ist eine Art Geburtshilfe im metaphorischen Sinne. Das Prinzip liegt darin, durch Fragen die Person auf dem Weg zur Selbsterkenntnis zu unterstützen. Dieser Prozess, aus sich heraus zu lernen, wird mit der Hebammenkunst verglichen. Durch gezieltes Fragen und Nachfragen wird die Entwicklung mit Hilfe der Hebamme begleitet. Der Vergleich von Sprechen und Gebären wird Sokrates Mutter selbst zugeschrieben. Bis heute prägt eine enge Verbindung von Sprechen und Gebären den Beruf der Hebammen. Dementsprechend ist die Sprachkunst ein Lernfeld, das Hebammen besonders beherrschen

#### Jedes Elternpaar ist neugeboren.

Die Geburt eines Kindes bringt sowohl Freude als auch Unsicherheit mit sich. Ein gegenseitiges Lernen und Aufeinander-Einstellen beginnt. Das Lernen beginnt im Bei- und Mitsein des neugeborenen Kindes. Hebammen begleiten Frauen und junge Familien in dieser besonderen Phase, indem sie die psychosozialen Aspekte und die praktischen Hilfestellungen – wie z.B. das Stillen – berücksichtigen. Betrachtet man Jesu Geburt, so erzählen uns die Evangelien nichts von seinen ersten Momenten und Tagen. Da sind viele Fragen offen. Künstler haben sich die Freiheit genommen, Jesus so zu malen, wie wir alle in unseren ersten Stunden waren. Badend in den Armen einer Hebamme.

*Katrin Geiger, nach einem Gespräch mit Hebamme Martina König-Bachmann*



# Jesu Hebammen



Bildquelle: Christi Geburt Fresko in der  
Dunklen Kirche Göreme Freilicht Museum  
©Ipek YoluTuristik Yayinlari, Istanbul

**Zeitschrift der Frauen in der Diözese Innsbruck**

**Nr. 4 / 2019**

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



KATHOLISCHE  
FRAUENBEWEGUNG

FRAUENREFERAT  DIÖZESE  
INNSBRUCK

FRAUENKOMMISSION  DIÖZESE  
INNSBRUCK