



# Frauen. Leben. Stärken.

Dieser Praxisimpuls bietet die Möglichkeit, eine Frauenrunde zu gestalten, den Selbstwert von Frauen zu heben und zu stärken. Impulse, Phasen der Stille und Austausch in Kleingruppen wechseln einander ab.

**Vorbereitung:** Sesselkreis, Mitte gestalten mit Tüchern, Kerzen und Blumen, einige Jahresthemaplakate um die Mitte legen; Stifte, die Wörter „Frauen“, „Leben“ und „Stärken“ groß auf je einen Zettel (ev. farbiges Papier) schreiben, Kärtchen

## **Begrüßung und Einstieg**

Zu Beginn wollen wir einander wahrnehmen. Wer ist noch da? Welche Frau, welche Frauen haben sich auf den Weg gemacht, um hier zu sein...

Ev. Vorstellungsrunde: Jede Frau sagt ihren Namen und woher sie kommt.

**Lied:** Grüß dich, grüß dich, sei willkommen hier  
Grüß dich, grüß dich, Frieden sei mit dir.  
Die Frauen stehen auf, begrüßen beim Singen möglichst viele andere Frauen (auch mit Händeschütteln und bewusstem in die Augen schauen).

**„Frauen. Leben. Stärken“** – so lautet das zweijährige Schwerpunktthema der Katholischen Frauenbewegung Österreichs. Zugleich war es das Jubiläumsthema anlässlich 70 Jahre kfb St. Pölten, dass im April gefeiert wurde.

Viele Frauen leben, wirken und gestalten seit vielen Jahren aktiv die kfb mit. So auch ich. In dieser Zeit durfte ich viele wunderbare, stärkende, tiefe und lebensspendende Erfahrungen machen – und ich freue mich auf viele weitere!

Ein bekannter Satz aus der Bibel heißt „Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.“ (Joh 10,10) Das Wort „Leben in Fülle“ bezeichnet im religiösen Kontext ein erfülltes, nach ethischen Grundsätzen ausgerichtetes, im Wesentlichen zufriedenes Leben.

Das heißt, dass wir als Christinnen und Christen auch einen Auftrag haben, ein gutes und erfülltes, ein zufriedenes Leben zu führen. Dazu gehört es auch, dass wir uns in unserem Frau- und Mann sein wahrnehmen, wertschätzen, ein bewusstes, ein selbstbewusstes Leben führen, ein Leben in Fülle haben. Dies ist meiner Meinung nach ein Auftrag und ich freue mich sehr darauf, das Thema **„Frauen. Leben. Stärken“** hinaustragen und leben zu dürfen und können.

Wie vielfältig lassen sich die Worte **„Frauen. Leben. Stärken“** kombinieren und zu aussagekräftigen Sätzen zusammenfügen!

**Frauen leben ihre Stärken!**

**Frauenleben stärkt!**

**Leben stärkt Frauen!**

**Frauen stärken Leben!**

**Frauenstärken leben!**

**Frauen** – Ich lege das Wort „Frauen“ zur Mitte  
Zuerst bedarf es sich des eigenen Frauseins bewusst zu werden.

## **Körperreise**

Einladung sich gut hinzusetzen, ev. Augen schließen, dem Körper nachspüren, Atem bewusst wahrnehmen, ...

Dazu einige Fragen:

Was macht mich zur Frau?

Wer bin ich überhaupt?

Wie bin ich zur Frau geworden?

Wie geht es mir mit meinem Frau sein?

Wie bin ich zu der geworden, die ich heute bin?

**Plenum** – Wortmeldungen: Was macht mein Frau sein aus?

**Frauenleben** – ich lege das Wort „Leben“ zur Mitte  
Frausein und Frauenleben – das gibt es nur im Plural. Jede Frau ist in ihrer Existenz und mit ihrer Biographie einmalig und unverwechselbar.

Jedes Frauenleben birgt so viele Erfahrungen in sich, dass ich gar nicht von einem Frauenleben reden möchte, sondern von den vielen Leben, die eine Frau im Laufe ihres Lebens lebt.

Es gibt nicht das Frauenleben, sondern unser eigenes Frausein durchlebt viele andere Facetten eines Lebens, von jung bis alt, von Kindheit, Jugend, junge Frau, mittlere Frau, Wechseljahre, ältere Frau, ...

Bis zu all den Facetten des Familienlebens – Kind, Jugendliche, junge Frau, Mutter, Großmutter, ...

Alles ist Entwicklung, Veränderung, ständiges Wachsen, ...

**Impuls:** In welcher Frauenlebensphase befinde ich mich gerade? Wie geht es mir damit?

Lebe ich gerne in dieser Phase oder bräuchte ich etwas, damit ich besser in dieser Phase leben kann?

Denn wir können nur im JETZT leben, also nur in der Phase, in der ich gerade bin.

In all der Vielfältigkeit ist jede von uns aufgrund des Frauseins mit all den anderen Frauen verbunden. Ich wünsche jeder Frau, dass sie erfährt, dass ihre Einmaligkeit respektiert und wertgeschätzt wird – und zugleich ihre Verbundenheit in einer Gemeinschaft für sie und alle eine Bereicherung darstellt.

**Lied:** Fließen im Lebensfluss, verbunden sein – bis in mein Herz hinein.

Ev. dabei aufstehen, und einander die Hände reichen!

**Stärken** – ich lege das Wort „Stärken“ zur Mitte  
Frauen haben Stärken und es bedarf einmal der Erhebung und sich den Fragen zu stellen:

Was sind meine Stärken, meine Talente, meine Fähigkeiten, meine Charismen, ...?



Amalie spielt mit den Begriffen Frauen.Leben.Stärken. beim diözesanen Frauentag 2017.

Foto: KfB St. Pölten

Wie stehe ich zu ihnen? Wie gelingt es mir, diese in meinem Leben ein- und umzusetzen?

Jede Frau bekommt ein Kärtchen, auf die sie ihre persönlichen Stärken drauschreibt! = eine Art Schatzkarte!

### **Frauenstärken leben.**

Was sind Frauenstärken? Wie können wir genau diese in unserem Leben, in Kirche und Gesellschaft einbringen und einsetzen?

Kleingruppen! – ev. Kärtchen und Stifte  
 Austausch im Plenum

### **Frauen leben ihre Stärken.**

Wenn Frauen sich ihres Frauseins und ihrer Stärken bewusst sind, dann werden sie diese ganz bewusst, aber auch unbewusst leben. Dies erlebe ich bei so vielen Frauen und vor allem kfb-Frauen, die sich durch ihr Sein und Wirken in unsere Welt, wie sie ist, einbringen, mitgestalten und damit Gutes tun und bewirken.

### **Frauenleben stärkt!**

Es würde wohl den Rahmen sprengen, Beispiele aufzulisten, die zeigen, wie und wo Frauenleben stärken kann. Ich glaube, dass auch wir alle genügend Beispiele in unserem je eigenen Leben, in der Familie, in unserem näheren Umfeld, in der Arbeit und in unserem Wirkungsfeld finden werden, in den wir erleben, wie sehr Frauenleben stärken kann.

Gerade in der kfb erleben wir in so vielen Bereichen, wie sehr Frauenleben, das sehr vielfältig sein kann, stärkt und stärkend erlebt wird. (siehe z.B.: Aktion Familienfasttag der kfb)

Denken wir aber auch an alle jene, die uns schon vorausgegangen sind, die durch ihr „Frauenleben“ andere gestärkt und ermächtigt haben.

### **Leben stärkt die Frauen!**

Das Leben mit all seiner Kraft, aber auch allen Herausforderungen ist letztlich Stärkung für uns und bereichernd. Diese Erkenntnis beruht auf einer tiefen Auseinandersetzung mit den Fragen „Was ist eigentlich Leben?“ und „Wie erlebe oder lebe ich mein Leben?“

Die Gesetze des Lebens und die Kraft, die lebendig macht, stärken und stärkt uns in unserem Leben!

Gerade als Christinnen und Christen wissen wir und glauben wir, dass hinter allem, über allem, vor allem und nach allem ein Gott, unser Gott, steht, der das Leben gibt und spendet.

### **Frauen stärken Leben.**

Frauen bringen sich ein, mischen mit, fairändern die Welt, tragen etwas bei. Dies zeigt sich im ganz normalen Leben von Frauen in den vielfältigsten Lebensbereichen.

Es zeigt sich vor allem in den Aktionen der kfb wie z.B.: Aktion Familienfasttag. Frauen, kfb-Frauen stärken ganz bewusst durch ihren Beitrag, durch ihren Einsatz, ihr ehren- und hauptamtliches Engagement das Leben von so vielen, denen es nicht so gut geht, die an den Rand gedrängt sind, zu den Ärmsten gehören. Kfb Frauen ermächtigen und stärken damit Leben.

### **Frauenstärken leben.**

Frauen haben Stärken und es bedarf einmal der Erhebung und sich den Fragen zu stellen:

Was sind meine Stärken, meine Talente, meine Fähigkeiten, meine Charismen,...?

Wie stehe ich zu ihnen? Wie gelingt es mir, diese in meinem Leben ein- und umzusetzen?

Was sind Frauenstärken? Wie können wir genau diese in unserem Leben, in Kirche und Gesellschaft einbringen und einsetzen?



Ein umfassendes und umfangreiches Thema, das uns begleitet.

In zwei Sommerstudententagungen der kfbö haben wir (die Diözesanleitungsteams und Multiplikatorinnen der kfbö) uns je eine Woche lang umfangreich mit diesem Thema auseinandergesetzt.

Wir haben Frauenleben analysiert und verschiedenste Themenbereiche angesprochen.

Z. B.:

- „Frauenleben heute“ mit Fokus auf (Care)-Arbeit
- „Frauenleben heute“ im Kontext von Partnerschaft und Familie: Vielfalt der Optionen – Vielfalt der Herausforderungen
- Frauenleben stärken. Als versöhnter Mensch leben.
- „Frauenleben heute“ mit Fokus auf Ernährung und Umwelt
- „Frauenleben heute“ mit Fokus auf Umwelt, Klima und Laudato si
- Workshops mit Ansätzen zum „Frauenleben stärken“
- „Frauenleben heute“ mit Fokus auf Frau und Politik
- „Frauenleben heute“ mit Fokus auf Frau und Gesundheit
- „Frauenleben heute“ mit Fokus auf Frau und Kirche

Wir wünschen einander ein Leben in Fülle!

### Abschlussliturgie

Sich bewusst in die Gegenwart Gottes stellen – Stille – Innehalten – Atmen. Im Namen des Vaters, des Sohnes und der Hl. Geistkraft.

Frauen.Leben.Stärken – legen wir alles vor Gott hin, was wir heute gedacht, gesprochen, gearbeitet, gefühlt, miteinander ausgetauscht und geteilt haben.

Das, was uns stärkt und auch das, was uns aufwühlt.

Das, was uns weiterträgt, weiterhilft,...

Das, wofür wir dankbar sind.

**Lied:** Komm bewohne mein Herz

### Gebet

Jeden Tag neu  
von dir ins Leben geliebt und berufen.  
Jeden Tag neu  
von dir das Leben mir anvertraut und zugemutet.  
Jeden Tag neu  
von dir auf dem Weg begleitet und getragen.  
Jeden Tag neu  
deine Verheißung empfangen und erfahren.  
*(Sr. Adelind Schächtl)*

**Lied:** Voll Vertrauen gehe ich

*Anna Rosenberger  
Diözesanvorsitzende der kfb St. Pölten  
Aus dem neuen kfb-Behelf Frauen.Leben.Stärken.  
Monatsimpulse 2018/2019*

## 12 Rundenmodelle

Neuer gesamtösterreichischer kfb-Behelf

Rundenmodelle, Praxisbausteine, Lieder und Gebete sind in diesem gemeinsamen, gesamtösterreichischen kfb-Behelf enthalten. Die Gedanken und Impulse zu jedem Monat kommen von kfb-Frauen aus allen Diözesen und verbinden sich zu einem Netz, das uns trägt und stärkt. Die Modelle beinhalten u. a. Spiritualität, biblische Impulse, die Aktion Familienfasttag, Pilgern, Gleichberechtigung von Frau und Mann, Lachen und Humor.

Für die Frauengruppe, die Pfarre, Schulklassen, für mich.  
12 Rundenmodelle  
Format: A4  
48 Seiten in Farbe  
Preis: 4,- Euro

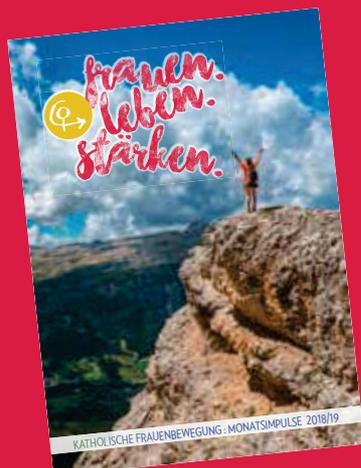


Foto: kfb St. Pölten