

FRAUENBUND REGENSBURG

LIEBE FRAUENBUND-FRAUEN, LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Das macht unsere Frauenbund-Gemeinschaft aus: Sich zusammenschließen, Gleichgesinnte treffen, über den Tellerrand hinausschauen, füreinander eintreten, um gemeinsam etwas zu erreichen. Denn nur eine starke Gemeinschaft verleiht unseren Forderungen nach Gleichberechtigung und Chancengleichheit für Frauen Nachdruck.

Aus dieser Überzeugung heraus wurde der Katholische Deutsche Frauenbund gegründet. Eine zentrale Rolle hierbei sind unter anderem **der Zusammenhalt und die Vernetzung untereinander** – sie machen einen Verband wie den KDFB stark und sind eine wesentliche Grundlage einer erfolgreichen Interessenvertretung.

Aber braucht es wirklich noch eine Interessenvertretung und ein Bildungsangebot für Frauen?

Ja, denn auch wenn sich in den letzten Jahrzehnten vieles verändert hat – wenn sich Werte und Wertvorstellungen geändert haben – zeigt sich, dass noch immer die „Macht“ in Politik, Gesellschaft und Kirche ungleich verteilt ist. Deshalb sollten wir uns immer wieder die Motivation unserer Gründerinnen ins Bewusstsein rufen und die Rolle der Frau in diesen Bereichen neu durchdenken, um notwendige Veränderungen herbeizuführen. In Bezug auf das Bildungsangebot für Frauen haben uns die coronabedingten Kontaktbeschränkungen gezeigt, wie wichtig und bereichernd dieses auch heute noch ist.

Mit Digital-Schulungen wie z. B. „**Digital. Vernetzt**“ und „**Digital die Zukunft gestalten**“ bieten wir Frauen die Möglichkeit, sich Kenntnisse in diesem Bereich anzueignen bzw. Wissen zu vertiefen.

Präsenz- sowie Online-Veranstaltungen wie

- Die starke Persönlichkeit
- Was ich glaube. Was mich trägt.
- Starke Frauen – Starke Kinder? – Die Kraft der Werte im Alltag von Kindern
- Filmgespräche

zeigen, wie breitgefächert unser Bildungsangebot aufgestellt ist. Es richtet sich zudem an alle Altersstufen.

Liebe Frauenbundfrauen, eine jede Einzelne ist wertvoll. Stehen wir weiterhin zusammen, vernetzen wir uns – für einen starken Verband von Frauen für Frauen, damit wir gemeinsam unsere Ziele erreichen.

Es grüßt Sie herzlichst



Kerstin Aufschneider
stellv. Diözesanvorsitzende



Foto: KDFB

„WAS DEM EINZELNEN
NICHT MÖGLICH IST,
DAS VERMÖGEN VIELE.“

nach Friedrich Wilhelm Raiffeisen

**Katholischer Deutscher Frauenbund
Diözesanverband Regensburg e.V.**

Obermünsterplatz 7
93047 Regensburg
Tel. 0941 597-2224
Fax 0941 597-2394

E-Mail:
frauenbund@frauenbund-regensburg.de
www.frauenbund-regensburg.de

Verantwortlich für den
Redaktionsteil Regensburg:
Martha Bauer, Diözesanvorsitzende

Redaktionsleitung: Karin Uschold-Müller

Die besten Herzen werden verschenkt

Brustkrebs ist die häufigste Krebsart bei Frauen und die Diagnose ist oft unerwartet und schockierend. Der Frauenbund möchte den Frauen in dieser schweren Zeit ein positives Zeichen schenken und näht Herzkissen für die Betroffenen.

„Rund 10.000 Frauen erhalten in Bayern pro Jahr die Diagnose Brustkrebs. Unsere Vision ist, dass jede von ihnen ein buntes Herzkissen auf ihrem Krankenhausbett vorfindet und es sie durch diese Zeit begleitet“, sagt die Landesvorsitzende Birgit Kainz bei der Auftaktveranstaltung der Herzkissenaktion. Die stellvertretende Diözesanvorsitzende Eva Hambach ergänzt: „Wir freuen uns, dass wir vom Frauenbund in Regensburg diese Aktion zusammen mit dem Landesverband in den Fokus nehmen können und wir so die gemeinsame Vision verfolgen.“

Mehr als 20 interessierte Frauen sind zur



Birgit Kainz (5.v.r.) begrüßt die Frauen.

Auftaktveranstaltung im Stoffhaus NÄHXT in Regensburg gekommen, um alle notwendigen Informationen zur Aktion und zum Nähen zu erhalten. Der Diözesanverband hat dafür mit dem NÄHXT gemeinsam Starterpakete vorbereitet, die die anwesenden Frauenbundfrauen geschenkt bekommen haben. Im Paket waren sowohl Stoffe als auch Füllmaterial, Schnittmuster und Tipps rund um die Herzkissen. Irmgard Burger, die die Aktion vor einigen Jahren im KDFB bekannt gemacht hat, dankt den nähenden Frauen und berichtet, dass sie als Krankenschwester schon viele Patientinnen erlebt hat, die durch ein solches Kissen neuen Mut fassen konnten.

Ursprünglich kommt die Idee für die Herzkissen aus den USA. Seit einigen Jahren werden auch in Deutschland die Kissen genäht und helfen Frauen als Seelentröster und Wegbegleiter



Irmgard Burger (l.) im Gespräch



Angelika Scherr und Irmgard Burger (r.)

beim Heilungsprozess. Durch die Form können die Kissen gut unter den Arm geklemmt werden und helfen, Spannungen und Schmerzen nach einem Eingriff zu lindern.

Eva Hambach betont zum Abschluss der Veranstaltung: „Wir freuen uns sehr, dass so viele Frauenbundfrauen nähen und deshalb viele Patientinnen versorgt werden können. Der KDFB steht für gelebte Frauensolidarität und die Herzkissenaktion macht diese Solidarität sichtbar. Wir bedanken uns schon jetzt bei euch allen für dieses großartige Engagement, denn die besten Herzen werden verschenkt!“ Katharina Libon

Foto: E. Hierold



Von der Kunst des "Pause machen Könnens"

Was würden Sie gern tun, wenn Sie Zeit hätten? Schreiben Sie sich eine Liste! Wenn die Zeit für eine Unterbrechung, Pause, Auszeit oder einen Urlaub gekommen ist, dann nehmen Sie diese Liste und setzen Sie etwas davon um. Was immer gut tut: Stellen Sie die Verbindung zur Ihrem Atem her! Nehmen Sie sich bewusst Zeit, zehn Mal bewusst ein- und auszuatmen. Oder: Einige Atemzüge lang nach dem Ausatmen nicht sofort wieder einatmen, sondern für ein bis zwei Sekunden die kleine Atempause dazwischen genießen – empfohlen von führenden Meditations-Traditionen.

**Pausen geben Freiheit. Trauen Sie der Zusage: Ich bin genug.
Wunderbar gemacht. Einfach, weil ich da bin. Mein Atem ist Gottes Liebeserklärung an mein Leben.**

Karin Uschold-Müller



Fotos: K. Libon

Der KDFB Diözesanvorstand (v.l.) mit Rita Kleierl, Josefa Bauer, Ilona Grabinger-Lache, Martha Bauer, Eva Hambach und Kerstin Aufschneider

„Wir meistern so manche Krise“

Delegiertenversammlung des KDFB Diözesanverbands Regensburg stellt die Weichen für die Zukunft.

Knapp 200 Frauenbundfrauen waren am 25.03.2023 sowohl im Aurelium in Lappersdorf als auch digital dabei, um sich auszutauschen, gemeinsam zu beten, zu diskutieren und Entscheidungen für den Verband zu treffen. Die Diözesanvorsitzende Martha Bauer eröffnete die Versammlung mit den Worten: „Wir bilden eine Gemeinschaft, die stärkt und so manche Krise meistert und in diesem Sinne wollen wir auch die nächsten Jahre gemeinsam bestreiten!“

„DER DIÖZESANVERBAND REGENSBURG IST EIN STÄRKER, VERLÄSSLICHER UND WICHTIGER PARTNER DES BUNDESVERBANDES UND WIR DANKEN EUCH SEHR FÜR EUREN EINSATZ!“

betonte die stellvertretende KDFB-Bundesvorsitzende Rose Schmidt. Sie bedankte sich bei den KDFB-Frauen besonders für die Beteiligung an der Solibrot-Aktion, die seit 2013 gemeinsam mit Misereor initiiert wird und von Beginn an mit großem Erfolg in Regensburg stattfindet.

Die KDFB-Landesvorsitzende Birgit Kainz machte deutlich, dass die Frauenbundfrauen seit 120 Jahren Gesellschaft, Politik und Kirche gestalten und diese Arbeit nicht unter den Scheffel stellen brauchen.

„Frauen im Verband sind stark! Und darauf dürfen wir stolz sein.“ Auch das Engagement bei der Herzkissenaktion zeigt, dass Frauensolidarität im Frauenbund einen hohen Stellenwert hat und Birgit Kainz dankte dem Diözesanvorstand für das großartige Mitwirken bei dieser Aktion. „Gemeinsam können wir vieles bewegen und für eure Arbeit vor Ort möchte ich von ganzem Herzen Vergelt's Gott sagen!“, unterstrich sie am Ende ihres Grußwortes.

Nach den Grußworten übernahm der Kabarettist Tom Gubik, der den Anwesenden mit Liedern und Geschichten Entschleunigung mal anders nähergebracht hat und durch seine humorvollen Einlagen gute Stimmung verbreitet hat.

Nach der Mittagspause stieg Martha Bauer in die weitere Tagesordnung ein und ließ das letzte Verbandsjahr Revue passieren. Besonders hervorgehoben wurde das Spendenergebnis der Solibrot-Aktion 2022, das mit über 34.000 Euro das höchste Ergebnis in zehn Jahren war.

Außerdem dankte sie den KDFB-



Die Delegierten im Aurelium bei der Abstimmung zur Satzungsänderung



Die Ehrengäste (v.r.) Birgit Kainz, Rose Schmidt und Gerhard Büchl

Führungskräfte:

„Nur mit Ihnen gemeinsam können wir die Herausforderungen der heutigen Zeit bewältigen und wir danken Ihnen für Ihr großartiges Engagement auf allen Ebenen des KDFB!“

Im Rahmen der Delegiertenversammlung wurden außerdem die neuen Satzungen für den Diözesanverband und die Zweigvereine mit Geschäftsordnungen von den Delegierten mit großer Mehrheit beschlossen.



Tom Gubik brachte die KDFB-Mitglieder und Gäste mit seinem Programm zum Lachen.

Katharina Libon

FRAUEN IN FÜHRUNGSPPOSITIONEN



Foto: H. Schwägerl

INTERVIEW

mit **Maria Rupprecht** (58),
Inhaberin der Buchhandlung
Rupprecht GmbH mit 50 Filialen
im süddeutschen Raum

Was würden Sie als die größten Hürden beschreiben auf Ihrem „Weg nach oben“? Was hat Ihnen geholfen, diese Hürden zu überwinden?

Ich war erst Mitte 20, als ich mich mit einer Buchhandlung selbstständig machte. Vertrauen und Respekt von anderen musste ich mir da erst erarbeiten, die Hürde war nicht mein Geschlecht, sondern mein jungliches Alter. Bald hat es aber imponiert, dass ich auch vor großen Aufgaben nicht zurückschreckte. Mit der Überzeugung, dass man viel schaffen kann, wenn man etwas mit Begeisterung anpackt, habe ich oft über auftauchende Fragen nicht lang nachgedacht, sondern habe einfach angepackt und konnte mit dieser Risikobereitschaft meinen Traum von Unabhängigkeit verwirklichen. Resilienz, viel Fleiß, etwas Talent und Leidenschaft für das, was man tut, sind für mich wichtiger als Perfektion.

Welche Eigenschaften sollte man Ihrer Meinung nach mitbringen, um Karriere zu machen?

Erstmal finde ich es wichtig, sich selbst zu mögen und sich treu zu bleiben, an sich zu glauben und niemanden zu kopieren. Gleichzeitig hilft es aber auch sehr, wenn man sich selbst nicht so wichtig nimmt, und das, was gerade ansteht, einfach macht. Es hilft, mit einer gewissen Leichtigkeit an Aufgaben heranzugehen und nicht immer das Schlimmste anzunehmen.

War diese Position von Anfang Ihr Ziel oder hat sich das ergeben?

Ein mittelständisches Unternehmen mit 340 Mitarbeitenden zu leiten, war anfangs bestimmt nicht mein Ziel, das hat sich im Lauf der Zeit so ergeben.

Frauen wird oft ein großes Harmoniebedürfnis nachgesagt. Wie sind Ihre Erfahrungen mit Konkurrenzsituationen?

Die meisten kennen mein Arbeitspensum. Mit mir möchte also niemand tauschen. Aber ich umgekehrt genauso wenig. Jede und jeder sucht sich seinen eigenen Weg aus. Also passt das so. Ein Harmoniebedürfnis sehe ich bei mir natürlich. Ich kann unterschwellige Konflikte nicht gut aushalten. Das gärt in mir und muss ich deswegen ansprechen und klären.

Haben Sie Neid in Ihrer Karriere erlebt und wie sind Sie damit umgegangen?

An mir perlt vieles ab. Natürlich sind einem nicht alle immer wohlgesonnen, aber ich habe gelernt, damit zu leben.

Mit welchen Anforderungen in der Position haben Sie am meisten gekämpft bzw. was hat am meisten Entscheidungskraft gefordert?

Vor Menschen auf der Bühne zu stehen, mit Mikrofon, manchmal sogar mit Kamera, das musste ich erst lernen. Auch Personalentscheidungen sind nicht immer einfach. Nach Bewerbungsgesprächen abzusagen, ist zum Beispiel oftmals nicht leicht.

Mussten Sie Ihre Grenzen, die Sie sich selbst gesetzt haben, auch einmal überschreiten?

Ich habe häufig meine Grenzen überschritten. Die Grenze bestand meist in meinem Kopf („Das kann ich nicht!“). Ich habe es oft trotzdem gemacht, dabei aber auch riskiert, dass ich mich mal richtig blamiere oder Misserfolge habe. Ich habe bei Anfragen diverser Art deshalb lieber schnell zugesagt, ohne viel zu überlegen. Wenn ich eine Nacht drüber geschlafen hätte, wäre meine Entscheidung vielleicht anders ausgefallen. Trotzdem habe ich nichts wirklich bereut. Wenn man etwas nicht tut aus Angst vor dem Scheitern – ich glaube dann verpasst man viel.

Haben Sie mal erlebt, dass Ihnen alles zu viel wurde? Und falls ja, was würden Sie Frauen in diesen Situationen raten?

Durch schwierige Phasen, egal ob beruflich oder privat, muss man einfach durch. Das ist nun mal das Leben. Mein Rat stammt von Michael Endes Romanfigur Beppo Straßenkehrer aus „Momo“: „Man muss immer nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. ... Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat.“

Denken Sie, dass Frauen anders führen? Und falls ja, was sehen Sie für Unterschiede?

Bei Frauen spielt das Machtstreben keine so große Rolle. Unternehmensführung braucht angeblich Strenge, für mich braucht Führung jedoch Empathie und Verbindlichkeit. Kommunikationsfähigkeit ist eine Stärke von Frauen, die hier zum Tragen kommt. Ich will nicht das Maximale, sondern das Optimale – und das ist manchmal weniger, aber für mich besser. Der Buchmarkt ist eine weibliche Branche. In einem männlich dominierten Umfeld haben es Frauen wahrscheinlich schwerer.

Haben Sie den Eindruck, dass Sie in Ihrer Position etwas für die Frauen in Ihrem Unternehmen verändern können?

Ich empfehle gern Bücher mit starken Frauenfiguren, da Frauen dazu neigen, ihr Licht unter den Scheffel zu stellen. Außerdem ermutige ich talentierte Frauen in unserem Unternehmen, sich etwas zuzutrauen und Verantwortung zu übernehmen. Für Frauen in Führungspositionen wird es oft kompliziert, wenn sie Kinder haben. Ich habe keine Kinder und lebe mein Leben deshalb natürlich anders. Ich habe Hochachtung vor allen, die den Spagat zwischen Beruf und Familie hinkriegen. Frauen, die trotz Kinder ihre Position nicht aufgeben wollen, bekommen schnell mal zu hören: Dafür kriegt man doch keine Kinder, dass man sie dann in eine Krippe gibt. Wenn Frauen im Beruf eine Führungsposition haben oder haben wollen, sollten sie eine Chance bekommen.

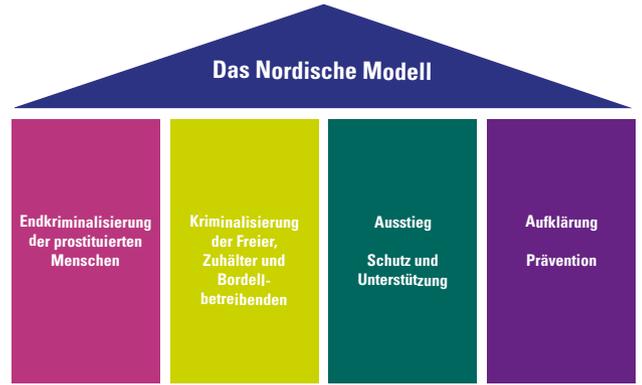
Die Fragen stellte
Elisabeth Lammel-Kargl.

Für ein Umdenken in der Prostitutionspolitik – das Nordische Modell

Seit der Einführung des Prostituiertenschutzgesetzes 2017 hat sich für die Mehrheit der betroffenen Frauen keine wirkliche Verbesserung der Situation gezeigt. Menschenhandel, Zwangsprostitution, Gewalt und Ausbeutung sind nach wie vor vorherrschend.

Der KDFB macht deswegen auf diese Missstände aufmerksam und setzt sich für ein Umdenken in der Prostitutionspolitik ein. Das Nordische Modell ist ein politischer Ansatz, um besonders die Nachfrage nach Prostitution zu regulieren. Dieses Modell wurde als Erstes in den skandinavischen Ländern Norwegen, Schweden und Island eingeführt und hat deswegen seinen Namen erhalten. Mittlerweile ist es z. B. auch in Kanada und Frankreich eingeführt worden. Das Modell basiert auf der Grundannahme, dass Prostitution eine Form der Gewalt und Unterdrückung gegen Frauen ist und dass die Nachfrage nach Prostitution bekämpft werden muss, um die Gleichstellung der Geschlechter und die Menschenrechte zu fördern.

Das Nordische Modell zielt darauf ab, die Nachfrage nach Prostitution zu reduzieren, indem es die Käufer von Prostituierten kriminalisiert, aber nicht die Prostituierten selbst. Das Modell sieht die Prostituierten als Opfer und bietet Unterstützung und Alternativen zur Prostitution an, wie z. B. Ausbildungs- und Beschäftigungsprogramme, um den Ausstieg aus der Prostitution zu erleichtern.



Die vier Grundprinzipien des Modells sind

1. Entkriminalisierung, Schutz und Unterstützung aller prostituierten Mädchen, Frauen und Menschen
2. Bekämpfung der Nachfrage durch eine wirksame Strafverfolgung der Freier: Die derzeitige Gesetzeslage reicht nicht aus. Gemäß § 232a Abs. 6 StGB machen sich Freier bereits jetzt schon strafbar, wenn sie eine Zwangsprostituierte zur sexuellen Benutzung kaufen. Sie unterscheiden nicht bzw. können nicht zwischen Zwang und „Freiwilligkeit“ unterscheiden. Verbot jeglicher Profite Dritter aus der Prostitution und Zerschlagung aller Strukturen Organisierter Kriminalität, die zu Zwangsprostitution und Menschenhandel zum Zwecke der sexuellen Ausbeutung führen.
3. Ausstiegshilfen (bundesweit und flächendeckend), Schutz und Unterstützung
4. Aufklärung und Öffentlichkeitsarbeit durch antisexistische Erziehung und Prävention mit dem Ziel des gesellschaftlichen Umdenkens

Katharina Libon

Mehr Informationen unter:

www.buendnis-nordischesmodell.de/dasnordischesmodell



„Was macht mich stark?“

„Teil einer großen Gemeinschaft wie es der KDFB ist, zu sein, macht mich stark. Es ist ein gutes Gefühl, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und sich gemeinsam für wichtige Themen einzusetzen.“

Rita Kleierl, stellv. Diözesanvorsitzende



Foto: KDFB



See Gennesaret



Berg der Seligpreisungen



Ort der Brotvermehrung



Garten Getsemani

Fotos: B. Pfaller

Unterwegs im Heiligen Land

Die Orte zu sehen, an denen Jesus Christus auf Erden gelebt hat, wo er Menschen geheilt und mit ihnen gesprochen hat und schließlich seinen Leidensweg ging, war ein beeindruckendes Erlebnis für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Israelreise des Diözesanverbandes.

In der Stadt Nazareth, der ersten biblischen Station der Reise, erinnert eine prächtige Basilika an den Ort der Verkündigung an Maria. Eine Rundfahrt durch Galiläa führte an den See Gennesaret, zum Berg der Seligpreisungen und an den Ort der Brotvermehrung.

Jerusalem als heilige Stadt von Judentum, Christentum und Islam erlebten die ReiseteilnehmerInnen an der Klagemauer, auf dem Tempelberg und in der Grabeskirche.

Von der Himmelfahrtskapelle an der höchsten Stelle des Ölbergs führte der Weg über die Vaterunser-Kirche zum Garten Getsemani mit den uralten Olivenbäumen.

DEN KREUZWEG AUF DER VIA DOLOROSA BETETE DIE GRUPPE IN ALLER FRÜHE IN DER NOCH MENSCHENLEEREN ALTSTADT.

Der Stelle nahe zu sein, wo das Kreuz Jesu aufgerichtet wurde, wo Jesus starb und begraben wurde, war ein bewegendes Erlebnis, auch wenn diese Orte heute nicht mehr so aussehen wie zur Zeit Jesu. Sie sind seit langem überbaut mit der Grabeskirche und mit Bildern und Kerzen ausgeschmückt. Das Gebet in der Grabkammer ließ die Hoffnung auf Leben spürbar werden, die Menschen seit zwei Jahrtausenden hier gefunden haben.

Den letzten Tag der Reise verbrachte die Gruppe in Betlehem. Das Lied „Zu Betlehem geboren“, miteinander gesungen in der Grotte, wo Jesus geboren wurde, ging an diesem Ort natürlich besonders zu Herzen. Die Geistliche Diözesanbeirätin Birgitt Pfaller begleitete die Pilger- und Studienreise mit Lesungen aus der Bibel, mit Gebeten und Liedern. Über das Leben der Menschen in Israel heute bekamen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Informationen und Eindrücke vom einheimischen Reiseleiter Hassan al Ahmed sowie bei Besuchen im Frauenzentrum Al Tufula in Nazareth und im Kinderhospital in Betlehem. Vier Tage lang war die Reisegruppe im Kloster der Borromäerinnen in Jerusalem zu Gast. Dort erzählte Schwester Gabriela Zinkl, eine ehemalige Regensburgerin und KDFB-Frau, von der Situation der katholischen Schwestern und ihrer Sorge für den Kindergarten und das Pilgerhospiz.

Birgitt Pfaller



Felsendom in Jerusalem



Verkündigungsbasilika in Nazareth



Bootsfahrt auf dem See Gennesaret

Frauengottesdienst in der Wolfgangswache

Ein besonderer Gottesdienst inmitten der großen Frauengemeinschaft ist der Frauengottesdienst in der Wolfgangswache. Dieser findet am

Mittwoch, 21. Juni 2023 um 18.00 Uhr in der Basilika St. Emmeram in Regensburg statt.

Den Gottesdienst wird Weihbischof Dr. Josef Graf mit uns feiern. Nach dem Gottesdienst ist Zeit für Wiedersehen, Kennenlernen und Austausch im Pfarrgarten von St. Emmeram.

Wir freuen uns und laden Sie herzlich dazu ein!

Erlebnis Hopfen – das grüne Gold der Hallertau

Geführte Exkursion der Land- frauenvereinigung

Termin:
Freitag, 14. Juli 2023,
10.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt:
Deutsches Hopfenmuseum,
Wolnzach, Eisenheimerstr. 2,
85283 Wolnzach

Referentin: Kathrin Kund,
Hopfenbotschafterin

Kosten: KDFB-Mitglied 35,00 €,
weitere Interessierte 40,00 €
inkl. Führung mit Bierprobe,
Kaffee und Kuchen

Anmeldung: bis 23. Juni 2023

Die starke Persönlichkeit – Die eigene Stärke entdecken

Seminar

Wirklich starke Menschen sind wie ein Leuchtturm. Sie strahlen aus sich heraus und geben anderen Orientierung. Durch ihr Wesen gewinnen sie die Herzen der anderen. Wie entwickeln wir nun diese Stärke und Präsenz, die andere Menschen erreicht? Wie erlangen wir eine tiefe, innere Sicherheit? Wir wollen diesen Fragen an einem schönen Ort in ruhiger Atmosphäre nachgehen. Sie erhalten zahlreiche Impulse für ein starkes, authentisches Handeln und einen guten Umgang mit sich selbst. Sie lernen sich selbst noch besser kennen und schätzen. Sie erfahren ein Seminar mit viel Tiefgang und Leichtigkeit.

Inhalte:

- Starke Frauen in der Geschichte
- Erfolgsfaktoren starker Persönlichkeiten
- Innen klar – Außen klar
- Die Säulen des Selbstbewusstseins
- Wer bin ich? In Kontakt mit sich selbst sein
- Der gute Umgang mit sich selbst
- Meine Stärken und Ressourcen
- Authentisch und bewusst leben
- An innerer Zufriedenheit gewinnen

Termin:

Freitag, 15. September 2023,
15.00 Uhr – Samstag,
16. September 2023, 16.00 Uhr

Ort: Bildungshaus
Landvolkshochschule St. Gunther,
Hengersberger Str. 10,
94557 Niederalteich

Referentin: Barbara Fußy-Böhme,
Diplom-Pädagogin, Trainerin für
Persönlichkeitsentwicklung und
Kommunikation

Kosten: KDFB-Mitglied 250,00 €,
weitere Interessierte 280,00 €

Anmeldung: bis 28. Juli 2023

Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es jederzeit unter
www.frauenbund-regensburg.de/bildungsprogramm

Jetzt anmelden und Teilnahme sichern! Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung. Es kann zu Änderungen und Absagen im Programm kommen.

**TERMINE .
SEMINARE .
WORKSHOPS**



Was ich glaube.
Was mich trägt.

Religiöse Bildungstage

Glauben ist heute nicht mehr selbstverständlich. Vielleicht fragen Sie sich: „Was gilt noch? Trägt mein Glaube in den dichten Zeiten des Lebens?“ An diesem Wochenende geht es darum, welche Aussagen der Glaubensbotschaft die wichtigsten sind, welche Formen des religiösen Lebens uns Gottes Nähe spüren lassen, damit der Glaube das Leben erfüllen und stärken kann.

Die Einführung in biblische Texte, der Austausch miteinander in thematischen Gesprächen, das Still-Werden und das gemeinsame Beten und Singen können Mut machen, dem eigenen Glaubensweg zu trauen.

Termin:

**Freitag, 06. Oktober 2023, 18.00 Uhr –
Sonntag, 08. Oktober 2023, 13.00 Uhr**

Ort: Haus Werdenfels,
Waldweg 15, Eichhofen,
93152 Nittendorf

Referentin: Birgitt Pfaller,
Geistliche Diözesanbeirätin

Kosten: KDFB-Mitglied 170,00 €,
weitere Interessierte 200,00 €

Anmeldung: bis 25. August 2023



Digital die Zukunft gestalten



Foto: KDFB

Spätestens seit dem Ausbruch der Corona-Pandemie sind Videoanrufe und Zoom-Meetings kaum mehr aus dem Alltag vieler Menschen wegzudenken. Auch in unserem Bildungsprogramm haben Online-Seminare längst Einzug gehalten.

Die dreitägige Workshop-Reihe „Digital die Zukunft gestalten“, die im B.B.W. St. Franziskus Abensberg stattfand, hatte das Ziel, die digitalen Kompetenzen der Teilnehmerinnen zu stärken und ihnen die Grundlagen von verschiedenen Social Media Plattformen, Messenger-Diensten und Online-Konferenzsystemen an die Hand zu geben. Beim Basisseminar „Soziale Netzwerke in der Verbandsarbeit“ standen die Messenger-Dienste und Social Media Plattformen im Vordergrund. WhatsApp, Instagram und Facebook beleuchteten die Teilnehmerinnen genauer. Die Integration von Online-Treffen in der Verbandsarbeit war Teil des Aufbauseminars I. Die Referentin Rebekka Wach erklärte die Chancen und den Nutzen von Online-Konferenzsystemen. Zoom war die Schwerpunktplattform und die Teilnehmerinnen hatten die Möglichkeit sich vor Ort online mit den anderen Teilnehmerinnen zu treffen und die Plattform zu erkunden. Beim letzten Workshop ging es um die Öffentlichkeitsarbeit im Verband und wie der KDFB auf Social Media präsentiert werden kann. Die Teilnehmerinnen konnten selbst Content Creator werden und dabei das kostenlose Online-Tool für Grafikdesign „Canva“ testen. Rebekka Wach bekräftigte die Teilnehmerinnen keine Scheu vor Neuem zu haben und einfach auszuprobieren, denn Übung MACHT die Meisterin.

Rebekka Wach



In den KDFB-Zweigvereinen lebt der Frauenbund vom Engagement der aktiven Mitglieder. Die Aktivitäten sind vielfältig.



Foto: J. Fanderl

ZWEIFVEREIN HEMAU

Weltgebetstag der Frauen: Glaube bewegt

In Hemau trafen sich Anfang März zahlreiche Frauen der evangelischen Kirchengemeinde und des katholischen Frauenbundes zum gemeinsamen Gebet in der Stadtpfarrkirche. Der Gottesdienst unter dem Motto „Glaube bewegt“ wurde von Frauen aus Taiwan erarbeitet. Eine Gruppe von Hemauer Frauen führte mit Unterstützung der evangelischen Pfarrerin Julia Sollinger und des katholischen Priesters Pater Santhosh durch die Gebetsstunde. Eingangs stellten sie das Land Taiwan mit seiner wechselhaften Geschichte vor und gingen auf die dortige politische und gesellschaftliche Situation ein. Zur Verdeutlichung der geographischen Lage hatten sie einen Globus mitgebracht. Mit der Kollekte am Ende des ergreifenden Gottesdienstes wurden

die Partnerorganisationen des Weltgebetstagskomitees weltweit unterstützt. Nach dem Segen waren alle zum gemütlichen Beisammensein im liebevoll dekorierten Jugendheimsaal eingeladen. Hier wartete ein umfangreiches bayerisch-asiatisches Büfett auf die Gäste. Am Ende waren sich alle Teilnehmerinnen einig, dass dieser gelungene Abend wieder einmal zeigte, was Frauen und Glaube „bewegen“ können.

Johanna Fanderl

ZWEIFVEREIN KALLMÜNZ

Lebensfreude beim Faschingsgottesdienst spürbar

Am Faschingssonntag folgten viele Kirchenbesuchende, auch junge Familien, teils im Faschingskostüm, der Einladung des Frauenbundes und Pfarrer Andreas Giehl, zu einem fröhlichen Gottesdienst. Ein Clown stellte durch Tanz, Mimik und Gestik seine Geschichte dar. Zu einem Mitmachlied und Tanz konnten Kinder und Erwachsene im Wortgottesdienst gleichermaßen begeistert werden. Die Eucharistiefeier wurde vom Chor „Canto Vero“ mit rhythmischen Liedern feierlich umrahmt. Am Ende des mit Begeisterung angenommenen Gottesdienstes gab es für die Besucherinnen und Besucher noch leckere Krapfen.

Maria Bäuml



Foto: M. Bäuml

Viel Freude war beim Faschingsgottesdienst in Kallmünz spürbar.



Foto: H. Gallitzendörfer

ZWEIFVEREIN HAHNBACH

Osterfreude bereiten – Tafelfamilien freuen sich

Eine lange Tradition hat es, dass der Frauenbund Hahnbach der Amberger Tafel Osternester mit Süßigkeiten spendiert. Den Frauenbundfrauen ist es wichtig, dass die Tafelkinder zu Ostern auch etwas Süßes bekommen. 250 Päckchen hatte der Frauenbund Hahnbach gekauft und diese in der Karwoche an die Mitarbeitenden der Tafel weitergegeben, die es sich nicht nehmen haben lassen, mit dem Auto der Amberger Tafel die Präsente in Hahnbach abzuholen. Die Ladefläche war vollgepackt und so konnte vor Ostern die Verteilung in der Amberger Tafel beginnen. Hildegard Gallitzendörfer war am Gründonnerstag selbst dabei, als die Süßigkeiten an die Familien verteilt wurden. Sie erzählte, wie groß die Freude über die Nester mit den Osterhasen und Ostereiern war – besonders bei den ukrainischen Familien. Die Amberger Tafel unter der Leitung von Herrn Saurenbach freute sich und bestätigte, dass diese Art der Unterstützung sehr willkommen sei.

Margarete Hirsch

(v.l.) Klara Rauch, Hildegard Gallitzendörfer, Margit Köpnik und zwei Mitarbeitende der Amberger Tafel



Foto: C. Pritzl

Für prächtige Unterhaltung sorgten auch Angelika Kandler und Martina Neißendorfer (r.) am Stammtisch.

ZWEIGVEREIN DEGGENDORF – ST. MARTIN

Fasching mit den Seniorinnen und Senioren

Nach drei Jahren Pause feierte der Frauenbund Deggendorf – St. Martin, endlich wieder einen gemeinsamen Faschingsnachmittag mit den Seniorinnen und Senioren der Pfarrei. Die Organisatorinnen um die Vorsitzende Martina Neißendorfer verbreiteten nicht nur mit einem leckeren Kuchenbuffet und Faschings-Bowle, sondern auch mit unterhaltsamen Einlagen und Sketchen viel Freude im vollbesetzten Pfarrsaal. Musikalisch sorgten Martin Ertl und Alois Göppel für gute Laune. Unter den Gästen feierte nicht nur das gesamte Pfarrteam mit, sondern auch eine Abordnung des Frauenbunds

Mariä Himmelfahrt. Vom Urlaub in fremden Ländern und Erlebnissen in viel zu kleinen Flugzeugen erzählte Angelika Kandler und erntete dafür viele Lacher und Applaus, ebenso wie der Mesner Peter Pritzl, der mit seiner Frau Claudia den Sketch "In der Apotheke" von Karl Valentin spielte. Als Pfarrers Katze unterhielt Barbara Hundschell die Gäste mit einem humorvollen Gedicht und später trafen sich in einem weiteren Sketch Martina Neißendorfer und Angelika Kandler am Stammtisch im Wirtshaus und ließen die anstrengenden Faschingsfeiern Revue passieren. Mit Schunkelrunden und Wiener Würstl zum Abschluss ging dieser bunte Nachmittag viel zu schnell zu Ende.

Claudia Pritzl

ZWEIGVEREIN GLEIßENBERG

Bayerischer Kreuzweg auf besondere Art

Zu einer abendlichen Kreuzwegandacht lud der Frauenbund Gleißenberg in die Pfarrkirche St. Bartholomäus ein. Ein „Bayerischer Kreuzweg“ auf besondere Art, vorgetragen von Regionaldekan Pfarrer Holger Kruschina, sollte alle Anwesenden mitnehmen auf diesem letzten Weg Jesu Christi. „Da Kreuzgang, da schwarze Balken und am Weg de Stona“, hieß es zu Beginn. Das Vortragen in Mundart verdeutlichte besonders die Gefühle Jesu auf dem Weg durch die Via Dolorosa, Angst, Schmerz und Pein. Dazwischen wurden die passenden Strophen des Passionsliedes aus dem Gotteslob gesungen. Zum Schluss sprach Pfarrer Kruschina von der Freude auf einen Neuanfang durch das bevorstehende Osterfest und die Auferstehung.

Gabi Mayer



Foto: G. Mayer

Pfarrer Holger Kruschina bekam vom KDFB Team Gleißenberg ein Geschenk.

ZWEIGVEREIN WEIDEN – ST. ELISABETH

Durch das Dunkel hindurch

„Irgendwo auf der Welt ist immer Krieg“, so begann die Vorsitzende Christine Hüttner. Viele Gläubige trafen sich in der Pfarrkirche und vor dem bewusst aufgestellten Taizékreuz der Pfarrei Weiden – St. Elisabeth. Einer der Grundgedanken von Taizé ist Friede unter den Menschen. In 14 Stationen begleiteten die Leserinnen Christus auf seinem letzten Leidensweg. Die Anwesenden hörten von Schicksal, Gier, Krieg, Tod, Vernichtung, Flucht, Verzweiflung, Vertreibung und Angst, damals wie auch heute. Dennoch war auch immer Tröstliches wie Hoffnung auf Frieden, Durchhaltekraft, Lösungen finden, Vertrauen, niemals aufgeben, Auferstehung und Erlösung zu hören.

Monika Eckert

Einen stimmungsvollen Kreuzweg erlebten die Frauenbund-Frauen in Weiden – St. Elisabeth.



Foto: M. Eckert



Foto: M. Schlägl

Das neue Team im Bezirk Nabburg: (v.l.) Maria Müller, Heike Klein, Brigitte Müller und Irene Sebald

Brigitte Müller, stellvertretende Vorsitzende im Zweigverein Nabburg. Irene Sebald hat seit dieser Zeit als Nachfolgerin von Stadtpfarrer Hannes Lorenz die Funktion der geistlichen Beirätin übernommen. Irene Sebald ist Schulleiterin an der Realschule Neustadt und wirkt als Theologin an ihrer Schule als Religionslehrerin. „Wir bringen uns alle gerne für die Interessen der Zweigvereine des Bezirks ein“, so das Team. Stellvertretend für die Zweigvereine wünschte Maria Schlägl, Vorsitzende des Frauenbundes Oberköblitz, immer eine gute Hand bei allen Aktivitäten und brachte besonders zum Ausdruck, dass alle sehr darüber erfreut sind, eine Frau als geistliche Beirätin begrüßen zu können.

Maria Schlägl

BEZIRK NABBURG

Neues Führungsteam im Bezirk Nabburg

Seit Oktober 2022 ist ein neues Team für den Frauenbund-Bezirk Nabburg verantwortlich. Sie nutzten die Gelegenheit beim Einkehrtag des Bezirks im Pfarrheim St. Josef in Wernberg-Köblitz, sich vorzustellen: Maria Müller, Vorsitzende im Frauenbund Trausnitz hat die Aufgabe als Sprecherin des Teams übernommen. Mit im Team ist Heike Klein, Vorsitzende des Frauenbundes Dieterskirchen und



Foto: I. Kroboth

Mit stillen Fürbitten verbanden die Frauen das Einstecken der Kerzen in die mit Sand gefüllte Feuerschale im Altarraum.

ZWEIFEREIN BERATZHAUSEN

Lebendiger Wortgottesdienst und Rolle der Frau in der Kirche

Mit einem „lebendigen Wortgottesdienst“ in der Pfarrkirche stimmten sich die Mitglieder des Zweigvereins Beratzhausen auf ihre Jahresversammlung ein. Die Vorstandschaft hatte sich auf ein Rollenspiel zum Leben der heiligen Thekla von Ikonium vorbereitet. Die Schülerin des Apostels Paulus hatte im ersten Jahrhundert gelebt – ein geregelter Leben, kurz vor der Hochzeit. „Da kam Paulus in unsere Stadt und ich wollte kein einziges Wort von ihm verpassen.“ Im Dialog verglichen die Frauen den beharrlichen Weg Theklas mit der Stellung der Frau von heute. Im Pfarrheim sprach Diözesanbeirätin Birgitt Pfaller vom Auftrag der Frauen in der Kirche: „Von der Botschaft des

Lebens nicht schweigen.“ In ihrem Vortrag zitierte Birgitt Pfaller zu den Forderungen im Synodalen Weg Papst Johannes Paul II., der im Jahr 1994 erklärt habe: „Die Kirche hat keinerlei Vollmacht, Frauen die Priesterweihe zu spenden.“ Dabei sei ein Leben – auch in der Kirche – nur da zu finden, wo Männer und Frauen gemeinsam partnerschaftlich zusammenwirken. Damit verbunden stelle sich die Frage, inwieweit diese Aussage des Papstes unfehlbar sei. Hinter die Forderung der Frauen nach kirchlichen Weiheämtern stellte sich auch Pfarrer Johann Christian Rahm. Die Kirche hänge an alten Sachen, die oft keinen Sinn machten, brauche aber Veränderungen: „Wenn jetzt nicht endlich mal der Knoten aufgeht.“ Deshalb gelte es vorzuschauen, den Glauben am Leben zu halten – „die Glut der Leidenschaft“. Danach leitete Ortsvorsitzende Evi Pauthner zur Jahresversammlung über. Zunächst berichtete Schriftführerin Christa Tischler von aktuell 246 Mitgliedern und einer ganzen Reihe interessanter Veranstaltungen des Zweigvereins im Vorjahr: Schmankerlküche, Vorträge, Wanderungen, Ausflüge und Reisen, Dirndl Nähkurs, Spielenachmittage, Frauenfrühstück, Bastelkurse und Feste. Schatzmeisterin Karin Walther sagte, dass die Kasse dank verschiedener Aktionen gut gefüllt sei. Abschließend bedankte sich Evi Pauthner mit Blumenstöcken bei den engagierten Helferinnen.

Ingrid Kroboth

ZWEIFEREIN MAINBURG

Herzlich willkommen im Frauenbund

Bei der Jahreshauptversammlung im März durfte der Zweigverein Mainburg 12 neue Mitglieder begrüßen. Trotz der schwierigen Zeiten, bedingt durch Umbruch, Inflation und Energiewende, ist es nicht selbstverständlich neue Frauen für den Frauenbund zu begeistern. Umso erfreulicher ist es, dass neue Mitglieder für den KDFB gewonnen werden konnten. Nur durch großen Fleiß und Zusammenarbeit ist ein Miteinander möglich. Das hat viele Frauen überzeugt und sind dem KDFB beigetreten.

Beate Hof



Foto: B. Hof

Die Freude über den Zuwachs an Mitgliedern ist groß im Zweigverein Mainburg.

ZWEIGVEREIN NEUSTADT A.D. WALDNAAB

Frauen feierten Fasching

Erstmalig veranstaltete der Frauenbund Neustadt einen Weiberfasching im Pfarrheim. Über 150 Frauen jeglichen Alters kamen bunt maskiert und scheuten sich nicht bei der Maskenprämierung mitzumachen. Mit super Stimmung, toller Partymusik von der DJane und einer immer voll besetzten Bar feierten die Frauen und auch einige Männer bis spät in die Nacht hinein. Zur Stärkung wurden Pizza und Brezen angeboten. Neben dem Neustädter Kinderprinzenpaar und dem Jugendfunkenmariechen traten auch der Elferrat der benachbarten Gemeinde mit seinem Showtanz auf und sorgten so für weitere Höhepunkte am Abend. Soviel Zuspruch fordert eine Wiederholung.

Stefanie Hetz

Ein voller Erfolg war der erste
Frauenfasching in Neustadt
a.d. Waldnaab.



Foto: S. Hetz



Foto: A. Schmid

Großen Anklang fand die Führung auf Schloss Prunn, die der Zweigverein Painten initiierte.

Frau im Mittelalter beleuchtete. Mehr als zwanzig Damen nahmen an der kurzweiligen Führung durch die Burg mit der Museumspädagogin Daniela Schwarzmeier aus München teil. Dabei wurde schnell klar, dass die Frauen im Mittelalter weder als Burgfräulein noch als einfache Magd ein wirklich selbstbestimmtes Leben führten. Aufzeichnungen über Frauen gibt es sowieso nur sehr wenige. Es ist nicht viel bekannt über das Alltagsleben der Frauen zur damaligen Zeit, da die Geschichtsschreibung in männlicher Hand war. Die wichtigste Aufgabe, so Daniela Schwarzmeier, war es, Kinder zu gebären, um die Dynastie zu erhalten. Bei dem Rundgang durch die Burg mit dem Schwerpunkt „Stellung der Frau im Mittelalter“ waren sich alle schnell einig: Gut, dass solche Lebensformen bei uns vorbei sind. Niemand will zurück in diese unwirtliche Zeit.

Angelika Schmid

ZWEIGVEREIN PAINTEN

Feministische Perspektive der Rolle der Frau im Mittelalter bei Führung beleuchtet

Der Frauenbund Painten besuchte anlässlich des Internationalen Frauentags am 8. März die Burg Prunn im Altmühltal. In Zusammenarbeit mit der Bayerischen Schlösserverwaltung wurden Sonderführungen veranstaltet, die aus feministischer Perspektive die Rolle der

ZWEIGVEREIN VOLKENSCHWAND

Osterbrunnen geschmückt

Eine Woche vor Ostern haben sich die Damen des Frauenbundes Volkenschwand getroffen, um gemeinsam den Osterbrunnen für den Kirchplatz zu schmücken. Nach getaner Arbeit gab es für die fleißigen Helferinnen Kaffee und Kuchen als Entlohnung. Mit neuen Ostereigirlanden in gelb und weiß geschmückt, zierte der Brunnen pünktlich zum Palmsonntag die Dorfmitte.

Monika Brunner



Foto: M. Brunner



Foto: B. Fütterer

(v.l.) Vorsitzende Brigitte Fütterer, Pater Antony, Waldtraud Helgert, Renate Kreiner, Franziska Schopper, Kerstin Kraus, Katharina Fritsch, Elisabeth Gevatter, Johanna Witt, Marina Schönberger, Stefanie Förster und Bürgermeister Rudolf Schopper. Nicht i. Bild: Anna Förster, Sonja Punzmann und Jenny Schmid

ZWEIGVEREIN WURZ

Große Freude über Zuwachs

Bei der Jahreshauptversammlung in Wurz wurden mit großer Freude 12 Frauen neu in die Frauenbund-Gemeinschaft aufgenommen.

Brigitte Fütterer