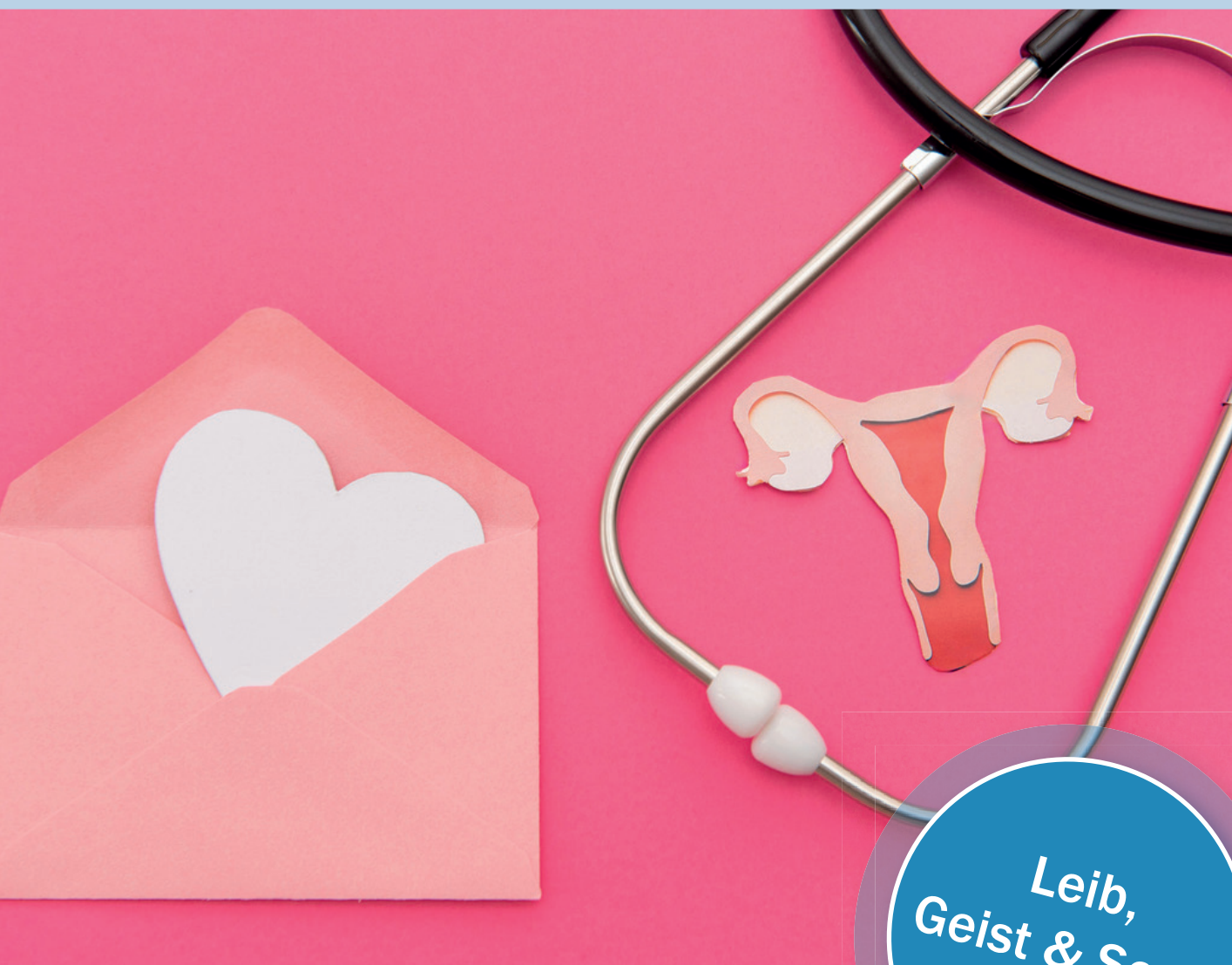


FrauenStärken



Leib,
Geist & Seele

Frauengesundheit

Zeitschrift der Frauen in der Diözese Innsbruck

Nr. 3|2025



Leib, Geist, Seele

Liebe Leserin, lieber Leser!

Gesundheit ist natürlich eine leibliche Sache. Aber wo hört der Leib auf und wo beginnen Geist und Seele? Der Leib ist natürlich biologisch beschreibbar. Aber wie wirken Geschlecht, Rolle und eingenommene Lebenshaltung auf ihn ein?

Gott sei Dank ändert sich in unserer Gesellschaft die Blickrichtung. Es wird immer mehr klar, dass unser seelisches – und durchaus auch unser spirituelles – Befinden unseren Leib beeinflusst und mit ihm zusammenhängt.

Elisabeth Pauer erkundet in dieser Ausgabe zur Frauengesundheit Körperbilder, Anna Kraml „erntet den Tag“ trotz ihrer Beschwerden, Regina Pendl stärkt die psychische Gesundheit durch biographisches Schreiben. Und noch viele Frauen mehr geben Einblick in ihre Strategien, ein gutes Leben zu führen – mit einem ganzheitlichen Blick auf den weiblichen Körper.

Passend dazu lade ich Sie auch herzlich zu unseren diözesanweiten Veranstaltungen ein. Am **27. September 2025, 9.30 bis 12 Uhr**, Aula, Riedgasse 9, Innsbruck, hören wir an einem Halbtage mit Melanie Wolfers, wie wir gut entscheiden können (Anmeldung unter kfb@dibk.at).

Am **11. Oktober, 9 Uhr**, wollen wir auf verschiedenen Routen beim Frauenpilgertag gemeinsam gehen und beten. Alle Routen und Informationen hier: www.frauenpilgertag.at.

IMPRESSUM

FrauenStärken. Zeitschrift der Frauen in der Diözese Innsbruck

Medieninhaber: Diözese Innsbruck,

Katholische Frauenbewegung

Herausgeberin: Katholische Frauenbewegung

Redaktion: Mag.^a Bernadette Embach-Woschitz,

BeD Ma Magdalena Collinet, Mag.^a Helene Daxecker-Okon,

Dr.ⁱⁿ Elisabeth Pauer, Mag.^a Regina Maria Pendl MAS,

Herlinde Keuschnigg, Mag.^a Anna Kraml PhD und Esther Mair MA

Bildredaktion: Esther Mair MA

Bildnachweise: S 1 Stethoscope uterus © Renata Hamuda-iStock,

S 2: Porträt Helene Daxecker © privat,

S 3: Elisabeth Pauer © Sepp Hofer,

Prinzessin im Vintage-Kleid © master1305-iStock,

S 4: Gruppenbild © Arno Cincelli, 50 Tage © Irmgard Kirchler,

S 5: Ann Kraml © Arno Cincelli, Emotionaler Stress © Mary Long-

iStock, Woman holding uterus © Sewcream Studio-iStock,

S 6-7: Porträt Magdalena Collinet © Reinhold Sigl, Magdalena

Schwangerschaft © privat, Lingerie icons © unsplash, Porträt Vera

Huber © privat, Porträt Martha Innerkofler © privat, Porträt Clau-

dia Hackhofer © privat, Johanniskraut © Rosa Bramböck,

S 8-9: Straw bag and sandals © Xsandra-iStock, Porträt Regina

Pendl © Kiki Watzek, Porträt Rosmarie Obojes © privat, Gruppen-

bild Strand © Rosmarie Obojes,

S 10: Porträt Sr., Maria Maxwald © Don Bosco Schwestern,

Meditationsraum u. Gebäude © Don Bosco Schwestern,

S 11: Porträt Bernadette Embach-Woschitz © Claudia Höhne,

Gruppenbild © privat,

S 12: Das Kuchenstück © Nicolas Bleck

S 13: Porträt Anna Kraml © Arno Cincelli,

S 14: Körperkante © Siljarosa Schletterer,

S 15: Porträt Anna Lena Duschl © privat, Endo © Anna Lena Duschl,

S 16: Karoline Neuner © Bernadette Embach-Woschitz

Verwaltung: Esther Mair MA

Alle: Riedgasse 9, 6020 Innsbruck,

T: 0512 / 2230-4323, M: kfb@dibk.at

Bankverbindung: Raiffeisen-Landesbank Tirol AG,

IBAN: AT09 3600 0000 00559 8490

Hersteller: Steiger Druck, Lindenweg 37, 6094 Axams

Alle Rechte sind vorbehalten, auch die Übernahme von Beiträgen

nach § 44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz.

Wir werden vom Amt der Tiroler Landesregierung,

Abteilung Gesellschaft und Arbeit –

Bereich Frauen und Gleichstellung finanziell unterstützt! **DANKE!**

Nächster Redaktionsschluss:

1. November 2025 (Ausgabe erscheint Mitte Dezember 2025)



Katholische
Frauenbewegung

Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz:

FrauenStärken – Zeitschrift der Frauen in der Diözese Innsbruck.

Inhaber: Diözese Innsbruck, Katholische Frauenbewegung, Ried-

gasse 9-11, 6020 Innsbruck. Unternehmensgegenstand: Die Frau-

enStärken sind die offizielle vierteljährliche Zeitung der Diözese

Innsbruck, Katholische Frauenbewegung. 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 fe-

ministischer Theologie.

Gefördert von:

 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



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

Doppelkinn und Wespentaille

„Sie ist eines gesunden Knäbleins/Mägdleins genesen“ – diese heute etwas befremdlich anmutende Formulierung war in früheren Zeiten durchaus gebräuchlich, um die Geburt eines Kindes bekanntzugeben. Vor allem, wenn es um Erstgeborene ging, war die obige Reihenfolge sehr erwünscht. „Genesen“ zu sein war auch die gute Nachricht, dass die Frau die Geburt ihres Kindes überlebt hat, denn bis in nicht allzu ferne Vergangenheit bedeutete das Gebären für viele Frauen ein großes Risiko, dabei zu sterben.

Gesund und kräftig zu sein kam Frauen entgegen, um ihrer jahrhundertlang fast ausschließlichen Rolle als Mutter vieler Nachkommen gerecht zu werden. Auf Bildern und alten Fotos weist üppige weibliche Körperlichkeit darauf hin, in jeder Hinsicht „wohlhabend“ zu sein, und selbst ein Doppelkinn gehörte zum Schönheitsideal und bedeutete, auch „wohlgenährt“ zu sein.

Nicht nur die gewohnten Sissi-Bilder, sondern auch Ablichtungen aus dem klein-bürgerlichen Milieu führen ein in vielen Gesellschaftsschichten lange geltendes weibliches Schönheitsideal vor Augen: die Wespentaille. Es waren in jener Zeit nicht nur die Fischbein-gestützten Mieder, die Frau beim freien Atmen einengten. Eingeschnürt auf ein von männlicher Sichtweise vorgegebenes Verständnis von „Mitte“, machte es Frauen schwer, die eigene Mitte zu finden. Es war der Blick „von außen“, vielfach der männliche, der nicht nur im Modebereich weibliche Selbst-Wahrnehmung in ein enges und strenges Korsett zwängte. Emilie Flöge, Lebensgefährtin und Muse von Gustav Klimt, war es, die um 1900 in Wien mit ihren lose fallenden Reformkleidern für Frauen nicht nur einen modischen Befreiungsschlag setzte: Die Zeit war längst reif dafür, dass Frauen auch jenseits ihrer Rolle als Gemahlinnen und Mütter ihre Gestalt uneingeschränkt und „uneingezwängt“ zeigen konnten.

Ein großer Wandel in der Beurteilung weiblicher Schönheitskriterien war auch dem neuen Zugang zur eigenen Körperlichkeit geschuldet. Das Ideal „vornehmer Blässe“, das Sonnenschirm-geschützt beim gesitetzten Wandeln in Parks und auf Promenaden erreicht wurde, kam buchstäblich durch bewegungsfreudige Frauen „unter die Räder“, als Radfahren, Wandern



und Bergsteigen auch in weiblichen Kreisen immer beliebter wurde und „sportliche Bräune“ dieser veränderten Lebensweise besser zu Gesichte stand.

Durch die Emanzipationsbewegung und die zunehmende Gleichstellung von Mann und Frau in Beruf und Gesellschaft kamen die alten Rollenbilder ins Wanken, allerdings wurde und wird die Frauen-Selbst-Findung durch neue Sachzwänge und Rollenbilder erschwert: die erfolgreiche, stets gut aussehende Frau, die Beruf, Familie, Hobbys und Freizeit mühelos unter einen Hut bringt.

Auch Mode(l)- und Körperkulte können dazu beitragen, dass früher oder später „der Hut brennt“, wenn sich Überforderung durch Essstörungen oder Burn-out-Zustände Bahn bricht. Was „frau“ gut tut, spannen mittlerweile Influencerinnen im weltweiten Netz bereitwillig auf.

Frauen haben aber längst auch gelernt, dass sie sich beim Maßnehmen für das passende (Lebens-)Gewand an den eigenen Bedürfnissen orientieren. Warum also nicht die Influencerin in sich entdecken, die am besten weiß, was Leib und Seele gut tut?



Elisabeth Pauer

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



Einsatz im Namen der Menschenwürde

Bereits zum vierten Mal wurde im Mai 2025 an der „fh gesundheit Tirol“ der Christa-Them-Preis verliehen. Das Preisgeld wurde von der „Marianne und Margreth Association“ aus Südkorea gesponsert. Sie verbindet eine lange Geschichte mit der kfbö und der Innsbrucker Krankenpflegeschule.

So wurden Schwester Marianne Stöger und Schwester Margreth Pissarek (1935-2003) in den 1950er-Jahren in Innsbruck ausgebildet und widmeten 43 Jahre ihres Schaffens und Tuns den Kranken auf der Lepra-Insel Sorokdo in Südkorea. Sie werden in Südkorea als Heldinnen und Vorreiterinnen einer personenorientierten Pflege gewürdigt. Der Association ist es ein besonderes Anliegen, angehende Pflegepersonen in Tirol zu fördern. Die Organisation ist der kfbö verbunden, da die Pflege der Leprakranken auch durch Spenden der Aktion Familienfasttag ermöglicht wurde.

50 Tage in der Spur des Evangeliums

„Bei dir, Lebendige, berge ich mich. Lass mich niemals zugrunde gehen.“ Psalm 31,1 – Bibel in gerechter Sprache

Am Pfingstmontag wurde die Aktion „50 Tage in der Spur des Evangeliums“ mit einer berührenden Liturgie abgeschlossen.

Im Garten des Priesterseminars Innsbruck trafen sich 30 Personen, um für ein friedliches Miteinander im Namen des Heiligen Geistes zu beten und im Anschluss zu feiern. Im Zeitraum zwischen Ostern und Pfingsten fanden unterschiedliche Veranstaltungen statt: Morgenlob in Natters, ökumenisches Taizégebet in der Christuskirche, Katharinenfeier in Innsbruck-Kranebitten und viele mehr.



Koreanische Delegation, Mai 2025.

Endometriose und Migräne

Unsichtbar spürbar – Leben mit Endometriose

Ich lebe mit Endometriose, einer endokrinologischen Erkrankung, bei der sich Gebärmutter Schleimhaut außerhalb der Gebärmutter ansiedelt, und chronischer Migräne, das heißt Migräne mit über 15 Kopfschmerztagen im Monat.

Ich habe gelernt, mit Schmerzen zu leben – es gehört einfach zu meiner Realität, dass ich an vielen Tagen im Monat mit ihnen zu kämpfen habe. Dass ich Termine absagen muss, weil es mir nicht gut genug geht. Dass ich oft nicht die Leistungen erbringe, die ich gerne erbringen würde. Aber ich möchte an dieser Stelle gar nicht jammern. Eigentlich möchte ich viel lieber einen positiven Ausblick geben – ich genieße mein Leben nämlich trotz der Schmerzen sehr.



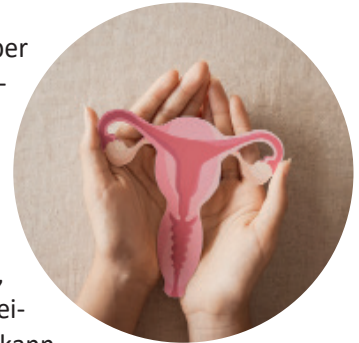
Ich bin mir sehr bewusst darüber, dass die guten Tage ein Geschenk sind und dass die schlechten wieder vorübergehen werden. Da hilft mir ein Gedanke aus dem biblischen Buch Kohelet: „Am guten Tag sei froh und am schlechten Tag bedenke: auch diesen so wie jenen hat Gott gemacht.“ (Kohelet 7,14). Dieser Text tröstet mich an so vielen Tagen und er gibt mir Lebensfreude an den anderen.

Mir ist es wichtig, mein Leben trotz meiner Erkrankungen aktiv zu gestalten. Genau darüber möchte ich schreiben. Natürlich gelingt mir aufgrund meiner Schmerzen nicht jede Bergtour, von der ich träume. Aber ich habe mir in den letzten Jahren Handlungsspielraum erkämpft. An den guten Tagen gehe ich hinaus. Dann schaffe ich neue Erinnerungen, verbringe den Tag (wenn es möglich ist) in den Bergen und versuche, den Moment zu genießen – ich lade meine Ressourcen auf, sammle Kraft und Energie für die schlechten Tage.

Im Alltag bemühe ich mich, meine Routinen einzuhalten, die mir helfen, den Schmerz besser zu managen. Ich mache Entspannungsübungen, ich gehe schwimmen oder mache Yoga. An den schlechten Tagen

versuche ich, meinem Körper Gelassenheit und Wertschätzung entgegenzubringen.

Ich bemühe mich, geduldig mit mir zu sein und mir das zu geben, was ich gerade brauche. Das kann bedeuten, dass ich mich verkrieche und einen „Höhletag“ brauche. Es kann aber auch bedeuten, dass ich male und versuche, mich auf etwas anderes zu konzentrieren als den Schmerz.



Natürlich stelle ich mir an manchen Tagen die Frage, wie es wäre, wenn ich keine Schmerzen hätte. Dann kommt auch der Gedanke, wie viel Lebenszeit ich durch die Migräne „verliere“. Oder was ich leisten könnte, wenn ich keine Schmerzen hätte. Dann brauche ich Geduld und Gelassenheit umso mehr. Ich versuche, mich nicht im „Warum“ zu verlieren.

Trotz und oft auch gerade wegen der Schmerzen versuche ich, den Tag auszukosten. Weil ich weiß, wie schnell die Schmerzen wieder kommen können. Weil ich weiß, wie schön es ist, wenn sie nicht da sind.

Ich genieße die Lebendigkeit und die Lebensfreude – auch wenn es manchmal Geduld braucht und ich mit mir selbst nachsichtig sein muss (oder darf) – ganz nach dem Motto: *carpe diem* (nutze oder wörtlich *ernte* den Tag).



Anna Kraml PhD, Fachreferentin Bibelpastoral, Abteilung Pfarre und Gemeinschaften der Diözese Innsbruck, Religionslehrerin.

Frauengesundheit – Ein Leben lang

Schwangerschaft

„Ich bin schwanger!“ – mit dieser Aussage löst frau im Gegenüber ganz schön viel aus. „Herzlichen Glückwunsch!“, ist meist die erste Reaktion. Und dann, eher besorgt: „Wie geht es dir?“

Ich musste und muss leider ziemlich oft antworten, dass es mir nicht gut geht. Die körperliche Umstellung ist immens: Übelkeit und Erbrechen während der ersten drei Monate (oder auch länger) werden für viele Schwangere Teil des

Alltags. Verdauungsbeschwerden, Rückenschmerzen, Müdigkeit und Kurzatmigkeit gehören ebenfalls dazu. Es ist eine enorme körperliche Leistung und Herausforderung. Nebenbei beschäftigt mich auch das Thema „Mutter werden“ und uns als Paar das „Eltern werden“. Kann ich das meinem Gegenüber alles erzählen, wenn ich gefragt werde „wie geht es dir“? Ich denke schon und ich denke, wir müssen das sogar erzählen.

Das Heranwachsen eines neuen Menschen im Körper einer Frau ist ein Wunder – ja, natürlich! – aber es ist nicht immer alles wunderbar. Es gibt Höhen und Tiefen, es gibt Ängste und Vorfreude, es gibt Tränen des Glücks und der Trauer.

Ich brauche Zeit, um einen neuen Menschen zu begrüßen und eine veränderte Version meiner selbst – ich bin zukünftig mehr als ich war: Frau und Führungskraft, Ehefrau, Freundin UND: Mutter.



Magdalena Collinet

Zyklus

So ein weiblicher Zyklus kann eine ganz schöne Achterbahnfahrt sein! Und ich habe lange mit vielen Dingen gekämpft. Doch seit ich gelernt habe, was die einzelnen Phasen mit sich bringen und dadurch meinen Zyklus in meinem Leben berücksichtige, anstatt ihn zu ignorieren, bin ich aus dem ewigen Kampf ausgestiegen. Wie gut zu wissen, wann ich



am meisten Energie habe. Welche Erleichterung, dass ich wirklich mehr Energiebedarf vor der Periode habe und mir diesen Hunger nicht nur einbilde! Und wie schön es sein kann, zu bluten. In diesem Fluss darf ich loslassen und neu beginnen. In Verbindung mit meinem Körper sein, mich spüren. Mir zugestehen, einen Gang zurückzuschalten und damit aufhören, mir selbst jederzeit 110% Leistung abzuverlangen. Auch wenn es oft schwierig ist, diese Einstellung in unserer männlich geprägten Gesellschaft zu leben, hilft mir das Wissen, dass ich als Frau anders funktioniere als ein Mann, alleine durch meinen Hormonhaushalt. Und das weder im negativen noch im positiven Sinn. Anders. Ich würde mir viel mehr Bewusstsein darüber – bei allen Menschen – wünschen.

Außerdem bringt mir mein Zyklus sogar gesundheitliche Vorteile, wie ein stärkeres Immunsystem und effizienteren Muskelaufbau! Können wir also bitte aufhören, uns dafür zu schämen? Das alles kleinzureden? Ich blute, und das gerne!



Vera Huber

Martha Innerkofler



In den Wechsel hinein

Dass der Wechsel, die Prämenopause, schon mit 37 beginnen kann, erfuhr ich damals von meiner Frauenärztin. Dafür bin ich sehr dankbar, denn dieses Wissen ist in Frauenärzt*innen Praxen leider noch keine Selbstverständlichkeit. Auch wenn sich noch nicht viel Merkbare zeigte, war

die beginnende Veränderung in meinem Bewusstsein. Wunderbar waren und sind meine etwas älteren Freundinnen. Ich durfte den Übergang in den Wechsel miterleben und kam so auch schon früh in Kontakt mit Literatur. Wir tauschten uns aus, feierten rituell den Übergang – auf dieses Ritual im Kreis von Freundinnen in Bälde freue ich mich sehr.

Jetzt ist es spürbar, zehn Jahre später erlebe ich die beginnende Perimenopause mit Stimmungsschwankungen, aber auch einer Klarheit für mein Leben; mit normalen und kürzeren Blutungen; mit leichterem Schlaf und wachliegen ab vier Uhr morgens; mit vaginaler Trockenheit und manchmal eigenartigen Empfindungen im Körper (Gelenkssteifheit); mit Freude über die neue Lebensphase und ihre Qualitäten. Wissen, bewusste Lebensgestaltung und Körperbewusstheit helfen mir und haben mir geholfen, Symptome nicht einfach hinzunehmen, sondern aktiv, präventiv und neugierig auf diese Lebensphase zuzugehen ... nicht zu schweigen, sondern zu benennen, aufzuklären und über Möglichkeiten Bescheid zu wissen.

„Ich entdecke mein Frausein neu!“

Nach den Wechseljahren ist nichts mehr wie vorher – und das ist gut so. Mein Körper hat sich verändert, meine Gefühlswelt sowieso. Anfangs war's etwas holprig: Hitzewallungen beim Einkaufen, schlaflose Nächte, Gemütsschwankungen nicht zu vergessen und die große Frage – bin das noch ich? Auch mein Spiegelbild musste erst neu akzeptiert werden. Aber heute sage ich: Ja, ich bin's. Nur anders. Reifer. Freier. Ich muss nicht mehr allen Erwartungen gerecht werden.

Ich darf wählen, was mir guttut. Keine Stimmungsschwankungen mehr – stattdessen finde ich ein neues Gleichgewicht. Ruhiger, klarer, bestimmter. Vielleicht leiser, aber auch ehrlicher.

Ich höre besser hin:

Was brauche ich? Was lasse ich los? Und siehe da – die Pflanzenwelt ist wieder zur Freundin geworden. Salbei kühlt mich, Melisse beruhigt mein Herz, Johanniskraut bringt Licht in graue Tage, und Schafgarbe stärkt meine Mitte – körperlich wie seelisch.

Diese Phase ist kein Abschied vom Frausein.

Eher ein Neustart mit Stil. Ich entdecke mich neu: mit Würde, mit viel Humor – und dem tiefen Wissen, dass ich genau richtig bin. So wie ich bin, bin ich genug.

Claudia Hackhofer



Strategien zum Umgang mit Stress – Zwei Zugänge

Lebe – schreibe dein Leben!

Biografisches Schreiben

Manche schreiben einem inneren Bedürfnis folgend seit Kindheitstagen. Andere verbinden mit Schreiben weniger Gutes und trauen es sich nicht zu. In meinen Schreibwerkstätten treffen unterschiedliche Vorerfahrungen aufeinander. Seit vier Jahren begleite ich jährlich eine Gruppe von Frauen, die sich auf das Abenteuer des biografischen Schreibens einlässt. Glücklich schätzen wir uns, in der wunderbaren Frauenbibliothek der Arbeitsgemeinschaft für Emanzipation und Partnerschaft in Innsbruck, der eigenen Lebensgeschichte nachzuspüren. Liane Dirks meint: „Schreiben ist wie Reisen und wir haben uns immer selbst im Gepäck.“ Ausgangspunkt ist immer das „JETZT“.

In unserem Geist und Körper schlummern alle unsere Erfahrungen. Wenn wir über uns oder über Geschichten der Familie schreiben, vermischen sich Einfühlung, Fiktion und Realität. Schreibimpulse zu gewünschten oder von mir gewählten Themen regen



Regina Maria Pendl

Erinnerungen an und führen dorthin, wo es gerade richtig ist. „Es schreibt sich“ und alles, was zu Papier gebracht wird, ist gut, denn Schreiben trägt Verwandlungskraft in sich.

Dem Ungesagten, Nicht-Gedachten Raum und Zeit zu

geben und Ausdruck zu verleihen bedeutet zu verarbeiten, sich von manchem zu lösen, eine Geschichte neu zu erfinden und dadurch Gestaltungshöhe zu bekommen.

Schmerzhaftes Erfahrungen können neu gedeutet werden und sogar heilen. Beim kreativen, reflexiven Schreiben ist offen, wohin ein Impuls führt. Besteht die Vermutung, dass es schwer wird, hilft es, in der dritten Person zu schreiben, um Distanz zu schaffen. Allein mit sich kann es passieren, sich im Traurigen zu verlieren. Vertrauen und Nähe der



Gruppe fangen auf. Texte mit der eigenen Stimme vorlesen verleiht Wörtern eine Klangfarbe und wird nach außen getragen. Vielleicht finden sich Zuhörende wieder, fühlen mit, werden inspiriert oder eine Erinnerung wird geweckt. Statt Textkritik gibt es Resonanz, Stille, wenn etwas schwer ist, und Lachen sowie Freude über schöne und befreiende Geschichten und Texte. Unterschiedliche Persönlichkeiten mit ihrer einzigartigen Lebensgeschichte sind eine Bereicherung für alle.

Eine Mischung aus herausfordernden und leichten Themen dient dem lustvollen Schaffen, wobei jede es ganz anders auffassen kann. Im zweckfreien, konzentrierten DaSEIN entfaltet sich Kreativität. Jede und jeder kann es. Freude, Mut und Neugierde lassen dich DEIN Lebensbuch schreiben. Hilfreich ist es, den inneren Stimmen der Zensoren Einhalt zu gebieten und sich mit dem „Anfängergeist“ anzufreunden. Das leere Papier lädt dich ein, mit dem ersten Wort anzufangen.

Wenn du Lust bekommen hast, such dir einen passenden Schreibplatz mit Papier und Stift und starte dein Abenteuer. Hilde Domin, die großartige Dichterin, sagt: „Ich setzte den Fuß in die Luft – und sie trug“. Schreiben trägt dich durch dein Leben.

Literatur von meinen zwei Lehrmeisterinnen

- 1 Alexandra Peischer: „Versuchen Sie's mal mit Schreiben“
- 2 Liane Dirks: „Sich ins Leben schreiben“

Mag.^a Regina Maria Pendl MAS, kfb Vorstand



Jetzt tu etwas für dich!

Ich war Ende 40, unsere vier Kinder mehr oder weniger eigenständig unterwegs, als das Geschäft meines Mannes, in dem ich 30 Jahre lang mitgearbeitet habe, geschlossen werden musste. Da kam von meinem Mann die Aussage: „Jetzt tu was für dich!“ An Ideen mangelte es mir nicht – verschiedene Ausbildungen hatte ich seit Jahren auf meiner Warteliste. Unter anderem interessierte mich Qi Gong – eine Methode zur Erhaltung der Gesundheit von Körper, Geist und Seele. Das war genau das, was ich brauchte. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gilt Qi Gong als wichtige Säule zur Gesundheitsförderung, neben Akupunktur, Kräuterheilkunde und Ernährung. Qi Gong erfreut sich bereits seit Jahrzehnten in Europa steigender Beliebtheit. Was bedeutet der in der TCM beheimatete Begriff eigentlich? Unser Energiepotenzial ist stark abhängig von unseren Lebensgewohnheiten. Alles was wir denken, fühlen, essen, trinken, wie wir handeln, atmen, sprechen und uns bewegen, wirkt sich auf unseren Energiehaushalt und unser Wohlbefinden aus. Jeder Mensch kann seine Lebensenergie mittels spezifischer Körperübungen, einfachen Atemtechniken, Meditation und gesunder Ernährung erhalten und erneuern. In der Praxis des Qi Gong werden Körperübungen langsam und achtsam ausgeführt. Die weichen und fließenden Bewegungen sind von innerer Kraft getragen und unterstützen uns darin, bei uns selbst ankommen. Das Zusammenspiel von Körper, Atem und Geist fördert eine ganzheitliche Erhaltung der Gesundheit. Qi Gong Übungen beanspruchen auf sanfte Weise den gesamten Bewegungsapparat. Muskeln, Sehnen und Knochen sind einbezogen in das harmonische Zusammenspiel von An- und Entspannung. Regelmäßiges Üben stärkt unsere Lebenskraft, schafft Wohlbefinden und Entspannung und wirkt sich positiv auf Geist, Nervensystem und den gesamten Organismus aus. Qi Gong ist für Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Konstitution geeignet – es braucht keine Vorkenntnisse oder besondere Fitness.

Eine Seminarteilnehmerin hat ganz lebenspraktisch und poetisch ausgedrückt, wie Qi Gong wirkt:

QI GONG – das möchte dich beflügeln, den Alltag fröhlicher zu sehen!

*Mit Lust und Schwung auch abzuheben
alle Knochen zu bewegen,
Gelenke, Bänder neu zu dehnen!
Mit Muse auch den Geist bestücken
alle Meridiane recht zu rücken.
Das Gleichgewicht auch auszuloten
den Verstand befreien von den Quoten.*

*Die Beine schlagen Wurzeln,
der Kopf ist in den Wolken,
der Geist befreiend lächelt,
die Nase fröhlich hechelt.
Wie Flügel sich die Arme heben,
die Beine - die versuchen's auch;
Jawohl! Du möchtest eben schweben,
vielleicht gelingt's - probier es aus!*

Monika Roebbelen

Seit über 20 Jahren darf ich als zertifizierte Qi Gong Lehrerin „Qi Gong zur Lebenspflege“ in Wochenkursen, Tages- und Wochenendseminaren anbieten. Die Qi Gong Wochen im Frühjahr oder Herbst am Meer sind ein besonderes Highlight.

Vielleicht haben Sie Lust bekommen, Qi Gong auszuprobieren.

Ein Basisseminar findet von 10. - 11. Oktober im Bildungshaus St. Michael, Matrei a. Br. statt.

Für die Qi Gong Woche auf der Insel Ischia vom 17. - 26. Oktober gibt es noch Restplätze.

Rosmarie Obojes, zertifizierte Qi Gong Lehrerin des LaoShan Zentrums, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin und ehrenamtlich i.d. Gesprächsoase Innsbruck tätig.





Meditationsraum, Wohlgemutshaus, Baumkirchen

Spirituelle Gesundheit

Du hast meine Flügel geweitet – Über den Wert der Stille als Beitrag zu seelischer Gesundheit

Gerade in dem Moment, als ich mich auf den Weg machte, um für eine Woche in die Stille zu gehen, erreichte mich die Anfrage, einen Beitrag über „spirituelle Gesundheit“ zu schreiben. Ich sagte zu, spürte ich doch am eigenen Leib, wie sehr ich eine Auszeit brauchte, um wieder zu Kräften zu kommen. Nun, da ich mich hinsetze, um diesen Beitrag zu schreiben, umgibt mich eine Gruppe schweigender Menschen. Sie alle sind gekommen, um sich in der Stille von Exerzitien auf einen inneren Prozess einzulassen. Sie wollen ihr Leben anschauen, es neu und bewusst in die Beziehung mit Gott bringen.

Als ich einer Mitarbeiterin unseres Hauses in ein paar Sätzen erklärte, was sich in der Stille ereignet, meinte sie: „Hundert Prozent Psychologie!“ Ich verneinte mit einem Schmunzeln und entgegnete: „Nein, hundert Prozent Spiritualität!“

Was also sind Exerzitien? Auf jeden Fall ein Abenteuer! Niemand kann im Voraus sagen, was die Stille und die Begegnung mit dem Wort Gottes in der Bibel ans Tageslicht bringen werden. Beziehungsthemen, Zweifel, die Suche nach Klarheit, Liebe, Freiheit ... alles hat Platz. Niemand wird dabei auf seinem Weg alleingelassen. Das tägliche Gespräch mit der Begleitperson, Gebet und Eucharistiefeier helfen, sicher durch die Woche zu navigieren.

Unser Haus in Baumkirchen versteht sich als Geistliches Zentrum. Neben den eben skizzierten Einzelexerzitien bieten wir Don Bosco Schwestern im Lauf des Jahres mehrere Möglichkeiten zum Innehalten und Auftanken: Kurzexerzitien, Exerzitien im Alltag oder auch einzelne Oasentage.



Sr. Maria Maxwald



Dabei wechseln sich Zeiten der Stille und des Alleinseins mit gemeinsamen Momenten ab.

Ich selber kehrte nach einer Woche Schweigen und Wandern gekräftigt zurück. Ich hatte nicht nur Abstand zu meinem Alltag gefunden, sondern Gott Raum angeboten. Dabei wuchs das Bewusstsein, dass er da ist und mit mir mitgeht.

Exerzitien Erfahrungen, die sich in unserem Gästebuch widerspiegeln, unterstreichen neben dem schönen Ambiente auch den Wert der Stille: „Die Stille tut so wohl. Sie ermöglicht, Gedanken fertig zu denken, Dinge zu hören, die sonst überhört werden. Sie öffnet innere Räume und gibt Tieferes frei.“ Andere schreiben, dass sie nun „aufgeräumt“ nach Hause fahren oder genau das gefunden haben, was sie gesucht hatten.

Mein Herz stimmt nach vielen wertvollen Exerzitien Erfahrungen mit Ignatius von Loyola überein, der gemeint hat, dass Exerzitien „doch das Allerbeste“ sind.

Sr. Mag.^a Maria Maxwald, Don Bosco Schwester, Studium der Theologie u. Germanistik, Leiterin des Geistlichen Zentrums und Tagungshauses Schloss Wohlgemutshaus, Baumkirchen.

Ein feministischer Lesekreis als Ressource für Gesundheit

Seit Jahren treffen wir uns regelmäßig in einem Lesekreis, um (feministische) Bücher zu besprechen. Ich habe meine Mitleserinnen zur Bedeutung des Lesekreises für sie persönlich befragt.

Evelyn, was ist für dich das Bedeutsame an unseren Treffen?

Evelyn: Für mich ist unser Lesekreis viel mehr als bloß ein netter Austausch über gelesene Bücher. Wir verbinden uns bewusst miteinander, stärken uns gegenseitig und üben zusammen Kritik. Wir sind gemeinsam traurig, oftmals auch wütend und freuen uns miteinander. Wir hören uns zu, versuchen zu verstehen und treten füreinander und unsere Anliegen ein. Nicht allein zu sein mit den kritischen Gedanken und den Gefühlen, die unser Leben begleiten, tut wirklich gut und fühlt sich manchmal sogar wie eine kleine Revolution an.

Hannah, welches Wort fällt dir zuerst ein, wenn du an den Lesekreis denkst?

Hannah: Aufmüppig. Kein durchwegs positiv konnotiertes Adjektiv. Schon gar nicht, wenn damit eine Frau beschrieben wird. Für mich ist es befreiend. Es fühlt sich fast ein bisschen verboten an, so frei zu denken und zu sprechen. Und dabei ist es „nur“ ein Lesekreis. Wir diskutieren Inhalte und teilen dabei unser eigenes Denken. Das tue ich auch in anderen Freundschaften. Aber hier ist es anders. Wir sind kritisch, mit Inhalten und mit uns selbst. Wir stimmen nicht allem zu, sagen nicht „mhm“ zu allen Aussagen. Es darf sich reiben, es dürfen verschiedene Meinungen benannt und hingestellt werden. Hier lerne ich, das auszuhalten.

Magdalena, welche Funktion erfüllt der Lesekreis für dich?

Magdalena: Lesen ist gesund. Ich hab immer schon gerne Bücher gelesen und ich hab mich auch immer gerne darüber unterhalten oder meinen Mitmenschen von den Ereignissen in meinem Buch erzählt. Womit ich mich aber oft schwer getan habe, sind Sachbücher. Mit dem feministischen Lesekreis

hat sich das verändert: Wir ermutigen uns gegenseitig zum Weiterlesen und -lernen, das erworbene Wissen wird durch den Austausch und die Verbindung mit unserem eigenen Leben gefestigt und wir entdecken immer wieder Neues. Ich hab auch schon Bücher durch die Erzählungen der anderen „gelesen“. Deshalb kann ich nur empfehlen: Nimm dir Zeit für dich und lese, nimm dir Zeit für deine Freundinnen und rede darüber – denn durch Auseinandersetzung entsteht Wissen.

In unserem Lesekreis wohnen nicht (mehr) alle Mitlesenden in Innsbruck. Laura liest beispielsweise ab und zu aus Deutschland mit und besucht uns beizeiten:

Laura: Der Lesekreis hat für mich neben dem „Erfahrungsraum“ auch eine konkrete, geographische Raumfunktion. Wir wohnen nicht mehr alle in Innsbruck, der Lesekreis ist aber nach wie vor ein Anlaufpunkt und ein weiterer Grund für alle, zusammen zu kommen und die Freundschaft weiter zu leben.

Bernadette: Am Schluss kann ich aus meiner Erfahrung ergänzen: Zählt man Empowerment, das Stärken von Resilienz, den Austausch zu gesellschaftspolitischen Fragen und tragende Freundschaften zu gesundheitsrelevanten Faktoren, dann sollte es den Lesekreis auf Rezept geben!



Bernadette Embach-Woschitz

Mag.^a Bernadette Embach-Woschitz, Fachreferentin bei der Katholischen Frauenbewegung, Diözese Innsbruck.

Katholische Frauenbewegung

ENTSCHEIDE DICH UND LEBE

Ein Halbtage mit **Melanie Wolfers** über die Kunst, eine gute Wahl zu treffen. An dem Halbtage bekommst Du einen Überblick, was es braucht, um gut zu entscheiden. Ab 09:30 bis ca. 12:00 Uhr.

Wann: Sa, 27.09.2025

Wo: Aula des Diözesanhauses, Riedgasse 9, Innsbruck

Mit: Dr. theol. Melanie Wolfers

Anmeldung: bis 25.09.2025, kfb@dibk.at

Teilnahmegebühr: €15,-
(kfb-Mitglieder kostenfrei)

KFB-DIÖZESANKONFERENZ

Wer an der Wahl des neuen Vorstandsteams im Rahmen der Diözesankonferenz teilnehmen möchte, ist herzlich eingeladen (Mittagessen inklusive)

Wann: Sa, 27.09.2025,
14:00 - 17:00 Uhr

Wo: Aula des Diözesanhauses,
Riedgasse 9, Innsbruck

POLITISCHES ABENDGEBET

im Rahmen des Aktionszeitraumes „16 Tage gegen Gewalt an Frauen“ und der UN-Kampagne „Orange the World“.

Wann: Mo, 24.11.2025, 19:30 Uhr

Wo: Krypta des Doms St. Jakob



FORUMTHEATER Aufführungen

Wann: Do, 09.10.2025

Wo: Gasthof Handl, Schönberg

Wann: Sa, 18.10.2025

Wo: Landesmusikschule, Kufstein

Wann: Fr, 14.11.2025

Wo: Pfarrsaal St. Kolumban, Bregenz

Wann: Sa, 15.11.2025.

Wo: WirkRaum, Bahnhofstraße 9, Dornbirn

Wann: Do, 20.11.2025

Wo: Tagungshaus, Wörgl

Wann: Sa, 22.11.2025

Wo: SoWi Audimax, Innsbruck, SoWi

Wann: Mi, 10.12.2025

Wo: Volkskunstmuseum, Innsbruck

KFB in Kooperation mit AEP

DIE SCHAM MUSS DIE SEITE WECHSELN!

im Rahmen des Aktionszeitraumes „16 Tage gegen Gewalt an Frauen“. Der Fall Gisèle Pelicot und seine Auswirkungen in Tirol.

Gisèle Pelicot wurde über viele Jahre von ihrem Mann und weiteren Männern unter Drogen gesetzt und vergewaltigt. Sie machte den Prozess öffentlich und trug dazu bei, das Thema Vergewaltigung zu verändern. STANDARD Redakteurin Beate Hausbichler legt diesen Fall dar.

Wann: Di, 09.12.2025, 19:00 Uhr

Wo: Haus der Begegnung, Rennweg 12, Innsbruck

KFB in Kooperation mit PAX Christi, KBW und Südwind Tirol

EIN LEBEN FÜR DEN FRIEDEN IN PALÄSTINA!

Friedenspädagogin **Dr. Sumaya Farhat-Naser** gibt Einblick in die Lebenssituation der Menschen in Palästina und Israel und zeigt, wie wir uns hier in Österreich für universell gültige Menschenrechte einsetzen können. Beitrag: Freiwillige Spenden.

Wann: Di, 14.10.2025, 19:00 Uhr

Wo: HBLA-West, Technikerstr. 7a, Innsbruck

Wann: Mi, 15.10.2025, 19:00 Uhr

Wo: Kolpinghaus, Jenbach

Wann: Do, 16.10.2025, 19 Uhr

Wo: Bildungshaus „Alter Widum“, Landeck

DEKANAT MATREI a. Brenner

KONTAKTKAFFEE

Wann: Di, 07.10.2025

Thema: „Ein Stück vom Glück“ mit Mag.^a Karin Bayer-Ortner

Wer aktiv und neugierig bleibt und sich kleine Abenteuer gönnt, sammelt Glücksmomente. Dankbarkeit für das, was ist, statt Grübeln über das, was war. Denn Glück ist keine Frage des Alters, sondern der Einstellung. Bereit für mehr Lebensfreude?

Wann: Di, 11.11.2025

Thema: „Wege durch die Trauer“ mit Dr. Katrin Gerger.

Abschiede gehören zum Leben, ob Verlust eines geliebten Menschen, eines Lebensabschnitts oder einer vertrauten Rolle. Sie sind mit Gefühlen verbunden, für die uns Worte und Räume fehlen. Einfühlsam – ehrlich – ermutigend.

Wann: Mi, 10.12.2025

Thema: Adventeinstimmung mit Gedanken und Erzählungen der Klinikseelsorgerin Gabi Eller

Wir laden alle Interessierten zu unseren monatlichen Treffen (Pfarrsaal/Widum, 2. Stock) in Steinach ein, jeweils ab 08:45 Uhr – ca. 11:00 Uhr.

BILDUNG ST. MICHAEL

QI GONG ZUR LEBENSPFLEGE

BASISKURS UND GUO LIN QI GONG mit Rosmarie Obojes

Wann: 10. - 11. Oktober 2025

GUT FÜR MICH SORGEN

WEGE ZUR INNEREN BALANCE

mit Miriam Weber und Karin Zoller

Wann: Sa, 25. Oktober 2025

KREISTÄNZE AUS ALLER WELT

mit Eva Oberwasserlechner

Wann: 07. - 09. November 2025

HEILSAMES BERÜHREN NACH OPEN HANDS

EINFÜHRUNGSKURS IM HANDAUFLEGEN

mit Barbara Samm und Mirjam Steinbeißer

Wann: 14. - 16. November 2025

SPURWECHSEL

... IN DER LEBENSMITTE

mit Andrea Strübl

Wann: 21. - 23. November 2025

UNTERWEGS ZUM LICHT

MEDITATIVE TÄNZE UND BESINNliche IMPULSE mit Eva Oberwasserlechner u. Romana Thurnes

Wann: 07. - 08. Dezember 2025

Frauenpilgertag am Samstag, 11. Oktober 2025

Wir laden alle Frauen zum Frauenpilgertag der Katholischen Frauenbewegung am 11. Oktober 2025 ab 9 Uhr ein!

„Zeit zu leben“ beim gemeinsamen Gehen. Auf 100 verschiedenen Wegen in ganz Österreich sind Tausende Frauen unterwegs, an verschiedenen Orten, in verschiedene Richtungen, verbunden durch ein gemeinsames Motto: „Zeit zu leben.“ Gemeinsam pilgern wir in Gottes wunderbarer Schöpfung, bei Regen und Sonnenschein.

Alle Infos, Wegbeschreibungen und Anmelademöglichkeiten finden Sie unter: www.frauenpilgertag.at, speziell für Tirol: www.frauenpilgertag.at/tirol



Mehr erfahren?
Zum Newsletter anmelden



Ressourcen

Als Jugendliche und junge Erwachsene konnte ich vom Malen und Zeichnen nicht genug bekommen. Ich experimentierte und probierte mich aus und vor allem brachte ich meine Gefühle zum Ausdruck. Die Ergebnisse meiner künstlerischen Ausbrüche sammelte ich in einer Mappe und jedes Mal, wenn mein Opa angereist kam, nahmen wir uns Zeit und ich zeigte ihm meine Kunstwerke. Er legte dann seine Eindrücke dazu – die Kunst war eine gemeinsame Leidenschaft, die uns eng verband. Nach seinem Tod verlor ich den Zugang zu ihr. Ich hörte nicht ganz auf zu malen, aber ich forcierte es auch nicht mehr. Wenn ich malte, dann waren es eher schnelle Kritzeleien oder kleine Karikaturen, Comics und Sketches, die ich oft für die Uni oder meinen Unterricht verwendete.

Im letzten Herbst begann es mir dann emotional schlechter zu gehen. Meine Migräne belastete mich enorm und verschlechterte sich durch die Behandlung meiner Endometriose massiv. In dieser Zeit begann ich plötzlich wieder zu malen. Acryl-, Aquarellmalerei oder Kohlezeichnungen – ich kramte mein inzwischen sehr eingerostetes Talent wieder hervor und tat, was ich früher schon immer getan hatte: Ich versuchte, meine Emotionen in Bildern zum Ausdruck zu bringen.

Die Leidenschaft für kreatives Arbeiten hat mein Opa mir mitgegeben und immer gefördert. In Krisen können unsere Leidenschaften zu wichtigen und notwendigen Ressourcen werden. Mir hat nicht nur die Kreativität geholfen, sondern auch die Verbindung zu meinem Opa, die ich im Malen immer wieder spüren kann.



Anna Kraml

PhD Anna Kraml, Fachreferentin Bibelpastoral, Abteilung Pfarre und Gemeinschaften der Diözese Innsbruck, Religionslehrerin.



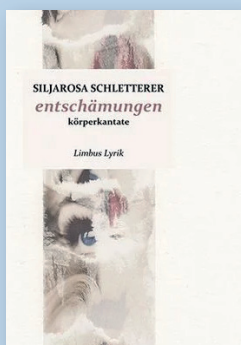
Und ich werde dich nie wieder Papa nennen

Die Tochter von Gisèle Pelicot

Autorin: Caroline Darian
Verlag: Kiepenhauer, Witsch 2025
ISBN 978-3-462-00942-2
224 Seiten, Hardcover, € 22,-

Eine Mutter, die als Ikone gefeiert wird. Ein Vater, den man als

Monster bezeichnet. Eine Tochter, die ums Überleben kämpft. Caroline Darian, Tochter von Gisèle Pelicot, erhält im November 2020 einen Anruf von ihrer Mutter. Ihr Vater wurde verhaftet. Fast zehn Jahre lang hat er seine Frau heimlich mit medikamentösen Substanzen betäubt, um sie im bewusstlosen Zustand knapp 70 fremden Männern zuzuführen. Auch von Caroline gibt es verhängnisvolle Fotos. Sie kann sich ebenso wenig wie ihre Mutter an die Vergewaltigungen erinnern.



Entschämungen

Körperkanate

Autorin: Siljarosa Schletterer
Verlag: Limbus 2025
ISBN 978-3-99039-265-2
96 Seiten, Hardcover, € 15,-

Seit jeher schafft Sprache Realität für Sexualität und Körper. Worte, die für die scheinbar neutrale körperliche Anatomie verwendet werden, haben Macht. Schletterer rechnet in ihren lyrischen Rhythmen mit den oft erniedrigenden Zuschreibungen für körperliche und sexuelle Einschreibungen ab und schafft somit neue sprachliche Räume.



Genial ernährt

Klüger essen, entspannter genießen, besser leben.

Autorin: Dr. med. Yael Adler
Verlag: Droemer Knauer 2025
ISBN 978-3-426-44860-1
416 Seiten, Hardcover, € 23,50

TV-Ärztin Yael Adler erklärt, welche Nährstoffe, Ernährungsformen und Nahrungsmittel wirklich gut für die Gesundheit sind. Dabei gibt sie eine Menge praktische Tipps, die einfach in den Alltag zu integrieren sind. Die Autorin zeigt, dass gesunde Ernährung auch Spaß machen kann und nicht bedeutet, auf Genuss verzichten zu müssen.

27. *arioso vagina*

selbst in der anatomie
werden dir die begriffe
genommen dein wortboden
ins wanken gebracht
das gewicht von schwer -
metallen
diese metaphor
dieses schwert
scheint überall auf
auch latinisiert

Siljarosa Schletterer
(aus dem Lyrikband „Entschämungen“)





Anna Lena Duschl ist Fotografin in Innsbruck. Als Betroffene von Endometriose und Adenomyose hat sie ein Projekt ins Leben gerufen, das sich mit diesen oft unterschätzten Erkrankungen auseinandersetzt. In diesem Projekt wurden acht betroffene Frauen und ihre Beschwerden auf künstlerische Weise porträtiert. „Durch meine Kunst möchte ich das Bewusstsein für diese oft missverstandenen Krankheiten schärfen“, sagt Anna Lena über ihre Motivation.

Endometriose ist eine chronische Erkrankung, bei der Gewebe außerhalb der Gebärmutter wächst und sich in anderen Organen wie Eierstöcken, Eileitern, Darm oder Blase ansiedeln kann. Dies kann zu Entzündungen, Schmerzen, Unfruchtbarkeit und anderen Symptomen führen. Die Schmerzen können so stark sein, dass sie das tägliche Leben der Betroffenen erheblich beeinträchtigen. Adenomyose hingegen ist eine Erkrankung, bei der Gewebe in die Muskelschicht der Gebärmutter hineinwächst und zu starken Menstruationsbeschwerden, verlängerten Perioden und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen kann. Frauen, die an Endometriose oder Adenomyose leiden, werden oft mit Unverständnis konfrontiert und ihre Beschwerden werden nicht ernst genommen. Viele müssen jahrelang auf eine richtige Diagnose warten und kämpfen mit den physischen und psychischen Auswirkungen dieser Erkrankungen.

Die Fotografien erzählen Geschichten von Schmerz, Hoffnung und Stärke. Anna Lena hat mit den Betroffenen über ihre Erkrankung gesprochen, den oft sehr langen Weg bis zur Diagnose, über ihre Schmerzen und ihren Umgang damit. Wie fühlt sich Endometriose an? Diese Frage ist oft gar nicht so leicht zu beantworten, denn die Schmerzen sind vielfältig und individuell: Rückenschmerzen, Hautreizungen, Erbrechen, Ohnmacht, Gefühlsverlust in den Beinen, Migräne, chronische Blähungen, völlige

UnterLeib und Seele

Erschöpfung... hinzu kommt die psychische Belastung. Teil des Projektes sind einerseits die entstandenen Fotografien, die bereits an unterschiedlichen Orten gezeigt wurden – unter anderem im Krankenhaus Hall, wo es auf der gynäkologischen Ambulanz ein interdisziplinäres Programm für Endometriose (ENDO-8) gibt. Zusätzlich hat Anna Lena einen Podcast zu „UnterLeib und Seele“ gegründet, wo sie mit Betroffenen und anderen Expert*innen ins Gespräch kommt.

Auf ihrer Homepage www.unterleibundseele.at und auf instagram [@unterleibundseele](https://www.instagram.com/unterleibundseele) gibt es mehr Infos und Bilder. Im Online-Shop können einige der Bilder auch im Postkartenformat erworben und so das Projekt unterstützt werden.

Von 28.–31. Oktober 2025 organisiert Anna Lena Duschl zudem ein „Women’s Retreat“ für Frauen, die von Endometriose betroffen sind. Es wird Yoga-Sessions geben, Ernährungstipps zu entzündlicher Ernährung, gemeinsames Kochen und Freiraum, um aufzutanken in schöner Umgebung: D’Kammer, Memminger Str. 14, Kronburg, Deutschland.

Alle Infos und Anmeldung ebenfalls auf:

www.unterleibundseele.at.



Magdalena Collinet BEd MA, Leitung Frauenreferat, Diözese Innsbruck.



„Ich bin kfb Mitglied, weil

...

ich schon als Jugendliche über
den Einsatz der Frauen für den
Familienfasttag und bei Frauen-
messen staunte und ein aktiver
Teil dieser wertschätzenden Ge-
meinschaft werden wollte.“

Karoline Neuner,
kfb-Mitglied

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



QR-Code scannen
und Mitglied werden



Zeitschrift der Frauen
in der Diözese Innsbruck

Österreichische Post AG
MZ 02Z033651M

Diözese Innsbruck, Riedgasse 9
6020 Innsbruck



DIÖZESE
INNSBRUCK



Katholische
Frauenbewegung